



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Teddybär, Teddybär ... - Von ersten Versuchen mit dem Schwungseil bis hin zu einfachen Sprungliedern*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)







### 4.3.4 „Teddybär, Teddybär ...“ – Von ersten Versuchen mit dem Schwungseil bis hin zu einfachen Sprungliedern

Sabine Karoß



**Lernziele:**

Die Schüler sollen

- die Bewegungen des Schwung- bzw. Langseiles antizipieren lernen,
- sich an die Bewegung des Seils anhand unterschiedlicher Aufgabenstellungen anpassen lernen (unterlaufen, ein- und ausspringen),
- in Kleingruppen einfache Sprunglieder in Bewegung umsetzen,
- vereinbarte Regelungen beachten.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p><b>1. Hinführung</b></p> <p>Vier Langseile liegen gemäß dem Lageplan auf dem Hallenboden.</p> <p>Die Lehrkraft begrüßt die Schüler und stellt das Thema vor. Dann bittet sie die Schüler, sich so um die auf dem Boden liegenden Seile zu bewegen, dass sie kein Seil und keinen Mitschüler berühren.</p> <p>Um die Lage der Seile im Raum verstärkt wahrzunehmen (Schulung der Orientierungsfähigkeit) und sie als „Hindernisse“ oder Objekte anzuerkennen, bieten sich zusätzlich die nachstehenden Aufgaben an.</p> <p><b>Kennenlernen der Seile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•  Schattenlaufen oder Verfolgungsrennen Je ein Schüler bewegt sich hinter einem anderen, entweder mit der Aufgabe, dem Vordermann alles genau nachzumachen (*) oder diesen einzufangen (**).</li> </ul>	<p> Diese Stunde kann auch auf dem Schulhof durchgeführt werden. Der Untergrund sollte eben und sauber sein. Zu achten ist auf festes und entsprechend geschnürtes Schuhwerk. Im Folgenden wird die Hallenversion beschrieben.</p> <p> 4-6 Langseile (siehe TIPP)</p> <p>Optimal wäre ein Langseil pro Fünfergruppe. Die Anzahl der zu bildenden Gruppen ist aber abhängig von der Hallengröße (Die Erfahrung hat gezeigt, dass maximal fünf Gruppen ungestört nebeneinander in einer „normalen“ Halle arbeiten können).</p> <p> <b>Lageplan Langseile 4.3.4/M 1</b></p>

## 4.3.4 „Teddybär, Teddybär ...“

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fangspiel Hier kann ein beliebiges Fangspiel („Lieblingsspiel“) gespielt werden, allerdings mit der Beachtung der Seile als räumliche Hindernisse: Weder Fänger noch Läufer dürfen die Seile überqueren. Sie müssen diese umlaufen.</li> <li>•  Reihenweise hin und her An einem Ende eines jeden Seils finden sich gleich große Gruppen zusammen. Der jeweils erste Schüler findet eine Möglichkeit, sich hin und her über das Seil zu bewegen. Alle Gruppenmitglieder bewegen sich ebenso. Auf der anderen Seite angekommen, stellt sich der erste Schüler hinten an und der zweite findet eine Möglichkeit, sich hin und her über das Seil zu bewegen.</li> </ul>	<p>Sollte es notwendig sein, bietet die Lehrkraft den Schülern Unterstützung beim Finden von Bewegungsmöglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein- oder beidbeiniges Springen in unterschiedlichen Formen (auch gegrätschte oder gekreuzte Beine) und Rhythmen,</li> <li>• Hockstützsprünge in verschiedenen Rhythmen,</li> <li>• rhythmisches Laufen</li> <li>• etc.</li> </ul>
<h2>2. Erarbeitung</h2> <p>Die Schüler sammeln sich hinter einer Grundlinie des Volleyballfelds, sodass sie die vier Seile hintereinander liegend vor sich haben.</p> <p><b>Überlaufen des ruhenden Seils</b></p> <p>Auf dem Hinweg gilt es, die folgende Aufgabe zu lösen:</p> <p>„Überlaufe alle Seile ohne sie zu berühren oder zwischendrin stehen zu bleiben.“</p> <p>Auf dem Rückweg laufen die Schüler außen herum zurück zu ihrem Ausgangsort.</p>	<p> <b>Organisationsplan 4.3.4/M 1</b></p> <p>Die Aufgaben am ruhenden Seil können noch im Pulk durchgeführt werden. Spätestens für alle weiteren Aufgaben sollten Zweier- oder Dreiergruppen gebildet werden. Es gilt folgende Regel:</p> <p>„Die nächste Gruppe beginnt immer erst dann, wenn die Vorherige das nächste Seil erreicht hat.“</p> <p>Die Schüler einer Gruppe müssen jedoch nicht gleichzeitig beginnen, denn manchmal benötigt ein Schüler mehr Beobachtungszeit als der andere. Diese sollte ihm gewährt sein.</p> <p><u>Überlaufen</u> und <u>überspringen</u> sind zwei unterschiedliche Bewegungsformen. Sie sollten voneinander unterschieden werden:</p> <p><u>Überlaufen</u> = der Körperschwerpunkt bleibt bei der Überquerung des Hindernisses annähernd auf einer Linie (siehe <u>Hürdenlaufen</u>).</p> <p><u>Überspringen</u> = der Körperschwerpunkt bildet bei der Überquerung des Hindernisses einen deutlich konvexen Bogen.</p> <p>Fällt das Überlaufen schwer, kann die Lehrkraft die Schüler bitten, den Fuß hinter dem Seil möglichst schnell auf den Boden zu bringen.</p>



Zusätzliche Herausforderungen erhöhen den Schwierigkeitsgrad (\*\*):

- „Überlaufe das erste Seil und berühre das zweite mit der Hand. Überlaufe dann das dritte Seil und berühre das vierte wieder mit der Hand. Bleibe immer in Bewegung.“
- „Drehe dich einmal während du das Seil überquerst und laufe vorwärts weiter.“

### Überlaufen des pendelnden Seils

Sieben Schüler und die Lehrkraft fassen die Enden der vier Seile und pendeln ihr Seil jeweils so, dass es den Boden berührt – sie sind die „Seilschläger“.

Die Lehrkraft steht an einem Ende des ersten Seils.

Die Lehrkraft stellt die nachstehende Aufgabe vor und bittet eine Zweier- oder Dreiergruppe, diese zu demonstrieren.

„Überlauft alle pendelnden Seile auf dem Hinweg ohne sie zu berühren oder zwischendrin stehen zu bleiben.“

Auf dem Rückweg wechselt ihr immer einen der Schläger aus. Übernehmt das Seil vom Schläger so, dass die Pendelbewegung nicht unterbrochen wird.“

Alle Schüler erhalten nun Gelegenheit, sowohl das Pendeln als auch das Überlaufen in mehreren Durchgängen zu üben.



Fällt es den Schülern schwer, alle vier Seile ohne Unterbrechung zu überlaufen, bieten sich die folgenden Erleichterungen an (\*):

- Seil 2 und 4 werden zunächst an die Seite gelegt. Dies vergrößert den Seilabstand und gewährt mehr Zeit für die Antizipation der nächsten Seilbewegung. Zusätzlich zur Reduzierung der Seilzahl kann eine sprachliche Begleitung insbesondere am ersten Seil den Antizipationsprozess unterstützen.

Auch hier sollte die Drehung möglichst in Verbindung mit einem Überlaufen und nicht -springen durchgeführt werden.

Eine Synchronisation der Seilbewegung ist nicht wünschenswert: Diese Form der Anpassung stellt zum einen zu hohe Anforderungen an die Schüler. Und zum anderen vermindert es die Anforderungen im Hinblick auf die zu schulende Antizipationsfähigkeit.

Ist der Ausschlag des Pendels jedoch zu hoch, können die Seile nicht mehr überlaufen werden. Die Demonstration des Pendelns durch die Lehrkraft unterstützt das Verständnis. Im Verlauf des Übungsprozesses wird die Lehrkraft immer wieder auf die Wichtigkeit der Tätigkeit der Schläger hinweisen müssen:


„Bewegen (pendeln oder später schwingen) die Schläger das Seil nicht gleichzeitig und regelmäßig haben es die Übenenden besonders schwer: Sie können das Seil dann nicht über- oder unterlaufen bzw. ein- oder ausspringen.“



Der übernehmende Schüler steht hinter dem Schläger und gleitet mit seiner Hand auf dem Unterarm des Schlägers zu dessen Hand (Anpassung an die Seilbewegung) und übernimmt das Seil. Der Schläger entfernt sich zur Seite. Sollte dies nicht gelingen, wechseln die Schläger jeweils nach einem Durchgang.

Die Lehrkraft unterstützt die Läufer und die Schläger verbal. Sie achtet insbesondere auf korrekte Pendelbewegungen.

## 4.3.4 „Teddybär, Teddybär ...“

<p>„Wann kannst du denn das Seil überlaufen ohne es zu berühren? Richtig: wenn das Seil auf dich zukommt.“</p> <p>Vorschlag sprachliche Begleitung:</p> <p>„und“ – das Seil bewegt sich vom Schüler weg, der Schüler läuft los,      „über“ – das Seil bewegt sich auf den Schüler zu und er überläuft es.</p> <p>Ein Schüler demonstriert die Bewegung und alle anderen sprechen die Begleitung mit.</p> <p>Gelingt es, zwei pendelnde Seile ohne Unterbrechung zu überlaufen, kann zur nächsten Aufgabe übergegangen werden. Vier pendelnde Seile berührungsfrei zu überlaufen wäre eine tolle Leistung!</p> <p><b>Unterlaufen des schwingenden Seils</b></p> <p>„Unterläuft alle schwingenden Seile auf dem Hinweg ohne sie zu berühren oder zwischendrin stehen zu bleiben.“</p> <p><i>Auf dem Rückweg wechselt ihr immer einen der Schläger aus. Übernimmt das Seil vom Schläger so, dass die Seilbewegung nicht unterbrochen wird.“</i></p> <p>Alle Schüler erhalten nun Gelegenheit, sowohl das Schwingen als auch das Unterlaufen in mehreren Durchgängen zu üben.      Zunächst sollte mit zwei zu unterlaufenden Seilen begonnen werden (Seil 1 und 3).</p>	<p>Das Seil MUSS auf die Schüler zu schwingen, d.h., es kommt von oben auf sie zu, um unterlaufen werden zu können („vorwärts einlaufen oder -springen“). Schwingt es andersherum, kann es nur übersprungen werden („rückwärts einspringen“).</p> <p> Der übernehmende Schüler steht hinter dem Schläger und gleitet mit seiner Hand auf dem Unterarm des Schlägers zu dessen Hand (Anpassung an die Seilbewegung) und übernimmt das Seil. Der Schläger entfernt sich zur Seite. Sollte dies nicht gelingen, wechseln die Schläger jeweils nach einem Durchgang.</p> <p>Die Lehrkraft unterstützt die Läufer und die Schläger verbal. Sie achtet insbesondere auf korrekte Schwungbewegungen.</p> <p>Zu Beginn des Lernprozesses ist immer wieder zu beobachten, dass die Schüler die Seilbewegung mehrfach hintereinander beobachten (der Blick wandert mit der Seilbewegung hoch und runter – hoch und runter – hoch und ...) und den Körper dabei mitbewegen, bevor sie loslaufen.</p> <p>Mit zunehmender Übung und bei sprachlicher Begleitung reduzieren sich diese Mehrfachbewegungen auf das notwendige Minimum bzw. werden gänzlich überflüssig (gelungene Antizipation aus der Bewegung heraus) und erlauben so einen fließenden Übergang von einem Seil zum nächsten.</p>
---	--



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## **Auszug aus:**

*Teddybär, Teddybär ... - Von ersten Versuchen mit dem Schwungseil bis hin zu einfachen Sprungliedern*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

