



Vorwort

Hauptziel dieser Stundenbilder ist es, im Einzelseil, zu zweit im Seil und im Langseil springen zu können. Die gleichen Spielideen bzw. Organisationsformen kann man später natürlich auch nutzen, um schwierigere Skills einzuführen oder einzuüben. Schwierigere Skills - davon findet man jede Menge in diversen Tutorials (derzeit 71 mit weit über 200 Skills).

Man kann sich entweder selbst die Mühe machen, den Tipps zu folgen, und dies dann den Kindern oder Jugendlichen präsentieren. Immer wieder erleben wir es jedoch auch, dass es völlig reicht, den Kindern den YouTube Kanal zu verraten und die Kinder machen sich selbst schlau und präsentieren neue Kunststücke in der Schule oder in der Gruppe.

Am Anfang jedoch ist es wichtig drehen und springen zu können. Das kann mit diesen Stundenbildern, die eine Fülle von Spielen, Aufgaben für Gruppen, Challenges, Pässen, bieten, in lustvoller Art und Weise nähergebracht werden.

Alle Vorlagen für Pässe, Wertungsblätter etc. finden sich im Anhang. Wer diese Blätter an seine Gruppe anpassen möchte, kann sich gerne auf www.ropeskiipping.cc unter „Downloads“ auch die Excel-Dateien herunterladen und dann selbst bearbeiten.

Da wir immer wieder feststellten, dass oft gar nicht so viel Unterschied zwischen Volksschülern und Schülern der Mittelschulen und AHS ist, dass es hauptsächlich davon abhängt, ob die SchülerInnen schon Kontakt mit einem Seil und Möglichkeit zu springen hatten, haben wir nicht Stundenbilder für Volksschüler und Stundenbilder für Ältere gestaltet, sondern die Stundenbilder bewusst einfach gehalten. Am Ende jedes Stundenbildes finden sich jedoch Möglichkeiten für ein Upgrade, falls sich herausstellt, dass die SchülerInnen dies schon brauchen können.

Die Seile

Wir empfehlen für Jump 4 2 und für Langseil Beaded Ropes. Wer das nicht hat, kann natürlich nehmen, was die Gerätekammer bzw. der Handgerätekasten bietet. Es ist definitiv möglich auch mit anderen Seilen zu springen, erfordert aber dann doch etwas mehr Geduld. Schneller zum Erfolg führt auf jeden Fall ein Beaded Rope.

Wir empfehlen für Single Rope (du springst allein mit deinem Seil) Speed Seile. In der Materialliste sind hier „normale Seile“ angegeben. Gibt es im Turnsaal nur Stoffseile bzw. Polypropylen-Seile, so gilt das gleiche wie oben. So lange man beim Vorwärtsspringen, beim Rückwärtsspringen und anderen sehr einfachen Skills bleibt, ist das sicher noch machbar, braucht vielleicht aber auch etwas mehr Geduld. Möchte man dann einmal richtig coole Skills probieren, lohnt sich auf jeden Fall eine Investition in gute Seile. Ein Speed Rope (sieht aus wie eine Wäscheleine) kostet nur ca. 5 € und zahlt sich hier wirklich aus.

Über die passenden Seillängen kann man sich auf jeden Fall auch im Tutorial schlau machen. Hier eine kurze schriftliche Zusammenfassung:

- Einzelseil (Single Rope) - steht man beidbeinig, hüftbreit auf dem Seil, darf das Seil maximal bis unter die Achseln reichen. Fortgeschrittene SpringerInnen kommen mit wesentlich kürzeren Seilen aus. Üblich sind 7,8,9 oder 10 feet (das sind 210cm, 240cm, 270cm und 300cm)
- Jump 4 2 - 1 foot, also 30 cm, dazu für den zweiten Springer
- Longrope – zwischen 3m und 6m lang, kleinere Kinder tun sich mit kürzeren Seilen leichter

Als Unterstützung zu den Stundenbildern, sind die Tutorials des Sport Union Rope Skipping Verein Groß-Siegharts hilfreich. Für den Start empfehlen wir Ihnen folgende Tutorials anzusehen:

How to Start 1

Der Start / Long Rope

Der Start / Jump 4 2

Der Start / Double Dutch



YouTube: Rope Skipping Groß Siegharts

Nun noch ein allgemeiner Hinweis: Sehr oft wird im Text der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind in allen Fällen Springer und Springerinnen gemeint!