



## 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 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)



### 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.**