



Long Rope 2

Material

4-5 Langseile

Aufwärmen

Wir starten mit einem Staffellauf:

Alle Kinder stellen sich paarweise hinter einer Linie an. Am anderen Ende des Turnsaales liegt, auch hinter einer Linie, ein Seil. Ist die Gruppe nicht zu groß, kann die gesamte Gruppe gegen die Uhr spielen. Die Uhr wird gestartet und das erste Paar läuft an das andere Ende des Turnsaales und holt das Seil. Jedes Kind nimmt einen Griff und die beiden laufen zurück zur Gruppe. Nun heben sie das Seil über alle Köpfe hinweg hinter die Gruppe, lassen das Seil dort zu Boden und ziehen es unter allen Füßen wieder nach vorne und bringen das Seil zurück hinter die Linie auf der anderen Seite des Turnsaales. Das Seil muss hinter der Linie abgelegt werden. Erst dann laufen die beiden zurück und schlagen ab. Das nächste Paar startet und das vorige Paar stellt sich hinten an. Die Aufgabe ist gelöst, wenn jedes Paar der Gruppe einmal gelaufen ist. Dann wird auch die Uhr gestoppt.

Die Gruppe bekommt dann Zeit sich zu beraten, was noch optimiert werden könnte. Dann wird gleich nochmal gestartet.

Wer das Spiel noch intensiver haben möchte, teilt in zwei bis drei Gruppen und lässt diese Gruppen gegeneinander starten. Dann kommt natürlich jedes Paar öfters dran.

Wenn nach einigen Runden Staffellauf alle ein bisschen froh sind, eine Pause zu haben, leiten wir diesmal den Snapper an. Den zeige ich mit einem Kind, das mir beim Drehen hilft und einem Springer vor. Alle anderen sehen vorerst einmal zu.

Und ganz zu Beginn sieht sogar auch noch der Springer zu.

Ich übe mit dem Dreher:

- 3x drehen
- dann ein kleiner Schritt zurück, sodass sich das Seil ein bisschen mehr spannt und den Arm möglichst weit nach oben
- 3x oben drehen
- dann wieder einen kleinen Schritt aufeinander zu in die alte Position und den Arm nach unten
- 3x ganz normal drehen

Nun zum Springer:

- Alle Kinder können da mitmachen. Wir springen 3 Mal mit Zwischensprung und landen dann in der Hocke
- Wir zählen gemeinsam bis 3
- Wir springen wieder hoch

Dann kombinieren wir das Ganze. Unser Springer stellt sich ins Seil. Wir drehen 3x, ziehen das Seil hoch, während unser Springer in die Hocke geht. Wir zählen bis 3 und fangen ihn dann wieder ein. Wenn das klappt, zeige ich die Aufgabe noch mit 2-3 anderen Kindern als Dreher und mit 2-3 anderen Freiwilligen als Springer vor.

Dann erst teile ich in Gruppen zu 3-4 Kindern (3 ist optimal, wenn sich das nicht ausgeht, dann eben 4 und ein Kind hat jeweils Pause. Zwei Kinder im Seil kann ich nicht empfehlen. Das macht erst Sinn, wenn die Kinder das Kunststück mit einem Springer beherrschen.

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Der Start / Longrope

Snapper / Longrope



Abschluss

Zum Abschluss spielen wir „Gordischer Knoten“:

Die Kinder bilden Gruppen zu 5-6 Kindern und reichen sich die Hände zum Kreis. Nur ein Kind bleibt außerhalb des Kreises. Es dreht sich um. Die anderen Kinder „verknoten“ sich nun, indem 3-4 Mal jeweils ein Kind unter den Armen anderer Kinder durchschlüpft ohne die eigenen Arme zu lösen oder auch über andere Arme drübersteigt ohne die eigenen Arme zu lösen. Sobald der Knoten fertig ist, dreht sich das Kind außerhalb des Kreises um und versucht nun mit passenden Anweisungen den Knoten wieder zu lösen.

Erweiterung

Beim Staffellauf wie oben, aber eine Gruppe besteht aus 4 Leuten. Anstatt das Seil über die Köpfe zu heben, wird das Seil 1,2,3... Mal gedreht und dann wieder zurückgebracht.

Eine andere Möglichkeit ist es auch, das Seil zuerst unter den Füßen durchzuziehen und erst am Rückweg oben drüber zu heben. Oder auch unter den Füßen nach hinten, dann wieder unter den

Füßen nach vor, oben über den Köpfen nach hinten und wieder unter den Füßen nach vor. Und so weiter und so fort...

Beim Snapper nur einmal drehen und den Springer dann gleich wieder einfangen. Eine weitere Möglichkeit ist es, den Snapper nicht oberhalb des Kopfes des Springers, sondern neben dem Springer zu drehen.