



Laufen durchs Long Rope

Material

2-3 Langseile, für jedes Paar ein Beaded Rope, normale Seile, passende Musik

Aufwärmen

Banana

Es gibt eine Musik, bei der gelaufen wird und weitere 3-4 Musikstücke, die sich gut abheben und die jeweils eine spezielle Aufgabe allein, mit einem speziellen Partner oder mit einer Gruppe ansagen. Ich wähle für die spezielle Musik meist „Heidi“, „Pinocchio“ und „Biene Maja“.

„Biene Maja“: 10 Mal über das Seil springen

„Pinocchio“: 10 Mal zu zweit springen

„Biene Maja“: das Langseil muss 10 Mal ohne hängen zu bleiben durchlaufen werden

Die Gruppe, das Paar, das Kind, das die Aufgabe zuerst gelöst hat, schreit laut BANANA und erlöst damit alle! → es wird wieder weitergelaufen (und ich wechsele auf „Laufmusik“)!

Man kann natürlich auch alle Aufgaben für Gruppen/Paare anbieten, dann muss man allerdings darauf achten, dass die Zusammenstellung der Gruppe/des Paares immer variiert.

Am Beginn spiele ich nur ein Musikstück, jedes Kind sucht sich einen Partner/eine Gruppe. Ich wechsele einige Male nur zwischen dieser Musik und der Musik, bei der gelaufen wird! Erst dann stelle ich eine neue Musik vor, eine neue Aufgabe, die nur bei dieser Musik zu lösen ist und alle suchen sich neue Partner/Gruppe. Wieder wechsele ich nun zwischen diesen beiden Musikstücken und der Musik zum Laufen. Erst wenn das klappt, führe ich wieder eine weitere Musik und neue Partner/Aufgaben ein...

Für jede Aufgabe müssen auch die entsprechenden Seile vorbereitet werden. Jede Gruppe bereitet sich auf einem bestimmten Platz ihr Langseil vor. Zu diesem Langseil wird dann gelaufen, wenn die passende Musik erklingt. Die zweite, oder manchmal auch dritte Gruppe hat ihr eigenes Seil. Ebenso haben auch jedes Paar und jedes einzelne Kind sein Seil am eigenen Platz.

Hauptteil

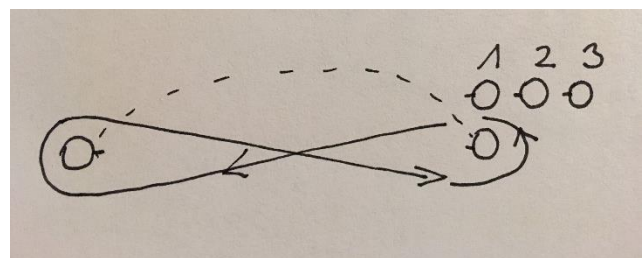
Wir laufen durch das Seil, zuerst laufen wir auf jeden Fall mit dem Seil, das heißt, die Kinder starten auf der Seite, wo das Seil von oben zum Boden geführt wird.

Dann versuchen wir:

- direkt hintereinander durchlaufen, wie viele schaffen wir?
- zu zweit, ich zähle: 1,2,3, bei 3 wird gelaufen
- zu zweit, die Kinder zählen selbst
- bei jedem Schlag
- zu dritt, alle Varianten wie oben
- zu viert, ...
- gegen die Drehrichtung des Seiles

Zum Abschluss versuchen wir das Achterlaufen in Gruppen, am besten zu fünft, es geht aber auch zu sechst oder zu siebent.

Die Kinder stehen hintereinander neben einem Dreher. Die Kinder stehen auf der Seite, wo das Seil von oben zum Boden geführt wird. Berührt das Seil der Boden, läuft das erste Kind los, gerade, schräg unter dem Seil durch zum anderen Dreher, in möglichst enger Kurve hinter dem anderen Dreher vorbei und wartet, bis es wieder an der Reihe ist. An der Reihe ist dieses Kind wieder, wenn alle anderen Kinder auch die Seite gewechselt haben. Bei jeder Bodenberührung läuft ein Kind los. Bei drei Kindern wird also von 1 bis 3 gezählt. Dann folgt wieder 1 und das erste Kind läuft wieder zurück. Bei 2 und 3 dann wieder die beiden weiteren Kinder. Wichtig ist, dass die Kinder wirklich am kürzesten Weg zum gegenüberliegenden Dreher laufen!



Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Der Start / Jump 4 2

Der Start / Longrope

Durchlaufen / Longrope



Abschluss

Zum Abschluss spielen wir „Stille Post“ mit Händedruck. Wir setzen uns in einem Kreis nebeneinander und geben uns die Hände. Ich schicke einen Händedruck weg, das heißt, ich drücke die Hand des Kindes, das neben mir sitzt. Spürt das Kind den Händedruck, so gibt es diesen Händedruck an das Kind weiter, das rechts von ihm sitzt. Der Händedruck wandert so einmal rechts herum, bis bei mir von links wieder ein Händedruck ankommt. Das gleiche kann ich natürlich einmal rechts und einmal links herum machen. Lustig wird es, wenn ich zwei Händedrucke gleichzeitig wegschicke, einen nach rechts und einen nach links. Die beiden wandern dann in entgegengesetzte Richtung, eine Herausforderung für das Kind, wo die beiden Händedrucke zusammentreffen. Es muss beide richtig weitergeben. Kommen beide an? Eine lustige Variante ist es auch, mit jedem Händedruck einen Vokal mitzuschicken. Schicke ich also nach rechts weg, sage ich dazu „A“. Wenig später schicke ich dann nach links weg mit einem „O“. Das kann ich natürlich beliebig steigern. Welche Laute schaffen die ganze Runde. Wer hat einen Laut „aufgegessen“?

Erweiterung

Banana ist auch für Fortgeschrittene in dieser Version eine Herausforderung. Lediglich die geforderte Anzahl würde ich da von 10 auf 20 Wiederholungen erhöhen.

Beim Hauptteil kann man beide Varianten, also mit dem Seil und gegen das Seil, gleichzeitig machen. Mit einer Mittellinie und etwas Konzentration gar kein Problem.

Beim Achterlaufen kann man die Schwierigkeit erhöhen, indem man gegen die Seilrichtung läuft. Das Seil muss dann beim Laufen zur anderen Seite übersprungen werden.