ROPE SKIPPING VERBAND ÖSTERREICH
rsvoe.at

Stundenbilder

Vorwort 3
Stundenbild 12 – Schnurspring Challenge 5
Stundenbild 13 – Single Rope Grundtechnik festigen 7
Stundenbild 14 - Elefantenschwinge 9
Stundenbild 15 – Ball und Seil 11
Stundenbild 16 – Langseil-Straße 13
Stundenbild 17 – Jump Abzeichen 15
Stundenbild 18 – Reifen und Seil 17
Stundenbild 19 - Teamchallenge 20
Stundenbild 20 - Train the Brain 23

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Vorwort

Aufgrund des guten Feedbacks zu unseren ersten 11 Stundenbildern haben wir uns entschlossen, weitere Stundenbilder nachzureichen. Durch weitere 9 Stundenbilder stehen nun insgesamt bereits 20 erprobte Stundenbilder zur Verfügung.

Hauptziel dieser Stundenbilder ist es, das Springen im Einzelseil, zu zweit im Seil und im Langseil zu lernen und zu festigen. 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 auf dem YouTube Kanal »Rope Skipping Groß Siegharts« (derzeit 71 mit weit über 200 Skills).

Man kann sich entweder selbst die Mühe machen, den Tipps zu folgen und diese 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 das Drehen und Springen zu lernen. Dies kann mit unseren Stundenbildern, die eine Fülle von Spielen, Aufgaben für Gruppen, Challenges und Pässen bieten, in lustvoller Art und Weise nähergebracht werden.

Wir stellen immer wieder fest, dass gar nicht so viel Unterschied zwischen Volksschüler*innen und Schüler*innen der Mittelschulen und AHS besteht, sondern dass für die Wahl des Stundenbildes entscheidend ist, ob die Schüler*innen schon Kontakt mit einem Seil und Möglichkeit zu springen hatten. Deshalb haben wir keine getrennten Stundenbilder für Volksschüler*innen und Ältere gestaltet, sondern die Stundenbilder bewusst einfach gehalten. Am Ende jedes Stundenbildes finden sich jedoch Möglichkeiten für ein Upgrade, falls sich herausstellt, dass die Schüler*innen dieses schon brauchen können.

Die Seile

Für Jump 4 2 (zwei Personen springen in einem Seil) und fürs Langseil empfehlen wir 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.

Für Single Rope (du springst allein mit deinem Seil) empfehlen wir 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 im Tutorial (QR-Code unten) schlau machen. Hier eine kurze schriftliche Zusammenfassung:

- Einzelseil (Single Rope): Steht man beidbeinig und hüftbreit auf dem Seil, darf das Seil maximal bis unter die Achseln reichen. Fortgeschrittene Springer*innen kommen mit wesentlich kürzeren Seilen aus. Üblich sind 7,8,9 oder 10 feet (das sind 210cm, 240cm, 270cm und 300cm).
- Jump 4 2: Wie Einzelseil nur 1 foot (also 30 cm) dazugeben für den zweiten Springer.

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

- Long Rope: Zwischen 3m und 6m lang, kleinere Kinder tun sich mit kürzeren Seilen leichter.

Als Unterstützung zu den Stundenbildern sind die Tutorials des Sport Union Rope Skipping Vereins Groß-Siegharts hilfreich. Für den Start empfehlen wir, sich die folgenden 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: Zur besseren Lesbarkeit wird im Text nur die männliche Form (z.B. Schüler, Springer) verwendet. Selbstverständlich sind damit alle Geschlechter gemeint!

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbild 12 – Schnurspring Challenge

Material

Seile in verschiedenen Längen, eine Sanduhr oder eine Stoppuhr

Aufwärmen

Kleines „Intervalltraining“

Wir wärmen uns mit einem kleinen Intervalltraining auf. Dazu gehen die Schüler paarweise zusammen, jeder Schüler hat ein Seil (brauchen die Schüler annähernd gleich lange Seile, so kann das Seil auch abwechselnd gemeinsam benutzt werden).

Ein Schüler springt, der andere zählt. Nach einer Minute werden die Rollen getauscht. Bei insgesamt 6 Durchgängen springt somit jeder Schüler 3 Mal. Ich habe eine Sanduhr in der Hand, sage „Auf die Plätze, fertig, los!“ und drehe bei „los“ die Sanduhr um. Alternativ verwende ich auch eine Stoppuhr.

Ein Tipp zum Zählen: Laut zählen (immer nur von eins bis zehn) und mit den Fingern die Zehner anzeigen. Beim lauten Zählen kann der Springer mitkontrollieren. Bei sehr flotten Springern kann man große Zahlen oft nicht so schnell aussprechen, wie gesprungen wird. Deshalb ist es von Vorteil immer nur von eins bis zehn zu zählen.

Wer ist mehr als 3,4,5,6… Zehner gesprungen?

Noch ein Tipp für ungeübte Zähler: Vor allem mit jungen Kindern kann das Zählen ein Problem sein. Sehr hilfreich ist es da vorerst einmal gemeinsam zu zählen. Wir setzen uns dazu im Kreis auf und ein Kind meldet sich zum Springen in der Mitte. Wir zählen nun alle gemeinsam laut mit. Bleibt das Kind hängen, so haben wir meist schon die nächste Zahl ausgesprochen. Um uns nicht zu verzählen, wiederholen wir gemeinsam noch einmal die vorige Zahl (das ist die Zahl der bisher gelungenen Sprünge) und zählen erst dann wieder weiter. Nach ein paar Runden kann dann jeder selbstständig zählen. Erst am Ende vergleichen wir jeweils die Ergebnisse. Wessen Ergebnis liegt knapp bei meinem Ergebnis oder ist sogar gleich?

Hauptteil

Die Kinder probieren noch andere Möglichkeiten aus, wie man über das Seil springen kann. Auf einem Bein, in der Hocke, rückwärts, gekreuzt, mit einem Doppeldurchzug…

Jeder Vorschlag, der kommt, wird zunächst einmal von allen geübt. (Kommt kein Vorschlag von den Schülern, so bringe ich selbst Ideen ein. In den Tutorials gibt es dazu jede Menge Ideen.) Dann kommt wieder die Sanduhr ins Spiel. Wie viele des eben geübten Sprunges oder Kunststückes gehen sich in einer Minute aus?

Jeder Schüler braucht dazu wieder seinen Partner, jeder Schüler kommt ein bis zwei Mal dran, bevor ein weiterer Sprung geübt wird.

Bei manchen Sprüngen ist es auch interessant, wie oft dieser Sprung in Serie ohne Fehler gesprungen werden kann. Wieder kann mit einer Sanduhr ein Zeitrahmen vorgegeben werden. Ziel ist es nun, eine möglichst lange Serie zu springen. Passiert ein Fehler wird nicht weitergezählt, sondern wieder bei 1 begonnen. Ist die Zeit vorbei, darf die laufende Serie noch beendet werden.

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Abschluss

Kleines Duell

Zum Abschluss noch ein kleines Duell mit dem Partner: Die beiden Schüler machen sich gemeinsam einen Sprung aus, den beide schon beherrschen. Dann wird abwechselnd gesprungen. Wer zuerst einen Fehler macht, muss den anderen eine Runde Huckepack tragen (eventuell auch ab in die Garderobe).

Beherrschen die beiden Schüler noch keine besonderen Sprünge, so kann auch eine Serie von 5 oder 10 Basics gewählt werden, die abwechselnd gesprungen wird.

Erweiterung

Für fortgeschrittene Springer kann der Schwierigkeitsgrad der Sprünge im Hauptteil beliebig erhöht werden.

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Hocke

Grass Cutter (Hexendreh)

Einbeinig

Rückwärts

Double Under

und alle weiteren grünen Tutorials (einfach)

SINGLE ROPE

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbild 13 – Single Rope Grundtechnik festigen

Material

Normale Seile für alle Schüler, Hüpfgummi, Tafel oder Zettel für das Hüpfmuster bei Station 3, Hula Hoop Reifen, Massagegeräte (z.B. Tennisbälle, Nudelwalker, Malerrollen, Pinsel, Igelbälle, Kochlöffel, …)

Aufwärmen

Wer hat …?

Jeder Schüler hat ein Seil. Alle Schüler stellen sich im Kreis auf. Das Spiel besteht aus mehreren Runden. Alle, die eine bestimmte Eigenschaft erfüllen, springen 10x über ihr Seil, alle anderen dürfen stehen bleiben/rasten.

Beispiele für Eigenschaften sind:

- Schüler hat im Sommer Geburtstag
- Schüler hat braune Haare
- Schüler hat einen Bruder
- Schüler hat ein A im Vornamen
- Schüler sitzt in der ersten Reihe
- Schüler hat eine schwarze Hose an
- …

Nach mehreren Durchgängen können sich die Schüler selbst Eigenschaften einfallen lassen. Abschließend eignet sich die Eigenschaft: „Schüler ist noch nicht gut aufgewärmt“. Meist springt dann kein Schüler mehr und das Spiel wird beendet.

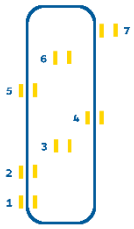
Hauptteil

Es gibt fünf Stationen, die reihum besucht werden. Wie lange ein Schüler bei einer Station bleibt, entscheidet der Schüler selbst. Es gibt allerdings bei jeder Station die Vorgabe, die Station mindestens 3x ernsthaft zu versuchen, um die geforderte Aufgabe zu lösen, bevor zur nächsten Station gewechselt wird.

- Station 1: Springe 10x mit Zwischensprung über das Seil.
- Station 2: Hula Hoop, versuche den Reifen möglichst lange zu drehen, mindestens jedoch 10 Umdrehungen.
  Zwei Tipps dazu: Starte in Schrittstellung und bewege deine Hüfte vorerst einmal nur vor und zurück, später wird deine Bewegung dann von selbst rund. Weiters achte beim Starten darauf, dass du den Reifen waagrecht hältst und du ihn mit beiden Händen fest andrehst.

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

- Station 3: Hier wird auch gesprungen, allerdings über einen Gummi. Den Gummi kannst du z.B. zwischen zwei Kastenteile spannen. Das Muster, das zu springen ist, siehst du an einer Tafel. Ein Beispiel siehst du in der Skizze.



- Station 4: Versuche 100 Sprünge am Stück zu springen.
- Station 5: Im Massagesalon suchst du dir einen Mitschüler, der auch gerade bei Station 5 ankommt, als Partner. Beide suchen sich jeweils eines der Massagegeräte aus und lassen sich vom Partner massieren (Rollentausch nicht vergessen).

Abschluss

Klopfmassage

Zum Abschluss stellen wir uns im Kreis auf. Die Schüler beantworten verschiedene Fragen durch das Heben der Hand.

- Hat jemand die 100 Sprünge in Serie schon springen können?
- Wer hat mit dem Hula Hoop Reifen schon zumindest 10 Umdrehungen geschafft?
- Wer hat bei der Hula Hoop Station schon die Sanduhr verwendet? Geschafft? (Im Fall der Erweiterung, siehe unten)

Wir drehen uns nun alle nach rechts, sodass jeder den Rücken seines rechten Nachbarn vor sich hat. Jeder bekommt nun noch eine kleine Klopfmassage am Rücken.

Erweiterung

- Die jeweiligen Zahlen können natürlich jederzeit erhöht werden.
- Für die Kinder, die das Hoopen schon beherrschen, stelle ich Sanduhren mit 1, 3 und 5 Minuten bereit.

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

How to start

Tempowechsel

SINGLE ROPE

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbild 14 - Elefantenschwinge

Material

Normale Seile für alle Schüler und mehrere Langseile, sodass für jeweils 4-5 Schüler ein Langseil zur Verfügung steht

Aufwärmen

Pyramide

Für diese Form des Aufwärmens sollten die Schüler schon einen einfachen Fußsprung wie das Springen in die Grätsche beherrschen.

Gesprungen wird ein Basic (beidbeinig über das Seil), 1 Grätsche, 2 Basics, 1 Grätsche, 3 Basics, 1 Grätsche, 4 Basics, 1 Grätsche, …, 10 Basics, 1 Grätsche, 9 Basics, 1 Grätsche, 8 Basics, …, 1 Basic, 1 Grätsche.

Wer springt die gesamte Abfolge ohne Fehler? Wie weit schaffen wir das ohne Fehler?

Wer einen Fehler hat, beginnt wieder von vorn.

Hauptteil

Zunächst wiederholen wir einmal das Drehen des Langseiles und das Durchlaufen in kleinen Gruppen. Das Durchlaufen sollte in beide Richtungen geübt werden.

Dann kommen wir alle zusammen. Ich drehe mit einem Schüler ein Langseil. Und zwar immer nur eine Drehung in eine Richtung, sobald das Seil aber wieder hochschwingt, wird die Richtung gewechselt und das Seil wird einmal in die andere Richtung gedreht. Sobald das Seil wieder am Aufschwingen ist, wird die Richtung schon wieder geändert. Es sind also immer 1 ½-fache Seilumdrehungen. Die Schüler können das Seil zuerst einmal beobachten. Wer mutig ist, kann versuchen, einen guten Augenblick zu finden um durchzulaufen.

Die Schüler lernen hier viel beim Zusehen. Es müssen also nicht alle sofort durchlaufen, auch das Beobachten ist wertvoll.

Sobald einige Schüler das Durchlaufen durch die Seile beherrschen, biete ich diesen Schülern an, parallel zu meiner Station das Drehen zu üben. Dazu empfiehlt sich am Beginn ein kürzeres Seil (am besten geeignet ist ein Beaded Rope, wie man es bei Jump 4 2 verwendet), bis die Schüler den Rhythmus schwingen können.

Sobald das Drehen und das Durchlaufen klappt, können die Kinder selbstständig in Gruppen weiterüben.

Abschluss

Die Uhr

Zum Abschluss gehen die Schüler zu dritt oder zu viert zusammen. Jede Gruppe braucht ein Langseil. Mit dem Langseil wird das Spiel „Die Uhr“ gespielt: Alle Schüler kommen in der gleichen Reihenfolge immer wieder ins Seil. Das gelingt am leichtesten, wenn der Schüler, der gerade gesprungen ist, den Dreher ablöst, der schon länger dreht. Als nächstes springt, wer schon länger wartet.

Folgende Aufgabe wartet auf die Schüler: Beim ersten Mal springst du einmal über das Seil und verlässt es sofort wieder. Wenn du das nächste Mal an der Reihe bist, springst du

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

genau zweimal über das Seil und verlässt es sofort. Beim dritten Mal springst du dreimal und so weiter und so fort. Passiert einmal ein Hänger oder stimmt die Anzahl deiner Sprünge nicht, so musst du wieder von vorne beginnen, also bei eins.

Gewonnen hat der Schüler, der zuerst die Zahl 12 erreicht.

Erweiterung

Aufwärmen:

- Bei fortgeschrittenen Schülern können beim Aufwärmen auch Doppeldurchzüge anstatt der Grätschen gesprungen werden.

Hauptteil:

- Die Schüler können auch versuchen, in dem Seil zu springen. Das sieht anfangs kompliziert aus, ist aber nicht anders als das gewöhnliche Springen im Langseil, wenn die Dreher gut und gleichmäßig drehen.

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Der Start / Long Rope

Elefantenschwinge / Long Rope

How to start / Single Rope

LONG ROPE

SINGLE ROPE

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbild 15 – Ball und Seil

Material

Einige normale Seile, 3-5 Langseile, ca. 6 Bälle (2-3 verschieden Farben), 3 Langbänke, 1-2 Sets von 10 Gegenständen zum Aufstellen (z.B. Hütchen/Klötze)

Aufwärmen

Abschießen für Rope Skipper und Ballspieler

Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt. Es gibt 2 blaue und 2 gelbe Bälle zum Abschießen. Mit dem Ball dürfen keine Schritte gemacht werden, wer abgeschossen ist, darf sich erlösen:

- Wer mit Blau abgeschossen wurde, muss 5x über ein Seil springen.
- Wer mit Gelb abgeschossen wurde, muss 5x einen (grünen) Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen.

Ich stehe auf der Linie zwischen dem Abschieß- und dem Erlöse-Bereich und schieße rausrollende Bälle wieder zurück ins Spielfeld.

Hauptteil

Es werden 3-er Gruppen gebildet. Die Gruppen absolvieren einen Stationenbetrieb mit 5 Stationen. Dabei dürfen die Gruppen frei zwischen den Stationen wechseln, jede Station muss mindestens einmal absolviert werden. Die meisten Stationen können auch von mehreren Gruppen gleichzeitig absolviert werden (je nach vorhandenem Material).

1. Long Rope Springen: 2 Schüler drehen ein Langseil, der dritte Schüler springt darin. Dann wird gewechselt. Jeder Schüler muss 10x übers Seil springen.
2. Long Rope Durchlaufen: 2 Schüler drehen ein Langseil, ein Schüler läuft durch. Es darf beliebig gewechselt werden. Das Seil muss 10x durchlaufen werden.
3. Ball zuwerfen auf Langbank-Dreieck: 3 Langbänke bilden ein Dreieck, auf jeder Bank steht in der Mitte ein Schüler. Die Schüler werfen sich im Kreis einen Ball zu. Der Ball muss 10x gefangen werden.
4. Ball gegen die Wand zuwerfen: Ein Ball wird von einem Schüler gegen die Wand geworfen und vom zweiten Schüler gefangen. Der zweite Schüler wirft den Ball gegen die Wand und der dritte Schüler fängt ihn usw. Der Ball muss 10x gefangen werden.
5. 100 Sprünge: Die 3-er Gruppe muss gemeinsam 100 Sprünge übers Einzelseil schaffen. Dazu liegen 10 Hütchen/Klötze/… umgeworfen da. Wer 10 Sprünge geschafft hat, darf ein Hütchen/einen Klotz etc. aufstellen und weiterspringen. Wenn alle Gegenstände stehen, ist die Aufgabe geschafft.

Abschluss

Ballspiel im Langseil

Es werden 4-er Gruppen gebildet. Jede Gruppe hat ein Langseil und einen Ball. Zwei Schüler drehen das Seil, ein Schüler (Springer) springt darin, ein Schüler (Werfer) steht mit einem Ball außerhalb vom Seil. Ziel ist es, dass der Ball vom Werfer zum Springer und wieder zurück zum Werfer geworfen wird. Rollen tauschen nicht vergessen.

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Erweiterung

Aufwärmen:

- Erlösen bei Blau: Mehr Sprünge/Kreuzen/rückwärts springen/…
- Erlösen bei Gelb: Mit dem Rücken zur Wand stehend

Hauptteil:

- Station 1: Vor dem Springen ins Seil hineinlaufen und danach rauslaufen
- Station 2: Gegen die Drehrichtung durchlaufen
- Station 3: Bänke umdrehen
- Station 4: Mit dem Rücken gegen die Wand stehen
- Station 5: Mehr Sprünge/Kreuzen/rückwärts springen/…

Abschluss:

- Ball zwischen den Beinen eines Drehers durchrollen. Der Springer nimmt den Ball auf und wirft ihn wieder aus dem Seil ohne hängen zu bleiben
- 2 Springer springen jeweils in einem Langseil und werfen sich einen Ball zu
- Ball in einen Basketballkorb werfen

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:
Der Start / Long Rope
Durchlaufen / Long Rope
Der Start / Single Rope

LONG ROPE

SINGLE ROPE

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbild 16 – Langseil-Straße

Dieses Stundenbild sollte erst verwendet werden, wenn das Durchlaufen durchs Langseil bereits erlernt wurde. Wir empfehlen dazu das Stundenbild 6 aus dem ersten Stundenbild-Paket.

Material

Einige normale Seile, Langseile in Klassenstärke, 3 Kübel + ca. 100-150 Flaschenstöpsel (oder andere Dinge zum Punkte zählen), Markierungspunkte (z.B. Hütchen, „Deckel“) in Klassenstärke

Aufwärmen

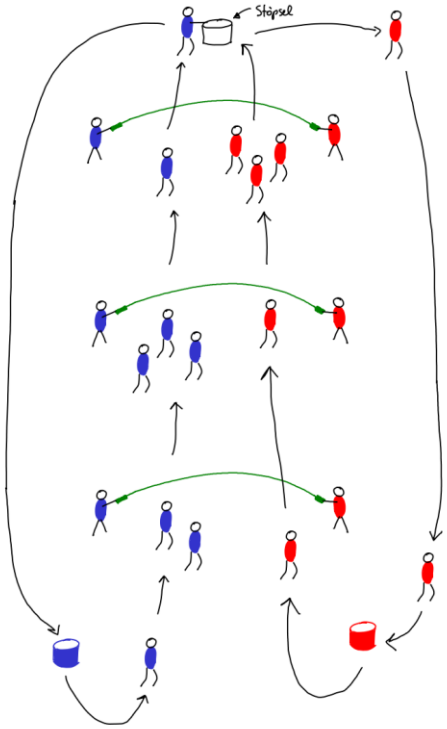
Kreuz und Quer mit Schere-Stein-Papier

Die Markierungspunkte (z.B. Hütchen) werden im Turnsaal (oder noch besser draußen im Gelände) verteilt. Am Rand des Spielfeldes liegen einige normale Seile. Jeder Schüler sucht sich einen beliebigen Markierungspunkt aus, läuft hin, berührt ihn, sucht sich einen nächsten Markierungspunkt aus und läuft in gerader Linie zu diesem usw. Treffen zwei Schüler beim Laufen aufeinander, müssen sie stehen bleiben und Schere-Stein-Papier gegeneinander spielen. Wer verliert, muss zu einem Seil laufen, 10x übers Seil springen und darf danach wieder beim nächstgelegenen Markierungspunkt ins Spiel einsteigen.

Hauptteil

Langseil-Straße

Ich teile die Schüler in 2 Gruppen. Aus jeder Gruppe bestimmen wir 3 Dreher, die jeweils mit einem Dreher aus der anderen Gruppe zusammengehen und ein Langseil nehmen. Die 3 Langseile bilden eine „Straße“, durch die man durchlaufen muss. Die Seile werden dabei in die „gute“ Richtung (in welcher man durchlaufen kann ohne zu springen) gedreht. Beim „Anfang“ der Straße stehen 2 leere Kübel – für jede Gruppe einer. Am „Ende“ der Straße steht ein Kübel mit ca. 100-150 Flaschenstöpseln. Alle Schüler dürfen durch die Straße laufen (auch mehrere gleichzeitig). Wer hängen bleibt, muss sofort wieder außen zum Startpunkt zurücklaufen. Wer es durch alle 3 Seile schafft, darf einen Stöpsel mitnehmen und in den eigenen Kübel geben. Ich sage von Zeit zu Zeit einen Dreher-Wechsel an: Die Seile werden niedergelegt und die Positionen neu besetzt. Wenn alle Stöpsel aufgebraucht sind, wird geschaut, welche Gruppe mehr Stöpsel gesammelt hat.



Wir empfehlen 2-3 Durchgänge, damit die Schüler verschiedene Strategien ausprobieren können (z.B. wie viele Kinder laufen gleichzeitig). Außerdem kann ich als Dreher mithelfen. Falls in einer Gruppe ein Läufer weniger ist als in der anderen, darf ein ausgewählter Läufer aus der Gruppe immer zwei Stöpsel mitnehmen.

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbilder

Abschluss

Rose-Tulpe-Nelke

Es werden 3-er Gruppen gebildet, jede Gruppe hat ein Langseil. Jedem Schüler wird ein Begriff „Rose“, „Tulpe“ oder „Nelke“ zugeordnet. Zwei Schüler drehen das Langseil, ein Schüler springt darin. Bei jedem Sprung werden die Begriffe der Reihe nach aufgesagt, pro Sprung ein Begriff (Rose, Tulpe, Nelke, Rose, Tulpe, …). Wenn der Springer z.B. bei „Rose“ hängen bleibt, ist danach der Schüler „Rose“ zum Springen an der Reihe (d.h. es kann auch passieren, dass der gleiche Schüler mehrmals hintereinander springen darf).

Erweiterung

Kreuz und Quer mit Schere-Stein-Papier:

- Statt Hütchen können auch markante Punkte im Gelände oder z.B. Linienkreuzungen im Turnsaal selbst von den Schülern gewählt werden.
- Statt 10x springen z.B. 10x rückwärts springen, 10x Grätschen, …

Langseil-Straße:

- Abstände zwischen den Langseilen verringern.
- Die Seile werden in unterschiedliche Richtungen gedreht.
- Die Drehrichtung ändert sich auf mein Kommando.
- Durch Double Dutch Seile durchlaufen.

Rose-Tulpe-Nelke:

- Die Schüler suchen sich 3 eigene Begriffe aus (z.B. Pudel, Dackel, Dalmatiner).

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:
Der Start / Long Rope
Durchlaufen / Long Rope

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic
30.12.2021

Stundenbild 17 – Jump Abzeichen

Varianten dieses Stundenbildes können mehrmals verwendet werden, um mit der Klasse Jump! zu erarbeiten. Jump! ist ein Abzeichen des RSVÖ mit 3 Levels: basic, intermediate und advanced. Wir empfehlen natürlich, mit basic zu starten. Die Unterlagen (Karten) fürs Abzeichen können gratis von der RSVÖ-Website heruntergeladen werden. Falls erwünscht, können am Ende auch Pins und Urkunden bestellt werden.

Material

Normale Seile in Klassenstärke, ein paar Beaded Ropes für Jump 4 2 (falls vorhanden, ansonsten einfach etwas längere Seile), Jump! Karten, Zettel (zu jeder Karte ein Zettel mit dem Namen der zugehörigen Karte beschriftet, z.B. „2. Side Straddle“), Stifte, Musik

Aufwärmen

Hubschrauber-Straßensperre-Schnippschnapp (Feuer-Wasser-Sturm für Rope Skipper)

Es liegen so viele Seile wie Schüler in der Halle verteilt am Boden. Wenn die Musik läuft, laufen die Schüler zwischen den Seilen kreuz und quer durch die Halle. Wenn die Musik stoppt, rufe ich ein Kommando und jeder Schüler läuft zu einem Seil und macht die entsprechende Aufgabe. Wer am langsamsten ist, oder die Aufgabe nicht schafft, muss 10x übers Seil springen. Danach werden die Seile wieder verteilt auf den Boden gelegt.
Kommandos:

- Hubschrauber: In der Hocke das Seil über dem Kopf drehen.
- Straßensperre: 2 Schüler stehen nebeneinander und halten gemeinsam 2 Seile so, dass in der Mitte ein Kreuz entsteht.
- Schnippschnapp: 2 Schüler halten ein gespanntes Seil („Band“), der 3. schneidet das Band mit einer „Schere“ (Finger) durch.

Hauptteil

Ich verteile die Karten von Jump! basic am Rand des Turnsaales und lege zu jeder Karte einen Zettel und einen Stift dazu. Darauf dürfen die Schüler selbstständig unterschreiben, wenn sie das entsprechende Kunststück beherrschen. Nur die Karten „1. 20 Basics vw und rw“, „7. Jump 4 2“ und „8. Choreographie“ liegen ohne Zettel da. Diese 3 Zettel liegen bei mir und dürfen nur unterschrieben werden, wenn ich das OK gebe.

Die Schüler haben nun fast die ganze Stunde Zeit, selbstständig die Kunststücke zu üben. Diese sind auf den Karten beschrieben. Wenn sich ein Schüler nicht auskennt, kann er entweder einen Mitschüler fragen (z.B. einen, der schon unterschrieben hat) oder mich. Wer einen Trick 3x hintereinander ohne Fehler geschafft hat, darf auf dem entsprechenden Zettel unterschreiben (mit Ausnahme der 3 Karten mit den Nummern 1, 7, 8). Dabei vertraue ich den Schülern, dass sie nicht schummeln. Wenn sie schummeln, ist das fürs Abzeichen aber kein Problem, weil sie in der Choreographie ohnehin alle Sprünge nochmal zeigen müssen.

Wenn Schüler die Tricks „1. 20 Basics vw und rw“ oder „7. Jump 4 2“ gelernt haben, dann dürfen sie zu mir kommen und sie vorzeigen. Um die Schüler zu motivieren, vor dem Vorzeigen ordentlich zu üben, hat jeder Schüler pro Einheit und Karte nur 2 Versuche.

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Wer alle Single Rope Tricks beherrscht, darf sich eine Choreographie (Karte 8) zusammenstellen und üben.

Abschluss

Falls jemand seine Choreographie schon kann, dann gibt es jetzt die Möglichkeit, diese abzuschließen:
In der Choreographie müssen laut Beschreibung alle Kunststücke der Karten 2, 3, 4, 5, 6 in beliebiger Reihenfolge vorkommen. Deshalb verteile ich diese Karten an fünf verschiedene Schüler, welche nicht die Choreographie springen. Dazu frage ich z.B. „Wer weiß denn, wie ein Side Straddle ausschaut?“ und ein Schüler, der das gut weiß, bekommt die Karte „2. Side Straddle“.
Dann zeigt ein Schüler seine Choreographie her. Die Schüler mit den Karten achten dabei jeweils auf den Sprung ihrer Karte. Sobald sie den Sprung sehen, drehen sie ihre Karte um. Hat der Springer seine Choreographie ohne Fehler geschafft und sind alle Karten umgedreht, dann war die Choreographie erfolgreich und der Springer darf auf dem entsprechenden Zettel unterschreiben. Auch hier gibt es höchstens 2 Versuche.

Falls noch niemand die Choreographie fertig hat, gehen wir die Karten durch. Pro Karte dürfen 2-3 Schüler das Kunststück vorzeigen.

Tipp: Es gibt die Möglichkeit Pins und Urkunden zu bestellen, die dann im Rahmen einer kleinen Feier in der Klasse überreicht werden.

Erweiterung

Hubschrauber-Straßensperre-Schnippschnapp:

- Es können beliebige Kommandos ergänzt werden.
- Wer am langsamsten ist oder eine Aufgabe nicht schafft, muss 10x rückwärts springen/Kreuzen/…

Hauptteil:

- Gibt es in der Klasse schon mehrere Schüler, die die meisten Sprünge beherrschen, dann können diese Schüler beginnen, Sprünge zu kombinieren: Z.B. bei der Karte „Side Straddle“ nicht nur die Grätsche springen, sondern die Grätsche mit jedem anderen Sprung kombinieren (z.B. Side Straddle – Cross, Cross – Side Straddle, Side Straddle – Forward Straddle, …). So merken die Schüler, welche Sprünge sich besonders gut kombinieren lassen. Das ist für die Choreographie, die später gesprungen werden soll, hilfreich.
- Wer mit dem Abzeichen fertig ist, kann seine Choreographie noch mit eigenen Kunststücken erweitern.
- Es können auch einzelne oder alle Karten von höheren Levels (intermediate, advanced) inklusive Zettel und Stift aufgelegt werden.

Alle Materialien und Infos sind hier zu finden:
https://www.rsvoe.at/index.php/unser-sport/jump

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbild 18 – Reifen und Seil

Material

Normale Seile (ca. 4 bis 6 Seile, je nach Größe einer Gruppe), Reifen oder Hula-Hoop-Reifen (in Klassenstärke), 10 kleine Holzklötze, Langseile (2-3 Stück)

Einleitung

Tempelhüpfen

Zum Aufwärmen wird mit den Reifen eine Art Tempelhüpfen gemacht.

Dafür werden alle Reifen hintereinander in einer Reihe aufgelegt. Je nach Klassengröße können auch zwei Reifenbahnen gemacht werden, damit sich die Schüler besser verteilen.

Jede Reifenfarbe bekommt eine eigene Aufgabe zugeteilt: z.B. blauer Reifen = linkes Bein, grüner Reifen = rechtes Bein, roter Reifen = beide Beine, gelber Reifen = beide Beine und klatschen.

Je nach Alter und Können der Schüler können die Aufgaben variiert werden. Bei jüngeren Schülern vereinfacht man die Aufgaben: z.B. in jedem Reifen außer dem roten muss beidbeinig hineingesprungen werden, rot = einbeinig.

Die Schüler stellen sich am Anfang der Reifenbahn in einer Reihe an. Nacheinander absolviert jeder Schüler die Reifenbahn.

Ziel ist es, die Reifen mit möglichst wenig Fehlern und flüssig durchzuspringen.

Hauptteil

Ich teile die Klasse in Gruppen von 4-6 Kindern ein, im besten Fall bestehen die Gruppen aus einer geraden Anzahl an Schülern.

Es gibt 4 verschiedene Stationen mit jeweils verschiedenen Aufgaben. Jede Gruppe soll jede Station mindestens einmal absolvieren.

Jede Gruppe soll die Station, die sie auswählt, mindestens dreimal ernsthaft probieren. Sie darf aber gerne auch länger bleiben bzw. die Station später noch einmal wiederholen.

Die meisten Stationen können auch von mehreren Gruppen gleichzeitig absolviert werden (je nach vorhandenem Material).

Das Seil ist nie leer

Die Gruppe hat ein Langseil. Ziel ist es, dass jeder Schüler im Seil war und jeder Schüler auch gedreht hat. Das Seil darf dabei nie ohne Schüler sein. Das Seil soll auch nicht hängen bleiben. Bei jedem Fehler startet die Gruppe einen neuen Versuch.

Das läuft beispielsweise so ab: Springer A und B drehen das Seil. Springer C springt im Seil. Springer D kommt auch ins Seil. Erst dann darf Springer C das Seil verlassen. Er nimmt dem Springer A während des Drehens das Seil ab. Jetzt kann Springer A zu Springer C ins Seil.

Hula-Hoop

Jeder Schüler bekommt einen Hula-Hoop-Reifen. Zuerst wird fleißig alleine probiert. Nach dieser Übungsphase ist es das Ziel der Gruppe, gemeinsam zu starten und dann langsam mindestens bis 10 zu zählen, bevor der erste Reifen fällt.

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Gemeinsam in einem Seil springen

In den Kleingruppen finden sich die Schüler wiederum in Pärchen zusammen. Jedes Pärchen bekommt ein normales Seil. Dieses wird von Schüler A „normal" gehalten, Schüler B steht direkt vor Schüler A ohne Seil (auch dahinter ist möglich). Schüler A startet das Seil, beide Schüler sollen nun gemeinsam mit Double Bounces springen (= beidbeinig springen mit Zwischensprung). Jeder Schüler der Gruppe soll mit jedem anderen Schüler der Gruppe zumindest 3 gemeinsame Sprünge schaffen.

Springen mit dem Hula-Hoop-Reifen

Vorzubereiten sind bei dieser Station 10 liegende Holzklötze.

Jeder Schüler bekommt einen Hula-Hoop-Reifen. Mit diesem wird nun wie mit einer Springschnur gesprungen – zuerst vorwärts, danach auch rückwärts.

Wichtig: Mit beiden Beinen gleichzeitig über den Reifen springen.

Wer 10 Sprünge vorwärts oder rückwärts geschafft hat, darf einen Holzklotz aufstellen. Sobald alle 10 Holzklötze stehen, ist die Aufgabe erfüllt!

Abschluss

Reifen im Seil

Je nach Klassenstärke (und vorhandenem Material) werden 1 bis 3 Langseile gedreht. Die Dreher sollen sich dabei immer abwechseln.

Aufgabe ist es, im Langseil mit einem Hula-Hoop-Reifen zu springen. Dafür geht ein Schüler mit dem Reifen in der Hand ins Seil, springt ein paar Sprünge und beginnt dann mit dem Reifen zu springen. Ziel ist es, 5 bis 10 Sprünge mit dem Reifen im Langseil zu schaffen.

Erweiterung

Tempelhüpfen:

Reifen in Sonnenstrahlenmuster auflegen, jeweils circa 5 Reifen hintereinander. Die Schüler verteilen sich gleichmäßig auf die Strahlen und üben. Auf Kommando werden die Reifenbahnen im Uhrzeigersinn gewechselt.

Hula-Hoop:

- Reifen auf Arm oder Bein schwingen
- Während des Schwingens des Reifens sich im Raum bewegen
- Während des Schwingens des Reifens eine ganze Drehung machen (360°)

Gemeinsam in einem Seil springen:

- Tempo verändern (Basics)
- Rückwärts springen

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbilder

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Der Start / Jump 4 2

Der Start / Long Rope

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbild 19 - Teamchallenge

Material

Langseil, normale Seile (in Klassenstärke), Papier / kleine Tafeln mit darauf geschriebenen Aufgabenstellungen (in Gruppenstärke), Stifte

Aufwärmen

Seiltransport

Ich lasse die Schüler in einer Reihe hintereinander anstellen. Der erste bekommt ein zusammengeknotetes Seil. Ziel ist es, dass Seil von Schüler zu Schüler nach hinten weiterzugeben (mit ausgewählten Aufgaben). Wenn das Seil beim letzten Schüler angekommen ist, so läuft dieser so schnell wie möglich nach vorne und nimmt die vorderste Position ein. Jeder Schüler sollte mindestens einmal laufen. Die Anzahl der Runden passe ich an die Schnelligkeit der Schüler an, ich gehe von mindestens zwei Runden aus. Eventuell können bei einer großen Klassengröße auch zwei Reihen gebildet werden, damit keine langen Wartezeiten entstehen.

Mögliche Aufgaben zum Weitergeben des zusammengeknoteten Seiles:

- Linke oder rechte Hand gibt das Seil über den Kopf nach hinten weiter
- Seil über den Kopf hinweg nach hinten weitergeben
- Seil zwischen den gegrätschten Beinen weitergegeben
- Seil abwechselnd links und rechts vom Körper weitergeben - dadurch wandert das Seil mit einer Slalombewegung durch die Schülerreihe
- Einmal im Kreis drehen (360° Drehung), danach das Seil über den Kopf hinweg weitergeben

Hauptteil

Ich teile die Klasse in Kleingruppen ein (ungefähr 5er Gruppen). Jede Gruppe bekommt einen Zettel mit den Aufgabenstellungen.

Aufgaben:

100 Basics

50 Grätschsprünge

20 Crosses

50 Sprünge in der Hexe (Hexendreh)

25-mal ein verknotetes Seil ohne Fehler zuwerfen

Schlachtruf: Erfindet gemeinsam einen Schlachtruf für eure Gruppe. Je kreativer, desto besser!

Wenn eine Aufgabenstellung erledigt wird, so darf die Aufgabe abgehakt werden.

Jede Aufgabe muss von der gesamten Gruppe gemeinsam erledigt werden, d.h. jedes Gruppenmitglied muss seinen Beitrag zu jeder Aufgabe leisten. Die Schüler dürfen dabei

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

ihre eigene Strategie entwickeln. Ob sie alle „einfach losspringen“ oder sich errechnen wie viele Sprünge jedes Gruppenmitglied machen muss, bleibt der Gruppe überlassen. Wenn eine Aufgabe erledigt wurde, darf sie abgehakt werden. Die Aufgaben können in beliebiger Reihenfolge bewältigt werden.

Abschluss

Alle Gruppen finden sich in der Mitte zusammen. Es wird besprochen, wie es den einzelnen Gruppen ergangen ist und ob alle Aufgabenstellungen erledigt wurden.

Zum Abschluss der Einheit präsentiert jede Gruppe den selbstgestalteten Schlachtruf.

Erweiterung

Die Aufgabenstellungen im Hauptteil können je nach Können variiert werden. Mögliche Ideen:

- 100 Sprünge im Long Rope
- 20 Double Unders
- 100 Speed Steps
- 50 Basics rückwärts
- 50 Pullover-Wraps

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Der Start / Single Rope
Fancy Feet / Single Rope (Grätschsprünge)
Grass Cutter / Single Rope (Hexendreh)
Cross / Single Rope
Speed Steps / Single Rope
Rückwärts / Single Rope
Basic Wraps 2 / Single Rope (Pullover)

SINGLE ROPE

LONG ROPE

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbild 20 - Train the Brain

Material

Normale Seile (in Klassenstärke), eventuell Zettel + Stifte

Aufwärmen

Linienlauf

Alle Schüler stellen sich entlang einer vorgegebenen Startlinie mit einem normalen Seil auf. Es werden weitere 4 Linien ausgesucht, welche mindestens 5m voneinander entfernt sind (Tipp: Linien mit gleicher Farbe aussuchen oder Markierungen aufstellen).

Auf Kommando laufen alle Schüler bis zur 1. Linie und müssen dort 10 mal beidbeinig über das Seil springen. Wenn die Sprünge fehlerfrei absolviert werden, darf zur nächsten Linie weitergelaufen werden. Wenn jedoch ein Fehler passiert, so muss wieder bei 0 begonnen werden (so lange bis die 10 Sprünge erreicht werden).

Bei der 2. Linie angekommen, müssen 20 Basics fehlerfrei gesprungen werden. Wird das geschafft, so darf man zur 3 Linie weiterlaufen, bei welcher 30 Basics das Ziel sind. Passiert während der 20 Basics ein Fehler, so muss man eine Linie zurück gehen (1. Linie) und die dortige Sprunganzahl erneut schaffen.
Nach diesem Prinzip arbeitet man sich bis zur 4. Linie (40 Basics) vor. Wenn die 40 Basics fehlerfrei geschafft werden, so hat man das Ziel erreicht.

Der Linienlauf endet, sobald 4 Schüler das Ziel erreicht haben. Diese 4 Schüler befreien alle anderen Schüler von der Aufgabe und bekommen dafür Applaus.

Hauptteil

Sprungstabier-Bewerb

Ziel dieser Aufgabe ist es, in einer vorgegeben Sprungvariante (Basics, Speed Steps) Begriffe richtig zu buchstabieren.

Die Schüler werden in Pärchen eingeteilt bzw. teilen sich selbst ein und bekommen jeweils ein normales Seil.

Wenn Schüler A an der Reihe ist, darf Schüler B Springpause machen und seinem Partner die zu buchstabierenden Begriffe ansagen.

Ich beginne mit für die Schüler geläufigen Begriffen:

- Vorname
- Nachname
- Wohnort
- Name der Mutter
- Name des Großvaters

Der Ablauf ist folgendermaßen:

Schüler A beginnt in Basics zu springen, Schüler B sagt einen Begriff (z.B. „Buchstabier‘ mir deinen Vornamen“). Schüler A muss den Begriff während des Springens buchstabieren. Wird ein Buchstabier-Fehler gemacht, so muss der Begriff erneut buchstabiert werden. Wird ein

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Sprung-Fehler gemacht, so soll einfach wieder weitergesprungen werden. Wenn der Begriff richtig buchstabiert wurde, nennt Schüler B das buchstabierte Wort und nennt dann den nächsten Begriff. Wenn alle 5 Begriffe erfolgreich buchstabiert wurden, erfolgt ein Rollentausch von Schüler A und B.

Tipp: Ich schreibe gerne die Begriffe auf Zettelchen auf und teile diese mit einem Stift den Pärchen aus. So können die Schüler abhaken, welche Begriffe sie bereits geschafft haben bzw. auch kontrollieren, ob Begriffe richtig buchstabiert werden.

Anschließend werden freie Begriffe buchstabiert. Ich wähle dazu ein Thema aus und der springende Schüler (Schüler A) darf sich dazu 5 passende Begriffe aussuchen.

z.B. Thema Sommer: Wasser, Eis, Schwimmen, Sonne, Muschel

Gelöst ist die Aufgabe, wenn Schüler B die 5 Wörter auf dem Zettel aufgeschrieben hat.

Danach erfolgt ein Rollentausch.

Abschluss

Je nach Klassenstärke wird die Klasse in 1-3 Gruppen eingeteilt (circa 8-10 Schüler pro Gruppe).

Aller Schüler der ersten Gruppe stellen sich mit ihrem normalen Seil nebeneinander auf. Die andere(n) Gruppe(n) dürfen Springpause machen und zusehen. Auf Kommando starten alle Schüler der ersten Gruppe Basics zu springen. Ich nenne einen Begriff, welcher von der Gruppe gemeinsam buchstabiert werden soll. Der Schüler ganz links beginnt mit dem 1. Buchstaben, der Schüler daneben mit dem 2. Buchstaben, usw.

Macht ein Schüler einen Buchstabier-Fehler, so beginnt dieser wieder mit dem 1.Buchstaben des Begriffes.

Es müssen insgesamt 3 Begriffe buchstabiert werden. Danach werden die Gruppen gewechselt.

Tipp: Für diese Teamaufgabe wähle ich gerne leichte lange Wörter aus, z.B. Sonnenschirm, Wasserbombe.

Erweiterung

Linienlauf:

Statt Basics kann auch im Seil gelaufen werden (Speed Steps), auf einem Bein gesprungen werden, rückwärts, etc.

Sprungstabier-Bewerb:

- Statt Basics kann auch im Seil gelaufen werden (Speed Steps), auf einem Bein gesprungen werden, rückwärts, etc.
- Bei einem Spring-Fehler kann vom Springer eine Aufgabe verlangt werden, z.B. beim Partner durch die gegrätschten Beine durchkrabbeln.
- Statt Begriffe zu buchstabieren, müssen Fragen beantwortet werden. Diese können an einen bestimmten Unterrichtsstoff angepasst werden, z.B. Hauptstädte, 1 x 1. Wörter rückwärts buchstabieren.
- Pro Sprung muss genau ein Buchstabe gesagt werden.
- Während dem Buchstabieren darf kein Fehler passieren. Andernfalls beginnt man von vorn.

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic

Stundenbilder

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Der Start / Single Rope
Speed Steps / Single Rope
Rückwärts / Single Rope
1 Bein / Single Rope

SINGLE ROPE

© H. Göttfert, T. Kretschmer, I. Vukusic
30.12.2021