

Bewegen mit Geräten und Materialien

Seilspringen (Rope Skipping) Klasse 1 bis 4

Standards	Inhalte	Kompetenzen	Leistungsfeststellung	Medien
Erfahrung im Umgang mit dem Seil	Springen	Sammeln freudvoller Bewegungserfahrungen	Lehrerbeobachtung	Hanfseile
	mit verschiedenen Seilen		Schülerbeobachtung	Speed ropes
	mit verschiedenen Seillängen	Anpassung an die spezifischen Eigenschaften des Materials	Vorführen vor der Gruppe	Beaded ropes
	alleine / zu zweit / zu dritt			Double dutch-Seile
	das Seil selbst schlagen	Anpassen an den Partner		
	das Seil wird geschlagen im Rhythmus der Musik	Entwickeln von eigenen Bewegungsideen Sensibilisierung für den Rhythmus des Seils / der Musik		CD
Fertigkeiten sicher ausführen	einfachste Tricks	Wissen über	Rope-Skipping-Buch	
	Tricks mit Füßen / Armen	richtige Seillänge		
	Drehungen	richtige Armhaltung		
	Doppeldurchschläge	richtige Beinhaltung		
		richtige Fußarbeit Entwickeln koordinativer Fähigkeiten		
Bewegungskombinationen zusammenstellen und präsentieren	Zusammenstellen einer Übungsfolge nach vorher festgelegten Kriterien (Art der Sprünge/ Zeit/ Raum)	Entwickeln von kreativen Bewegungsideen	Präsentation Rope-Skipping-Buch	
	als Einzel	Entwickeln von konditionellen Fähigkeiten		
	als Doppel	Bereitschaft zum Miteinander		
	in der Gruppe	soziale Kooperation, Rücksicht		
	Bewegen zur Musik	Rhythmusfähigkeit		CD
Regeln der Unfallverhütung beachten	richtiges Schuhwerk		Lehrerkontrolle	
	Ordnungsformen			
	Aufwärmübungen		Schülerbeobachtung	