

Thema: Einstieg ins Rope Skipping

Thema / Ziel	Inhalte	Medien	Dauer	Bemerkungen:
Erwärmen: Abbau von Bewegungshemmungen, Orientierungsfähigkeit	<p>Auf dem Hallenboden liegen verteilt Seile. Die Schülerinnen laufen durch die Halle. Wenn die Musik beginnt, bleiben sie bei einem Seil stehen und versuchen im Rhythmus der Musik über das Seil zu springen. Es können sich durchaus mehrere SchülerInnen an einem Seil treffen. Beim Ende der Musik traben die SchülerInnen wieder durch die Halle bis zum nächsten Musikeinsatz.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, über das Seil zu springen - mit einem Partner im gleichen Rhythmus über das Seil springen 	Hanfseile CD + Player	10 min	SchülerInnen haben die Gelegenheit mit dem Rhythmus des Springens vertraut zu werden. Zusammenstöße vermeiden!
Erarbeitung 1: Sammeln von Bewegungserfahrungen Theoretischer Hintergrund	<p>Jede/r SchülerInnen bekommt ein Rope Skipping Seil</p> <p>1. Freies Bewegen und Probieren mit dem Seil -> SchülerInnen erkennen die „andere“ Dreieigenschaft des Seils im Vgl. zu den „herkömmlichen“ Seilen.</p> <p>2. Kurze Einführung zum Springen mit dem „neuen“ Seil -> <u>Seillänge</u> bis unter die Achseln (Seil evtl. knoten) -> <u>Armhaltung</u>: Ellenbogen anwinkeln, drehen aus dem Handgelenk</p>		5 min 5min	

	<p>-> <u>Fuß- bzw. Beinarbeit</u>: Beine geschlossen, Springen auf dem Vorderfuß, leise landen</p> <p>-> <u>Unfallprävention</u>: Seile nie auf dem Boden liegen lassen (Ausrutschgefahr durch „Rollgriff“ besonders groß)</p>			
<p>Übungsphase: Ausprobieren Ausdauerschulung</p>	<p>Wer kann einmal über das Seil springen?</p> <p>Wer kann zweimal über das Seil springen?</p> <p>Steigerung bis zu 5 Sprüngen</p>		10 min	<p>Je nach der Qualität der Bewegungsausführung Anzahl der Wiederholungen variieren</p> <p>Demonstration von ausgewählten SchülerInnen</p>
<p>Erarbeitung 2/ Übungsphase2: (für ausgewählte SchülerInnen) Koordinationsschulung</p>	<p>Kennenlernen einfacher Tricks</p> <p>-> SchülerInnen, die den Grundsprung schon gut beherrschen, dürfen einige leichte Tricks mit den Füßen versuchen</p> <p>-> die anderen SchülerInnen üben weiterhin den einfachen Sprung</p>		10 min	<p>Besondere Motivation</p> <p>->Erfolgslebnisse !!!</p>
<p>Abschluss: Abbau von Berührungängsten mit dem großen Seil</p> <p>Anpassung an Rhythmus und Partner</p>	<p>„Wer schafft es, durch das Seil zu laufen?“</p> <p>Lehrer und ein Schüler schlagen ein sehr langes Seil, SchülerInnen stellen sich hintereinander auf und versuchen, durch das Seil zu laufen, ohne von ihm berührt zu werden.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 SchülerInnen laufen gemeinsam -3 SchülerInnen laufen gemeinsam usw. - wer vom Seil berührt wird, geht sich umziehen 		10 min	

Literatur zum Thema Rope Skipping

Marika Riesz- Hernelius:

Ropeskipping – Seilspringen

ISBN: 91-630-2595-7

Henner Böttcher:

Rope Skipping

ISBN: 3-89124-917-9

Susan E. Kalbfleisch:

Skipping – Das ideale Fitness-Training

ISBN: 3-927359-0-9

Mirelle Dorit Herpel

Rope Skipping

ISBN: 3-405-16154-1

GHS LEMBERG