

Teamwork 1

Material

2-3 Langseile, ca. 10 Seile für zwei Springer, normale Seile für jedes Kind, Plakate für die Challenge (eine Vorlage für die Plakate findet man auf www.ropeskiipping.cc unter „Downloads“), ein Aufgabenblatt zum Abhaken (im Anhang)

Aufwärmen

Aufwärmen mit am Boden liegenden Seilen. Jedes Kind legt sich ein Seil auf den Boden und wir laufen zwischen den Seilen. Immer wieder zeige ich zwischendurch eine Übung bei einem Seil. Sobald ich bei einem Seil eine Übung zeige, sucht sich jedes Kind auch rasch ein freies Seil und macht mit.

- Schrittsprünge
- beidbeinig abwechselnd vor und hinter das Seil springen
- in der Grätsche das Seil stellen, von einem Ende des Seiles zum anderen Ende des Seiles springen, das Seil befindet sich immer zwischen den Beinen, anschließend rückwärts wieder zum anderen Ende springen
- in Liegestützposition springen die Füße vor und hinter das Seil
- balancieren auf dem Seil
- ...

Hauptteil

Der Hauptteil dieser Einheit ist die Rope Skipping Challenge. Die Kinder haben 30 min Zeit um alle Aufgaben zu erfüllen. Zwischendurch kann beliebig oft und viel geübt werden, damit eben die geforderten Aufgaben erfüllt werden können. Die Aufgaben sind:

3 Gruppen, die sich als „Taxi“ durch den Turnsaal bewegen (eine Breite/Länge, je nach Gegebenheiten)

4 Gruppen, die das Kunststück „Mauseloch“ zustande bringen

5 Paare, die das „4 Füße – Kunststück“ springen können

200 Mal über das Seil – alle Kinder zusammen in Portionen zu 10 Sprüngen

Taxi: Es gibt 2 Dreher und einen Springer. Die Dreher bewegen sich langsam durch den Turnsaal und behalten dabei den Springer immer im Seil.

Mauseloch: Ein Springer verlässt das Seil durch die gegrätschten Beine eines Drehers.

Vier Füße: Ein Kind hat das Seil in der Hand. Ein zweites Kind steht gegenüber. Das Kind dreht das Seil über das gegenüberstehende Kind und beide Fuß-Paare überspringen dieses Seil.

200 Mal: Wer 10 Mal gesprungen ist, darf ein Feld ankreuzen/abhaken.

Abschluss: Wir bilden einen Kreis, drehen uns alle noch rechts, sodass jedes Kind den Rücken des rechten Sitznachbars vor sich hat. Jedes Kind klopft den Rücken des Kindes vor ihm (Vergesst nicht nachzufragen, ob die Massage angenehm ist. Wir richten uns nach den Rückmeldungen des massierten Kindes!

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

How to Start 1

Der Start / Long Rope

De Start / Jump 4 2



Erweiterung

Es gibt ein eigenes Aufgabenblatt für NMS-Klassen. Im Anhang finden sich zwei Aufgabenblätter. Das schwierigere der beiden ist für die NMS gedacht, es ist auf Seite 34. Seite 35 ist für Anfänger in der Volksschule gedacht. Außerdem kann man die geforderten Zahlen natürlich jederzeit dem jeweiligen Niveau der Klasse anpassen.