

## Unterrichtsskizze

Datum:

Name:

Fach: Sport

Lerngruppe: Klasse 9b

Fachlehrer:

Zeit: 9.50-10.35 (3. Stunde)

Ort:

**Thema der Unterrichtseinheit:** Rope Skipping - Die Kombination von mindestens zwei verschiedenen Tricks bei fortlaufendem Springen zur Erweiterung der Möglichkeiten im ausdauernden Seilchenspringen.

**Kernanliegen:** Die SuS sollen mindestens zwei Tricks kombinieren, indem sie einen Rhythmus selbst festlegen und diesen beim Wechsel einhalten.

## Geplanter Stundenverlauf

Phase	Inhalt	Kommentar
Einstieg	Begrüßung, Vorstellung des Besuches, Bekanntgabe der Thematik der Stunde	SuS finden sich im Sitzkreis in der Halle zusammen. Auf diese Art wird der Stundenbeginn deutlich gemacht.
Erwärmung 1	Die SuS laufen seilspringend durch die Halle. Auf ein Signal hin wechseln sie vom Laufen in das Springen auf der Stelle. Die SuS bekommen verschiedene Anweisungen (z.B. Springen auf dem rechten/ auf dem linken Bein...).	Die Übung dient der allgemeinen Erwärmung. Die Form des Laufens durch das Seilchen ist den SuS bekannt und wird von allen beherrscht. Es wurden bekannte Spielformen (Staffeln etc.) auf diese Art variiert. Durch den Wechsel zwischen Laufen und Hüpfen wird die Kombination verschiedener Sprungformen bereits eingeleitet.
Einstimmung	Ca. 7 Minuten springen ohne Pause (mit Musik).  Auftrag: „Versucht, den Grundsprung mit einem beliebigen Trick zu	Die Unterrichtseinheit „Rope Skipping“ wird im Rahmen eines Ausdauertrainings thematisiert. Aus diesem Grund steht zu Beginn und am Ende der Stunde eine Phase des ausdauernden Springens zur Musik. Um das monotone Springen für die SuS attraktiver zu gestalten, hatten sie in der letzten Stunde die Gelegenheit, im Stationsbetrieb sechs verschiedene Tricks zu erarbeiten (s.Anhang). Da die Kombination verschiedener Tricks bisher nicht thematisiert wurde, sondern zwischen den Tricks immer eine Pause entstand,

	kombinieren und dabei fortlaufend zu springen!“	werden vermutlich keine festen Rhythmen angewandt. Die SuS sollen selbständig herausfinden, welche Sprungfolge für sie die attraktivste ist. Ich habe den SuS freigestellt, ob sie die Tricks mit oder ohne Zwischensprünge üben.
Reflexion	„Nach welchem Prinzip habt ihr die Tricks gewechselt?“	Es soll deutlich werden, dass der Wechsel nach einem festen Rhythmus nötig ist, um fortlaufend und im Rhythmus der Musik zu springen.
Erarbeitung	„Versucht, mindestens zwei Tricks nach einem festen Rhythmus zu kombinieren. Achtet dabei darauf, dass ein fortlaufendes Springen erfolgt. Einigt Euch dafür mit Eurem Partner auf einen festen Rhythmus. Während einer springt, zählt der Partner <b>laut</b> den Rhythmus. Übt nach den bekannten Kriterien.“	Da es den SuS schwer fällt, gleichzeitig zu springen und zu zählen, wird die Aufgabe des Zählens auf einen Partner übertragen. Diese Übung wird ohne Musik durchgeführt um die Konzentration auf das richtige Zählen zu lenken. Die SuS haben im Stationsbetrieb nach folgenden Kriterien geübt: 1) Zunächst ohne Seilchen zu üben, bis der Trick gelingt. Erst dann darf das Seilchen hinzugenommen werden. 2) Eingebaute Zwischensprünge erst abbauen, wenn Trick sicher beherrscht wird.
Präsentation	Einige Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse.	Durch die Präsentation verschiedener Gruppen haben die

		SuS die Möglichkeit, andere Kombinationen und Rhythmen zu sehen. Es macht deutlich, dass es nicht die <b>eine</b> richtige Lösung gibt.
Ausdauerphase	5 Minuten springen ohne Pause (mit Musik).	Die SuS sollen auch am Ende der Stunde ausdauernd, das heißt ohne Pause, springen. Sie sollen versuchen, die zuvor erarbeiteten Kombinationen in das Springen zu Musik einzubauen. Ich gehe nicht davon aus, dass sie die Ergebnisse der Stunde problemlos anwenden können. Die SuS haben Schwierigkeiten, im Rhythmus der Musik zu springen. Hieraus ergibt sich die Anknüpfung an die nächste Stunde, in der eine ausführliche Rhythmus-Schulung zur Musik stattfinden muss.
Abschlussgespräch	Fazit der vergangenen Unterrichtseinheit, Ausblick in die nächste Stunde.	Die SuS finden sich im Sitzkreis in der Halle zusammen. Die Probleme der SuS bezüglich des Springens im Rhythmus der Musik werden angesprochen und verweisen auf die Thematik der nächsten Stunde.

## **Anhang: Tricks im Rope Skipping**

### **1. Side Straddle = Grätschsprung seitwärts**

#### Vorgehensweise:

Während des Sprungs werden die Beine seitlich geöffnet um in die Landeposition zu gelangen. Der nächste Sprung führt in die Ausgangsposition zurück.

#### Tipp:

Beine zunächst nicht zu weit öffnen!

### **2. X- Motion = Kreuzschritt**

#### Vorgehensweise:

Aus dem „Side Straddle“ (Landung mit gegrätschten Beinen) werden die Beine über die Grundposition in die gekreuzte Stellung geführt. Der nächste Sprung führt wieder in die Position mit gegrätschten Beinen.

#### Fortschritt:

In der Kreuzstellung steht abwechselnd das rechte und linke Bein vorne.

### **3. Forward Straddle = Schrittsprung vorwärts**

#### Vorgehensweise:

Während des Sprungs werden die Beine in die Schrittstellung geöffnet um in die Landeposition zu gelangen. Der nächste Sprung erfolgt in die Grundposition. Dann mit dem anderen Bein vorne erneut in die Schrittstellung springen.

#### Fortschritt:

Der Zwischensprung in die Grundposition wird weggelassen.

### **4. High-Knee = Knieheben**

#### Vorgehensweise:

Im Seildurchschlag wird ein Knie vor dem Körper hochgezogen (Landeposition einbeinig). Danach folgt ein Sprung in der Grundposition. Beinwechsel.

#### Fortschritt:

Allmählich die Zwischenhüpfen weglassen und das Bein höher heben!

### **5. Leg Swing = Beinschwung vorwärts**

#### Vorgehensweise:

Beim ersten Sprung wird das rechte Bein gestreckt nach vorne geschwungen (Landing einbeinig). Im folgenden Sprung wird in die Grundposition zurück gesprungen (Landing beidbeinig).

Danach Beinwechsel.

#### Fortschritt:

Allmählich das Bein höher schwingen (aber maximal 90°)

### **6. Heel Tap = Grundsprung Ferse vor**

#### Vorgehensweise:

Im ersten Sprung wird die rechte Ferse ca. 30cm vor dem Körper aufgesetzt. Im folgenden Sprung in die Ausgangsposition zurückspringen. Danach die linke Ferse vor dem Körper aufsetzen.

#### Tipp:

Die Ferse wird nur leicht aufgesetzt. Das Gewicht bleibt auf dem anderen Bein.

#### Fortschritt:

Zwischensprung in die Grundposition weglassen!

**Aus:** Böttcher, Henner: Rope Skipping. Meyer& Meyer, Aachen: 2007.