

Seilspringen L2

Koordination mit Handgerät erwerben

Ziele:	- Fertigkeiten im Seilspringen festigen - Koordinative Fähigkeiten schulen - Ausdauer verbessern
Umfang:	2 Lektionen
Level / Stufe:	L2 / 3. Klasse
Voraussetzungen:	Hüpfen, einfachste Seilspringfertigkeiten bereits vermittelt
Stichworte:	Sprunglaufen mit Seil, Seilspringen an Ort, rhythmisch Springen

Einlaufen/Einstimmung

Bändelfangis

Die Schüler stecken sich einen Bändel hinten in die Hose. Auf ein Startzeichen hin versucht jeder Schüler, die Spielbänder seiner Mitschüler zu rauben. Verliert ein Schüler seinen Bändel, holt er bei der Lehrperson einen neuen. Sobald die Lehrperson keine Bänder mehr hat, ist das Spiel zu Ende oder es wird so lange weitergefangan, bis kein Schüler mehr einen Bändel in der Hose hat.

Material: Spielbänder

Grundlagen für das Seilspringen

Neben der Technik stellt die Seillänge für das korrekte Seilspringen eine wichtige Komponente dar. Um diese herauszufinden, stellen sich die Schüler aufrecht hin, stehen mit einem Fuss auf die Mitte des Seils und halten die Enden der Griffe auf Höhe der Achseln. Gehen die Schüler mit den Armen in die Seilsprung-Position, befinden sich die Griffe des gespannten Seils ungefähr auf der Höhe des Bauchnabels. Ein leicht zu langes Seil stellt im Gegensatz zu einem zu kurzen Seil kein grosses Hindernis dar.



Bei der korrekten Technik ist auf folgende Punkte zu achten:

- minimale Sprunghöhe
- kurzer Bodenkontakt
- Sprung auf den Fussballen und aus dem Fussgelenk
- gestreckte Beine
- Oberarme am Körper angelegt und Ellenbogen angewinkelt
- Steuerung des Seils durch Bewegung aus den Handgelenken
- aufrechte Körperhaltung

Hauptteil

Einzelformen

Grundsprung mit Zwischensprung

Bei dieser Übung schwingen die Schüler das Seil langsam und machen nach jedem Sprung über das Seil einen Zwischensprung, während das Seil über dem Kopf durchschwingt.

Grundsprung ohne Zwischensprung

Um den Grundsprung ohne Zwischensprung durchzuführen, wird die Schwungfrequenz erhöht. Der Fokus liegt auf den vorher erwähnten Merkmalen der optimalen Technik.



Rückwärts

Die Schüler schwingen das Seil rückwärts und versuchen ebenfalls die vorher beschriebene korrekte Technik anzuwenden.

Hampelmann/Schere

Die Schüler springen im Hampelmann oder mit der Schere über das Seil. Für den Hampelmann werden die Beine seitlich, für die Schere nach vorne und nach hinten gegrätscht.



Skislalom

Die Schüler positionieren sich seitlich zu einer Linie und überspringen diese beidbeinig seitwärts bei jedem Seildurchzug.

Material: Springseile für alle Schüler



Gruppenformen

Windmühle

4 bis 5 Schüler bilden jeweils einen Kreis um einen Mitschüler, der das Seil an einem Ende hält und es dem Boden entlang im Kreis schwingt. Sie versuchen, über das Seil zu springen, ohne daran einzuhängen. Nach ein paar Versuchen übernimmt ein neuer Schüler das Seil. Nach dieser Einführung schwingt in der nächsten Phase jeweils der Schüler das Seil, der an der «Windmühle» hängen geblieben ist.



Langes Seil

1. Die Klasse wird in 2 bis 3 Gruppen aufgeteilt. 2 Schüler oder die Lehrperson mit einem Schüler schwingen das lange Seil (oder 3 aneinandergedünfte kurze textile Seile) und die anderen Gruppenmitglieder versuchen in Schwungrichtung des Seils von der einen Seite zur anderen zu rennen, ohne es zu berühren.



2. Ein Schüler stellt sich neben das lange Seil. Anschliessend wird es geschwungen und der Schüler springt darüber. Nach 5 Sprüngen kommt der nächste Schüler dran. 3. Der Schüler läuft ins geschwungene Seil und versucht 5 Mal zu springen. Anschliessend verlässt er das Seil wieder und der nächste Schüler springt hinein.



Material: 2-3 lange Springseile

Spezialformen

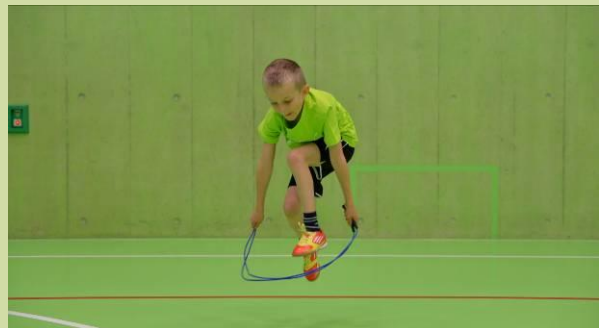
Sprungkopie

Ein Schüler gibt die Sprungart, den Weg und den Rhythmus vor, der andere ahmt die Bewegung möglichst genau nach.



Sprungkünstler

Die Schüler halten das Seil leicht verkürzt und springen darüber, ohne dass es den Boden berührt. Anschliessend kann das Seil immer weiter verkürzt werden, um den Schwierigkeitsgrad der Übung zu erhöhen.



Tandem-Sprung

2 Schüler stehen Schulter an Schulter und halten je ein Ende des Springseils. Nun versuchen sie gemeinsam Sprünge vorwärts oder rückwärts auszuführen.

Variante: Das Tandem kann auch hintereinanderstehend durchgeführt werden. Ein Schüler schwingt das Seil und der andere passt sich dem Rhythmus an.

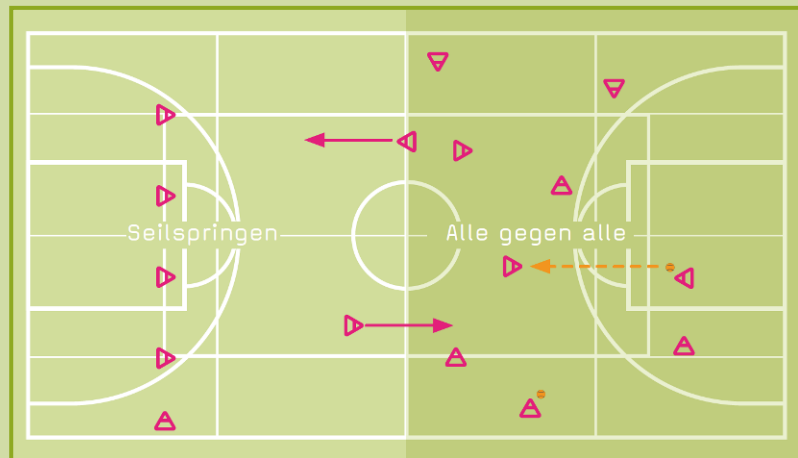


Material: Springseile für alle Schüler

Spielform

Springseil «Alle gegen alle»

Die Schüler spielen mit 3 bis 5 Softbällen in einer Hallenhälfte ein «Alle gegen alle». Kopftreffer sind nicht erlaubt. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Wand-ab- und Bodenauf-Treffer zählen nicht. Wer korrekt getroffen wurde, läuft in die andere Hallenhälfte, macht eine durch die Lehrperson vorgegebene Übung mit dem Springseil und geht danach wieder zurück ins Spielfeld.



Mögliche Übungen:

- 30 Mal seilspringen (nicht zwingend am Stück)
- 15 Mal ohne Fehler am Stück seilspringen (mit oder ohne Zwischenhupf)
- 15 Mal auf einem Bein seilspringen
- 10 Mal rückwärts seilspringen

Material:

- 3-5 Softbälle
- 10-15 Springseile

Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise

- Seilspringen ist koordinativ und konditionell sehr anspruchsvoll. Es empfiehlt sich daher, die Inhalte in maximal 20-minütigen Einheiten in den Sportunterricht zu integrieren.
- Schüler, welche die Grundform nicht beherrschen, schwingen das Seil über den Kopf und gehen darüber. Im nächsten Schritt springen sie über das geschwungene Seil. Diese Bewegungsabfolge wiederholen sie, bis sie flüssig ist.
- Für die Springseilformen an Ort stellt sich die Klasse in 2 bis 3 Linien auf. Die Lehrperson macht die Übungen vor, die Schüler machen sie nach (Frontalunterricht).
- Falls die Formen für die Klasse sehr intensiv sind: Jeder zweite Schüler ist aktiv am Seilspringen und die anderen machen während einer Minute Pause. Dann wird gewechselt. Dieselbe Form soll mehrmals wiederholt werden. Der pausierende Schüler kann seinen Mitschüler beobachten und gegebenenfalls zu seiner Technik Rückmeldungen geben.
- Die Seilsprungübungen können auch als Klassenwettkampf durchgeführt werden. Wer bei der jeweiligen Form eine gewisse Anzahl Sprünge absolviert hat, setzt sich hin. Wenn die Hälfte der Klasse sitzt, wird ein neuer Durchgang gestartet.
- Damit die Schüler mit kurzem Bodenkontakt springen, bilden sie sich ein, dass sie ein springender Ball sind oder dass der Boden heiss ist und sie ihn nur ganz kurz berühren dürfen. Die Schüler sollen sich zudem vorstellen, dass sie in einem Raum mit niedriger Decke springen und sich trotz aufrechter Körperhaltung nicht an der Decke stossen.
- Die unterschiedlichen Farben der Springseile repräsentieren unterschiedliche Längen.