



Single Rope 2

Material

normale Seile, Plakate mit den Namen des Sprunges, Stifte zum Unterschreiben und um die Zahlen dazuzuschreiben

Aufwärmen

Linienfangen für Rope Skipper

Eine Variante des üblichen Spiels! Fänger und Mitspieler dürfen sich nur auf Linien bewegen. Wer Fänger ist, bestimme ich durch Rufen einer Farbe. Wer als Grundfarbe am T-Shirt diese Farbe hat, ist Fänger. Wer gefangen wird, ist aus dem Spiel und kann sich durch 5 Sprünge über das Seil, durch das Laufen durch ein Long Rope, etc. erlösen und darf dann wieder mitspielen! (Gespielt wird in der Hälfte oder 2/3 des Turnsaales, der Rest der Fläche wird für das Erlösen benutzt. Oder auch: Gespielt wird im ganzen Turnsaal, zum Erlösen werden die Flecken ohne Linie genutzt, je nach Gegebenheit, Dichte der Linien)

Hauptteil

Für den Hauptteil bereite ich Plakate vor, die unterschrieben werden, wenn die Aufgaben erfüllt werden konnten. Die Plakate verteile ich an den Wänden des Turnsaales. Wir machen uns gemeinsam aus, wie oft das Kunststück gelingen muss, damit man sich unterschreiben darf.

5

- Hexendreh (Grass Cutter)
- zu zweit
- kreuzen
- springen ohne Fehler
- springen
- einbeinig springen
- rückwärts ohne hängen zu bleiben
- Doppeldurchzug – nicht leicht, aber doch geliebt, vor allem von den Burschen
- Buddy Bounce – gar nicht so leicht, aber da gerade bei diesem Sprung entwickeln die Kinder oft enorme Energien, weil sie den können möchten

Zum Abschluss darf/dürfen von jedem Plakat ein (2,3) der dort unterschriebenen Schüler vorzeigen!

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Grass Cutter (Hexendreh)

Der Start / Jump 4 2

Cross (kreuzen)

Rückwärts

Double Under (Doppeldurchzug)

Buddy Bounce (im Sitzen)



Erweiterung

Beim Spiel am Beginn zum Erlösen schwierigere Sprünge auswählen.

Beim Hauptteil bei mehr Plakaten die Sprünge ohne Fehler in Serie vorschreiben. Auf jedem Plakat den Highscore in Serie eintragen.