



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...



ROPE SKIPPING
AUSTRIA

**ROPE SKIPPING
VERBAND
ÖSTERREICH**
rsvoe.at

S
t
u
n
d
e
n
b
i
l
d
e
r

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.

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)

