

Mittelstufe – Outdoor – Woche 3

Rope-Skipping (Seilspringen)

In dieser weiterführenden Lektion lernst du zusätzliche Sprünge, sowie die ersten «Tricks». Wiederum wichtig ist die Koordination von Händen und Füßen.

In dieser Lektion geht es einerseits darum, so schnell wie möglich zu springen und andererseits sollen verschiedene Sprünge im Rhythmus der Musik durchgeführt werden. Abgerundet wird die Lektion mit einem kurzen Stretching.

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 & Anwenden
- Umgebung: Hartplatz, allenfalls Rasen (auch Indoor möglich)

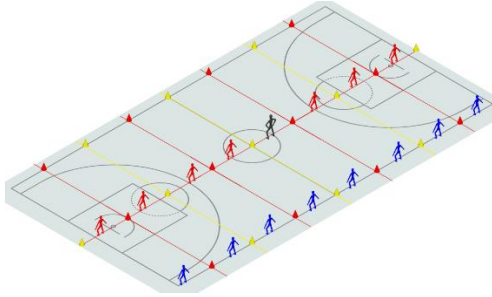
Lernziele

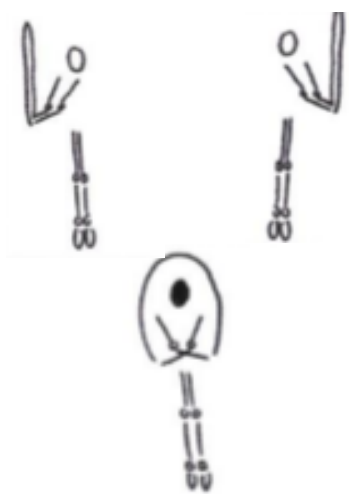
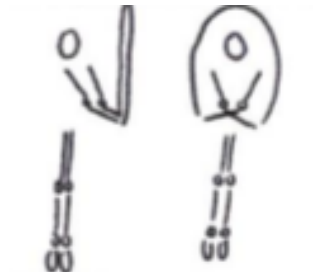
- Die SuS trainieren ihre Hand-Fuss Koordination beim Seilspringen.
- Die SuS können einerseits im Rhythmus der Musik verschiedene Sprünge springen (Fokus Koordination).
- Andererseits können sie einen einfachen Grundsprung so schnell wie möglich durchführen (Fokus Kondition).
- Die SuS können alleine oder in einer Gruppe eine kurze Choreographie springen und diese evtl. selbständig zusammenstellen.


Schutzmassnahmen

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

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>3' Begrüssung in der Box</p> <p>Die SuS statten sich mit einem Springseil aus und begeben sich in ihre Box. Die SuS passen selbständig die Länge des Seils an, falls nötig (siehe Musterlektion Woche 1 MST). Die LP gibt das Thema und die Ziele der Lektion bekannt. Die LP weist die SuS auf die Schutzmassnahmen hin. Während der gesamten Lektion springen die SuS mit demselben Seil. Die Seile werden nicht ausgetauscht</p> <p>Wenn es nur eine Sorte Springseile gibt, können sie bereits in den einzelnen Zonen bereitgelegt werden. Wenn Springseile in unterschiedlichen Längen vorhanden sind, werden diese sortiert und anfangs Platz hingelegt, damit sich die SuS ausstatten können.</p>	<p>Alle SuS begeben sich in ihre Zone.</p> 	<p>1 Springseile pro SuS</p> <p>Im Idealfall haben die SuS ihr eigenes Seil dabei, welches sie von zu Hause mitnehmen.</p> <p>Ev. 27 Markierungshütchen um Felder auf einem Hartplatz zu markieren</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>8' Warm Up mit dem Seil Aufstellung: Die SuS in den Boxen blau 1-8 starten auf der Grundlinie ihrer Box, während die SuS in den Boxen rot 1-8 auf der Mittellinie starten. Alle SuS schauen und bewegen sich in die gleiche Richtung.</p> <p>Vorschlag: Die SuS machen die untenstehenden Warm Up – Übungen jeweils 2x hin & zurück. Die Übungen können aber selbstverständlich beliebig oft wiederholt werden.</p> <p>Übung 1: Laufen & springen vorwärts in einem Laufschrift (von rechts auf links auf rechts usw.). Absprung über das geschwungene Seil immer mit demselben Bein (Galopp).</p> <p>Übung 2: Genau wie Übung 1, aber mit dem anderen Bein das Seil überspringen.</p> <p>Übung 3: Einbeinig vorwärts laufen & springen. 1x Hin & zurück auf einem Bein, 1x hin & zurück auf dem anderen Bein.</p> <p>Übung 4: Im Laufschrift springen (im Wechsel 1x Absprung linkes Bein, 1x Absprung rechtes Bein usw.). Bei Schwierigkeiten kann diese Übung auch mit einem Zwischensprung vereinfacht werden.</p> <p>Übung 5: Laufschrift mit möglichst langen Schritten/Sprüngen → Ziel: So wenig Schritte wie möglich machen.</p> <p>Übung 6: Beidbeinig vorwärts springen (einfacher: mit Zwischensprung, schwieriger: ohne Zwischensprung)</p> <p>Übung 7: Rückwärts laufen & springen → das Seil wird vorwärts geschwungen</p> <p>Übung 8: Vorwärts laufen & springen → das Seil wird rückwärts geschwungen</p>		<p>1 Springseil pro SuS</p> <p>Ev. Markierungshütchen</p>
	<p>5' Einspringen: Schnell springen Aufstellung: Alle SuS stehen in der Mitte ihrer persönlichen Box Aufgabe: 2x so schnell wie mögliche 150 Sprünge durchführen (Sprungform frei wählbar), dazwischen 1 Minute Pause (Beine und Arme lockern). Wer ist beim zweiten Versuch schneller? LP gibt alle 15 Sekunden Zeit durch.</p>		<p>1 Springseil pro SuS</p>

Hauptteil	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>8' «Tricks» mit dem Seil Bevor weitere Sprungformen eingeführt werden, geht es darum, die Vorübungen der letzten Lektion (Musterlektion Woche 1 MST) zu erweitern und weitere «Tricks» zu lernen.</p> <p>Side Swing & Jump Das Seil wird neben dem Körper hin & her geschwungen (rechts-links oder links-rechts). Anschliessend werden die Hände über Kopf geöffnet, sodass das Seil offen liegt und darüber gesprungen werden kann. Es folgen zwei Grundsprünge über das Seil. Ein paar Mal wiederholen: 2x Seitenschwung (rechts-links oder links-rechts), 2x Grundsprung. Den «Trick» ohne Unterbruch versuchen 5x hintereinander zu springen.</p> <p>Criss-Cross (Kreuz) Aus einem beidbeinigen Grundsprung werden die Arme vor dem Körper gekreuzt. Die Arme sollen so weit wie möglich gekreuzt werden (Hände so weit wie möglich voneinander entfernen), damit die Sprungfläche des Seils möglichst gross wird. Das Seil wird mit gekreuzten Armen einmal übersprungen, anschliessend Arme sofort wieder öffnen, damit ein Grundsprung folgen kann. Ein paar Zwischensprünge und den «Trick» wiederholen. Den «Trick» mit nur einem Zwischensprung zwischen dem Kreuzen durchführen und ohne Unterbruch versuchen 5x hintereinander zu springen.</p>		<p>1 Springseil pro SuS</p> <p>Musikboxen für den Unterricht draussen</p> <p>Musik: 120 – 140 Schläge pro Minute (bpm)</p> <p>Musikvorschläge (Titel – Interpret): Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen Levels – Avicii Summer Jam – R.I.O Raise your Glass – Pink Domino – Jessie J The Edge of Glory – Lady Gaga Hot N Cold – Katy Perry</p>
<p>3' Aktive Pause: Vorübung neuer «Trick» Diese Vorübung wird ohne Springen absolviert. Es geht im Moment nur darum, das Seil richtig zu schwingen und die Armkoordination zu üben. Es handelt sich um eine Kombination der oberen beiden «Tricks». Abfolge Vorübung: Zuerst 2x Seitenschwung auf derselben Seite des Körpers Nach dem Seitenschwung wird der äussere Arm über den Inneren gelegt, sodass die Arme vor dem Körper gekreuzt sind. Denselben Ablauf mit 2 Seitenschwüngen auf der anderen Seite des Körpers. Steigerungform: Die beiden Seitenschwünge nicht mehr auf derselben Seite des Körpers, sondern abwechslungsweise rechts-links oder links-rechts (beides probieren).</p>		<p>1 Springseil pro SuS</p> <p>Musikvorschläge (Titel – Interpret): Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen Levels – Avicii Summer Jam – R.I.O Raise your Glass – Pink Domino – Jessie J The Edge of Glory – Lady Gaga Hot N Cold – Katy Perry</p>	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>8' Neue Sprungformen Die nachfolgenden Schritte werden am besten wiederum zuerst ohne Seil und erst in einem zweiten Schritt mit Seil geübt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heel Tap: Abwechslungsweise ein Fuss nach vorne strecken und mit der Ferse auf den Boden tupfen (Achtung: nur tupfen, nicht abstellen). • Toe Tap: Abwechslungsweise ein Fuss nach hinten strecken und mit den Zehen auf den Boden tupfen (Achtung: nur tupfen, nicht abstellen). • Duck (O-Beine, X-Beine): Knie & Zehen abwechslungsweise nach innen – aussen drehen. Die Füsse bleiben dabei geschlossen. 		<p>1 Springseil pro SuS</p> <p>Musikvorschläge (Titel – Interpret): Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen Levels – Avicii Summer Jam – R.I.O Raise your Glass – Pink Domino – Jessie J The Edge of Glory – Lady Gaga Hot N Cold – Katy Perry</p>
	<p>5' Kombination: Sprungformen & «Tricks» Entweder jede/r alleine für sich oder in 2er Gruppen (SuS in gegenüberliegenden Boxen arbeiten zusammen).</p> <p>Aufgabe: 1 «Trick» und 2 verschiedene Sprungformen aus dem heutigen Programm auswählen und selbständig in eine kurze Choreographie verpacken. Diese kurze Choreographie 4x aneinander (ohne Unterbruch) probieren durchzuspringen. Start auf Level 1: Wenn unter diesen Bedingungen die Choreographie 4x fehlerfrei absolviert werden kann, darf auf Level 2 übergegangen werden (s. unten). → Um den Unterricht etwas geführter zu gestalten, kann die kurze Choreographie auch von der LP vorgegeben werden (braucht etwas weniger Zeit)</p> <p>Level 1: Jede Sprungform auf jeweils 8 Schläge in der Musik durchführen. Level 2: Jede Sprungform auf jeweils 4 Schläge in der Musik durchführen. Level 3: Jede Sprungform auf jeweils 2 Schläge in der Musik durchführen. → Je schneller der Wechsel zur nächsten Sprungform, desto anspruchsvoller.</p>		<p>1 Springseil pro SuS</p> <p>Musikvorschläge (Titel – Interpret): Call Me Maybe – Carly Rae Jepsen Levels – Avicii Summer Jam – R.I.O Raise your Glass – Pink Domino – Jessie J The Edge of Glory – Lady Gaga Hot N Cold – Katy Perry</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	5' Ausklang Kurzes Stretching für Waden und Beine (s. Skizzen rechts) → kann natürlich beliebig erweitert werden. Verabschiedung Händewaschen		(Allenfalls etwas langsamere Musik)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	Übungen zum Seilspringen Wenn die Jugendlichen ein Seil zur Verfügung haben, sollen sie zu Hause gerne weiter üben. Hier ein paar Links für zusätzliche Sprungformen und «Tricks». Es sollen aber natürlich auch die Sprünge aus dem Unterricht weiter geübt werden, bis diese beherrscht werden. Gut geeignet zum Üben ist das 10erli Seilspringen II (Fortsetzung von 10erli Seilspringen I) welches in der Playlist Laufen, Springen, Werfen auf dem Youtube-Kanal " loop_it " abgelegt: Level 1: https://youtu.be/2ZSgT0gu4Rk Level 2: https://youtu.be/1bhAO3Lkm94 Level 3: https://youtu.be/Q-dkGsPFu78 Level 4: https://youtu.be/p9I9DqiQJxo Level 5: https://youtu.be/igMQ9tyrR7c Level 6: https://youtu.be/dBjtQJtlc38 Level 7: https://youtu.be/X_X0Os3c6Ac Level 8: https://youtu.be/Km1vHIHXSU Level 9: https://youtu.be/GmatKLR0gSM Level 10: https://youtu.be/w36bvAfKSzA Viele zusätzliche «Tricks» und Ideen, Videodarstellungen: https://www.springmithoppi.ch/index.php?id=1 Und im Praxispool Schulsport: Seilspringen L2		Smartphone / Tablet Internet-Zugang Springseil