

Mittelstufe – Woche 1

Rope-Skipping (Seilspringen)

Während dieser Lektion lernen die SuS das richtige Springen und Führen des Seils und die Koordination von Händen und Füßen. Stretching-Übungen bilden ebenfalls einen wichtigen Bestandteil des Unterrichts.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.-6. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung Sporthalle, allenfalls Aussenanlage

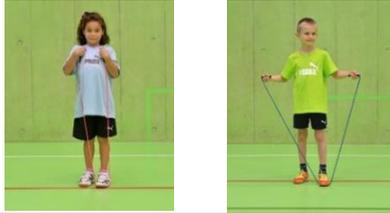
Lernziele

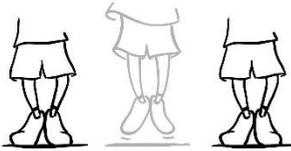
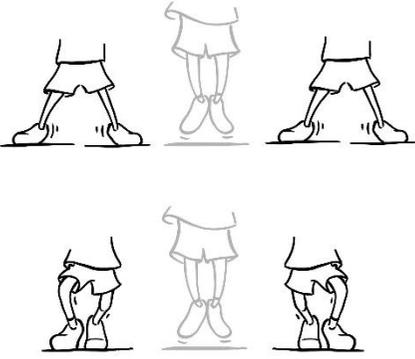
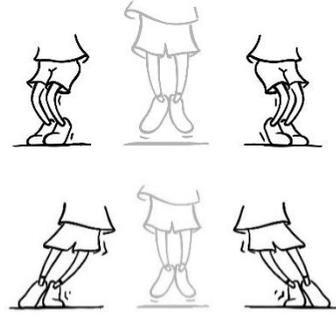
- Die SuS können dynamisch Seilspringen zu Musik.
- Die SuS können alleine oder in Gruppen kurze Kombinationen springen mit oder ohne Musik.
- Die SuS können ihre koordinativen Fähigkeiten anwenden und vertiefen.

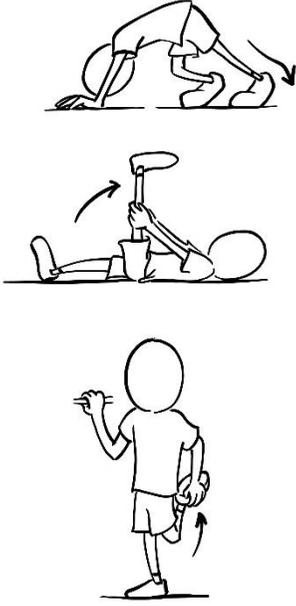
Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden.
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht) bei konstanten Zweiergruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Garderoben stehen allenfalls nicht zur Verfügung (umziehen, duschen)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Begrüssung im grossen Kreis Die LP gibt das Thema und die Ziele der Lektion bekannt, verteilt die Springseile und weist die SuS auf die Schutzmassnahmen hin.</p>	<p>Grosser Kreis, LP im Zentrum. Abstand 2m ist eingehalten zwischen den SuS.</p> <p>Wenn Plastikspringseile in unterschiedlichen Längen vorhanden sind, werden diese sortiert nach Längen, im Kreis bereit gelegt und einzeln abgeholt.</p> <p>Wenn es nur eine Sorte Springseile gibt, können sie bereits auf dem Kreis bereitgelegt werden und dienen gleichzeitig als Platzhalter.</p>	<p>Rope Skipping-Seile oder andere Springseile. Im Idealfall haben die Kinder ein eigenes Seil, welches sie von zu Hause mitnehmen.</p> <p>Während der Lektion bleiben die Seile bei einer Person und werden nicht ausgetauscht.</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	3'	Einstellen der Grösse Mit beiden Füßen auf das Seil stehen. Wenn es Griffe hat, sollten diese etwa auf Brusthöhe sein oder bis unter die Achseln reichen. Falls das Seil zu lange ist, kann es mit Knoten verkürzt werden. NICHT am Ende des Seils, weil dadurch die Drehung des Seils in den Griffen beeinträchtigt wird. Achtung nur lose Knoten. Ein leicht zu langes Seil stellt im Gegensatz zu einem zu kurzen kein grosses Problem dar.	Im Kreis, Anweisungen durch die LP. 	
	2'	Haltung <ul style="list-style-type: none"> Die Ellenbogen liegen am Körper, die Unterarme sind nach aussen gestreckt. Das Seil wird durch Bewegung der Handgelenke in Bewegung gebracht und gehalten. 		
	5'	Springtechnik Die Sprünge werden durch die Beugung der Knie leicht abgefedert und sind möglichst leise. Gesprungen wird stets nur auf dem vorderen Teil des Fusses, die Fersen berühren den Boden nicht. Ziel: Sprünge nur wenige Zentimeter vom Boden weg, so dass das Seil gerade Platz hat zum Durchschwingen und der Körper ist gestreckt. Wenn möglich KEINE Zwischensprünge. Die SuS ausprobieren lassen und von fern kontrollieren.	Vorzeigen, Nachmachen im Kreis.	
		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil		Methode Zuerst Schritttechnik ohne Seil, dann das Seil halbiert oder geviertelt in einer Hand neben dem Körper schwingen. Dies erleichtert das Springen, weil nicht auch noch auf das durchschwingende Seil geachtet werden muss. Alle Nachfolgenden Schritte erst ohne, dann mit Seil springen Weil viele Einsteiger nach kurzer Zeit nicht mehr weiterspringen können, ist es gut, wenn zwischen den einzelnen Sprüngen allenfalls Stretching-Übungen eingebaut werden. Vor allem die untere Beinmuskulatur zwischendurch lockern. Grundsätzlich ist zu beachten, dass aktuell auf zu intensive Sprungserien eher zu verzichten ist – weil nicht geduscht werden kann, und um Husten sowie heftiges Atmen zu verhindern. Also bei guten Springern Pausen einplanen und Sprungsequenzen eher kurz halten.	Videos zu vielen Sprüngen: https://www.springmithoppi.ch/index.php?id=7 Die Formation im Kreis kann aufgelöst werden. Die Kinder verteilen sich gleichmässig im verfügbaren Raum, mit Blick zur Lehrperson.	

Hauptteil	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	5' Easy Jump (Einfacher Sprung) <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinig mit geschlossenen Füßen, wenn möglich ohne Zwischensprung. Ziel ist es, mehrere "fehlerfreie" Sprünge in Serie zu schaffen und dabei einen möglichst gleichmässigen Rhythmus zu behalten. 		Es kann Musik zur Unterstützung der Bewegung (Rhythmus) eingesetzt werden. Musikvorschläge (120-140 bpm (Titel – Interpret)): Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen Levels – Avicii Summer Jam – R.I.O
	5' Erste Erweiterungen (Basic Jumps) <ul style="list-style-type: none"> • Side straddle (Seit-Grätsche) Achtung: kleine, kurze Sprünge da sonst das Seil an den Füßen hängen bleibt. • Forward straddle (Vorwärts-Grätsche) im Wechsel, rechts vor, links vor – direkt oder mit Schlussprung (Beine geschlossen) dazwischen. 		Musikvorschläge (120-140 bpm (Titel – Interpret)): Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen Levels – Avicii Summer Jam – R.I.O
	5' <ul style="list-style-type: none"> • Skislalom Füsse geschlossen. Sprünge hin und her • Variante Twister Füsse geschlossen, Twist-Bewegung 		Musikvorschläge (120-140 bpm (Titel – Interpret)): Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen Levels – Avicii Summer Jam – R.I.O

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	3' Kurze Kombination springen in der Klasse Alle zusammen springen eine Sprungabfolge aus den gerade erlernten Basic Jumps. Zum Beispiel in der eingeführten Reihenfolge. <ul style="list-style-type: none"> • Sprünge: Entweder auf vier oder acht Zeiten um einen Rhythmus zu erhalten. • Wenn gewünscht zwischen den Sprüngen Easy Jumps einbringen. 	LP gibt die Sprünge vor und zählt mit.	Musikvorschläge (120-140 bpm (Titel – Interpret)): Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen Levels – Avicii Summer Jam – R.I.O
	7' Kurze Kombination springen in Gruppen Die Hälfte der Klasse oder eine kleinere Gruppe erarbeitet gemeinsam eine kurze Kombination aus den Basic Jumps. Anschliessend gegenseitig vorzeigen.		Musikvorschläge (120-140 bpm (Titel – Interpret)): Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen Levels – Avicii Summer Jam – R.I.O
Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Ausklang	5' Ausklang Nach den vielen und ungewohnten Sprüngen findet ein kurzes Stretching mit Übungen für die Waden und Beine statt.		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p>Übungen zum Seilspringen</p> <p>Übung macht den Meister. Das gilt auch für das Springseilen. Wenn die Kinder ein Seil zur Verfügung haben, können sie zu Hause weiter üben. Ein Beispiel ist das 10erli Seilspringen I. Die Videos sind in der Playlist Talent Eye auf dem Youtube-Kanal "loop_it" abgelegt.</p> <p>Level 1&2: https://youtu.be/rWanUyxx5h8 Level 3: https://youtu.be/uNlqcCMMKOg Level 4: https://youtu.be/EdufFG_3wrw Level 5: https://youtu.be/8mFvgkQdLfQ Level 6: https://youtu.be/jKGtQdG9a64 Level 7: https://youtu.be/elh6dXAszck Level 8: https://youtu.be/ieXdeYr7_CA Level 9: https://youtu.be/fv4RjWV9qzs Level 10: https://youtu.be/Es-FGoHbqJl</p> <p>Oder weitere Übungen unter dem 10erli Seilspringen II.</p> <p>Viele zusätzliche Tricks und Ideen, Videodarstellungen: https://www.springmithoppi.ch/index.php?id=1</p> <p>Und im Praxispool Schulsport: Seilspringen L2</p>		<p>Smartphone / Tablet Internet-Zugang</p> <p>Springseil</p>