



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 verschiedenfarbigen 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 → Hopselauf, 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 verschlafen zu lassen. Welches Kind verschlafen 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.

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



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.



**ROPE SKIPPING
VERBAND
ÖSTERREICH**
rsvoe.at

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.