

„Best-practice-Beispiel“  
zur exemplarischen Umsetzung  
didaktisch-methodischer Leitvorstellungen

## **Inhaltliche Vielfalt am Beispiel „Rope Skipping“**

„Inhaltliche Vielfalt und sportliches Handeln stehen in einem engen Verbund. Diese Konstellation ermöglicht es, die thematische Ausrichtung sportlichen Unterrichtshandelns entsprechend vielfältig, abwechslungsreich zu gestalten und an der Bedürfnis- und Interessenlage der Lerngruppe zu orientieren.“  
(Entwurf TRP Sport, S.14)

Optimal lässt sich dies im „Rope Skipping“ verwirklichen. Diese inhaltliche Vielfalt lässt sich sogar in einer einzelnen Stunde erreichen. Auch hier können verschiedene Lernangebote gemacht werden. Je länger die Unterrichtseinheit dauert, desto mehr Grundlagen werden von den Schülern beherrscht und umso vielfältiger können die Inhalte werden. Denkbar ist auch die Einrichtung einer Arbeitsgemeinschaft.

### **Möglichkeiten zu inhaltlicher Vielfalt bieten:**

1. Springen mit verschiedenen Seiltypen
2. Springen mit und ohne Partner in einem Seil
3. Sprünge aus verschiedenen Sprunggruppen bzw.  
mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad

4. Kombination von Seilspringen mit Elementen aus dem Turnen (Rad, Radwende, Handstand, Handstandüberschlag, Flick-Flack, Liegestütze)
5. Zusammenstellen einer Übungsfolge aus verschiedenen Einzelsprüngen
6. Springen als Einzelperson, in einem Doppel, in einer Gruppe
7. Sonderformen
8. Zusammenstellen verschiedener Beiträge zu einer Show

### **zu 1.**

Es gibt Rope-Skipping Seile aus verschiedenen Materialien, die verschiedene Dreheigenschaften haben (schnell - langsam).

### **zu 2.**

- a) zwei Partner springen in einem Seil (hintereinander), wobei ein Partner das Seil schlägt und der andere nur mitspringt
- b) jeder Partner hält das Seil an einem Ende, die beiden springen nebeneinander
- c) drei Schüler springen gemeinsam nebeneinander, wobei die beiden äußeren das Seil schlagen (vgl.b)
- d) ein Schüler springt mit einem Seil, ein anderer Schüler „besucht“ ihn durch Hereinlaufen in das Seil für einen gemeinsamen Sprung
- e) ein Schüler mit einem Seil „besucht“ einen anderen Schüler ohne Seil für einen gemeinsamen Sprung

### **zu 3.**

Die verschiedenen Sprünge lassen sich in verschiedene Gruppen mit unterschiedlicher Schwierigkeit einteilen. (vgl. auch Kann-Buch)

- a) einfache Tricks mit den Füßen
- b) schwierigere Tricks mit den Füßen / Beinen
- c) Tricks mit den Armen

- d) Kombination von Armen und Füßen / Beinen
- e) Drehungen
- f) Doppeldurchschläge
- g) Doppeldurchschläge + Kombination von Armen / Beinen

#### **zu 4.**

Besondere Effekte lassen sich erzielen, wenn man turnerische Elemente mit den Sprüngen kombiniert. Der Kreativität der Schüler sind hier kaum Grenzen gesetzt. Während des „Turnens“ wird das Seil festgehalten oder abgelegt, dann aber sofort wieder in die Bewegung eingebunden.

#### **zu 5.**

Verschiedene Einzelsprünge lassen sich miteinander kombinieren und hintereinander gesprungen zu einer Kür zusammenstellen.

#### **zu 6.**

Eine Übungsfolge kann nicht nur alleine gesprungen werden. Beliebige viele Schüler können diese auch synchron springen. Hierbei besteht eine weitere Möglichkeit der inhaltlichen Vielfalt in den verschiedenen Aufstellungspositionen der Gruppe. Selbst einfachste Sprungfolgen erzielen bei der Darbietung durch eine größere Gruppe eine besondere Wirkung.

#### **zu 7.**

- a) „Moonhopper“: zusätzlich zu einem Seil können beim Rope Skipping auch noch andere Kleingeräte zum Einsatz kommen. Sehr beliebt bei den Schülern ist das Springen auf einem „Moonhopper“ und das gleichzeitige Schlagen des Seiles.
- b) Wheel: zwei Schüler von denen jeder ein Seil hat springen nebeneinander, die Seile werden gekreuzt und immer abwechselnd geschlagen

- c) Double-dutch: zwei Schüler schlagen zwei lange Seile gegeneinander, ein weiterer Schüler versucht in die Mitte zu springen

**zu 8.**

Durch Zusammenstellung einzelner Schülerbeiträge lässt sich ganz schnell eine richtige „Show“ aufführen. Der besondere Reiz einer solchen Aufführung besteht darin, dass alle Schüler mitmachen können, auch wenn sie erst die einfachsten Sprünge beherrschen. Durch die inhaltliche Vielfalt haben alle Beteiligten eine wichtige Aufgabe in der Darbietung.

Durch inhaltliche Differenzierung ist es außerdem problemlos möglich eine große Anzahl von Schülern mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu unterrichten. An verschiedenen Stationen können verschiedene Inhalte geübt werden. Auch Schüler können die Lehrerfunktion übernehmen, indem sie ihr Können an andere weitergeben, bzw. versuchen anderen Schülern etwas, das sie schon können beizubringen.