

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Sport

Titel: Die Kunst des Seilspringens - Ein- und beidbeinige Sprungvariationen (14 S.)

Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/grundschule.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de


4.3.3 Die Kunst des Seilspringens – Ein- und beidbeinige Sprungvariationen

Sabine Karoß







Lernziele:




Die Schüler sollen

- ihre Sprungkraft verbessern,
- ihre koordinativen Fähigkeiten, insbesondere die Differenzierungs- und Rhythmusfähigkeit, verbessern,
- ein- und beidbeinige Sprungvariationen selbstständig mit Karten erarbeiten,
- gemeinsam mit anderen eine „Sprungprobe“ entwickeln.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Die Seile liegen geradlinig auf dem Hallenboden verteilt.</p> <p>Die Schüler bewegen sich um die Seile herum, ohne sie zu berühren und mit jemandem zusammenzustoßen.</p> <p>Die Schüler laufen von Seil zu Seil und überqueren diese mit einem Galoppsprung.</p> <p>Die Lehrkraft ruft eine Farbe (oder hält eine entsprechende Farbkarte hoch) und die Schüler laufen zu diesen Seilen und führen nachstehende Aufgaben aus, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinig über das Seil springen, • einen Hockstützsprung über das Seil ausführen, • über die Seillänge beidbeinig hin und her springen, • über die Seillänge mit abwechselnd gegrätschten und gekreuzten Beinen springen, • über das Seil balancieren. <p>Jeder Schüler sucht sich ein eigenes Seil.</p> <p>Die folgenden Aufgaben fördern insbesondere die Beweglichkeit der Fußgelenke und dehnen ausgewählte Muskelgruppen.</p>	<p>Die Schüler sollten barfuß arbeiten. Die Fußgelenke können so mobilisiert werden und die Muskulatur der Bein- schlinge (insbesondere die Fuß- und Unterschenkel- muskulatur) kann gekräftigt und gedehnt werden. Des Weiteren erhalten die Schüler barfuß eine sensorische Rückmeldung beim Abspringen und Landen.</p> <p> pro Schüler ein Seil (verschiedene Farben)</p> <p>Es sollten mindestens sechs Seile einer Farbe ausliegen, damit es nicht zu allzu langen Wartezeiten an den Seilen kommt. Sind nicht so viele Seile einer Farbe vorhanden, kann die Lehrkraft zwei (oder mehrere) Farben nennen.</p>

4.3.3 Die Kunst des Seilspringens

<p>Ferse – Spitze</p> <p>Die Schüler sitzen im Hocksitz, die Hände stützen in Höhe des Gesäßes und das Seil liegt vor ihnen. Sie tippen im Wechsel mit der Fußspitze nach vorne über das Seil und setzen die Ferse hinter dem Seil auf.</p> <p> Zunächst können die Schüler mit einem Bein, dann mit beiden Beinen gleichzeitig und abschließend sogar alternierend arbeiten. ** „Wer kann die Hände dabei vom Boden nehmen, sie auf den Bauch legen und den Rücken lang halten?“</p> <p>Zur Unterstützung und Schulung der Rhythmusfähigkeit kann die Lehrkraft das Üben sprachlich begleiten.</p> <p>Vom Hock- in den (Winkel-)Liegestütz und zurück</p> <p>Die Schüler gehen in den Hockstand. Das Seil liegt hinter ihnen. Sie setzen beide Hände vor sich auf den Boden und springen abwechselnd mit beiden Füßen nach hinten hinter das Seil und wieder nach vorn an die Hände heran.</p> <p>Dies kann in unterschiedlichen Rhythmen geübt werden. Die Lehrkraft kann auch hier das Üben sprachlich begleiten.</p> <p> Die Schüler springen alternierend nach hinten und vorne (d.h., sie beginnen mit einem Bein vor und dem anderen Bein hinter dem Seil). ** Vor dem Seil wird auf der Fußsohle gelandet und hinter dem Seil auf dem Fußrücken. ** Die Schüler springen mit beiden Beinen gleichzeitig und landen vor dem Seil auf den Fußsohlen und hinter dem Seil auf den Fußrücken.</p> <p>Zum Abschluss heben sie sitzend ihr Seil mit den Zehen eines Fußes vom Boden hoch. Sie stehen auf und springen einbeinig zu einem Partner. Beide Partner setzen sich und tauschen die Seile (sie nehmen es jeweils mit dem anderen Fuß an).</p>	<p>In dieser Position wird ein „langer“ Rücken (Wirbelsäule aufgerichtet) in Verbindung mit aktivem Stützen (Schultern nach unten) angestrebt.</p> <p> Sprachliche Übungsbegleitungen (1) 4.3.3/M 1</p> <p> Den Abstand zum Seil sollten die Schüler gemäß ihrem Leistungsvermögen wählen, um nach hinten nicht in einen gestreckten Liegestütz, sondern eher in einen Winkelliegestütz springen zu müssen.</p> <p> Sprachliche Übungsbegleitungen (2) 4.3.3/M 1</p>
<p>2. Erarbeitung</p> <p>Die Schüler legen ihr Seil auf den Boden und versammeln sich an einem von der Lehrkraft bestimmten Ort in der Halle.</p> <p>Die Lehrkraft bespricht mit den Schülern den Aufbau der Sprungkarten (Name des Sprungs, Abbildung, Beschreibung des Sprungs).</p>	<p> Ein- und beidbeinige Sprungvariationen 4.3.3/M 2 bis M 9</p>

<p>„Oben auf der Seite steht der Name des Sprungs. Seht euch dann das Bild an und lest die Beschreibung. Probiert dann den Sprung aus. Ihr solltet ihn fünfmal geschafft haben, bevor ihr zu einer anderen Karte wechselt.“</p> <p>Die Lehrkraft verteilt die Karten auf dem Hallenboden. Die Schüler holen derweil ihre Seile und suchen sich eine Karte, an der sie beginnen möchten zu üben.</p> <p>Während der Übungszeit übernimmt die Lehrkraft eine beratende und unterstützende Rolle.</p> <p> * bis ** Die ausgewählten Sprungvariationen sollten zunächst einzeln geübt werden, d.h. auf einen Grundsprung folgt eine Variation und dann eine Pause. Gelingt das isolierte Springen der Variation, empfiehlt sich folgendes Vorgehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Grundsprünge – 1 x Variation + 3 Grundsprünge – 1 x Variation + 3 Grundsprünge – wdh. • 2 Grundsprünge – 1 x Variation + 1 Grundsprung – 1 x Variation + 1 Grundsprung – wdh. • 1 Grundsprung – 1 x Variation – wdh. • 1 x Variation – 1 x Variation – wdh. <p>Nach Abschluss des Übens finden sich je zwei Schüler mit gleichfarbigen Seilen zusammen. Im Sinne einer anders belastenden Aufgabe wird das Seil nachstehend eingesetzt.</p> <p>Strippen ziehen</p> <p>  Partner A halbiert sein Seil, wickelt es wie einen Gürtel um die eigene Taille und schließt diesen mit einem Knoten.</p> <p>Partner B streckt die Unterarme nach vorne, sodass die Ellenbogen am Körper liegen und die Handflächen nach oben zeigen. Über die Handflächen legt er sein Seil – die Seilenden hängen herunter. Dann schließt er die Augen und geht durch den Raum.</p> <p>Partner A ist sein „Schutzengel“ und immer wenn Partner B die Bewegungsrichtung ändern soll, zieht er an der entsprechenden „Strippe“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • links für Drehung nach links, • rechts für Drehung nach rechts, • beide für STOPP. 	<p>Voraussetzung für das Erlernen dieser Sprungvariationen ist ein sicherer „Grundsprung“, d.h. beidbeiniger Schluss-Sprung ohne Zwischenfedern.</p> <p>Partner B bestimmt das Bewegungstempo selbstständig.</p> <p>Meist werden die sehenden Partner rückwärts vor den blinden gehen. Dabei müssen sie allerdings besonders achtsam sein.</p> <p>Soll Partner B nach einem STOPP wieder losgehen, sagt Partner A „Weiter“.</p>
--	---