



Schriftlicher Entwurf für den 1. Unterrichtsbesuch am

1. Datenvorspann

Name:
Fach: Sport
Lerngruppe: 7a (26 SuS, 7w/19m)
Zeit: 10.05 – 11.05 Uhr
Ort: Turnhalle

Anwesend:

Fachseminarleiter:
Stellv. Schulleiterin:
Ausbildungsbeauftragte:
Ausbildungslehrerin:
Referendarin:

2. Entscheidungsteil

Thema des Unterrichtsvorhabens:

Seilspringen - Entwicklung einer Partnerchoreografie aus verschiedenen Tricks und synchronen Elementen

Inhaltsfelder und Inhaltsbereich:

Leitendes Inhaltsfeld:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, **Bewegungserfahrung erweitern**

Weiteres Inhaltsfeld:

Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten

Leitender Inhaltsbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Thema der Stunde:

Einführung in das Einzelspringen mit dem Hanfseil durch eine individuelle Erarbeitung der elementaren Bewegungsmerkmale des Seilspringens

Kernanliegen/Kompetenzerwartung:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erproben und bewerten im Verlauf des Unterrichts verschiedene Grundaspekte des Einzelspringens mit dem Seil und können am Ende elementare Bewegungsmerkmale nennen.

Gliederung des Unterrichtsvorhabens:

<i>1. Doppelstunde</i>	Einführung in das Gruppenspringen: <ul style="list-style-type: none">• Erste Erfahrungen mit dem Langseil• Einführung eines Rundlaufs
<i>2. Doppelstunde</i>	Einführung in das Einzelspringen: <ul style="list-style-type: none">• Erste Erfahrungen mit dem Material (haupts. Hanfseil, Rope)• Kennenlernen des Bewegungsspielraums beim Grundsprung• Üben des Grundsprungs
<i>3. Doppelstunde</i>	Einführung in synchrones Springen (mit dem Rope) <ul style="list-style-type: none">• Kleine Materialkunde• Synchron mit dem Partner springen• Einüben verschiedener Tricks mit dem Partner
<i>4. Doppelstunde</i>	1. Teil <ul style="list-style-type: none">• Wiederholung verschiedener Tricks mit dem Partner• Synchrones Springen der Tricks mit dem Partner und Verbindung mit der Grundbewegung zu einer Partnerchoreographie 2. Teil (Leistungsüberprüfung) <ul style="list-style-type: none">• Präsentation vor Lehrkräften und Mitschülern

3. Verlaufsübersicht

Lehrschritte / Lehrformen (Lehrerintention und –aktivität)	Inhaltsaspekte (Gegenstände, Fachbegriffe, Aufgaben, ...)	Lernschritte / Lernformen (Intendiertes Schülerverhalten)	Organisation (Material, Anmerkungen, ...)
Einstieg			
<ul style="list-style-type: none"> • Schaffen von Transparenz; • Die SuS werden aufgefordert, den Ablauf des „Rundlaufs“ zu wiederholen; Der Lehramtsanwärter (LAA) gibt Veränderungen im Ablauf (lockeres Laufen, Ersetzen der Übung „Kreishüpfen“ durch verschiedenes Hüpfen, auf Pfiff eine Runde gehen) bekannt 	<p><i>Zielführende Besprechung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Kurze Vorstellung der Zuschauer • Kurzer Ausblick auf den Verlauf der Sportstunde • Kurze Wiederholung des „Rundlaufs“ und Korrektur des Ablaufs der letzten Stunde 	<p>Die SuS hören zu, wiederholen den Ablauf des „Rundlaufs“ aus der letzten Stunde und merken sich die Veränderungen für die Durchführung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau vor der Stunde: kl. Kästen mit Materialien für den Stationenlauf in die Hallenecken, vier Fahnenstangen im Rechteck als Begrenzung des Rundlaufs • Sitzkreis in der Hallenmitte
Einstimmung / Erwärmung			
<p>Beobachtung: Einhalten des besprochenen Ablaufs, ggf. Unterbrechung zur Korrektur</p>	<p><i>Rundlauf (mit „offener Tür“)</i> Die SuS laufen vier Minuten locker um vier im Rechteck aufgestellte Fahnenstangen; An einer der kurzen Rechteckkanten wird von zwei Schülern/innen ein Langseil geschwungen, welches von den SuS durchlaufen wird („offene Tür“); Das Durchlaufen soll nur stattfinden wenn sich eine „günstige Gelegenheit“ ergibt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS stellen sich zwischen den Fahnenstangen auf, laufen locker und bemühen sich, sich an den zuvor im Gespräch wiederholten Ablauf zu halten; Zwei Schüler schwingen das Langseil und werden nach ca. zwei Min. abgelöst • Falls inaktive Schüler/innen anwesend sind, schwingen diese das Langseil; 	<ul style="list-style-type: none"> • Startkommando: Pfiff • Nach der Durchführung bringen 3 Schüler/innen 3 Fahnenstangen in den Geräteraum, eine Fahnenstange benutzt der LAA für die Raumaufteilung des Stationenlaufs
Erprobung			
<ul style="list-style-type: none"> • der Ablauf wird vom LAA er- 	<p><i>Stationenlauf (Die Suche nach der</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS konzentrieren sich auf 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuerst Treffen im Sitzkreis in

<p>klärt; Zur optischen Unterstützung wird ein Aufgabenblatt und ein Bewertungsposter vorgestellt (Station 1);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtung: Werden die Absprachen eingehalten, ggf. Unterbrechung mit Besprechung/Korrektur; • Individuelle Förderung: Einzelgespräche am Rand mit SuS, die Schwierigkeiten bei dem Erproben der Teilaufgaben haben 	<p><i>Grundbewegung</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klärung des Begriffs „Grundbewegung“ als einfachste/elementare Bewegung des Seilspringens; • Ablauf: Die SuS durchlaufen in vier Gruppen vier Stationen; Zeit für eine Station in Abhängigkeit vom zeitlichen Fortschritt der Stunde, bzw. vom Stand der Bearbeitung der Aufgabe durch die Schüler; Auf Pfiff wird gewechselt; Zu jeder Station gibt es eine Aufgabenstellung, aus verschiedenen Experimenten und zugehörigen Bewertungen auf einem Poster (s. Anhang); • Trinkpause zw. zweitem und drittem Stationswechsel; Danach Treffen im Sitzkreis, kurze Erklärung des Vorgehens nach Abschluss des Stationenlaufs (als Gruppe in der Mitte treffen um Abbau/Auswertung zu planen); • Umbau Auswertung: SuS bekommen gezielt einzelne Aufgaben und setzen sich unmittelbar danach wieder in den Sitzkreis; 	<p>die Erklärungen; Die SuS begeben sich während der Gruppeneinteilung zu ihren Stationen, lesen die Aufgabenstellung genau, erproben und bewerten die verschiedenen Teilaufgaben (s. Anhang) und wechseln die Stationen nach dem Pfiff;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inaktive Schüler bekommen einen Beobachtungsauftrag (s. Anhang); • Zur Trinkpause (aus alltäglichem Sportunterricht bekannt) laufen die SuS kurz in die Umkleiden und finden sich wieder im Sitzkreis ein; • Beim Abbau führen die SuS ihre Aufgaben aus und setzen sich unverzüglich wieder in den Sitzkreis; 	<p>der Hallenmitte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppenbildung: gezieltes Aufteilen der SuS auf die vier Stationen unter der Berücksichtigung einer gleichmäßigen Verteilung der störauffälligen Schüler und eines gleichmäßigen Geschlechterverhältnisses innerhalb der Gruppen (soweit möglich) • Eine Fahnenstange zur optischen Begrenzung der vier Hallenteile • Aufgabenstellungen auf Papier an der Wand, Bewertungsposter auf dem Boden, ein kleiner Kasten, zur Fixierung der jeweiligen Materialien, in jeder Hallenecke • 25 Hanfseile 3 Seillängen Kordel 3 Rops (verschiedene Längen) • Beobachtungsbögen • Start-/ Wechselkommando: Pfiff • Materialien Umbau: Tafel, Kleber, 4x roter Stift
<p>Auswertung(Reflexion und Sicherung)</p>			
<p>Moderation: Der LAA unterstützt die SuS bei der Präsentation der</p>	<p><i>Besprechung der Ergebnisse</i> Die einzelnen Stationen werden im</p>	<p>Beginnend mit der ersten Station nennen die SuS die Ausprägung mit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzkreis in der Hallenmitte (auf einer Seite für die Tafel

<p>Ergebnisse des Bewertungsbogens, leitet das Gespräch falls die Ergebnisse nicht eindeutig sind und moderiert ein Gespräch über Vor- und Nachteile der Ausprägungen</p>	<p>Unterrichtsgespräch nacheinander besprochen und die Ergebnisse grün markiert</p>	<p>den meisten Strichen; Die SuS (zuerst inaktive Schüler/innen) nennen ggf. Vor- und Nachteile der Ausprägungen; Ein/e Schüler/in markiert die besprochene Lösung mit dem grünen Stift</p>	<p>leicht geöffnet)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x grüner Stift, Bewertungsbögen, Tafel
<p>Optionale Phase / Sollbruchstelle: Anwendung (ggf. als Fortsetzung der Stunde in den letzten 30min)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Der Ablauf wird vom LAA erklärt • Individuelle Förderung: Einzelgespräche am Rand mit SuS die Schwierigkeiten bei der Umsetzung haben 	<p><i>Übungsphase</i> Jeweils zwei Partner (wie im Klassenraum, evtl. eine Dreiergruppe) bekommen ein Seil und versuchen die elementaren Bewegungsmerkmale umzusetzen und sich gegenseitig zu kontrollieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS verteilen sich gleichmäßig in der Halle; Sie entscheiden wer mit welcher Aufgabe beginnt und springen Seil bzw. überprüfen die Bewegung des Mitschülers anhand des erarbeiteten Grundsprungs; • Inaktive SuS (oder sehr unterforderte SuS) sollen die grün markierten Ausprägungen auf ein leeres Plakat schreiben und aufhängen; 	<ul style="list-style-type: none"> • 13 Hanfseile • 1x leeres Plakat, 1x Bleistift, 1x schwarzer Stift
<p>Abschluss</p>			
<p>Feedback und Ausblick auf weiteres Vorgehen durch die Lehrkraft</p>	<p>(falls optionale Phase noch nicht durchgeführt wurde) „Bis jetzt haben wir uns Gedanken zum Grundsprung gemacht. Manche von euch sollten diesen noch weiter üben, damit wir in den nächsten Stunden darauf aufbauen können. Wir haben damit aber jetzt schon einen guten Fortschritt gemacht.“</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sitzkreis in der Hallenmitte

4. Begründungsteil

Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang

4.1. Schulische Rahmenbedingungen / Lernvoraussetzungen

Die Klasse 7a ist bis auf Weiteres eine im Vergleich zu anderen Klassen des Grashof Gymnasiums normal und durchschnittlich. Die Schüler kommen meist aus mittelständischen Familien und treiben zum Großteil auch in ihrer Freizeit im Verein Sport. Dementsprechend sind die Schüler bis auf wenige Ausnahmen nicht verhaltensauffällig oder problembelastet.

Besonderes Merkmal der Klasse ist, dass der stark überwiegende Teil männlich ist. Dies wird bei der Gruppenbildung der heutigen Stunde berücksichtigt, indem jeder Gruppe nach Möglichkeit zwei Mädchen zugeteilt werden. Für eine Gruppe bleibt nur ein Mädchen übrig. In diesem Fall kommen Yannike und Marco in eine Gruppe, da sie auch im Klassenraum an einem Tisch sitzen.

Der außersportliche Unterricht am Gymnasium ist für die SuS oftmals ermüdend und anstrengend, so dass der Sportunterricht insbesondere für die Jungen ein Ort des Austobens und des Entspannens ist. Dies gilt speziell für die heutige Stunde, welche zwischen einer Doppelstunde Deutsch- und Mathematikunterricht liegt. Weiterhin ist zu beobachten, dass die Schüler am Montag unruhiger sind als an den anderen Schultagen. Dies lässt vermuten, dass das Unterrichtsvorhaben schwierig umzusetzen sein wird, insbesondere da Seilspringen für Jungen, anders als das Rope Skipping, welches im Boxsport häufig als Trainingsmethode eingesetzt wird, meist als „Frauensport“ verpönt ist und ein hohes Maß an Konzentration und Präzision erfordert.

In Bezug auf Unterrichtsstörungen sind in den meisten Fällen Florian, David, Luis oder Marco beteiligt, welche deshalb heute in der Erprobungsphase auf verschiedene Stationen aufgeteilt werden.

Die individuellen Lernvoraussetzungen beim Seilspringen sind in der Klasse 7a sehr heterogen. Eine Seilstaffel vor den Weihnachtsferien und die erste Stunde des Unterrichtsvorhabens (UV) vor einer Woche haben gezeigt, dass manche SuS schon sehr gut springen können, nach eigener Aussage auch im Kindergarten schon Seil gesprungen sind, und dass manche SuS aber auch noch große Probleme haben, zum Teil nicht einmal 3 Sprünge hintereinander reihen können. In diesem Zusammenhang sind besonders Julian und Jan aufgefallen, welche sich häufig aus dem Unterrichtsgeschehen herausgehalten haben und kaum zum Mitmachen zu motivieren waren. In der Erprobungsphase wird daher besonders auf diese Schüler geachtet und falls notwendig im Einzelgespräch motiviert werden.

4.2 Zentrale Inhalte und didaktische Reduktion

In der letzten Stunde wurden erste Erfahrungen mit dem Seil gemacht. Als allgemeine Einführung und zur ersten Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit, wurde das Seil in der Gruppe thematisiert. Das Durchlaufen eines geschwungenen Langseils (s. Verlaufsübersicht „offene Tür“), das gemeinsame Springen und das Überspringen eines am Boden gedrehten Seils (s. Verlaufsübersicht „Kreishüpfen“) wurden erprobt und als Elemente eines Rundlaufs aufgenommen. Dieser Rundlauf wird in leicht veränderter Form (s. Verlaufsübersicht) als Einstimmung und zum Warmwerden in dieser und den nächsten Stunden zu Beginn wiederholt.

Im Zentrum der heutigen Stunde steht die Einführung des Einzelspringens mit dem Seil. Die SuS sollen verschiedene Ausprägungen und Spielräume der Grundbewegungen beim Seilspringen ausprobieren und kritisch hinterfragen. Der in der heutigen Stunde entwickelte Grundsprung kann dazu dienen, dass SuS das Seilspringen erlernen, sich der eigenen Bewegung bewusst werden und Vor- und Nachteile erdenken und die Sprungtechnik möglicherweise optimieren.

Dazu soll die individuell einfachste Grundbewegung identifiziert werden. Des Weiteren soll die von der Mehrheit der Gruppe als elementar/einfach erachtete Bewegungsform ermittelt werden. Im optimalen Fall können die SuS dadurch ihre eigene Bewegungsvorstellung überprüfen, Anregungen zur Verbesserung erhalten und im zweiten Teil der Stunde (s. optionale Phase / Sollbruchstelle) üben.

Vor dem Hintergrund der Erfahrungen aus den letzten Stunden, den beschriebenen Lernvoraussetzungen und den schulischen Rahmenbedingungen wird erwartet, dass die SuS vorerst nicht in der Lage sein werden sich konzentriert mit dem Einzelspringen auseinander zu setzen. Der Rundlauf soll daher als bewegungsreiche Einstimmung als Voraussetzung für einen, zielführenden und in Bezug auf die Bewegungsausführung präzisen, Stationenlauf dienen. Um die heterogenen Lernvoraussetzungen zu berücksichtigen, sollen die Schüler in erster Linie auch in den Gruppen alleine arbeiten und ganz individuell an der eigenen Bewegungsvorstellung arbeiten. Durch die Auswertung im Plenum sollen die eigenen Ergebnisse hinterfragt und auf theoretischer Ebene überarbeitet werden. Während des Stationenlaufs ist die Rolle des LAAs zurückhaltend um den SuS die Möglichkeit zur Sammlung eigener Erfahrungen zu ermöglichen. Im anschließenden Sitzkreis moderiert er das Gespräch fokussiert auf die Vor- und Nachteile der Bewegungsausprägungen und versucht sinnvolle Bewegungsausprägungen festzulegen.

Vom Grundsprung ausgehend könnte in den nächsten Stunden das Springen zu Musik, synchrones Springen mit dem Partner oder in der Gruppe, normiertes Rope Skipping, Seilspringen als Ausdauersport oder Ähnliches thematisiert werden. Um die Inhaltsfelder zu berücksichtigen bleiben das Springen zu Musik und synchrones Springen. Springen zu Musik könnte für einige Jungen in Bezug auf die Lernvoraussetzung noch schwierig sein. Synchrones Springen hingegen könnte durch visuelle und auditive (Klatschen des Seils auf dem Boden) Unterstützung eher für erfolgreiches Lernen sorgen.

4.3 Didaktisch-methodische Entscheidungen

Der Rundlauf als Einstimmung in die Unterrichtsstunde wird zur Anknüpfung an die letzte Stunde und Erwärmung des Bewegungsapparates eingesetzt. Um die Komplexität zu reduzieren, wird das in der letzten Stunde in den Rundlauf integrierte Kreishüpfen durch verschiedene Sprünge ersetzt.

Von der Grundbewegung ausgehend lassen sich für den Stationenlauf sinnvoll zwei Stationen bilden, welche um eine Station zur Startposition und eine Station zum Material ergänzt wird. So entstehen vier Stationen, welche durch eine Vierteilung der Halle durch eine Fahnenstange im Mittelkreis optimal visualisiert wird. Damit ergeben sich auch vier Gruppen mit ungefähr sechs SuS. Die Materialien zu den Stationen befinden sich in den jeweiligen Ecken der Halle. Ein kleiner umgedrehter Kasten dient als Orientierungspunkt und Fixierung der Materialien während der Stationswechsel.

Inaktive Schüler werden während des Rundlaufs zum Drehen des Langseils angehalten, für den Stationenlauf bekommen sie einen Bogen auf dem sie Beobachtungen und eigene Überlegungen zu den einzelnen Stationen festhalten (s. Anhang), welche bei der Auswertung als Hilfe herangezogen werden können.

4.4. Erwartete Schwierigkeiten und Handlungsalternativen

In der ersten Doppelstunde der Reihe gab es Schwierigkeiten bei der Durchführung des Rundlaufs. Einige Jungen störten, indem sie absichtlich ins Langseil hineinliefen, um den Ablauf zu stören. Falls sich dieses Verhalten in der heutigen Stunde wiederholt, werden die jeweiligen Schüler vom LAA ermahnt und ggf. auf die Bank geschickt.

Beim Stationenlauf könnten verschiedene Probleme auftreten. Die Aufgabenstellung könnte nicht genau gelesen oder falsch verstanden, die Teilaufgaben nur unvollständig erprobt oder die Materialien beim Stationswechsel nicht ordnungsgemäß zurück gelegt werden. Im Fall,

dass das Problem nicht mit einzelnen Schülern gelöst werden kann, wird mit einem erneuten Treffen im Sitzkreis und einer Besprechung der Situation reagiert. Ein Problem könnte zudem die kleine Fläche der Halle sein. Der Versuch alle Schüler gleichzeitig springen zu lassen ist ein Wagnis. Falls in diesem Zusammenhang ein Problem auftritt sollte früh interveniert werden. Aus jeder Gruppe könnte ein Schüler herausgenommen und eine neue Gruppe gebildet werden. In der Rotation der Gruppen würde dann eine neue Station eingeführt werden, bei der eine Gruppe immer Trinkpause hätte. Die SuS sind aus dem alltäglichen Sportunterricht Trinkpausen gewöhnt und in der Regel dabei sehr diszipliniert. Allerdings würde im Stationsbetrieb die Aufsicht der SuS schwierig. Somit sollte diese Lösung nur im Fall eines etwaigen Scheiterns des Arbeitens an den Stationen in Erwägung gezogen werden.

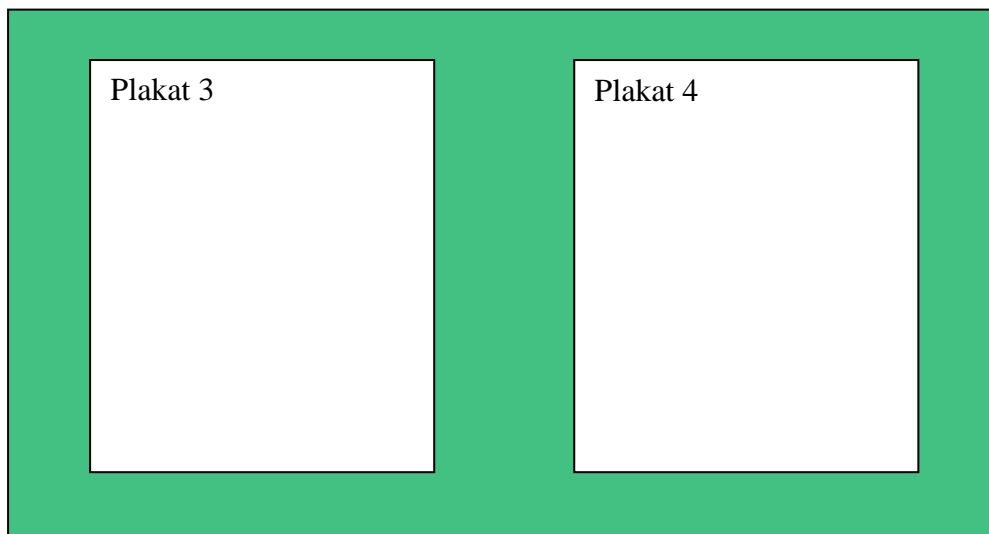
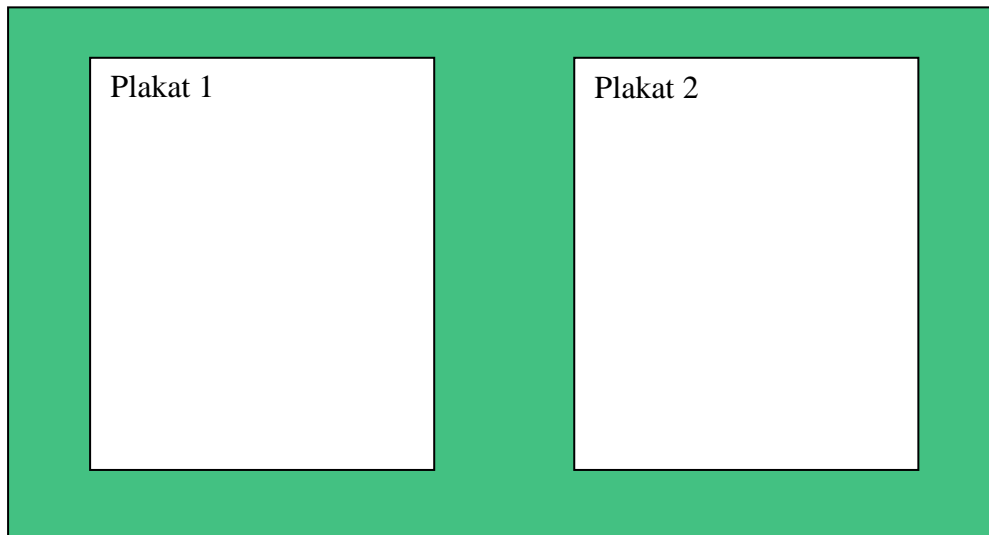
5. Literatur

MSWF (Hrsg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein- Westfalen. Sport. Frechen 2001.

Böttcher, H.: Rope Skipping. Meyer und Meyer Verlag 2009.

6. Anhang

Mögliches Tafelbild, Arbeitsblätter, Bewertungsplakate, Beobachtungsbogen



1

„Experiment Start“

Aufgabe: Teste und Bewerte die Ausgangsposition und die Schwungbewegung beim Seilspringen.

Bewertung: Auf dem Plakat
(Mache einen Strich pro Teilaufgabe)

Anmerkung: Wenn du fertig bist, versuche rückwärts zu springen.
Wie sehen die Ausgangsposition und die Schwungbewegung nun aus?

Bei Pfiff Material in die Kiste zurücklegen und zu Station 2 wechseln

Material: 7x Seil, 2x Kugelschreiber



„Experiment Arme“

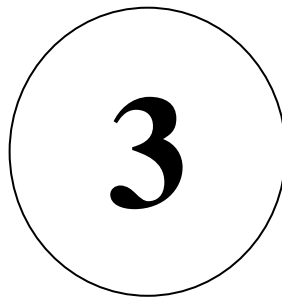
Aufgabe: Teste und Bewerte das Springen mit unterschiedlicher Armhaltung und Armbewegung.

Bewertung: Auf dem Plakat
(Mache einen Strich pro Teilaufgabe)

Anmerkung: Wenn du fertig bist, versuche Seil zu springen in dem du deinen Körper nur ganz wenig bewegst.

Bei Pfiff Material in die Kiste zurücklegen
und zu Station 3 wechseln

Material: 7x Seil, 2x Kugelschreiber



„Experiment Füße“

Aufgabe: Teste und Bewerte die Sprunghöhe und den Bodenkontakt.

Bewertung: Auf dem Plakat
(Mache einen Strich pro Teilaufgabe)

Anmerkung: Wenn du fertig bist, versuche beim Springen die Sprunghöhe bei jedem Sprung zu ändern.

Bei Pfiff Material in die Kiste zurücklegen
und zu Station 4 wechseln

Material: 7x Seil, 2x Kugelschreiber



4

„Materialcheck“

Aufgabe: Teste und Bewerte die Materialien und die verschiedenen Seillängen.

Bewertung: Auf dem Plakat
(Mache einen Strich pro Teilaufgabe)

Anmerkung: Wenn du fertig bist, überlege dir genau, wie du das Seil am besten in der Hand hältst, damit es die richtige Länge für dich hat.

Bei Pfiff Material in die Kiste zurücklegen
und zu Station 1 wechseln

Material: 4x Hanfseil, 3x Kordel, 3x Rope, 2x Kugelschreiber

Bewertungsplakate

1. Station

Wie beginnst du das Seilspringen am einfachsten?

a) Position des Seils

hinter dir: _____

vor dir: _____

b) Armschwung

von vorne nach hinten: _____

von hinten nach vorne: _____

2. Station

Wie ist das Seilspringen am einfachsten?

a) Oberarme

am Oberkörper: _____

vom Oberkörper weg: _____

b) Unterarme

gerade vor dem Körper: _____

seitliche vor dem Körper: _____

c) Armbewegung

Drehen der gestreckten Arme: _____

Drehen der Unterarme: _____

Nur Handgelenksdrehung: _____

3. Station:

Wie ist das Seilspringen am einfachsten?

a) Sprunghöhe

hoch: _____

mittel: _____

niedrig: _____

b) Bodenkontakt

nur mit Fußballen: _____

nur mit Ferse: _____

nur mit ganzem Fuß: _____

4. Station

Womit / Wie ist das Seilspringen am einfachsten?

a) Material

Kordel: _____

Hanfseil: _____

Rope: _____

b) Seillänge

kurz: _____

mittel: _____

lang: _____

Beobachtungsbogen

Beobachte deine Mitschüler.

Wie würdest du die Teilaufgaben auf den Plakaten bewerten?

Kreuze an und begründe warum du so denkst.

1. Station

Wie beginnst du das Seilspringen am einfachsten?

a) Position des Seils

hinter dir: vor dir:

b) Armschwung

von vorne nach hinten: von hinten nach vorne:

2. Station

Wie ist das Seilspringen am einfachsten?

a) Oberarm

am Oberkörper: vom Oberkörper weg:

b) Unterarme

gerade vor dem Körper: seitliche vor dem Körper:

c) Armbewegung

Drehen der gestreckten Arme: __ Drehen der Unterarme: __

Nur Handgelenksdrehung: __

3. Station:

Wie ist das Seilspringen am einfachsten?

a) Sprunghöhe

hoch: __ mittel: __ niedrig: __

b) Bodenkontakt

nur mit Fußballen: __ nur mit Ferse: __

nur mit ganzem Fuß: __

4. Station

Womit / Wie ist das Seilspringen am einfachsten?

a) Material

Kordel: __ Hanfseil: __ Rope: __

b) Seillänge

kurz: __ mittel: __ lang: __
