

Stundenthema: Bereich 3 - Thema „Rope Skipping“

Jahrgangsstufe: Klasse 3-4

Schwerpunkt/Bereich: Vielfältige Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden

Material/Organisation: 1 Rope / Springseil pro Kind; Sprungkarten (siehe Anhang)

Rope Skipping ist attraktiv, weil...

- die Bewegung Spaß macht
- sich schnell Erfolgserlebnisse einstellen
- es viele Sprungvariationen gibt
- Musik motivationsfördernd eingesetzt werden kann
- es fast überall durchgeführt werden kann
- der Belastungsgrad individuell gewählt werden kann
- oft neue Sprünge erfunden werden

Literatur:

<https://wimasu.de/shop/unterrichtsmaterial-rope-skipping/>

Praktisch für die Praxis 03.2006 Einführung in das Rope Skipping, Jörg Uhrmeister

Simon (9 Jahre)

„Mir gefällt am besten, dass ich so viel ausprobieren kann beim Rope Skipping. Ich überlege mir eine Sprungkombination und dann mache ich das einfach. Es kann ja nichts passieren. Meistens klappt es schon nach zwei-, dreimal ausprobieren.“



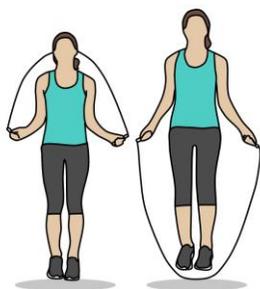
Verlaufsplanung (In Abhängigkeit der Zeit kann man den Stundenverlauf auf mehrere Stunden aufteilen.)

| Unterrichtsphase | Aktivitäten der SuS / Lehrkraft | Organisation/ Medien |
|--|--|--|
| <p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielformulierung / Stundenverlauf • Rope Skipping - ABC • „Warm Up“ | <ul style="list-style-type: none"> • L. benennt das Ziel der Stunde und erklärt den Verlauf der Stunde • SuS bestimmen die Länge des Seils, erinnern sich an die richtige Haltung der Arme und Hände • SuS springen frei mit ihrem Seil | <ul style="list-style-type: none"> • SuS mit Abstand • SuS wissen, in welchen Bereich sie springen dürfen  <ul style="list-style-type: none"> • Springseile, evtl. Musik (z.B. Ma Cherie von DJ Antoine) |
| <p>Arbeitsphase 1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • SuS erproben im abgegrenzten Bewegungsraum die ausgewählten | <ul style="list-style-type: none"> • Einzelarbeit mit dem Sprungseil / Musik • Sprungkarten  |

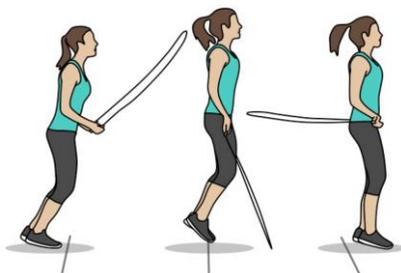
| | | |
|-----------------------|---|---|
| | Einzel Sprünge (siehe Anhang) |  |
| Arbeitsphase 2 | <ul style="list-style-type: none"> SuS präsentieren ihre ausgewählten Sprünge den benachbarten SuS | <ul style="list-style-type: none"> Austausch der ausgewählten Sprünge unter Beachtung der Distanz |
| Arbeitsphase 3 | <ul style="list-style-type: none"> SuS wählen drei Sprünge aus, die sie üben und zu Sprungkombinationen verbinden | <ul style="list-style-type: none"> Jede(r) SuS springt im abgegrenzten Bewegungsraum |
| Abschluss | <ul style="list-style-type: none"> SuS springen „ihre“ Sprungkombinationen und präsentieren sie den benachbarten SuS | <ul style="list-style-type: none"> Präsentation der Sprungkombinationen unter Beachtung des Abstands |

Anhang: Sprungarten

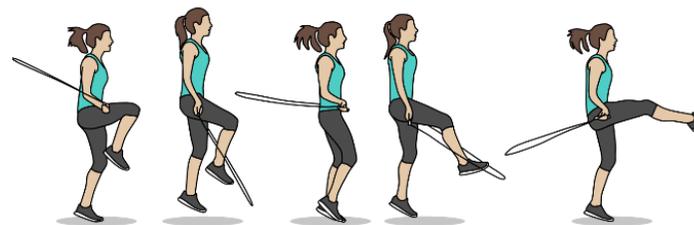
BASIC JUMP



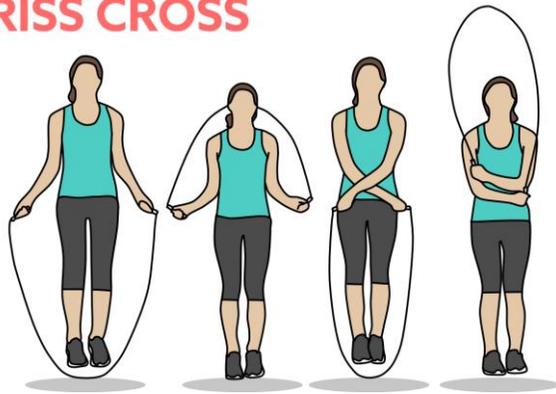
BELL



CAN CAN



CRISS CROSS



DREHUNG

