ROPE SKIPPING AUSTRIA

ROPE SKIPPING VERBAND ÖSTERREICH
rsvoe.at

Stundenbilder

Vorwort 2
Stundenbild 1 - Long Rope (1) 4
Stundenbild 2 - Single Rope (1) 6
Stundenbild 3 - Teamwork (1) 8
Stundenbild 4 - Jump 4 2 (1) 10
Stundenbild 5 - Single Rope (2) 13
Stundenbild 6 - Laufen durchs Long Rope 15
Stundenbild 7 - Teamwork (2) 18
Stundenbild 8 – Long Rope (2) 21
Stundenbild 9 - Polysportiver Stationenbetrieb 23
Stundenbild 10 - Jump 4 2 (2) 26
Stundenbild 11 28
Anhang 30

© Timna und Tina Kretschmer

Vorwort

Hauptziel dieser Stundenbilder ist es, im Einzelseil, zu zweit im Seil und im Langseil springen zu können. Die gleichen Spielideen bzw. Organisationsformen kann man später natürlich auch nutzen, um schwierigere Skills einzuführen oder einzuüben. Schwierigere Skills - davon findet man jede Menge in diversen Tutorials (derzeit 71 mit weit über 200 Skills).

Man kann sich entweder selbst die Mühe machen, den Tipps zu folgen, und dies dann den Kindern oder Jugendlichen präsentieren. Immer wieder erleben wir es jedoch auch, dass es völlig reicht, den Kindern den YouTube Kanal zu verraten und die Kinder machen sich selbst schlau und präsentieren neue Kunststücke in der Schule oder in der Gruppe.

Am Anfang jedoch ist es wichtig drehen und springen zu können. Das kann mit diesen Stundenbildern, die eine Fülle von Spielen, Aufgaben für Gruppen, Challenges, Pässen, bieten, in lustvoller Art und Weise nähergebracht werden.

Alle Vorlagen für Pässe, Wertungsblätter etc. finden sich im Anhang. Wer diese Blätter an seine Gruppe anpassen möchte, kann sich gerne auf www.ropeskipping.cc unter „Downloads“ auch die Excel-Dateien herunterladen und dann selbst bearbeiten.

Da wir immer wieder feststellten, dass oft gar nicht so viel Unterschied zwischen Volksschülern und Schülern der Mittelschulen und AHS ist, dass es hauptsächlich davon abhängt, ob die SchülerInnen schon Kontakt mit einem Seil und Möglichkeit zu springen hatten, haben wir nicht Stundenbilder für Volksschüler und Stundenbilder für Ältere gestaltet, sondern die Stundenbilder bewusst einfach gehalten. Am Ende jedes Stundenbildes finden sich jedoch Möglichkeiten für ein Upgrade, falls sich herausstellt, dass die SchülerInnen dies schon brauchen können.

Die Seile

Wir empfehlen für Jump 4 2 und für Langseil Beaded Ropes. Wer das nicht hat, kann natürlich nehmen, was die Gerätekammer bzw. der Handgerätekasten bietet. Es ist definitiv möglich auch mit anderen Seilen zu springen, erfordert aber dann doch etwas mehr Geduld. Schneller zum Erfolg führt auf jeden Fall ein Beaded Rope.

Wir empfehlen für Single Rope (du springst allein mit deinem Seil) Speed Seile. In der Materialliste sind hier „normale Seile“ angegeben. Gibt es im Turnsaal nur Stoffseile bzw. Polypropylen-Seile, so gilt das gleiche wie oben. So lange man beim Vorwärtsspringen, beim Rückwärtsspringen und anderen sehr einfachen Skills bleibt, ist das sicher noch machbar, braucht vielleicht aber auch etwas mehr Geduld. Möchte man dann einmal richtig coole Skills probieren, lohnt sich auf jeden Fall eine Investition in gute Seile. Ein Speed Rope (sieht aus wie eine Wäscheleine) kostet nur ca. 5 € und zahlt sich hier wirklich aus.

Über die passenden Seillängen kann man sich auf jeden Fall auch im Tutorial schlau machen. Hier eine kurze schriftliche Zusammenfassung:

- Einzelseil (Single Rope) - steht man beidbeinig, hüftbreit auf dem Seil, darf das Seil maximal bis unter die Achseln reichen. Fortgeschrittene SpringerInnen kommen mit

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbilder

wesentlich kürzeren Seilen aus. Üblich sind 7,8,9 oder 10 feet (das sind 210cm, 240cm, 270cm und 300cm)

- Jump 4 2 - 1 foot, also 30 cm, dazu für den zweiten Springer
- Longrope – zwischen 3m und 6m lang, kleinere Kinder tun sich mit kürzeren Seilen leichter

Als Unterstützung zu den Stundenbildern, sind die Tutorial der Sport Union Rope Skipping Groß-Siegharts hilfreich. Für den Start empfehlen wir Ihnen folgende Tutorials anzusehen:

How to Start 1
Der Start / Long Rope
Der Start / Jump 4 2
Der Start / Double Dutch

YouTube: Rope Skipping Groß Siegharts

Nun noch ein allgemeiner Hinweis: Sehr oft wird im Text der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind in allen Fällen Springer und Springerinnen gemeint!

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbilder

Stundenbild 1 - Long Rope (1)

Material

kleine Bälle/Tücher zum Kennzeichnen der Fänger. Langseile für die ganze Klasse.

Aufwärmen

1-2-Fänger

Es gibt zwei bis drei Fänger. Das Spielfeld befindet sich in einer Hälfte (oder auch in zwei Drittel des Turnsaales, je nach Größe) des Turnsaales. Jeder Fänger bekommt etwas in die Hand, das ihn als Fänger ausweist (kleiner Ball, Tuch, etc.). Jeder Fänger muss drei Mitspieler fangen. Zum ersten sagt er „1“, er ist aus dem Spiel, zum zweiten sagt er „2“, auch dieser Mitspieler ist dann aus dem Spiel. Zum dritten sagt er „Fänger“, dieser übernimmt dann die Rolle des Fängers. Der vorherige Fänger wird zum Mitspieler. In der anderen Hälfte des Turnsaales drehe ich mit einem Helfer oder auch einem der Mitspieler (immer wieder austauschen) ein Seil. Wer aus dem Spiel ist, muss durch dieses Seil laufen ohne berührt zu werden. Gelingt dies, darf das Kind wieder zurück ins Spielfeld und weiter mitspielen!

Hinweis: Einfacher ist es immer, mit dem Seil mitzulaufen. Die Kinder, die durchlaufen wollen, stehen dort, wo das Seil von oben zu Boden gedreht wird.

Hauptteil

Für den Hauptteil teilen wir die Kinder in Gruppen zu 3-4 Kindern.

- Jede Gruppe versucht das Seil so zu drehen, dass das Kind in der Mitte zumindest 5 Mal springen kann.
  Hinweise:
  - Dreher: Das Seil muss beim Drehen den Boden berühren, also nicht zu weit auseinanderstellen
  - Dreher: Gleichzeitig mit dem Schwingen beginnen, deshalb ist es gut zu zählen!
  - Dreher: Das Seil immer vom Springer wegschwingen, das Seil macht so von Anfang an einen schönen Bogen
  - Springer: Der Springer springt beidbeinig hoch und landet wieder am gleichen Platz (!), notfalls einmal ohne Seil springen lassen, eine Markierung am Boden nutzen, damit das Kind weiß, an welcher Stelle es springen und landen muss
- Mauseloch: Ein Dreher steht beim Drehen in der Grätsche. Nach ein paar Sprüngen verlässt der Springer das Seil durch die Grätsche
- Taxi: Die Gruppe bewegt sich mit dem Springer im Seil durch den Turnsaal. Funktioniert am besten, wenn alle Gruppen an der gleichen Seite starten und sich in die gleiche Richtung bewegen. Wer angekommen ist, geht am Rand wieder zurück und startet erneut, sobald die vorige Gruppe über die Hälfte des Turnsaales gesprungen ist.
- Drehung der Dreher: Anstatt sich zu bewegen, versucht die Gruppe, sich einmal um den Springer herum zu drehen. Welche Gruppe schafft eine ganze Umdrehung?

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbilder

Abschluss

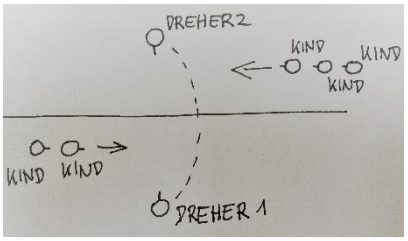
Spiel zum Abschluss: Welches Taxi fährt am weitesten? Passiert ein Fehler, darf die nächste Gruppe starten. Mit einem Markierungshütchen wird die weiteste Strecke markiert.

Und ein allerletztes Spiel zum Abschluss: Durch das Seil in die Garderobe laufen. Ein Kind hilft mir beim Drehen.

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Der Start / Long Rope
Durchlaufen / Long Rope
Snapper / Longrope
Platzwechsel / Longrope

Erweiterung



- Beim Anfangsspiel dürfen die Kinder, je nach Wunsch, mit oder gegen das Seil laufen. Hier ist es günstig, sich so aufzustellen, dass genau in der Mitte quer eine Linie verläuft. Wenn dann jedes Kind rechts dieser Linie läuft, stößt niemand zusammen!
- Beim Anfangsspiel laufen die Kinder mit „1“ mit der Drehrichtung, die Kinder mit „2“ gegen die Drehrichtung.
- Anstatt 5 x über das Seil muss jeder 20 x über das Seil springen, die Gruppe zusammen 50 Sprünge schaffen, wobei immer in der gleichen Reihenfolge gesprungen werden muss.
- Taxi: Das Kind in der Mitte sucht sich spontan aus, wo es hinmöchte, die beiden Dreher müssen reagieren.
- Einige Möglichkeiten für anspruchsvollere Kunststücke anstatt dem „Taxi“ finden sich auch in den Long Rope Tutorials

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbilder

Stundenbild 2 - Single Rope (1)

Material

Seile für alle Kinder, 10 längliche Holzklötze, 2-3 Hütchen

Aufwärmen

Freeze

Am Beginn des Spieles werden 4-6 Fänger bestimmt, die Fänger halten ein Seil in der Hand. Gefangen wird, solange die Musik läuft. Wer gefangen wird (Berührung mit der Hand), muss das Seil übernehmen. Das Seil wird nicht geworfen, sondern übergeben!! Stoppe ich die Musik, heißt das „Freeze“: Alle bleiben stehen (einfrieren – keine Bewegung). Nur wer ein Seil in der Hand hält, springt fünf Mal über das Seil!

Hinweis: Wer nicht springen kann, dreht das Seil nach vor und legt es vor sich auf den Boden, springt beidbeinig über das Seil, dreht das Seil wieder nach vor und legt es auf den Boden, springt wieder beidbeinig drüber, usw. Es kann auch vorteilhaft sein, genau das langsam mitzumachen und zu sprechen!

Hauptteil

Wir wollen heute üben mit dem Einzelseil zu springen. Dazu suchen wir uns zunächst ein Seil mit passender Länge. Stehe ich hüftbreit auf dem Seil, so darf das Seil maximal bis unter die Achseln reichen. Springe ich schon gut, kann mein Seil auch viel kürzer sein.

Einleitung: „Mir sind da ein paar Ideen gekommen, wie ich über das Seil springen könnte!“

„Vorwärts zum Beispiel, oder auch rückwärts! Kann das jemand?“ (Vorzeigen)

„Auf einem Bein, kann das auch jemand?“ (Vorzeigen)

„Ich kann auch einen „Krokodil + Wickler“!“ (Vorzeigen) Krokodil nenne ich es, wenn ich das Seil unter den Füßen einfange. Also stehen bleiben, Zehenspitzen anheben und das Seil darunter einklemmen. Da die Zehen hierbei das Seil schnappen, haben wir das Krokodil genannt. Natürlich kann ich auch nur das Krokodil vorerst als Kunststück anbieten.

Hinweis: Dazu gibt es ein Tutorial, ist recht einfach und fasziniert die Kinder immer wieder! Der „Pullover“ ist auch so ein Kunststück – beide findet man in den Tutorials „Basic Wraps 1“ (gleich das erste Kunststück ist der „Krokodil-Wickler“) und „Basic Wraps 2“

„Kann vielleicht jemand auch in der Hocke springen?“

„…im Hexendreh springen?“

„Wir probieren das jetzt einmal alle gemeinsam aus! Vielleicht fällt euch ja auch noch ein anderes Kunststück ein?“

Zum Abschluss „Bühne frei“ – wer möchte etwas vorzeigen?

Abschluss

Ein Spiel zum Abschluss: Wir wollen alle zusammen 200 (300) Mal über das Seil springen. Dazu bereite ich 10 Holzklötzchen vor und 2 (3,4,5,…) Hütchen. Alle Holzklötzchen und alle

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbilder

Hütchen liegen am Boden. Wer es schafft, 10 Mal über das Seil zu springen, darf ein Holzklötzchen aufstellen. Wer das 10. Holzklötzchen aufstellt, darf ein Hütchen aufstellen und alle Holzklötzchen wieder umlegen. Stehen alle Hütchen, haben wir die Challenge geschafft.

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Basic Wraps 1

Basic Wraps 2

Hocke

Grass Cutter (Hexendreh)

SINGLE ROPE

Erweiterung

Spiel zu Beginn: Anstatt 5 x über das Seil, 5 Mal kreuzen, 5 Mal rückwärts springen oder sonst ein Kunststück.

Hauptteil: Aus den Tutorials ein neues Kunststück vorbereiten, zusätzlich zum bisherigen Repertoire. Die Kinder beauftragen, einen neuen Trick zu lernen und vorzustellen (aus den einfachen Tutorials)

Abschluss: 1000 Sprünge, schaffen wir das? Der Holzklotz darf nur aufgestellt werden, wenn die 10 Sprünge ohne Fehler durchgesprungen werden.

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbild 3 - Teamwork (1)

Material

2-3 Langseile, ca. 10 Seile für zwei Springer, normale Seile für jedes Kind, Plakate für die Challenge (eine Vorlage für die Plakate findet man auf www.ropeskipping.cc unter „Downloads“), ein Aufgabenblatt zum Abhaken (im Anhang)

Aufwärmen

Aufwärmen mit am Boden liegenden Seilen. Jedes Kind legt sich ein Seil auf den Boden und wir laufen zwischen den Seilen. Immer wieder zeige ich zwischendurch eine Übung bei einem Seil. Sobald ich bei einem Seil eine Übung zeige, sucht sich jedes Kind auch rasch ein freies Seil und macht mit.

- Schrittsprünge
- beidbeinig abwechselnd vor und hinter das Seil springen
- in der Grätsche das Seil stellen, von einem Ende des Seiles zum anderen Ende des Seiles springen, das Seil befindet sich immer zwischen den Beinen, anschließend rückwärts wieder zum anderen Ende springen
- in Liegestützposition springen die Füße vor und hinter das Seil
- balancieren auf dem Seil
- …

Hauptteil

Der Hauptteil dieser Einheit ist die Rope Skipping Challenge. Die Kinder haben 30 min Zeit um alle Aufgaben zu erfüllen. Zwischendurch kann beliebig oft und viel geübt werden, damit eben die geforderten Aufgaben erfüllt werden können. Die Aufgaben sind:

3 Gruppen, die sich als „Taxi“ durch den Turnsaal bewegen (eine Breite/Länge, je nach Gegebenheiten)

4 Gruppen, die das Kunststück „Mauseloch“ zustande bringen

5 Paare, die das „4 Füße – Kunststück“ springen können

200 Mal über das Seil – alle Kinder zusammen in Portionen zu 10 Sprüngen

Taxi: Es gibt 2 Dreher und einen Springer. Die Dreher bewegen sich langsam durch den Turnsaal und behalten dabei den Springer immer im Seil.

Mauseloch: Ein Springer verlässt das Seil durch die gegrätschten Beine eines Drehers.

Vier Füße: Ein Kind hat das Seil in der Hand. Ein zweites Kind steht gegenüber. Das Kind dreht das Seil über das gegenüberstehende Kind und beide Fuß-Paare überspringen dieses Seil.

200 Mal: Wer 10 Mal gesprungen ist, darf ein Feld ankreuzen/abhaken.

Abschluss: Wir bilden einen Kreis, drehen uns alle noch rechts, sodass jedes Kind den Rücken des rechten Sitznachbars vor sich hat. Jedes Kind klopft den Rücken des Kindes vor ihm

(Vergesst nicht nachzufragen, ob die Massage angenehm ist. Wir richten uns nach den Rückmeldungen des massierten Kindes!

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

How to Start 1

Der Start / Long Rope

De Start / Jump 4 2

Erweiterung

Es gibt ein eigenes Aufgabenblatt für NMS-Klassen. Im Anhang finden sich zwei Aufgabenblätter. Das schwierigere der beiden ist für die NMS gedacht, es ist auf Seite 34. Seite 35 ist für Anfänger in der Volksschule gedacht. Außerdem kann man die geforderten Zahlen natürlich jederzeit dem jeweiligen Niveau der Klasse anpassen.

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbilder

Stundenbild 4 - Jump 4 2 (1)

Material

etwas längere Seile, vorzugsweise Beaded Ropes

Aufwärmen

Versteinern für Rope Skipper

Dieses Spiel eignet sich auch für sehr kleine Kinder! Es ist eine Variante des üblichen Spiels, eine Variante für Rope Skipper! Es gibt 1-3 Erlöser, die Seil springen können sollten (bei kleinen Kindern übernehmen diese Rolle Erwachsene) und 1-2 „Versteinerer". Wer gefangen bleibt „versteinert" stehen und hebt die Hand, damit er gesehen wird. Der Erlöser läuft dann zum „Versteinerten". Schafft es der „Versteinerte" 5 Mal im Seil des Erlösers mitzuspringen, darf er wieder mitspielen.

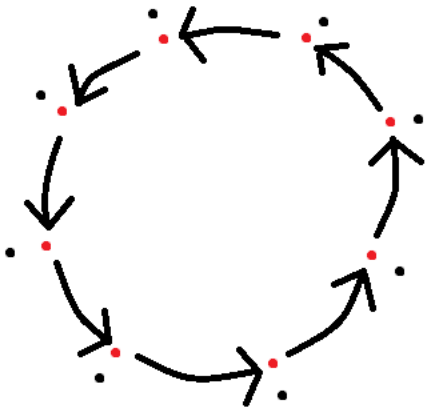
Können die Kinder noch nicht erlösen, also noch nicht 5 Mal hintereinander ein Kind mitspringen lassen, reduziere ich auf das „4 Füße Kunststück", das heißt, das Seil muss nur einmal von beiden gemeinsam übersprungen werden. Überspringen beide Fußpaar, das sind eben 4 Füße das Seil, ist der Versteinerte erlöst.

Ich spiele mehrere Runden. Die Erlöser geben die Seile an neue Erlöser weiter, ich bestimme neue Versteinerer.

Hauptteil

Für den Hauptteil bilden die Kinder Paare und stellen sich paarweise im Kreis auf. Ein Kind bekommt das Seil in die Hand, diese Kinder nenne ich auch den Wanderer.

Nun versucht jedes Paar das „4 Füße Kunststück" 5 Mal zustande zu bringen. Ein Kind beginnt, dann bekommt das andere Kind das Seil und probiert es ebenso. Das Paar, das es geschafft hat, darf einmal laut rufen: „Juhuu", „Bingo", was auch immer, oder gerne auch einen Luftsprung machen. Wenn die meisten Paare fertig sind, stoppe ich. Der Wanderer nimmt das Seil wieder an sich. Jeder Wanderer geht mit seinem Seil gegen den Uhrzeigersinn weiter zum nächsten Paar am Kreis. Somit entstehen neue Paare.



- dieses Kind bleibt immer am gleichen Platz
- dieses Kind ist Wanderer, ist die Aufgabe erledigt, schicke ich dieses Kind gegen den Uhrzeigersinn weiter

es ist immer das gleiche Kind, das wandert und so ein Kind nach dem anderen zum Partmer bekommt

© Timna und Tina Kretschmer

Ich bleibe hier immer länger beim gleichen Kunststück. So springt der Wanderer das gleiche Kunststück mit verschiedenen Partnern. Die Kinder lernen voneinander. Das Können einiger geschickter Kinder verteilt sich langsam über den Kreis. Erst wenn ein Kunststück gut funktioniert, schlage ich wieder ein neues Kunststück vor, das wieder mit vielen verschiedenen Partnern geübt wird, bevor ich das Kunststück wieder auswechsle. Die Kinder lernen hier rasch voneinander, viel rascher, als wenn ich das gleiche Paar über den gleichen Zeitraum üben lasse. Da bilden meist gute Springer Paare mit guten Springern, schlechte Springer suchen sich oft Partner, die schlecht springen können und plagen sich dann mit der Aufgabe. Erwischen die schwächeren Springer jedoch einen guten Springer, bekommen sie rascher die richtigen Tipps und lernen viel schneller.

Zusätzliche Übungen wären:

- 5 x hintereinander zusammen springen. Wenn das „4 Füße Kunststück“ einmal klappt, funktioniert das auch bald
- Die beiden Partner stehen nebeneinander. Der Springer hat nur einen Griff in der Hand, der Partner hat den zweiten Griff und springt aber selbst nicht. Er dreht das Seil für den Partner
- Die Partner stehen nebeneinander. Jeder hat den Griff in der äußeren Hand. Beide drehen das Seil gleichzeitig nach vor und beide überspringen das Seil gleichzeitig.
- 3 x zusammen, nebeneinander, wie oben, dann springt einer allein weiter, der andere dreht nur mehr das Seil
- …

Weitere Ideen findet man in den Tutorials mit dem Thema „Jump 4 2“:

Der Start / Jump 4 2
Griffwechsel / Jump 4 2
Gegenüber / Jump 4 2
Drehungen / Jump 4 2
für mich für dich / Jump 4 2
Platzwechsel / Jump 4 2
Absammeln 1 / Jump 4 2
Absammeln 2 / Jump 4 2

Abschluss

Zum Abschluss spielen wir ein Spiel zum Saal Ausräumen, „Zur Suppe, zur Suppe“:

Das ist ein Laufspiel, bei dem alle Kinder zuerst einmal im Kreis marschieren und folgendes Sprüchlein sprechen: „Zur Suppe, zur Suppe, die Knödeln sind heiß, zur Suppe greift ……(Name eines Kindes im Kreis)“ Das genannte Kind wird zum Fänger und versucht so viele Kinder als möglich zu erwischen, bevor sie eine bestimmte „rettende“ Linie im Turnsaal überschritten haben. Alle Kinder, die gefangen wurden, machen z. B. 3 Strecksprünge, um wieder erlöst zu sein bzw. wieder mitspielen zu dürfen. Erwischt der Fänger kein Kind muss der Fänger selbst die vereinbarte Übung machen. Alle Kinder stellen sich dann sofort wieder auf den Kreis und die nächste Runde beginnt!

© Timna und Tina Kretschmer

Achtung: Die Kinder laufen alle in eine Richtung, bis sie die rettende Linie überschritten haben, kein Kind kehrt um!

Variante zum „Saal ausräumen“: Alle Kinder, die gefangen werden, gehen sich umziehen, fängt der Fänger kein Kind, geht er sich selbst umziehen!

Erweiterung

Beim Spiel am Beginn:

- Der Versteinerte muss sich beim Erlösen einmal um die eigene Achse drehen.
- Beim Erlösen wird ohne Zwischensprung gesprungen

Beim Hauptteil:

Andere Kunststücke aus den Jump 4 2 Tutorials vorbereiten, die Kinder Ideen vorstellen lassen,

in der NMS kann ich ohne weiteres schon mit 5 x dem „4 Füße Kunststück“ beginnen

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbild 5 - Single Rope (2)

Material

normale Seile, Plakate mit den Namen des Sprunges, Stifte zum Unterschreiben und um die Zahlen dazuzuschreiben

Aufwärmen

Linienfangen für Rope Skipper

Eine Variante des üblichen Spiels! Fänger und Mitspieler dürfen sich nur auf Linien bewegen. Wer Fänger ist, bestimme ich durch Rufen einer Farbe. Wer als Grundfarbe am T-Shirt diese Farbe hat, ist Fänger. Wer gefangen wird, ist aus dem Spiel und kann sich durch 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen und darf dann wieder mitspielen! (Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt. Oder auch: Gespielt wird im ganzen Turnsaal, zum Erlösen werden die Flecken ohne Linie genutzt, je nach Gegebenheit, Dichte der Linien)

Hauptteil

Für den Hauptteil bereite ich Plakate vor, die unterschrieben werden, wenn die Aufgaben erfüllt werden konnten. Die Plakate verteile ich an den Wänden des Turnsaales. Wir machen uns gemeinsam aus, wie oft das Kunststück gelingen muss, damit man sich unterschreiben darf.

- Hexendreh (Grass Cutter)
- zu zweit
- kreuzen
- springen ohne Fehler
- springen
- einbeinig springen
- rückwärts ohne hängen zu bleiben
- Doppeldurchzug – nicht leicht, aber doch geliebt, vor allem von den Burschen
- Buddy Bounce – gar nicht so leicht, aber da gerade bei diesem Sprung entwickeln die Kinder oft enorme Energien, weil sie den können möchten

Zum Abschluss darf/dürfen von jedem Plakat ein (2,3) der dort unterschriebenen Schüler vorzeigen!

© Timna und Tina Kretschmer

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Grass Cutter (Hexendreh)

Der Start / Jump 4 2

Cross (kreuzen)

Rückwärts

Double Under (Doppeldurchzug)

Buddy Bounce (im Sitzen)

Erweiterung

Beim Spiel am Beginn zum Erlösen schwierigere Sprünge auswählen.

Beim Hauptteil bei mehr Plakaten die Sprünge ohne Fehler in Serie vorschreiben. Auf jedem Plakat den Highscore in Serie eintragen.

Stundenbild 6 - Laufen durchs Long Rope

Material

2-3 Langseile, für jedes Paar ein Beaded Rope, normale Seile, passende Musik

Aufwärmen

Banana

Es gibt eine Musik, bei der gelaufen wird und weitere 3-4 Musikstücke, die sich gut abheben und die jeweils eine spezielle Aufgabe allein, mit einem speziellen Partner oder mit einer Gruppe ansagen. Ich wähle für die spezielle Musik meist „Heidi“, „Pinocchio“ und „Biene Maja“.

„Biene Maja“: 10 Mal über das Seil springen

„Pinocchio“: 10 Mal zu zweit springen

„Biene Maja“: das Langseil muss 10 Mal ohne hängen zu bleiben durchlaufen werden

Die Gruppe, das Paar, das Kind, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, schreit laut BANANA und erlöst damit alle! → es wird wieder weitergelaufen (und ich wechsle auf „Laufmusik“)!

Man kann natürlich auch alle Aufgaben für Gruppen/Paare anbieten, dann muss man allerdings darauf achten, dass die Zusammenstellung der Gruppe/des Paares immer variiert.

Am Beginn spiele ich nur ein Musikstück, jedes Kind sucht sich einen Partner/eine Gruppe. Ich wechsle einige Male nur zwischen dieser Musik und der Musik, bei der gelaufen wird! Erst dann stelle ich eine neue Musik vor, eine neue Aufgabe, die nur bei dieser Musik zu lösen ist und alle suchen sich neue Partner/Gruppe. Wieder wechsle ich nun zwischen diesen beiden Musikstücken und der Musik zum Laufen. Erst wenn das klappt, führe ich wieder eine weitere Musik und neue Partner/Aufgaben ein…

Für jede Aufgabe müssen auch die entsprechenden Seile vorbereitet werden. Jede Gruppe bereitet sich auf einem bestimmten Platz ihr Langseil vor. Zu diesem Langseil wird dann gelaufen, wenn die passende Musik erklingt. Die zweite, oder manchmal auch dritte Gruppe hat ihr eigenes Seil. Ebenso haben auch jedes Paar und jedes einzelne Kind sein Seil am eigenen Platz.

Hauptteil

Wir laufen durch das Seil, zuerst laufen wir auf jeden Fall mit dem Seil, das heißt, die Kinder starten auf der Seite, wo das Seil von oben zum Boden geführt wird.

Dann versuchen wir:

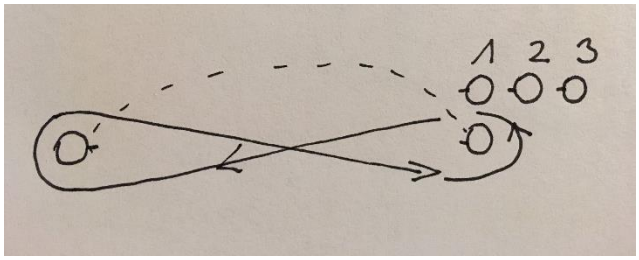
- direkt hintereinander durchlaufen, wie viele schaffen wir?
- zu zweit, ich zähle: 1,2,3, bei 3 wird gelaufen
- zu zweit, die Kinder zählen selbst
- bei jedem Schlag
- zu dritt, alle Varianten wie oben
- zu viert, …

© Timna und Tina Kretschmer

- gegen die Drehrichtung des Seiles

Zum Abschluss versuchen wir das Achterlaufen in Gruppen, am besten zu fünft, es geht aber auch zu sechst oder zu siebent.

Die Kinder stehen hintereinander neben einem Dreher. Die Kinder stehen auf der Seite, wo das Seil von oben zum Boden geführt wird. Berührt das Seil der Boden, läuft das erste Kind los, gerade, schräg unter dem Seil durch zum anderen Dreher, in möglichst enger Kurve hinter dem anderen Dreher vorbei und wartet, bis es wieder an der Reihe ist. An der Reihe ist dieses Kind wieder, wenn alle anderen Kinder auch die Seite gewechselt haben. Bei jeder Bodenberührung läuft ein Kind los. Bei drei Kindern wird also von 1 bis 3 gezählt. Dann folgt wieder 1 und das erste Kind läuft wieder zurück. Bei 2 und 3 dann wieder die beiden weiteren Kinder. Wichtig ist, dass die Kinder wirklich am kürzesten Weg zum gegenüberliegenden Dreher laufen!



Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Der Start / Jump 4 2

Der Start / Longrope

Durchlaufen / Longrope

Abschluss

Zum Abschluss spielen wir „Stille Post“ mit Händedruck. Wir setzen uns in einem Kreis nebeneinander und geben uns die Hände. Ich schicke einen Händedruck weg, das heißt, ich drücke die Hand des Kindes, das neben mir sitzt. Spürt das Kind den Händedruck, so gibt es diesen Händedruck an das Kind weiter, das rechts von ihm sitzt. Der Händedruck wandert so einmal rechts herum, bis bei mir von links wieder ein Händedruck ankommt. Das gleiche kann ich natürlich einmal rechts und einmal links herum machen. Lustig wird es, wenn ich zwei Händedrucke gleichzeitig wegschicke, einen nach rechts und einen nach links. Die beiden wandern dann in entgegengesetzte Richtung, eine Herausforderung für das Kind, wo die beiden Händedrucke zusammentreffen. Es muss beide richtig weitergeben. Kommen beide an? Eine lustige Variante ist es auch, mit jedem Händedruck einen Vokal mitzuschicken. Schicke ich also nach rechts weg, sage ich dazu „A“. Wenig später schicke ich dann nach link weg mit einem „O“. Das kann ich natürlich beliebig steigern. Welche Laute schaffen die ganze Runde. Wer hat einen Laut „aufgegessen“?

Erweiterung

Banana ist auch für Fortgeschrittene in dieser Version eine Herausforderung. Lediglich die geforderte Anzahl würde ich da von 10 auf 20 Wiederholungen erhöhen.

© Timna und Tina Kretschmer

Beim Hauptteil kann man beide Varianten, also mit dem Seil und gegen das Seil, gleichzeitig machen. Mit einer Mittellinie und etwas Konzentration gar kein Problem.
Beim Achterlaufen kann man die Schwierigkeit erhöhen, indem man gegen die Seilrichtung läuft. Das Seil muss dann beim Laufen zur anderen Seite übersprungen werden.

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbild 7 - Teamwork (2)

Material

2-3 Langseile, für jedes Paar ein Beaded Rope, normale Seile für alle Kinder, einige Hütchen, Pässe (Vorlage im Anhang)

Aufwärmen

Diamantenspiel

Zu Beginn erhält in etwa ein Drittel der Kinder jeweils einen Gegenstand, z.B. ein Hütchen (Diamant). Die Hälfte der restlichen Kinder nehmen sich jeweils ein Seil. Die übriggebliebenen Kinder bekommen nichts. Es wird in einem nicht zu großen Feld gespielt und Ziel ist es, ein Hütchen zu besitzen.

Ein Hütchen kann man bekommen, indem man selbst schon ein Seil hat und jemanden fängt, der ein Hütchen besitzt. Dann werden nämlich die Gegenstände getauscht. Besitzt man noch gar nichts, dann muss man zuerst jemanden mit Seil fangen. Dann bekommt man von der Person das Seil und kann anschließend jemanden mit Hütchen fangen, es sei denn, man wird vorher wieder von einer Person ohne Seil gefangen.

Während des Spiels läuft Musik. Wenn sie ausgeschaltet wird, bleiben alle sofort stehen und müssen eine Übung machen, je nachdem, was sie gerade besitzen. Wer nichts besitzt, muss z.B. 5 Liegestütze machen, wer ein Seil besitzt, springt 10x übers Seil. Und wer ein Hütchen besitzt, darf Pause machen.

Achtung: das Spiel ist sehr, sehr intensiv, deshalb sollte man bei den ersten Runden nur Gehen erlauben (das ist schon wirklich anstrengend). Außerdem sollte man die Musik relativ oft ausschalten, damit die Motivation erhalten bleibt.

Hauptteil

Im Hauptteil wollen wir voneinander lernen. Deshalb bilden wir immer wieder andere Gruppen oder Paare. Jedes Kind bekommt einen Pass.

Ich springe mit meinem Seil	Ich helfe beim Drehen	Ich springe im Langseil	4 Füße Kunststück* mit dem Partner
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
	1x		1x
jeweils 10 Sprünge abhaken	5 verschiedene Drehpartner unterschreiben!	jeweils 10 Sprünge abhaken	5 verschiedene Partner unterschreiben!

© Timna und Tina Kretschmer

Findet sich einmal gar keine Gruppe oder kein Partner, kann die Zeit für die Sprünge im eigenen Seil genutzt werden (Spalte ganz links). Alle anderen Aufgaben benötigen einen Partner oder eine Gruppe. Hat ein Kind den Pass fertig, kommt es zu mir und bekommt als Anerkennung ein High Five. Gleichzeitig bitte ich dieses Kind, nun noch die zu unterstützen, die noch nicht fertig sind.

*das 4 Füße – Kunststück: zwei Kinder stehen sich gegenüber, ein Kind hat ein Seil in den Händen und dreht das Seil so, dass es hinter dem Partner den Boden berührt und dann sowohl unter den Füßen des Partners als auch unter den eigenen Füßen durchgezogen werden kann. Das sind dann insgesamt 4 Füße, die das Seil überspringen.

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Der Start / Longrope

Der Start / Jump 4 2

How to Start

Abschluss

Zum Abschluss spielen wir „Affe-Elefant-Murmeltier“:

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind steht in der Mitte. Dieses Kind zeigt plötzlich auf ein Kind am Kreis und sagt dazu den Namen einer Figur. Dieses Kind, auf das gezeigt wird, muss dann gemeinsam mit seinen zwei Nachbarn am Kreis diese Figur bilden. Es gibt 3 verschiedene Figuren. Alle Figuren werden zu dritt dargestellt, und zwar von dem Kind, auf das gezeigt wird und seinen beiden Nachbarn. Wird die Figur von diesen drei Kindern sofort und richtig gezeigt, dreht sich das Kind in der Mitte rasch weiter und zeigt auf ein anderes Kind. Die drei Kinder, die die vorige Figur gebildet hatten, können diese Figur dann sofort wieder beenden.
Wer die Figur nicht rechtzeitig oder richtig zeigen kann muss selbst in den Kreis. Das kann das Kind sein, auf das gezeigt wird, aber auch eines der Nachbarkinder, wenn es nicht rasch genug reagiert. Sollte es passieren, dass zwei Kinder „gleich langsam“ reagieren, könnten die beiden z.B. mit „Schere-Stein-Papier“ herausfinden, wer dann wirklich in die Mitte muss. Das Kind, das dann neu im Kreis steht, versucht wieder ein anderes Kind zu erwischen, das eine Figur nicht rechtzeitig oder richtig zeigt. Ziel ist es gar nicht oder möglichst kurz im Kreis zu sein! Wer schafft es, nie in den Kreis hinein zu müssen?

Affe: „sieht nix, hört nix, redt nix“ – das mittlere Kind hält sich die Ohren zu, das linke Kind hält sich die Augen zu, das rechte Kind hält sich den Mund zu. Die Reihenfolge muss exakt eingehalten werden.

Elefant: das mittlere Kind stellt den Rüssel des Elefanten dar (eine Hand hält die Nase, die andere Hand fädelt dazwischen durch

Murmeltier: das mittlere Kind mimt mit den Händen die Pfoten eines Murmeltieres und macht auch die entsprechenden Geräusche dazu, das rechte und das linke Kind scharren mit einem Fuß, und zwar scharrt das linke Kind mit dem rechten Fuß und das rechte Kind mit dem linken Fuß

© Timna und Tina Kretschmer

Erweiterung

Die Anzahl der Felder, die abgehakt werden muss, kann erhöht werden. Die Schwierigkeit der Kunststücke kann erhöht werden (rückwärts statt vorwärts, auf einem Bein statt beidbeinig springen und anschließend ein Mauseloch, statt nur zu springen, 5 gemeinsame Sprünge anstatt dem „4-Füße-Kunststück“, etc.)

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbild 8 – Long Rope (2)

Material

4-5 Langseile

Aufwärmen

Wir starten mit einem Staffellauf:

Alle Kinder stellen sich paarweise hinter einer Linie an. Am anderen Ende des Turnsaales liegt, auch hinter einer Linie, ein Seil. Ist die Gruppe nicht zu groß, kann die gesamte Gruppe gegen die Uhr spielen. Die Uhr wird gestartet und das erste Paar läuft an das andere Ende des Turnsaales und holt das Seil. Jedes Kind nimmt einen Griff und die beiden laufen zurück zur Gruppe. Nun heben sie das Seil über alle Köpfe hinweg hinter die Gruppe, lassen das Seil dort zu Boden und ziehen es unter allen Füßen wieder nach vorne und bringen das Seil zurück hinter die Linie auf der anderen Seite des Turnsaales. Das Seil muss hinter der Linie abgelegt werden. Erst dann laufen die beiden zurück und schlagen ab. Das nächste Paar startet und das vorige Paar stellt sich hinten an. Die Aufgabe ist gelöst, wenn jedes Paar der Gruppe einmal gelaufen ist. Dann wird auch die Uhr gestoppt.

Die Gruppe bekommt dann Zeit sich zu beraten, was noch optimiert werden könnte. Dann wird gleich nochmal gestartet.

Wer das Spiel noch intensiver haben möchte, teilt in zwei bis drei Gruppen und lässt diese Gruppen gegeneinander starten. Dann kommt natürlich jedes Paar öfters dran.

Wenn nach einigen Runden Staffellauf alle ein bisschen froh sind, eine Pause zu haben, leiten wir diesmal den Snapper an. Den zeige ich mit einem Kind, das mir beim Drehen hilft und einem Springer vor. Alle anderen sehen vorerst einmal zu.

Und ganz zu Beginn sieht sogar auch noch der Springer zu.

Ich übe mit dem Dreher:

- 3x drehen
- dann ein kleiner Schritt zurück, sodass sich das Seil ein bisschen mehr spannt und den Arm möglich weit nach oben
- 3x oben drehen
- dann wieder einen kleinen Schritt aufeinander zu in die alte Position und den Arm nach unten
- 3x ganz normal drehen

Nun zum Springer:

- Alle Kinder können da mitmachen. Wir springen 3 Mal mit Zwischensprung und landen dann in der Hocke
- Wir zählen gemeinsam bis 3
- Wir springen wieder hoch

© Timna und Tina Kretschmer

Dann kombinieren wir das Ganze. Unser Springer stellt sich ins Seil. Wir drehen 3x, ziehen das Seil hoch, während unser Springer in die Hocke geht. Wir zählen bis 3 und fangen ihn dann wieder ein. Wenn das klappt, zeige ich die Aufgabe noch mit 2-3 anderen Kindern als Dreher und mit 2-3 anderen Freiwilligen als Springer vor.

Dann erst teile ich in Gruppen zu 3-4 Kindern (3 ist optimal, wenn sich das nicht ausgeht, dann eben 4 und ein Kind hat jeweils Pause. Zwei Kinder im Seil kann ich nicht empfehlen. Das macht erst Sinn, wenn die Kinder das Kunststück mit einem Springer beherrschen.

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Der Start / Longrope

Snapper / Longrope

Abschluss

Zum Abschluss spielen wir „Gordischer Knoten“:

Die Kinder bilden Gruppen zu 5-6 Kindern und reichen sich die Hände zum Kreis. Nur ein Kind bleibt außerhalb des Kreises. Es dreht sich um. Die anderen Kinder „verknoten“ sich nun, indem 3-4 Mal jeweils ein Kind unter den Armen anderer Kinder durchschlüpft ohne die eigenen Arme zu lösen oder auch über andere Arme drübersteigt ohne die eigenen Arme zu lösen. Sobald der Knoten fertig ist, dreht sich das Kind außerhalb des Kreises um und versucht nun mit passenden Anweisungen den Knoten wieder zu lösen.

Erweiterung

Beim Staffellauf wie oben, aber eine Gruppe besteht aus 4 Leuten. Anstatt das Seil über die Köpfe zu heben, wird das Seil 1,2,3… Mal gedreht und dann wieder zurückgebracht.

Eine andere Möglichkeit ist es auch, das Seil zuerst unter den Füßen durchzuziehen und erst am Rückweg oben drüber zu heben. Oder auch unter den Füßen nach hinten, dann wieder unter den Füßen nach vor, oben über den Köpfen nach hinten und wieder unter den Füßen nach vor. Und so weiter und so fort…

Beim Snapper nur einmal drehen und den Springer dann gleich wieder einfangen. Eine weitere Möglichkeit ist es, den Snapper nicht oberhalb des Kopfes des Springers, sondern neben dem Springer zu drehen.

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbild 9 - Polysportiver Stationenbetrieb

Material

Einige normale Seile, 2 Langbänke, Basketbälle, Bälle, Matte, Beaded Ropes, Punktezettel (auf der Vorderseite die Stationen, auf der Rückseite die Punktetafel)

Hauptteil

In dieses Spiel lässt sich das Aufwärmen sehr gut integrieren. Es gibt 10-15 verschiedene Auf gaben. Jedes Kind benötigt für dieses Spiel einen Partner. Falls ein Kind übrigbleibt, kann dieses Kind die meisten Aufgaben auch alleine durchführen (Falls eine Aufgabe einen Partner braucht, biete ich da dann mich als Partner an). Lustiger ist es auf jeden Fall zu zweit. Gestartet wird mit Aufgabe 1 und 2. Eine Aufgabe darf nicht mehrmals hintereinander ausgeführt werden, es muss zumindest eine andere Aufgabe gemacht werden, bevor die gleiche Aufgabe wieder ausgesucht wird.

1	normales Laufen	2 Runden	3
2	Hopserlauf	2 Runden	3
3	springen auf einem Bein	1 Länge	3
4	Kreuzen/Toad	3 x	5
5	gegenüber im Seil	5 x	4
6	nebeneinander im Seil	5 x	3
7	Hexendreh	5 x	2
8	Speed Steps	5 x	3
9	in der Hocke über das Seil springen	5 x	2
10	Hockwenden auf der Langbank	10 x	3
11	Abklatschen in Liegestützposition	10 x rechts und links	3
12	Rollbrett, Zehen (!) am Brett, Liegestützposition	1 Breite	2
13	Ball über die Wand zum Partner	10 x	4
14	Korbwurf (Basketball)	10 x gemeinsam	4
15	Bockspringen mit Partner	3 x	5

- gemeinsam – unsere geglückten Versuche werden zusammengezählt – also z.B. meinem Partner gelingt das Kunststück 6 Mal, mir 4 Mal, dann haben wir zusammen 10 und die Aufgabe somit gelöst
- 10 x (ohne „gemeinsam“ – jeder von uns muss das 10 x schaffen)

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbilder

Jeder Aufgabe sind Punkte zugeordnet (Spalte ganz rechts). Diese Punkte tragen die Kinder nach jeder Aufgabe in die 100er Tafel ein. Mit dem Variieren der Punkte kann ich steuern, was die Kinder üben sollen. Empfehlenswert ist es, das Spiel öfters zu spielen und die meisten Aufgabe gleich zu lassen. Dann kennen sich die Kinder schon aus und man muss nicht lange erklären. Man erklärt dann nur 1-2 neue Aufgaben. Das Spiel eignet sich perfekt, um neu Gelerntes zu festigen. Für Anfänger ist es sehr gut geeignet, weil ich unter viele polysportive Aufgaben ein bisschen Seilspringen mischen kann und so die Kinder langsam heranführe.

Eingetragen werden die Punkte in dieser 100er Tafel.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jedes Paar bekommt eine solche Liste und schreibt seine Namen darauf. Die Liste und ein Stift zum Eintragen bleibt auf einer Langbank am Rand des Turnsaales oder am Kreis in der Mitte am Boden liegen. Nach jeder Aufgabe kehren die Kinder dorthin zurück und tragen die Punkte

© Timna und Tina Kretschmer

ein. Die Punkte werden Zeile für Zeile eingetragen. Ist eine Zeile voll, werden die übrigen Punkte in die nächste Zeile eingetragen. Die Zahlen oben erleichtern das Eintragen und das Abrechnen am Schluss. Jede Reihe ergibt 10 Punkte. Gesamtpunkteanzahl ist also 10 mal die Anzahl der vollen Reihen plus die Anzahl in der letzten angefangenen Reihe. Für Volksschüler ist dieses Spiel also auch geeignet, die Hundertertafel einzuprägen und zu verstehen.

Abgerechnet wird am Ende der Stunde.

Wie du vielleicht bemerkt hast, hat diese 100er Tafel eigentlich 300 Felder. Du kannst sie mehrmals verwenden. Sehr flinke Kinder können über den 100er hinaus Punkte sammeln. Als Ziel für eine Einheit setze ich aber grundsätzlich die 100 Punkte.

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Cross
Speed Steps
Der Start / Jump 4 2
für mich für dich / Jump 4 2
Grass Cutter
Hocke
Toad

EINFACHE TRICKS

Abschluss

Zum Abschluss spielen wir „Das Knallbonbon“:

Ich teile die Kinder in 2-3 Gruppen: Eine Gruppe stellt den Weichboden senkrecht auf. Die Kinder der zweiten Gruppe lehnt sich mit dem Rücken an (und schließen den Mund damit die Zunge nicht gefährdet ist). Dann lässt die erste Gruppe den Weichboden umfallen. Die Kinder fallen mit (Knall!). Die Gruppe, die umfallen durfte, stellt nun den Boden auf, die andere Gruppe darf umfallen. Gibt es eine dritte Gruppe, so ist diese Gruppe in der zweiten Runde die Gruppe, die umfallen darf und die erste Gruppe wird zur Zuschauer-Gruppe.

Erweiterung

Ist in diesem Fall ganz einfach zu machen, indem ich die Auswahl der Aufgaben ändere, kann ich mehr oder weniger Rope Skipping bzw. mehr oder weniger Level bieten. Hier kommen schon einige schwieriger Skills vor, die können natürlich durch leichtere Aufgaben ersetzt werden oder durch andere polysportive Aufgaben ersetzt werden.

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbild 10 - Jump 4 2 (2)

Material

4 Matten, ev. Seidentücher oder Hütchen, Mensch ärgere dich nicht, für jedes Kind ein Seil, für jede Gruppe einen Plan, leere Blockzettel

Aufwärmen

Als Aufwärmspiel spielen wir „Mensch ärgere dich nicht“. In jede Ecke des Turnsaales wird eine Matte gelegt. Die Matten werden so „in die Ecke“ gelegt, dass man noch außen um die Matte herumlaufen kann! Ganz toll ist es, wenn es eine rote, eine blaue, eine grüne und eine gelbe Matte gibt. Andernfalls markiere ich die Matten mit einem Hütchen oder verschiedenfärbigen Seidentüchern. In der Mitte des Turnsaales befindet sich ein „Mensch ärgere dich“-Spiel mit 4 Spielfiguren in den Farben der Seidentücher/Matten. Die Spielfiguren stehen am Start. Jede Gruppe hat nur eine Figur (nicht 4, wie sonst üblich). Die Kinder verteilen sich gleichmäßig auf die 4 Matten, wobei es nicht wichtig ist, wenn auf einer Matte ein Kind mehr oder weniger ist. Das macht bei diesem Spiel kaum einen Unterschied. Jedes Kind hat ein Seil bei sich. In jeder Gruppe wird ein Chef bestimmt. Der Chef entsendet immer ein Kind zur Mitte. dieses Kind würfelt und zieht die Spielfigur. Der Chef bestimmt auch, welches Kind aussetzen darf, falls 2 oder 3 gewürfelt wird. Natürlich kann die ganze Gruppe beraten, die endgültige Entscheidung liegt aber immer beim Chef.

Nachdem gewürfelt wurde, kommt das Kind, das zur Mitte gesandt wurde, wieder zurück zur Gruppe und die Gruppe erfüllt die Aufgabe, die der gewürfelten Zahl zugeordnet ist. Dazu hat jede Gruppe einen Plan wie unten auf der Matte liegen. Ist die Aufgabe erfüllt, wird das nächste Kind zum Würfeln und Ziehen entsandt.

Plan:

1 → nur die würfelnde Person läuft

2 → normales Laufen, 1 Person setzt aus

3 → Hopserlauf, 1 Person setzt aus

4 → alle 10 x über das Seil springen, vorwärts

5 → alle 5 x über das Seil springen, rückwärts

6 → Rückwärts Laufen

Nun noch zur Bedeutung der Anweisungen auf diesem Plan:

- Eine Runde laufen: das Kind oder die Kinder laufen entlang der Wand des Turnsaales eine möglichst große Runde, eventuell kann man diese Runde auch mit Hütchen markieren, es muss dann außerhalb dieser Hütchen vorbeigelaufen werden
- 1 Person setzt aus: die Gruppe bestimmt ein Kind, das Pause machen darf, das Spiel ist von der Ausdauer her sehr fordernd, damit hat die Gruppe die Möglichkeit, ein Kind ein bisschen verschnaufen zu lassen. Welches Kind verschnaufen darf muss sich die Gruppe immer gemeinsam ausmachen. Meist gibt es ohnehin immer schon ein Kind, das anfragt: „Darf ich jetzt einmal aussetzen?“, weil es beispielsweise in der Vorrunde allein eine Runde gemacht hat oder allgemein schlechte Kondition hat.

© Timna und Tina Kretschmer

Gewonnen hat die Gruppe, die ihre Spielfigur als erste ins Ziel bringt. Ist die Figur im Ziel, entfällt das Lösen der Aufgabe und die Gruppe darf jubeln!

Hauptteil

Im Hauptteil beschäftigen wir uns mit Jump 4 2. An der Sprossenwand hängen genügend Beaded Ropes. Jedes Kind bekommt einen leeren Blockzettel und einen Stift und schreibt zuerst einmal seinen Namen oben auf den Zettel.

Die Aufgabe ist einfach erklärt. Nimm ein Beaded Rope, etwas länger als du dein Seil wählen würdest, wenn du allein springst und versuche, jemand anderen mitspringen zu lassen. Gelingt dir das zehn Mal, so darfst du den Partner auf deinem Blockzettel unterschreiben lassen. Wenn dein Partner auch deine Unterschrift möchte, so muss er das Seil nehmen und du springst mit. Wenn du das noch nicht in Serie kannst, bist du auch dabei, wenn du hintereinander zehn Mal das „4 Füße Kunststück“ ausführst. Du drehst also das Seil hinter deinen Partner und ihr springt mit beiden Fußpaaren darüber.

Zum Abschluss setzen wir uns dann alle in den Kreis. „Wer hat mehr als 3 Unterschriften?“…. „Hat jemand vielleicht sogar mehr als 10 Unterschriften?“

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

How to start

Rückwärts

SINGLE ROPE

Abschluss

Zum Abschluss spielen wir „Indianer“:

Alle Kinder setzen sich in einen Kreis. Einige Indianer werden ausgewählt, die Indianer schleichen um den Kreis herum, alle im Kreis sitzenden Kinder schließen die Augen und versuchen zu hören, ob sich ein Indianer hinter ihren Rücken stellt. Sobald alle Indianer hinter einem Kind stehen, bitte ich alle Kinder, die glauben, dass hinter ihnen ein Indianer steht, die Hand zu heben. Erst dann werden die Augen geöffnet und jedes Kind kann sich umdrehen und nachsehen, ob hinter ihm ein Indianer steht oder nicht.

Erweiterung:

Eine Möglichkeit ist es natürlich, die Sprünge wirklich in Serie zu verlangen. Eine andere Möglichkeit ist es, dass der mitspringende Partner eine 360 Grad Drehung schaffen muss, nicht in einem Sprung, aber in mehreren Sprüngen.

© Timna und Tina Kretschmer

Stundenbild 11

Material

Etliche Würfel, ein Weichboden, drei Karten mit den Symbolen Schere, Stein und Papier, eine Koordinationsleiter, einige Rollbretter, Seile (einige Speed Ropes und einige Beaded Ropes, wenn vorhanden)

Aufwärmen

Als Aufwärmspiel spielen wir Schere-Stein-Papier auf dem Weichboden. Der Weichboden liegt dazu in der Mitte des Turnsaales, irgendwo im Turnsaal liegt die Koordinationsleiter oder ersatzweise eine Reifenbahn. An der Sprossenwand hängen Seile, vorzugsweise Speed Seile, an einer Wand stehen einige Rollbretter.

Alle Kinder stellen sich auf den Weichboden. Sollten nicht alle Kinder Platz haben, so warten einige, bis die ersten den Weichboden verlassen müssen und rücken dann nach. Am Weichboden muss beidbeinig gesprungen werden. Am Weichboden sucht sich jedes Kind immer sofort ein anderes Kind, mit dem es Schere-Stein-Papier spielt. Der Verlierer muss den Weichboden verlassen, der Sieger springt und spielt weiter.

Das Kind, das verloren hat, darf wieder zurück auf den Weichboden, wenn es eine Aufgabe erfüllt. Die Aufgabe richtet sich danach, womit das Kind verloren hat:

Schere: die Koordinationsleiter/Reifenbahn wird in ausgemachter Art durchlaufen (zum Beispiel rechter Fuß rein/linker Fuß rein/rechter Fuß raus/linker Fuß raus)

Stein: das Kind geht in Spinnenposition (4 Füßler mit Gesäß Richtung Boden), die Füße kommen auf das Brett – das Kind legt so eine Breite im Turnsaal zurück

Papier: das Kind springt 10 Mal beidbeinig über das Seil

Bei jüngeren Kindern lege ich zur jeweiligen Aufgabe eine Symbolkarte.

Hauptteil

Nach dem Aufwärmspiel kommen die Würfel ins Spiel. Der Weichboden wird schräg zu einer Ecke geschoben, sodass dort ein dreieckiger Raum mit zwei Ausgängen rechts und links entsteht. Im Dreieck liegen die Würfel. Um würfeln zu dürfen, muss der Weichboden mit einer Rolle/Flugrolle überquert werden. Je nachdem, welche Augenzahl gewürfelt wird, gibt es eine andere Aufgabe zu lösen. Die drei Aufgaben vom Aufwärmspiel verwende ich gleich weiter. Verlassen werden darf der dreieckige Raum nach dem Würfeln nur über die Ausgänge links und rechts.

1. die Koordinationsleiter/Reifenbahn wird in vereinbarter Art durchlaufen (zum Beispiel rechter Fuß rein/linker Fuß rein/rechter Fuß raus/linker Fuß raus)
2. das Kind geht in Spinnenposition (4 Füßler mit Gesäß Richtung Boden), die Füße kommen auf das Brett – das Kind legt so eine Breite im Turnsaal zurück
3. das Kind geht in Spinnenposition (4 Füßler mit Gesäß Richtung Boden), die Füße kommen auf das Brett – das Kind legt so eine Breite im Turnsaal zurück
4. 10 beidbeinige Sprünge rückwärts
5. 10 Mal zu zweit nebeneinander über ein Seil springen. Verwendet dazu ein Beaded Rope.

© Timna und Tina Kretschmer

6. JOKER: das Kind sieht nach, ob bei Aufgabe 5 gerade ein Kind auf einen Partner wartet! Wartet kein Kind, so darf es eine beliebige Aufgabe wählen.

Abschluss

Zum Abschluss spielen wir „Wattekreis“:

Alle Kinder bilden einen engen Kreis und legen ihre Handflächen auf die Handflächen der rechten und linken Nachbarn. Nun stellen sich alle auf ein Bein. Durch sanften Druck versucht man nun den Nachbarn aus dem Gleichgewicht zu bringen, ohne selbst mit dem zweiten Bein den Boden zu berühren! (Variante: am anderen Bein stehen, geschlossene Augen)

© Timna und Tina Kretschmer

Anhang

KLASSEN CHALLENGE

500 Sprünge				
5	10	15	20	25
30	35	40	45	50
55	60	65	70	75
80	85	90	95	100
105	110	115	120	125
130	135	140	145	150
155	160	165	170	175
180	185	190	195	200
205	210	215	220	225
230	235	240	245	250
255	260	265	270	275
280	285	290	295	300
305	310	315	320	325
330	335	340	345	350
355	360	365	370	375
380	385	390	395	400
405	410	415	420	425
430	435	440	445	450
455	460	465	470	475
480	485	490	495	500

5 Srünge in Serie = ein Kästchen anmalen!

Taxi
3 Namen pro Kästchen
3 Namen pro Kästchen
3 Namen pro Kästchen
Mauseloch
3 Namen pro Kästchen
3 Namen pro Kästchen
3 Namen pro Kästchen
3 Namen pro Kästchen
3 Namen pro Kästchen
3 Namen pro Kästchen

unter 4 Füßen durch
2 Namen pro Kästchen
2 Namen pro Kästchen
2 Namen pro Kästchen
2 Namen pro Kästchen
2 Namen pro Kästchen
In zwei verschiedenen Kästchen sind nie alle Namen gleich!

© tina kretschmer ropeskipping.tina@gmail.com

KLASSEN CHALLENGE

200 Sprünge		Taxi	unter 4 Füßen durch
5	10	3 Namen pro Kästchen	2 Namen pro Kästchen
15	20		
20	30		
25	40	3 Namen pro Kästchen	2 Namen pro Kästchen
30	50		
35	60		
40	70	3 Namen pro Kästchen	2 Namen pro Kästchen
45	80		
50	90		
55	100	Mauseloch	2 Namen pro Kästchen
60	110	3 Namen pro Kästchen	
65	120		
70	130		2 Namen pro Kästchen
75	140	3 Namen pro Kästchen	
80	150		
85	160		
90	170	3 Namen pro Kästchen	In zwei verschiedenen Kästchen sind nie alle Namen gleich!
95	180		
100	190		
105	200	3 Namen pro Kästchen	
5 Srünge in Serie = ein Kästchen anmalen!		3 Namen pro Kästchen	

© tina kretschmer ropeskipping.tina@gmail.com

Ich springe mit meinem Seil	Ich helfe beim Drehen	Ich springe im Langseil	4 Füße Kunststück mit dem Partner
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
	1x		1x

Ich springe mit meinem Seil	Ich helfe beim Drehen	Ich springe im Langseil	4 Füße Kunststück mit dem Partner
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
	1x		1x

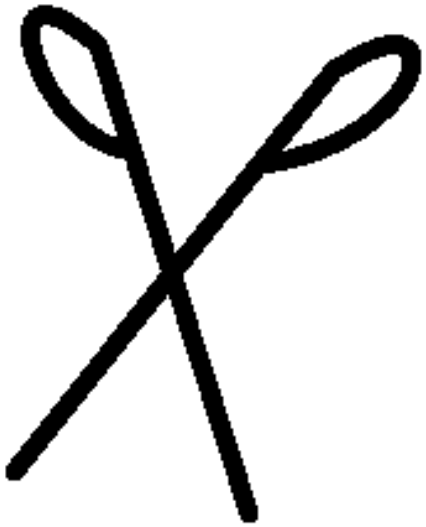
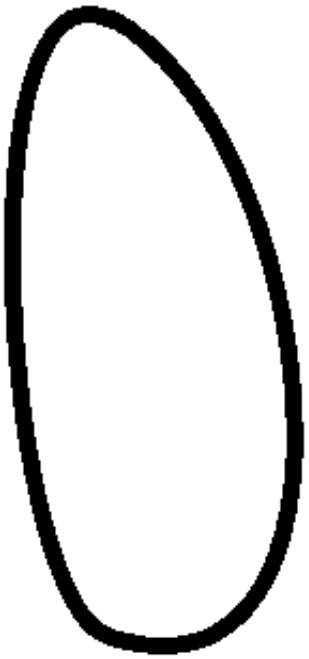
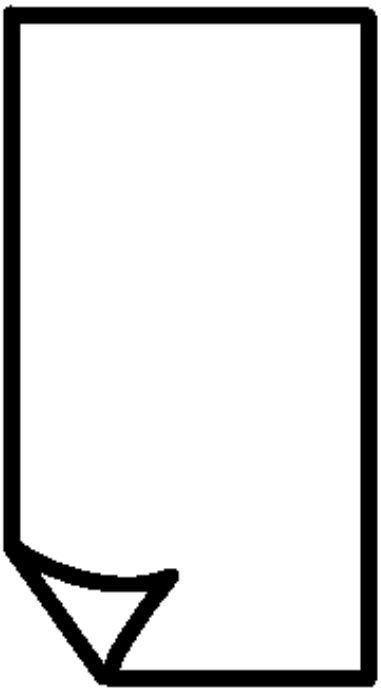
Ich springe mit meinem Seil	Ich helfe beim Drehen	Ich springe im Langseil	4 Füße Kunststück mit dem Partner
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
	1x		1x

Ich springe mit meinem Seil	Ich helfe beim Drehen	Ich springe im Langseil	4 Füße Kunststück mit dem Partner
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
10x	1x	10x	1x
	1x		1x

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1	normales Laufen	2 Runden	3
2	Hopserlauf	2 Runden	3
3	springen auf einem Bein	1 Länge	3
4	Kreuzen/Toad	3 x	5
5	gegenüber im Seil	5 x	4
6	nebeneinander im Seil	5 x	3
7	Hexendreh	5 x	2
8	Speed Steps	5 x	3
9	in der Hocke über das Seil springen	5 x	2
10	Hockwenden auf der Langbank	10 x	3
11	Abklatschen in Liegestützposition	10 x rechts und links	3
12	Rollbrett, Zehen (!) am Brett, Liegestützposition	1 Breite	2
13	Ball über die Wand zum Partner	10 x	4
14	Korbwurf (Basketball)	10 x gemeinsam	4
15	Bockspringen mit Partner	3 x	5

1 → nur die würfelnde Person läuft
2 → normales Laufen, 1 Person setzt aus
3 → Hopserlauf, 1 Person setzt aus
4 → alle 10 x über das Seil springen, vorwärts
5 → alle 5 x über das Seil springen, rückwärts
6 → Rückwärts Laufen

1 → nur die würfelnde Person läuft
2 → normales Laufen, 1 Person setzt aus
3 → Hopserlauf, 1 Person setzt aus
4 → alle 10 x über das Seil springen, vorwärts
5 → alle 5 x über das Seil springen, rückwärts
6 → Rückwärts Laufen

1 → nur die würfelnde Person läuft
2 → normales Laufen, 1 Person setzt aus
3 → Hopserlauf, 1 Person setzt aus
4 → alle 10 x über das Seil springen, vorwärts
5 → alle 5 x über das Seil springen, rückwärts
6 → Rückwärts Laufen