

Rope Skipping im Sportunterricht**Inhalte, Aufbau und Vorgehen****Thema / Aufgabenstellung**

Rope Skipping: Erarbeiten und vorstellen einer Paarkür im Rope Skipping

**Analyse**

Der Lehrplan der Kantonsschule Baden sieht in der zweiten Klasse im 3. Lehrgebiet: «Tanzen, Darstellen» das Erweitern der tänzerischen und gymnastischen Bewegungsrepertoiren und das selbstständiges gestalten von Bewegungskombinationen vor. Dafür eignet sich das Rope Skipping besonders gut. Das altbekannte Seilspringen fördert Ausdauer und Koordination, ist in der Anwendung jedoch relativ langweilig und monoton. Mit der modernen Interpretation Rope Skipping erfährt dieser Sport ein grosses Mass an Beliebtheit, weil der zusätzliche Einsatz von Musik, Tanz und akrobatische Elementen der Kreativität freien Lauf lässt. In der heutigen Zeit von Youtube und sozialen Medien sind im Internet viele motivierende und beeindruckende Videos zu diesem Thema zu finden. Rope Skipping ist heute «in» und «cool». Das Faszinierende dieser Sportart ist, dass sie kaum Material benötigt und einfach umzusetzen ist. Rope Skipping fördert neben der Ausdauer besonders sämtliche koordinativen Fähigkeiten (Rhythmus, Anpassung, Differenzierung, Reaktion, Gleichgewicht und Orientierung) auf spielerische Art und Weise.

Einige Vorteile des Rope Skipping sind:

- Motiviert Schüler unbewusst zur Bewegung, und Tanz-
- Kooperation und Kommunikation beim Erlernen gemeinsamer Tricks
- Durchhaltevermögen und Teamgeist zum Erreichen angestrebter Zielsetzungen
- Körperbewusstheit und eine neue Form der Auseinandersetzung mit seinem eigenen Körper
- Künstlerisch gestalterische Freiheit

Folgende Probleme können auftreten:

- Unbegabte sind schnell überfordert. Aus diesem Grund muss der Unterricht individualisiert werden, verschiedene Schwierigkeitsstufen zu einer Übung anbieten-
- Es braucht eine zeitliche Aufbauphase, um die Kreativität im Rope Skipping zu fördern (Grundsprünge müssen beherrscht werden)-
- Es müssen Bewegungspausen im Unterricht integriert werden damit Überbelastung vermieden werden kann-
- SuS hemmen sich evtl. beim Darstellen einer Paarkür.

Als Einstig wird in der ersten Doppelstunde das Rope Skipping mit Hilfe eines Videos und dem technisch korrektem Basissprung eingeführt. Anschliessend werden die acht Grundsprünge erworben und angewendet. Die Lektion wird mit einer ersten kleinen Choreographie zu Musik abgeschlossen.

In der Zweiten Lektion werden die Grundsprünge spielerisch repetiert. Weiter werden in einem Postenlauf neue Tricks Einzel und im Doppel erworben. Zusätzlich wird das Rhythmusgefühl geschult. Der Pflichtteil der Prüfungschoreographie wird vorgestellt.

Die dritte Lektion dient dem Gestalten und Üben der Paarkür.

In der Prüfungslektion wird die Kür nochmals geübt und anschliessend vor der ganzen Klasse vorgestellt. Die LP bewertet die Kür mittels Video.



Voraussetzungen

Situativ:

Wintersemester nach Herbstferien, 1 Einzelhalle steht zur Verfügung mit Musikanlage, Material (für alle ein Springseil – Beaded Ropes oder Speed Ropes). 4 Doppellektionen à je 90 min, Lektion morgens von 10:25 bis 11:55.

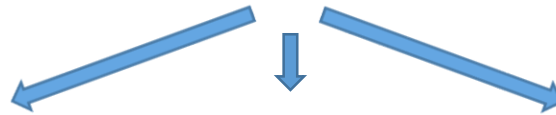
Personell:

2. Klasse Gymnasium (gemäss Lehrplan Kantonsschule Baden), 20 SuS – koedukativ, betreiben verschiedene Sportarten und bringen somit verschiedene Voraussetzungen in gestalterischen Sportarten. Springseil ist bei allen bekannt, kein SuS betreibt Rope Skipping.

Normativ:

Die Klasse hat Vorkenntnisse aus der Rubrik „Tanzen, Darstellen“: ein tänzerisches und gymnastisches Bewegungsrepertior (z.B. einfache Tanzschritte, einfache Darstellungen mit oder ohne Handgeräte, Aerobic), Erfahrung im Gestalten einer Bewegungskombination in Kleingruppen. Vorkenntnisse mit dem Springseil aus der Kindheit.

Die Schüler wollen sich bewegen und lernen neue Bewegungsherausforderungen in der Regel rasch.

**Grobziele:**

- Die Schüler beherrschen den Basissprung und die Grundsprünge.
- Die Schüler beherrschen gestaltende Sprünge zu zweit und alleine.
- Die SuS können einen Teil einer Paarkür selbst gestalten.
- Die Schüler können ihre selbstgestaltete Paarkür im Rhythmus der Musik präsentieren.

Lernverfahren (LV):

- Lernstufen: ‚Erwerben und Festigen‘, ‚Anwenden und Variieren‘, ‚Gestalten und Ergänzen‘
- Grundsatz für den Aufbau vom Einfachen zum Schwierigen.
- Organisationsformen werden so gewählt, dass die Schüler viel zum Üben kommen, und wenig herumstehen → dafür eignet sich Gruppenarbeit oder Stationen in Rotationsbetrieb (Posten).
- Musik wird als Hilfestellung zum rhythmischen Springen im Hintergrund abgespielt.
- Programmierter Lektionsaufbau (Strukturiert), Offener Lernweg wird eingebaut: SuS wählen welche fortgeschrittene Tricks sie lernen, ein Teil der Choreographie wird selbstständig zusammengestellt.

Lernkontrolle (LK):

Die Endnote wird mittels Video in der 4ten Doppellektion anhand der präsentierten Kür gesetzt.

Vorgetragen wird paarweise vor der ganzen Klasse.

Bewertet werden:

- Rythmusgefühl
- Technikausführung
- Schwierigkeit der Tricks
- Style

Rahmenbedingungen:

- 1 Minutenkür
- Vorgegebener Pflichtteil
- Musikstück
- Pflichtsprünge

Beobachtung in den Vorlektionen wird zum Aufwerten eingesetzt.

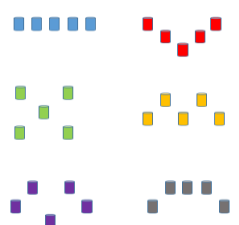
Zeitliche Gliederung des Stoffes in der zur Verfügung stehenden Zeit

1. Doppellektion (8 Grundsprünge, Rhythmus zu Musik)

Feinziele:

- Die Schüler können mit korrekter Technik Seilspringen.
- Die Schüler beherrschen die acht Grundsprünge und können diese räumlich und zeitlich variieren.
- Die Schüler können die Grundsprünge im Rhythmus zu Musik einsetzen.

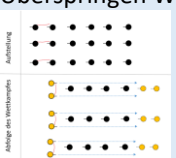
INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
Aufwärmen Basissprung Würfelspiel	Begrüssung, Einführung mit Motivations-Video zu Rope Skipping • https://www.youtube.com/watch?v=fsuONX6PNHo • Technik Erläuterung Basissprung (Stoffsammlung) Würfelspiel (Stoffsammlung) • Gruppen à vier SuS bilden	20 Beaded Ropes Laptop / iPad Würfel und Aufgabenblatt
Die acht Grundsprünge	Grundsprünge im Kreis mit Lehrer einüben ohne Seil • Skier, Side Straddle, Side Step, Twister, Kick Step, Bell, Forward Straddle, High Step (National Crack) Alleine mit Seil üben	20 Beaded Ropes Blätter mit acht Grundsprünge
Zeitliche und räumliche Variation	Zweier Gruppe bilden • Sich gegenseitig einzählen <ul style="list-style-type: none"> ○ Einer zählt den Einsatz und gibt mit Klatschen den Rhythmus (langsam bis schnell) vor (ca. 10 Sprünge) dann Wechsel ○ Mit beiden Füßen gleichzeitig, abwechselnd und auf einem Fuss ausprobieren) • Schattenbewegung mit dem Seil <ul style="list-style-type: none"> ○ Einer macht mit dem Seil ein Grundsprung vor und der andere versucht den Sprung nachzumachen • Synchronspringen <ul style="list-style-type: none"> ○ Verschieden Formationen ausprobieren (nebeneinander, hintereinander, gegenüber) 	20 Beaded Ropes Blätter mit acht Grundsprünge

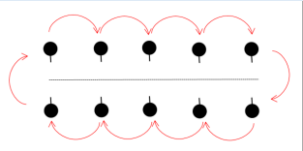
Rythmusschulung zu Musik und Choreographie 	Musik A + Musik B <ul style="list-style-type: none"> Jeder hat ein Seil und bewegt sich frei durch den Raum zu Musik A. Bei Musik B stoppen sie, zählen ein und beginnen mit einer Grundsprungvariante Erarbeitet zu fünft eine kleine Choreographie <ul style="list-style-type: none"> Muster: 8 x Basissprung – Pause – 4 x Basissprung und 8 x Variante Grundsprung – Pause - Raumformationswechsel 3 x Raumformationswechsel Anschliessend der Klasse vorzeigen 	20 Beaded Ropes Musikanlage <ul style="list-style-type: none"> Please don't stop the music (Rihanna, 126 bpm) Mamma Mia (Abba, 141 bpm)
--	--	--

2. Doppellektion (Repetition Grundsprünge, erlernen neuer Elemente (Postenlauf), Kür-Pflichtteil, Gruppenlösung)

Feinziele:

- Die Schüler können zum Thema «Einzel/Synchron» alle Elemente auf National Crack Niveau und mind. 2 auf Europe Crack Niveau springen.
- Die Schüler können zum Thema «Doppel mit einem Seil» die Elemente 1, 2 und 4 auf dem Niveau Bronze und Element 3 auf Niveau Gold springen.
- Die Schüler können zum Thema «Doppel mit zwei Seile» die Zweier-Kette und Zweier-Kettenwelle springen.
- Die Schüler können die Grundsprünge-einzel (National Crack) zu verschiedenen Tempi springen.
- Die Schüler kennen den Pflichtteil der Kür und haben diesen mehrmals zu gesprungen.

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
Aufwärmen Überspringen Wettkampf  Grundsprünge (National Crack) repetieren	4 Posten verteilt, Begrüssung 2 6er Gruppen, 1 8er Gruppe: 2 Durchläufe, 6er Gruppe rennen die ersten 3-mal Variation: Liegestütz (Stoffsammlung) Frontalunterricht: <ol style="list-style-type: none"> 1) Aufrufen des Tricks → Schüler springen 2) Trick 1-4 werden zu rot, grün, blau und gelb: aufrufen der Farbe → Schüler springen 3) Trick 5-8 übernehmen die Farben: aufrufen der Farbe → Schüler springen 	20 Springseile Musik (120-135bpm)

<p>Postenlauf: Erwerben neuer Elemente, üben alter Elemente</p> <p>Einzel/synchron</p> <p>Doppel 1 Seil</p> <p>Doppel 2 Seile</p> <p>Musik</p>	<p>Jeweils 12min Zeit pro Posten. Guppenteilung: 2er Gruppen randomisiert, 2 bis 3 Gruppen pro Posten</p> <p>Tricks zu Lernvideos üben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • National Crack: Grundsprünge • Europe Crack: 2 obligatorisch erwerben • Rest: dient als Idee zur Kür <p>Tricks erwerben mit Lernkarten</p> <ul style="list-style-type: none"> • güne Karten (1-4) Level Bronze und Silver obligatorisch, Element 3 bis Gold obligatorisch • Rest: dient als Idee zur Kür <p>Zweier-Kette und Zweier-Kettenwelle erwerben mit Lernkarten Der Teil Gestaltung dient als Idee zur Kür für Schnelllerner.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Musik anhören und diskutieren • Grundsprünge zur Musik (versch. Tempi) anwenden 	<p>Laptop mit Lernvideos Postenblätter «Einzel»</p> <p>Postenblätter «Doppel mit einem Seil»</p> <p>Postenblätter «Doppel mit zwei Seile»</p> <p>Laptop/Ipod mit Bluetooth-Boxen</p>
<p>Kür-Pflichtteil erwerben (Stoffsammlung)</p>	<p>Frontalunterricht: (in bestehenden Zweiergruppen aufstellen, über die ganze Hallenlänge)</p> <p>Rotationsform: bei jedem neuen Input wird im Kreis rotiert</p> 	<p>Pfeife</p>
<p>Ausklang</p>	<p>Gemeinsame Musikwahl für die Kür (jeder eine Stimme)</p> <p>Gruppenlösung</p> <p>Infos zur Kür</p> <p>Verabschiedung</p>	

3. Doppellektion (Postenlauf → Erstellen der Paarkür)**Feinziele:**

- Die Schüler können den Pflichtteil und kennen ihren freigestalteten Teil der Paarkür.
- Die Schüler kennen den Prüfungsmodus und die Bewertungskriterien.
- Die Schüler könne selbständig im Zweierteam ihre Paarkür gestalten und üben.

INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
Aufwärmen	4 Posten verteilt, Begrüssung Bevor mit der Lektion begonnen wird, werden die Bewertungskriterien und der Prüfungsmodus vorgestellt. Somit wissen die Schüler vor dem Zusammenstellen der Choreographie was, wie bewertet wird und was eine gute Note ergibt.	Springseile
Travelling-Formen	Stafette mit verschiedenen Travelling-Formen 4 5er Gruppen (Stoffsammlung)	
Postenlauf in den 2er Teams der Paarkür	Jeweils 12min Zeit pro Posten. Postenlauf aus Lektion 2 wird nun mit dem Kür-Partner/-in absolviert. Dabei sollte jedes Team auf dem „Kürprogramm-Blatt“ die Elemente, die sie können oder in die Paarkür einbringen wollen, auf der Rückseite des Kürprogrammblattes aufschreiben. Während dem Durchlaufen des Postenlaufs sollten die SuS gezielt an den Elementen der Paarkür arbeiten und üben.	
	Tricks zu Lernvideos üben zu zweit (synchron) für die Paarkür <ul style="list-style-type: none"> • National Crack: Grundsprünge • Europe Crack: im Pflichtteil vorhanden und ergeben Zusatzpunkte bei der Kür • Rest: Zusatzpunkte bei der Kür 	10 Kürprogramm-Blätter
Einzel/Synchron	Tricks Doppel mit 1 Seil (Lernkarten) üben für die Paarkür <ul style="list-style-type: none"> • mindestens 2 Formen in Kür • Rest: Zusatzpunkte bei der Kür 	Laptop mit Lernvideos
Doppel 1 Seil	Zweier-Kette und Zweier-Kettenwelle üben zu zweit mit Lernkarten, mindestens 1 Form in Kür	
	Mit Musik den Pflichtteil der Paarkür zu zweit üben.	Postenblätter «Doppel mit einem Seil»: 8 Lernkarten und 1 Aufgabenkarte
Doppel 2 Seile		Postenblätter «Doppel mit zwei Seile»
Pflichtteil mit Musik		Kürmusik im Loop

Üben der Paarkür	<p>Nachdem Durchlaufen des Postenlaufs gibt es nun die Möglichkeit die Paarkür am Stück zu üben. Die Posten mit den Einzel- und Paartricks werden an eine Seite verschoben, so dass die Schüler die Möglichkeit haben nochmals etwas nachzuschauen.</p> <p>Kürmusik im Loop</p> <p>Am Ende der Stunde sollte die vollständige Paarkür gestaltet worden sein.</p>	Springseile und Musik
Ausklang	<p>Rückmeldung zur Arbeit</p> <p>Ausblick nächste Woche: Prüfungslektion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit zum Üben • Vorführung 	

4. Doppellektion (letztes Üben und Präsentieren der Paarkür)

Feinziele:

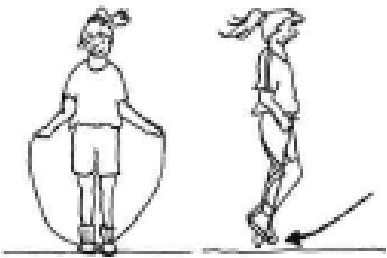


















- Die Schüler können selbständig im Zweierteam ihre Paarkür gestalten und üben.
- Die Schüler können ihre Paarkür vor der ganzen Klasse präsentieren.

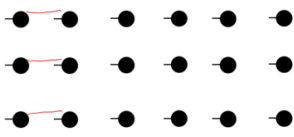
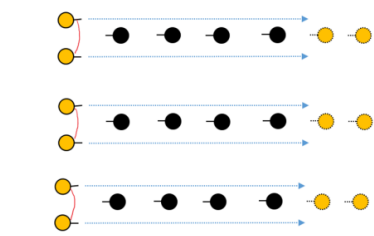
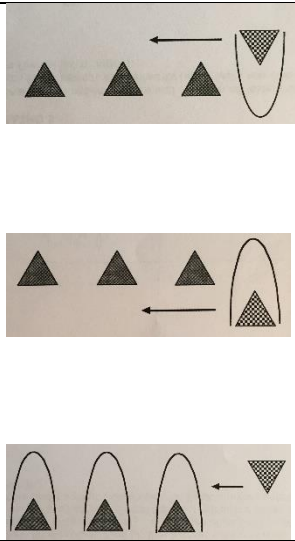
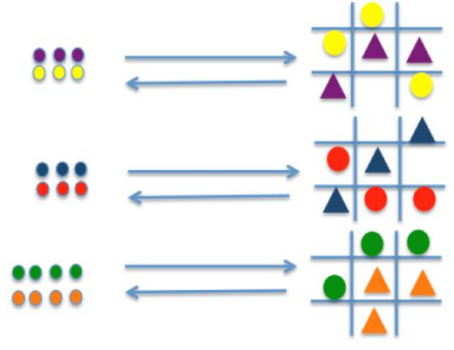
INHALT / GESTALTUNG	BEMERKUNGEN	MATERIAL
Aufwärmen 3 gewinnt mit Springseilen (Stoffsammlung)	4 3er Teams und 2 4er Teams spielen in Hallenbreite gegeneinander. Sieg ergibt Punkt, Verlierer müssen 30 x springen mit Springseil. Jedes Team zählt Punkte für sich. Spiel max. 1min, danach unentschieden. Rotationsprinzip, sodass alle gegen alle (2 x) gespielt haben. Variationen: Rückwärts rennen, auf Händen und Füßen gehen, auf Händen und Füßen (rücklings) gehen	Seile für Spielfläche und Springseile
Üben der Kür	SuS haben nun nochmals Zeit ihre Paarkür zu üben, an Details zu feilen und sich für die Vorstellung vorzubereiten. Kürmusik im Loop	Springseile und Musik Kürprogramm-Blätter der Schüler
Prüfung Alle SuS schauen bei allen Paarküren zu. Dafür wird in der einen Hallenhälfte mit Langbänken eine halbkreisförmige „Tribüne“ aufgebaut, wo die Zuschauer sich hinsetzen können.	Jedes Paar zeigt seine Kür vor. Die Reihenfolge wird ausgelost. LP nimmt auf für Bewertung zuhause.	Springseile und Musik Langbänke Kamera, Stativ

Stoffsammlung

Spezifische Anwendung in dieser UE

Hier werden Organisationsformen, Übungen oder Aufbaureihen erklärt, welche unserer Meinung nach noch nicht ganz klar sind.

Technik Basissprung															
	<p>Füsse parallel, Sprung nur auf Fussballen, max. 5 cm hoch springen, Unterschenkel nicht nach hinten anziehen, Kniegelenke sind immer leicht gebeugt, Ellenbogen berühren die Taille, Unterarme zeigen nach aussen und sind fast waagrecht, Rotation erfolgt aus dem Handgelenk, kein Zwischenhüpfer.</p> <p>https://www.uni-bielefeld.de/sport/events/pdf/RopeSkipping_Hentschel2009text2.pdf</p>														
Würfelspiel															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Anzahl</th><th>Was?</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>30 x Seilspringen beidbeinig</td></tr> <tr> <td></td><td>20 x Seilspringen einbeinig</td></tr> <tr> <td></td><td>30 x Seilspringen abwechselnd</td></tr> <tr> <td></td><td>5 x Seilspringen mit doppeltem Seilumschwung (muss nicht aneinander erfolgen)</td></tr> <tr> <td></td><td>5 x mit linkem Fuss – 5 x mit rechtem Fuss – 5 x beidbeinig gleichzeitig – 5 x beidbeinig abwechselnd</td></tr> <tr> <td></td><td>Joker: Eine Übung auswählen</td></tr> </tbody> </table>	Anzahl	Was?		30 x Seilspringen beidbeinig		20 x Seilspringen einbeinig		30 x Seilspringen abwechselnd		5 x Seilspringen mit doppeltem Seilumschwung (muss nicht aneinander erfolgen)		5 x mit linkem Fuss – 5 x mit rechtem Fuss – 5 x beidbeinig gleichzeitig – 5 x beidbeinig abwechselnd		Joker: Eine Übung auswählen	<p>Welche vier Schüler/innen haben zuerst alle Aufgaben einmal oder eine Aufgabe 5-mal absolviert?</p>
Anzahl	Was?														
	30 x Seilspringen beidbeinig														
	20 x Seilspringen einbeinig														
	30 x Seilspringen abwechselnd														
	5 x Seilspringen mit doppeltem Seilumschwung (muss nicht aneinander erfolgen)														
	5 x mit linkem Fuss – 5 x mit rechtem Fuss – 5 x beidbeinig gleichzeitig – 5 x beidbeinig abwechselnd														
	Joker: Eine Übung auswählen														

Überspringen Wettkampf	
<p>Aufstellung</p> 	<p>Gruppe steht in Grätschstellung in einer Reihe. Die vordersten 2 halten ein Seil und führen es knapp über Boden, die restliche Gruppe springt an Ort darüber, Landung in Grätschstellung. Zuhinterst angekommen werfen die Träger das Seil unter den Beinen zum Anfang zurück und stellen sich hinten an.</p>
<p>Abfolge des Wettkampfes</p> 	<p>Variation: Gruppe in breitbeiniger Liegestützposition, Blick Richtung Anfang.</p>
Travelling Wettkampf	
	<p>→ Ein Schüler hat ein längeres Seil. Teammitglieder stehen in einer Reihe nebeneinander (Armlänge Abstand). Sie Springen ohne Seil in selben Rhythmus wie der Seilschläger. Der Seilschläger bewegt sich seitwärts von Partner zu Partner (Jeder springt 1-2 x im Seil, im Zwischenraum (Abstand) wird ein Sprung ohne Partner ausgeführt). Seil wird an Start zurückgegeben und der nächste Schüler kann beginnen.</p> <p>→ Wie Travelling 1: Der Schüler springt jetzt aber hinter dem Partnern: Ein Sprung mit dem Partner und ein Sprung ohne Partner im Zwischenraum usw. Seil wird an Start zurückgegeben und der nächste Schüler kann beginnen.</p> <p>Variante: Springen ohne Zwischenraum. Partner stehen nahe bei einander. Springe direkt von Partner zu Partner.</p> <p>→ Die Partner stehen nebeneinander und springen mit einem Seil im selben Rhythmus. Einer bewegt sich seitwärts (ohne Seil) von einem Seil zum nächsten (immer 1 x springen).</p>
3 gewinnt	
	<p>Jedes Team erhält drei gleichfarbige Springseile, falls dies nicht möglich ist, werden die Springseile mit Bänder zusammengeknöpft und markiert.</p> <p>Die ersten Drei von jedem Team halten ein Springseil in der Hand. 1. Person startet und legt das Springseil in ein Feld, 2. Person folgt nach Handschlagübergabe sowie 3. Person ebenfalls. Die nächste Person rennt ohne Springseil und führt nun ein Spielzug auf dem Feld durch usw. bis 3 gewinnt.</p> <p>Variationen: Rückwärts rennen, auf Händen und Füßen gehen, auf Händen und Füßen (rücklings) gehen</p>
Kür-Pflichtteil	
	<p>4 x Twister – 4 x Basissprung – 4 x Kick Step – 4 x Basissprung – 2 x Half Turn – 4 x Basissprung – 2 x Criss Cross – 4 x Basissprung – Pause – 4 x Basissprung in zweier Kette (ohne Welle) – 4 x Can Can - 4 x Basissprung in zweier Kette (ohne Welle) – Pause</p>
Richtlinien für die Kür	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pflichtteil muss vorhanden sein • Mindestens 2 x Doppel mit einem Seil • Mindestens 1 x Doppel mit zwei Seilen

Anhang:

Lektion 1	Formationen zu fünft und Würfelspiel	Postenblätter	.pptx
	Acht Grundsprünge	Postenblätter	.pptx
Lektion 2	Postenblatt Musik	Postenblätter	.pptx
	Postenblätter Rope Skipping - Doppel 1 Seil	Postenblätter	.pptx
	Postenblätter Rope Skipping - Doppel 2 Seile	Postenblätter	.pptx
	Postenblätter Rope Skipping – Einzel	Postenblätter	.pptx
	Pflichtkürteil (für LP)	Stoff für LP	.pptx
Lektion 3	Kürprogramm-Blatt	Handout	.docx
Lektion 4	Notenskala Paarkür Rope Skipping	Stoff für LP	.docx