



# SCHOOL-SCOUT.DE

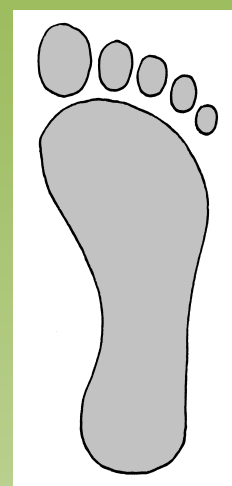
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Gambol Jump*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Gambol Jump

## – das Gummitwist neu entdecken

Claudia Kammann, Hörstel und Kim Scholz, Bielefeld

mit Musik und  
Videoclip auf CD

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Zeit</b>        | 1 Einzelstunde (40 Minuten), 5 Doppelstunden (5 x 80 Minuten)                                    |
| <b>Niveau</b>      | Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 7–12  |
| <b>Ort</b>         | Turnhalle; auch im Freien möglich  |
| <b>Ziele</b>       | Basics des Gambol Jump erlernen, ein Gambol-Jump-Tutorial schreiben, eine Choreografie gestalten |
| <b>Kompetenzen</b> | sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten   |

### Fachliche Hinweise

Gambol Jump – das ist „Gummitwist mit Action“. In Amerika ist diese Zusammensetzung aus Gummitwist und Rope Skipping schon weit verbreitet und auch über Videoplattformen im Internet kann man sich verschiedenste Gruppen jeden Alters mit den neuen Gummibändern (Jump Bands) ansehen. Gesprungen werden kann fast überall, man muss aber mindestens zu dritt sein.

Der hohe Aufforderungscharakter von Gambol Jump mit der Verknüpfung von Altem und Neuem bietet für den Sportunterricht die Möglichkeit eines sehr bewegungsintensiven und motivierenden Unterrichtsvorhabens für Mädchen und Jungen. Es gibt eine klare Rollenverteilung, die aber nicht geschlechtsspezifisch ist: Man braucht immer mindestens zwei Schüler, die die Bänder oder das Gummiband halten (die sogenannten „Enders“), und mindestens einen, der sich dann innerhalb der Bänder bewegt (der „Insider“). So kann auf unterschiedliche Stärken und Schwächen der Jugendlichen eingegangen und das Rhythmusgefühl verstärkt geübt werden. Die Rollen können während der Erarbeitung getauscht werden, sodass jeder alles üben kann.

Nachfolgend geht es neben dem Erlernen der Grundidee und des Basissprungs vor allem um die kooperative Auseinandersetzung mit dem neuartigen Gummitwist. Das Entwickeln und Beschreiben eines eigenen Jumps sowie einer Gruppenchoreografie bilden den Kern des Vorhabens. Der Einsatz neuer Medien wie Kamera, Laptop und Internet unterstützt den Unterricht. Eine Besonderheit dieser Unterrichtseinheit ist das schriftliche Fixieren einer Choreografie. Dies kann abschließend auch zur Leistungsbewertung herangezogen werden.

### Praktische Tipps

**Musik:** Um Gambol Jump dynamisch und kraftvoll ausführen zu können, wird eine Beatzahl von etwa 120–130 bpm benötigt. Erhöht man die Beats pro Minute, werden gleichzeitig auch die Ausführung der Sprünge und die Belastung der Akteure anspruchsvoller. Für die Einführung der Basics und der Sprungkombinationen eignen sich folgende Titel:

Taio Cruz: Hangover, Track 1 auf CD  (oder Melissa Adams: I love it)

Stellen Sie die Musikanlage möglichst nicht auf den Hallenboden, denn die Musik könnte aufgrund der dynamischen Sprünge ins Stocken geraten. Haben Sie die Möglichkeit, einen Laptop und entsprechende Boxen zur Verfügung zu stellen, können die Schüler eigene Songs auf einem USB-Stick mitbringen und den Unterricht so mitgestalten.

**Materialien:** Benötigt wird ein Gummiband pro Kleingruppe (4–6 Schüler). Hier gibt es verschiedene Ausführungen: Das günstigste sind Hosengummibänder. Diese müssen dann zusammengeknotet werden, damit sich ein circa vier Meter langes „rundes“ Band ergibt.

Die Bänder müssen elastisch sein, damit die Schüler sich mit und im Band bewegen können. Es kann allerdings sein, dass die Bänder den äußeren Springern in die Haut schneiden. Hier hat es sich

bewährt, dass die Schüler etwas längere Socken anziehen und das Gummiband um diese herum anlegen.

Eine weitere Alternative sind Therabänder. Diese sind bunt, etwas breiter und für die Schüler angenehmer an den Beinen.

Ausführung von Gambol Jump: Zwei Schüler stehen etwa schulterbreit in den Enden des Bandes. Sie werden die „äußeren Springer“ bzw. „Enders“ genannt und haben die Aufgabe, das Band zu halten und gleichbleibende Sprünge auszuführen. Sie springen immer „breit/breit, eng/eng“ („out/out, in/in“), was sich auf ihre Beinbewegung bezieht. Die „inneren Springer“ („Insiders“) stehen zunächst außerhalb des Bandes und führen die Sprünge in dem sich bewegenden Band aus (siehe Videoclip 1 auf CD).

In der Praxis hat es sich bewährt, dass die Schüler manche Sprünge erst einmal „trocken“, d. h. ohne Band und Musik, üben. Hier können Linien in der Halle genutzt werden, die ca. schulterbreit auseinanderliegen (z. B. Badmintonfeldlinien).

Medien: Falls Sie eine Leistungsbewertung anstreben, bietet sich gerade in der Mittel- und Oberstufe ein videobasiertes Feedback an. Die Schüler können mithilfe von Videoaufnahmen ihre eigene Bewegungsausführung verbessern sowie eigenständig Kriterien der Leistungsbewertung erstellen. Sie sind somit in der Lage, ihre Leistung einzuschätzen und diese mit Choreografien anderer Gruppen zu vergleichen.

Die Selbstständigkeit im Umgang mit Video- und Digitalkamera lässt sich je nach Alter und Kompetenz der Schüler verschieden gestalten. Ihnen bietet die Videografie die Möglichkeit, die Choreografien der Schüler mehrfach anzusehen, um alle Bewertungskriterien zu erfassen und eine möglichst objektive Einschätzung zu erlangen.

Leistungsbewertung: Sie können zunächst eine Einzelwertung vornehmen. Dabei werden unter anderem Kriterien wie Ausführung der Sprünge, Dynamik des Springens, Verbindung der Einzel-elemente sowie Ausdruck zur Bewertung herangezogen. Des Weiteren können Sie eine Note für die erstellten Gruppenchoreografien geben. Eine Auflistung der Bewertungs- und Gestaltungskriterien finden Sie in M 14.

## Literatur

**Menze-Sonneck, Andrea und Winke, Cora:** Trends aufgreifen, Gestaltungskompetenz fördern. In: Zeitschrift *sportpädagogik* 06/2012. Friedrich Verlag, Velbert 2012. S. 12–16

In diesem Artikel beschreiben die Autorinnen den Trendsport Gambol Jump unter dem Gesichtspunkt des geschlechtssensiblen Schulsports.

## Stundenübersicht

|                 |   |
|-----------------|---|
| Einzelstunde:   | Gambol Basics – Einführung in einen neuen Fitnesstrend  |
| Doppelstunde 1: | Jumps und Variationen – Stationsbetrieb zum Erlernen verschiedener Sprünge in Kleingruppen      |
| Doppelstunde 2: | Jump-Tutorial – Erfinden und Beschreiben einer eigenen Sprungvariation                          |
| Doppelstunde 3: | Gambol-Choreografie – Anwenden der gelernten Jumps und Kombinieren in einer Gruppenchoreografie |
| Doppelstunde 4: | Let's jump! – Üben und Vertiefen der Gambol-Choreografie  |
| Doppelstunde 5: | Here we go! – Vorführen der Gambol-Choreografien  |



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Gambol Jump*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

