

## Seilspringen L3

## Koordination mit Handgerät festigen

Ziele: - Fertigkeiten im Seilspringen festigen  
- Koordinative Fähigkeiten schulen  
- Ausdauer verbessern

Umfang: 2-3 Lektionen

Level / Stufe: L3 / 5. Klasse

Voraussetzungen: Rhythmusgefühl, Teamfähigkeit, selbstständiges Arbeiten in Gruppen

Stichworte: Seilspringen an Ort, Sprunglaufen mit Seil, Koordination, Sprungkraft, Stretching

### Einlaufen/Einstimmung

#### Bändelfechten

Jeweils zwei Schüler stehen sich auf einer Linie gegenüber. Alle Paare orientieren sich in die gleiche Richtung (quer zur Halle). Die Schüler befestigen rechts und links einen Spießbündel am Hosensbund, sodass er zu drei Vierteln herauschaut. Wer nach dem Startzeichen zuerst beide Bündel seines Gegenübers schnappen kann, gewinnt die Runde. Die Schüler dürfen dabei seitlich nicht mehr als einen Meter von ihrer Linie abweichen und die eigenen Bündel nicht mit der Hand berühren. Wer deutlich abweicht muss seinem Gegner einen Bündel abgeben. Nach einer Minute werden die Gegner getauscht.



Material: Spielbündel

#### Grundlagen für das Seilspringen

Bei Klassen, die über wenig Erfahrung mit dem Springseil verfügen, wird zum Einstieg in die Thematik eine Repetition der Grundsprünge empfohlen (siehe Seilspringen L2).

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



Nach der Repetition der Grundsprünge beschäftigen sich die Schüler mit den folgenden Aufgaben:

## Hauptteil

### Einzelformen

#### 1. Einbeinig

Der Grundsprung mit der vorhin erwähnten Technik kann auch einbeinig ausgeführt werden. Die Schüler springen mehrfach hintereinander mit demselben Bein ab und wechseln dieses nach einigen Sprüngen.



#### 2. Skipping

Die Schüler springen pro Seildurchzug abwechselnd mit einem Bein ab. Dabei bleiben sie an Ort und heben den Oberschenkel nach dem Absprung bis in die waagrechte Position. Diese Form erfordert ein sehr schnelles Schwingen.

#### 3. Kreuzen

Während das Seil über dem Kopf durchschwingt, überkreuzen die Schüler die Hände auf Hüfthöhe und überspringen das Seil. Die Arme müssen möglichst «breit» gekreuzt werden, damit das Springen in der neuen Position ohne Fehler möglich ist. Bis zum nächsten Seildurchzug führen die Schüler die Hände wieder in die Ausgangsposition zurück.



#### 4. Doppelsprünge

Diese Form erfordert ein sehr schnelles Schwingen durch eine extreme Beschleunigung des Seils. Während 2 Seildurchzügen springen die Schüler einmal über das Seil. Ausnahmsweise springen die Schüler hoch, damit sie 2 Durchzüge schaffen können.

### 5. Sprunglaufen

Die Lehrperson zeigt zuerst die Grundform ohne Seil vor und die Schüler ahmen diese nach. Mit dem Seil führen sie dann das Sprunglaufen aus, bei dem das Seil bei jedem zweiten Schritt durchgezogen wird. Mit dieser Technik sind auch hohe oder weite Galoppsprünge möglich. Als Erschwerung kann mit schnellerem Schwingen ein rhythmisches Sprunglaufen durchgeführt werden. Hierbei ziehen die Schüler das Seil nach jedem Bodenkontakt durch.



### 6. Sidestep

Die Schüler führen gesprungene seitliche Nachstellschritte (Sidesteps) über das Seil aus.



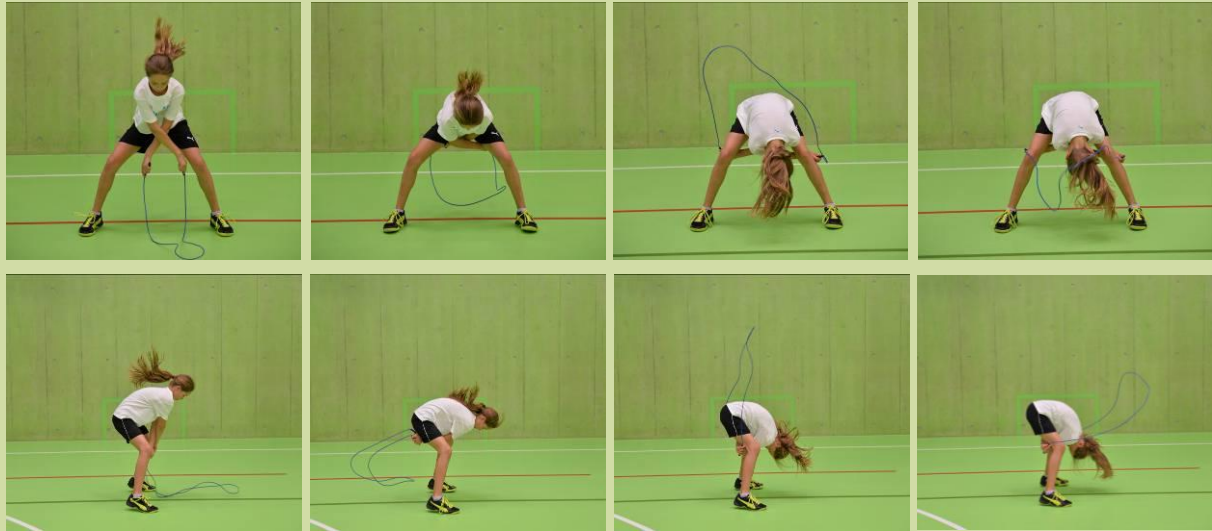
### 7. Lasso

Die Schüler nehmen das Seil doppelt (wie ein Lasso) und lassen es einmal über dem Kopf, einmal in Bodennähe und dann wieder über dem Kopf kreisen. Sie springen jeweils über das Seil, wenn es unten durchgeführt wird.



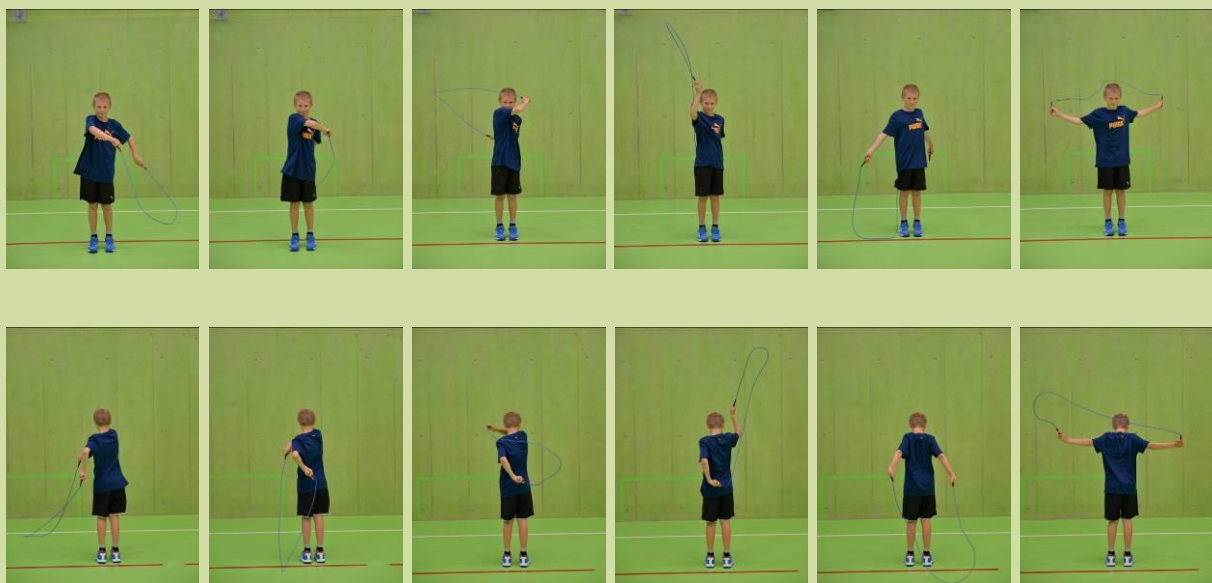
### 8. Back under

Nach einem normalen Sprung grätschen die Schüler die Beine, überkreuzen die Arme und führen das Seil in gebückter Lage zwischen den Beinen hindurch. Sie öffnen das Seil, indem sie die Hände in den Kniekehlen weit nach aussen bringen. Das Seil schwingt weiter über den Rücken, bis der Schüler in gebückter Haltung wieder darüberspringen muss. Nach dem Durchzug kommen die Schüler wieder in die aufrechte Haltung und schwingen das Seil rückwärts.



### 9. Nähmaschine

Nach einem normalen Sprung schwingen die Schüler das Seil 2 Mal hintereinander frei: einmal links und einmal rechts des Körpers. Beim ersten Mal führen die Schüler beide Hände vor dem Körper auf die eine Seite. Für das freie Schwingen auf der anderen Seite wird die eine Hand vor und die andere hinter dem Rumpf durchgeführt. Anschliessend springen die Schüler beidbeinig weiter.



Material: Springseile für alle Schüler

## Gruppenformen

### Langes Seil

1. Es werden 2 bis 3 Gruppen gebildet. 2 Schüler oder die Lehrperson mit einem Schüler schwingen das lange Seil (oder 3 aneinandergeknüpfte kurze textile Seile). Die anderen Schüler versuchen, in Schwungrichtung oder gegen die Schwungrichtung des Seils von der einen Seite zur anderen zu rennen, ohne es zu berühren.



2. Die Schüler springen einzeln ins geschwungene Seil und laufen nach 5 bis 10 Sprüngen wieder aus dem Seil heraus.

3. Ein Schüler springt ins geschwungene Seil und die anderen Gruppenmitglieder kommen hinzu, bis alle am Springen sind. Wie viele Schüler schaffen gemeinsam eine gewisse Anzahl Seildurchzüge?

Material: 2-3 lange Springseile



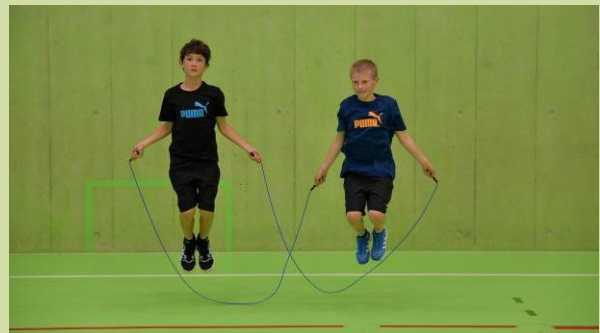
## Spezialformen

### Wheel

In 2er-Gruppen schwingen die Schüler 2 Seile, von denen sie je ein Ende halten. Die Schüler schwingen die Seile synchron, sodass sie zum gleichen Zeitpunkt abspringen können.

Variante:

Als Erschwerung schwingen die Schüler die Seile gegengleich versetzt, aber dennoch in gleicher Richtung, sodass sie abwechselnd und nicht gleichzeitig abspringen müssen.



### Springseil-Abfolge

Die Schüler üben eine Abfolge mit dem Springseil, von der die Lehrperson zum Beispiel 2 x 8 Zeiten vorgibt (4 x normal, 4 x kreuzen, 4 x normal, 4 x kreuzen) und die Schüler 2 x 8 Zeiten dazu erfinden. Diese beiden Elemente führen sie zu einer kleinen Kür zusammen. Die Schüler üben so selbstständig an ihrer individuellen Kür und zeigen diese am Ende der Einheit der Klasse vor.



Variante:

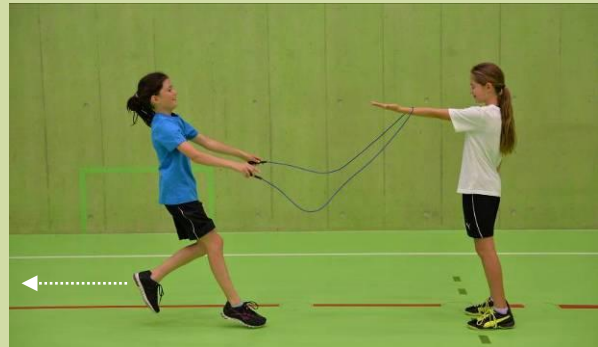
Als Erschwerung können die Schüler ihre Kür auch in kleinen Gruppen erarbeiten. Dabei versuchen sie denselben Rhythmus zu springen.

Material: Springseile für alle Schüler

## Spielform

### Seilsprung-Sprint

Ein Schüler führt einen langsamen Sprunglauf in die Richtung eines anderen Schülers aus, der mit geschlossenen Augen und einem ausgestreckten Arm bereitsteht. Sobald das Seil die Hand des stehenden Schülers berührt, beginnt der Sprint. Der Springende lässt das Seil fallen und rennt bis zu einer vereinbarten Linie in die Gegenrichtung davon. Der stehende Schüler öffnet bei der Seilberührung sofort seine Augen und versucht den anderen Schüler zu fangen.



Material: 10-12 Springseile

## Schlusssteil

### Stretching

Nach einer sportlichen Belastung können Stretchingübungen statisch während 20 bis 30 Sekunden gehalten werden.

#### 1. Wadenmuskulatur

Die Schüler stützen sich mit den Händen schulterbreit auf den Boden und drücken abwechselnd eine Ferse in Richtung Boden, bis der Zug in der Wadenmuskulatur spürbar wird.



#### 2. Hintere Oberschenkelmuskulatur

Auf dem Rücken liegend heben die Schüler ein Bein mindestens 90 Grad vom Boden ab. Das andere Bein liegt gestreckt auf dem Boden. Durch Strecken des Knies und langsames Ziehen am Bein kann die Dehnung verstärkt werden.



#### 3. Vordere Oberschenkelmuskulatur

Die Schüler halten sich mit einer Hand an der Sprossenwand oder an der Wand fest. Mit der anderen Hand halten sie das Fussgelenk des angewinkelten Beins fest. Zur Dehnung des vorderen Oberschenkelmuskels ziehen sie vorsichtig den Fuss nach oben zum Gesäss. Die Knie berühren sich.



#### 4. Rücken- und Bauchmuskulatur

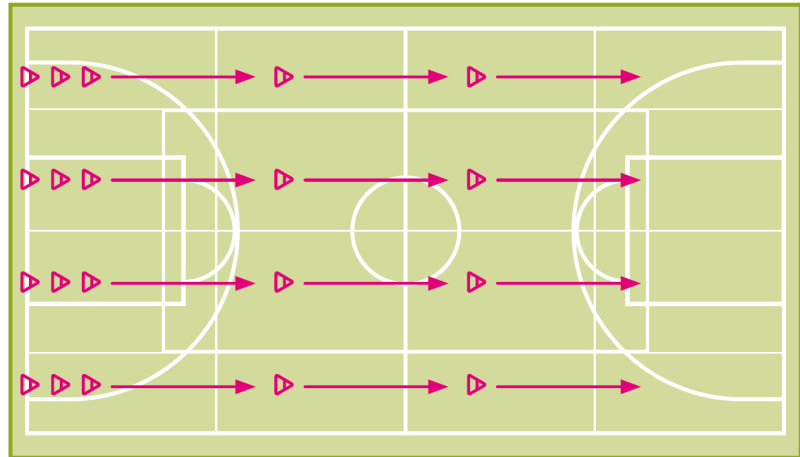
Die Schüler gehen in den Vierfüßlerstand, indem sie sich auf den Unterschenkeln und den Händen aufstützen (Bankposition). Beim Ausatmen drehen sie ihr Becken vorne nach oben, lassen den Kopf nach unten rollen und machen einen Katzenbuckel. Diese Position



halten sie einige Sekunden. Anschliessend atmen sie aus, strecken den Kopf und das Gesäss in die Höhe und lassen den Rücken durchhängen. Diese Position halten sie ebenfalls mehrere Sekunden.

## Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise

- Das Sprunglaufen mit Seil und die Sidesteps absolvieren die Schüler blockweise längs durch die Halle. Jeweils 4 bis 5 Schüler laufen springend nebeneinander, nachdem die Lehrperson die Übungsform demonstriert hat. Auf der anderen Seite warten die Schüler, bis alle die Übung ausgeführt haben.



- Seilspringen ist koordinativ und konditionell sehr anspruchsvoll. Es empfiehlt sich daher, die Inhalte in maximal 20-minütigen Einheiten in den Sportunterricht zu integrieren.
- Falls die Formen für die Klasse sehr intensiv sind: Jeder zweite Schüler ist aktiv am Seilspringen und die anderen pausieren während einer Minute. Dann wird gewechselt. Dieselbe Form soll mehrmals wiederholt werden. Der pausierende Schüler kann seinen Mitschüler beobachten und gegebenenfalls zur korrekten Technik Rückmeldungen geben.
- Die Kürvorstellung bei der «Springseil-Abfolge» eignet sich gut dazu, die Schüler zu bewerten.
- Als Weiterführung der Übungen mit dem langen Seil (Single Dutch) bietet die Anwendung von 2 Seilen (Double Dutch) viele zusätzliche Möglichkeiten.
- Die unterschiedlichen Farben der Springseile repräsentieren unterschiedliche Längen.