

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Chinese Jump Rope im Sportunterricht - Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	4
2	Methodisch-didaktische Hinweise zum Material	5
3	Material	11
3.1	Jumps erlernen	11
3.2	Jump-Cards	22
3.3	Hinweise und Ziele für Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten.....	42
3.4	Aufgabenkärtchen zur Differenzierung und Variation	43
3.5	Stationsarbeit	48
3.6	Eigene Jump-Choreo entwickeln	56
3.7	Spiel- und Wettkampfformen	61
3.8	Class-Jump – Der große Auftritt	63
3.9	Jump-Ball – Spielidee zum Aufwärmen.....	64
3.10	Bewertungsübersichten für die Lehrperson	65
3.11	Aufbaupläne	67
3.12	Blankovorlagen für Jump-Cards	69



Digitales Zusatzmaterial:

- alle Materialien in Farbe (PDF)
- Bewertungsübersichten für die Lehrperson (Word)
- Blankovorlagen für Jump-Cards (Word)

1 Vorwort

Früher hieß es Gummitwist, heute lautet der Name Chinese Jump Rope. Vor 20 Jahren und mehr wäre eine Schulpause ohne ein Gummiseil, das zwischen zwei Kindern – egal ob Junge oder Mädchen – gespannt ist und worüber ein drittes Kind springt und dabei zählt oder singt, undenkbar gewesen. Heutzutage ist das Gummitwist von den Schulhöfen verschwunden. Bringen Sie es daher mit einem neuen Namen sowie kreativen Ideen und sofort einsetzbaren Materialien in die Sporthalle und vielleicht wieder zurück auf den Schulhof!

Der Ursprung des Chinese Jump Rope wird dem Namen entsprechend in China verortet. Von dort aus hat sich das Springen über, auf und mit dem Gummiseil mit unterschiedlichen Namen, Bezeichnungen und Ausführungen über die ganze Welt verbreitet. Das, was früher von Mund zu Mund übertragen oder von einer in die nächste Generation weitergegeben wurde, finden Sie hier dokumentiert, einfach und verständlich mit anschaulichem Material aufbereitet, damit Sie es sofort in Ihrem Sportunterricht einsetzen können.

Sukzessive aufgebaut sowie an didaktischen Prinzipien ausgerichtet, gelangen Ihre Grundschul Kinder Schritt für Schritt vom Erlernen einfacher Jumps bis hin zum Erstellen einer eigenen Jump-Choreo und vielem mehr. Lassen Sie das Gummitwist wieder aufleben!

Das Material bietet Ihnen die Möglichkeit, Chinese Jump Rope mit Ihren Grundschulkindern im schulsportlichen Kontext zu erproben. Zudem werden durch den englischen Namen und die Verwendung englischsprachiger Bezeichnungen nebenbei die fremdsprachlichen Kompetenzen geschult. Besorgt werden müssen lediglich die zwischen vier und acht Meter langen Ropes (Seile).

Ausgearbeitet wird das Thema hier auf kindgerechten Niveaus, wobei eine Unterteilung in die Klassenstufen 1/2 und 3/4 erfolgt. Im Sinne der Lernvoraussetzungen obliegt es der Lehrkraft, die Lernenden entsprechend einzuschätzen und das geeignete Materialangebot zu wählen. Durch vielfältige Differenzierungsmöglichkeiten können die Kinder individuell gefördert werden.

Durch editierbares digitales Zusatzmaterial sind individuelle Anpassungen flexibel möglich.

Das einstmals in Deutschland beliebte und bekannte Spiel zu dritt, in verschiedenen Jumps (Sprüngen) über das Rope zu springen und dabei das Rope unterschiedlich hoch zu halten, kommt auch in diesem Heft als Spielform vor. Zuvor werden vorbereitende, breit gefächerte und variationsreiche Übungen und Sprungformen angeboten. Darüber hinaus wird hier der Schulsport um weitere Bereiche erweitert, die vor allem die Integration unterschiedlicher Sozialformen und individueller Sport- und Sprungfähigkeiten der Kinder berücksichtigen. So wird es für alle Lernenden möglich, dieses Spiel zu erlernen und es auch in Pausen oder im privaten Bereich selbstständig durchzuführen.

Mit nur geringem Materialaufwand werden viele neue Bewegungen gelernt. 30 unterschiedliche Jumps, die in fünf Levels (Schwierigkeitsgrade) eingeteilt sind, werden auf fünf verschiedenen Kategorien von Jump-Cards präsentiert. Chinese Jump Rope ist ein Allrounder, der vielfältige Bewegungskompetenzen zulässt und einfordert.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und Freude beim Erleben und (Wieder-)Entdecken von Chinese Jump Rope alias Gummitwist.

Ihre Sarah Kohl

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

Relevanz und Begründung des Themas

Chinese Jump Rope bietet viele Vorteile, da es eine Vielzahl von curricularen Anforderungen in mehreren Kompetenzbereichen des Fachs Sport integriert und darin seine Begründung findet. Von den Grundideen des Fachs geleitet, ist es beim Durchführen möglich, sozial mit anderen zu interagieren, seinen Körper wahrzunehmen, Leistung zu erbringen, sich durch die Bewegungen selbst Ausdruck zu verleihen und einen Beitrag für die Gesundheit des Körpers zu leisten.

Je nach Anforderung stehen unterschiedliche Druckbedingungen (z. B. Zeit, Präzision, Schnelligkeit) im Vordergrund. Das Springen von bestimmten Abfolgen ebenso wie das Erlernen dieser Abfolgen fördert und fordert in hohem Maße die Konzentration, Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Beim Springen wird der gesamte Bewegungsapparat aktiviert. Der Bein- und Rumpfstabilität kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, die Muskulatur wird trainiert.

Springend wird eine Abfolge erlernt bzw. „getanzt“, da sich rhythmisch und synchron bewegt wird, egal ob alleine, zu zweit oder in einer Gruppe. Dabei kann sich zeitlich an ein bestimmtes Muster gehalten werden (z. B. an Lieder, Sprüche, Mitsprechen, Zählen, Jumps, usw.).

Die räumliche Konzentration auf das Rope erleichtert einerseits durch die Geschlossenheit und erschwert andererseits durch die damit verbundene erforderliche Präzision bei Jumps auf höheren Levels oder durch mehrere Personen im Rope.

Bei Jungen sind tänzerische Elemente im Sport häufig weniger beliebt. Beim Chinese Jump Rope ist es möglich, ihnen tänzerisch-rhythmische Grundelemente – wie z. B. Synchronität oder den Aufbau von Formationen – durch die vielfältige Gestaltung von Sprungbewegungen auf ansprechende Art und Weise zu vermitteln.

Durch Chinese Jump Rope sind bei den Kindern schnell Erfolge sichtbar, wodurch die Motivation gesteigert wird, neue Jumps zu erlernen und zu verknüpfen.

Hinweise zum Aufbau des Materials

Das Material ist mit einer Progression vom Einfachen zum Komplexen sowie vom Bekannten zum Unbekannten hin aufgebaut.

Unterschiedliche Möglichkeiten des Zugangs werden durch Texte, Bilder und Symbole angeboten. Die englischen Begriffe erlauben es, sich der englischen Sprache anzunähern und erste einfache Worte zu übernehmen. Wie beim Vokabellernen werden die englischen Begriffe auf Deutsch erklärt, um das Verständnis für alle sicherzustellen. Es ist aber auch möglich, komplett auf die Schrift zu verzichten und sich ausschließlich auf die Bilder zu fokussieren und die Bewegungen auszuführen. Kinder lernen vor allem in der Grundschule durch Nachahmung. Die Bilder sollen dieses Bedürfnis erfüllen. Darüber hinaus kann die Lehrperson vor-springen, sodass sie als Beispiel fungiert.

Die Kinder erhalten praktische Formate an die Hand. Grafisch sind sie ansprechend gestaltet. Der linke und der rechte Fuß sind immer in einer bestimmten Farbe bzw. Schattierung und mit Zeichen versehen, sodass deutlich zu erkennen ist, wie die Füße positioniert werden müssen.

Zunächst erlernen die Kinder die verschiedenen Jumps (Kapitel 3.1), welche Voraussetzung für die Nutzung der Jump-Cards (Kapitel 3.2) sind. Es gibt 30 zu lernende Jumps, die in fünf Levels unterteilt sind:

Level 1: Die Kinder lernen einfache Jumps, bei denen das Rope nicht berührt werden sollte.

Level 2: Hier geht es darum, auf unterschiedliche Weisen auf das Rope zu springen.

Level 3: Drehungen um 90 oder 180 Grad kommen hinzu.

Level 4: Beine und Füße müssen gegrätscht werden.

Level 5: Im anspruchsvollsten Level erwarten die Kinder Überkreuzbewegungen bzw. -sprünge.

Die Lehrperson bereitet die Kärtchen vor, indem sie sie einzeln ausschneidet oder in der angebotenen Form austeilt. Die Sprunganleitungen sind auf allen Karten gleich aufgebaut. Beim Erlernen der Jumps sind Richtungspfeile eingezeichnet, um die Lernenden zu unterstützen. Das Springen beginnt am unteren Rand der Anleitungskarte. Die Startposition ist beschriftet mit dem Wort *Start*, dem Jump-Namen sowie den Fußpiktos in der Ausgangsposition. Für alle weiteren Jumps

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

bewegt man sich sozusagen „nach oben“ auf der Karte. Dies ist an der aufsteigenden Nummerierung und der Bezeichnung *Ende* zu erkennen. Das Rope sollte immer durch einen Sprung verlassen werden. Alle Jumps enden daher immer mit dem Jump „out“ (raus).

Level 1: „Outside“			
<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe „outside“ (springe außen neben das Rope). • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 			
Ende			out
1			outside
Start			inside

Jumps, Level 1: „Outside“

Alle Levels können von allen Kindern jeder Klassenstufe erlernt werden. Nach dem Absolvieren von Level 2 kann für die 1. und 2. Klasse bereits mit den Jump-Cards begonnen werden. Möglich ist auch, dass Kinder Jumps höherer Levels erlernen. Für Dritt- und Viertklässler sollte es möglich sein, Jumps der Levels 1 bis 4 zu erlernen und das Level 5 als besondere Herausforderung bzw. Differenzierung anzusehen. Nach dem Erlernen einiger Jump-Levels werden bereits erste Jump-Kombis angeboten, die die Kinder auf die Jump-Cards vorbereiten.

Die Jump-Cards (Kapitel 3.2) sind in fünf Kategorien bzw. Niveaustufen aufgebaut, die jeweils Jumps auf allen fünf Levels enthalten:

- Jump-Cards „Spider“ (4 Jumps, alle Jump-Levels)
- Jump-Cards „Grasshopper“ (6 Jumps, alle Jump-Levels)
- Jump-Cards „Frog“ (8 Jumps, alle Jump-Levels)
- Jump-Cards „Rabbit“ (10 Jumps, alle Jump-Levels)
- Jump-Cards „Kangaroo“ (12 Jumps, alle Jump-Levels)

Die einfachste Jump-Card ist die Karte „Spider“, Level 1–2. Die anspruchsvollste Jump-Card ist die

Karte „Kangaroo“, Level 1–5. Je höher die Anzahl an Jumps auf der Jump-Card, umso komplexer sowie konditionell und koordinativ anspruchsvoller ist die Ausführung. „Spider“, „Grasshopper“ und „Frog“ eignen sich für alle Klassenstufen. „Rabbit“ und „Kangaroo“ sind nur für die 3. und 4. Klasse vorgesehen. Die Einteilungen stellen selbstverständlich nur Empfehlungen dar. Abänderungen sind jederzeit je nach individuellen Kompetenzen der Lernenden möglich.

Einer Jump-Card sind die Kategorie, das Jump-Level sowie die Abfolge der Jumps in Bild und Wort zu entnehmen. Die Aufgabenstellungen sind bei allen Jump-Cards gleich aufgebaut.

Wie schon beim Erlernen der Jumps (Kapitel 3.1) beginnt das Springen am unteren Rand der Anleitungskarte bei *Start* und wird „nach oben“ bis zum Jump „out“ fortgeführt.

3.2 Jump-Cards

Jump-Card „Spider“ 4 Jumps Level 1–2

Jump

Ende						out
4						inside
3						left side
2						on each
1						right side
Start						left out

Aufgaben:
 Lernet durch Springen die 4. Jumps auswendig.
 • Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
 • Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
 • Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...

Jump-Card „Spider“, Level 1–2

Raumorganisation

Zur Durchführung werden sechs bis zehn Chinese Jump Ropes (Gummitwists) und kleine Kästen oder Stühle benötigt. Pro Rope können ein bis zwei kleine Kästen gerechnet werden. Das Rope wird immer um die Kästen herum gespannt. Die

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

Kästen sind ungefähr hüftbreit und erlauben es, dass nicht zwei Kinder im Rope stehen müssen, um es zu halten, sondern mehrere gemeinsam im Rope springen können.

Die Kästen können durch Stühle, Füße oder Alltagsgegenstände ersetzt werden. Durch den geringen Materialaufwand wird eine hohe Flexibilität und einfache Durchführbarkeit ermöglicht. Es bietet sich an, die längeren Ropes von fünf Metern Länge zu verwenden, um möglichst vielen Kindern Platz zum Springen zu bieten.

Sozialformen

In welcher Sozialform das Erlernen der Jumps und das Springen der Jump-Cards erfolgt, kann von der Lehrkraft oder individuell durch die Lernenden gewählt werden. Gruppen sollten mit maximal vier bis fünf Kindern gleichzeitig im Rope springen, da dabei viel Rücksichtnahme und Einstellung auf andere erforderlich ist, um Unfälle zu vermeiden.

Einzelarbeit kann für besonders Leistungsstarke die passende Sozialform sein. Für manche leistungsschwächeren Kinder kann es einfacher sein, erst einmal allein die Jumps zu erlernen. Manche Kinder benötigen aber einen direkten Ansprechpartner in Form eines stärkeren Lernpartners.

Differenzierungsmöglichkeiten und Variationen

Die Sportlehrkraft kann als Hilfe eingesetzt werden, indem sie die Sprungabfolge vorspringt. Außerdem kann sie oder ein nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmendes Kind die Sprünge vorsprechen und so ebenfalls eine Unterstützung bieten.

Grundsätzlich sollte beim Springen mit dem Rope in einer niedrigen Höhe begonnen werden, z.B. auf Knöchelhöhe. Je höher das Rope eingestellt ist, desto schwieriger wird das Springen.

Eine zusätzliche visuelle und haptische Erweiterung können gummierte Fußabdruckunterlagen in verschiedenen Farben darstellen. Sie sind käuflich zu erwerben und können vor allem leistungsschwächeren Kindern eine sinnvolle Hilfestellung bieten.

Differenzierungs- und Variationsmöglichkeiten können in Form der Aufgabenkärtchen (Kapitel 3.4) an einer bestimmten Position in der Sporthalle abgelegt oder bei der Lehrperson abgeholt werden. Die Lehrperson bereitet die Kärtchen vor, indem sie sie einzeln ausschneidet und ggf. in der Größe verändert. Die Aufgabenkärtchen finden

erst Anwendung, wenn die Abfolge der Jump-Cards korrekt ausgeführt und auswendig gesprungen werden kann. Auf die Aufgabenkärtchen wird auf den Jump-Cards nicht verwiesen. So ist für die Lehrkraft transparenter zu erkennen, wann die Erarbeitung abgeschlossen ist, und die Differenzierungen können gezielter eingesetzt werden.

Synchrones Springen ist ebenfalls eine Differenzierungsmöglichkeit und als Auftrag auf einem Aufgabenkärtchen zu finden, weil nicht ausgeschlossen werden kann und sollte, dass die Jump-Cards in Einzelarbeit erlernt werden. In diesem Fall muss sich der Lernende dann einer Gruppe anschließen oder eine andere Differenzierungskarte erhalten.

Passend zu jeder der fünf Jump-Card-Kategorien gibt es Aufgabenkärtchen mit jeweils einem Spruch, der zu dem Tier passt, das die Kategorie repräsentiert. Der Text wird gemeinsam gesprochen oder gerufen. In jedem Spruch wird an einer Stelle gemeinsam gezählt. Bei der Nennung der Zahlen werden die gelernten Jumps der Jump-Card gesprungen.

Die Verwendung von Musik kann als Differenzierung oder Variation verwendet werden. Aufgabe ist es dann, auf den Rhythmus der Musik zu springen.

Bewertungsübersichten für die Lehrperson

In Kapitel 3.10 finden sich Übersichten, in denen die Lehrkraft die Leistungen jedes Kindes, z.B. nach seinem erreichten Level, protokollieren kann. So können Vergleiche unter den Kindern gezogen werden. Außerdem erleichtert es Lernenden wie Lehrkräften die Orientierung.

Die Übersichten sind zur Beurteilung nach der Absolvierung der Kapitel „Jumps erlernen“ (Kapitel 3.1), „Jump-Cards“ (Kapitel 3.2) sowie „Eigene Jump-Choreo entwickeln“ (Kapitel 3.6) vorgesehen.

Vorbereitung und Einsatz des Materials

Vorbereitung und Durchführung „Jumps erlernen“ (Kapitel 3.1)

Als Einstieg in das Thema erlernen die Kinder zunächst verschiedene Sprünge und erste Jump-Kombis (Sprungabfolgen).

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

Benötigtes Material:

- Sprunganleitungen Level 1–5 (Kapitel 3.1)
- Hinweise und Ziele für Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten (Kapitel 3.3)
- Bewertungsübersichten für die Lehrperson (Kapitel 3.10)
- Aufbaupläne (Kapitel 3.11)
- Ropes und Kästen in benötigter Anzahl

Raumorganisation:

- Es ist sinnvoll, die kleinen Kästen auf den Boden zu stellen und sie in einer Reihe oder im Quadrat zu sortieren.
- Für das Springen in vier Ropes werden dafür nur vier kleine Kästen benötigt. Sollten mehr als vier Ropes benötigt werden, bietet es sich an, durch Hinzunahme von zwei kleinen Kästen drei weitere Ropes zu integrieren.

Vorgehen:

- Der Aufbau wird entweder den Kindern überlassen oder sie werden dabei angeleitet.
- Die Lehrkraft wählt für die Lerngruppe eine geeignete Sozialform (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit) aus und teilt die Kinder entsprechend ein oder lässt sie wählen.
- Je nach individuellen Lernvoraussetzungen teilt die Lehrkraft entweder eine vollständige Karte mit vier Sprüngen, eine halbe Karte mit zwei Sprüngen oder eine viertel Karte mit einem Jump aus.

Vorbereitung und Durchführung „Jump-Cards“ (Kapitel 3.2)

Nach erfolgreichem Erlernen der Jumps (Kapitel 3.1) werden die Sprungabfolgen durch die zunehmend komplexer werdenden Jump-Cards erweitert.

Benötigtes Material:

- Jump-Cards „Spider“, „Grasshopper“, „Frog“, „Rabbit“, „Kangaroo“ (Kapitel 3.2)
- Hinweise und Ziele für Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten (Kapitel 3.3)
- Aufgabenkärtchen zur Differenzierung und Variation (Kapitel 3.4)
- Bewertungsübersichten für die Lehrperson (Kapitel 3.10)

- Aufbaupläne (Kapitel 3.11)
- Ropes und Kästen in benötigter Anzahl

Raumorganisation:

- Für die Jump-Cards ist ein quadratischer Aufbau mit Kästen, die hochkant stehen, sehr zu empfehlen. So kann auf wenig Raum und mit wenig Material die größtmögliche Sprungfläche erreicht werden.
- Durch das Stellen der Kästen auf die schmale Seite kann die Rope-Höhe individuell verändert werden.

Vorgehen:

- Je nach Lerngruppe bzw. entsprechend des Niveaus wählt die Lehrkraft das entsprechende Jump-Card-Niveau („Spider“, „Grasshopper“, „Frog“, „Rabbit“ oder „Kangaroo“) aus. Die Jump-Cards werden nach den erlernten Levels (1–5) ausgegeben.
- Der Aufbau wird entweder den Kindern überlassen oder sie werden dabei angeleitet.
- Die Lehrkraft wählt für die Lerngruppe eine geeignete Sozialform (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit) aus und teilt die Kinder entsprechend ein oder lässt sie wählen.
- Die Aufgabenkärtchen zur Differenzierung werden vorab einzeln ausgeschnitten. Es ist im Vorfeld zu überlegen, ob diese in der Sporthalle an einem geeigneten Ort platziert werden oder ob die Lehrkraft diese bei Bedarf ausgibt.

Vorbereitung und Durchführung „Stationsarbeit“ (Kapitel 3.5)

Die vier Stationsarbeiten sind jeweils in sechs Stationen aufgebaut:

- 6 Stationen zu Jump-Cards „Spider“ mit jeweils 4 Jumps
- 6 Stationen zu Jump-Cards „Grasshopper“ mit jeweils 6 Jumps
- 6 Stationen zu Jump-Cards „Frog“ mit jeweils 8 Jumps
- 6 Stationen zu Jump-Cards „Rabbit“ mit jeweils 10 Jumps

Benötigtes Material:

- ausgewählte Jump-Cards „Spider“, „Grasshopper“, „Frog“, „Rabbit“ (Kapitel 3.2)

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

- Vorlagen für die Stationsarbeit (Kapitel 3.5)
- Aufbaupläne (Kapitel 3.11)
- Blankovorlagen für Jump-Cards (je nach Station und Aufgabe; Kapitel 3.12)
- Ropes und Kästen in benötigter Anzahl

Raumorganisation:

- Entscheidet man sich für sechs Stationen muss der Aufbau mit sechs Ropes und sechs Kästen gewählt werden.
- Für die Stationsarbeit ist es sinnvoll, die kleinen Kästen und die sechs Ropes in zwei Quadrate nebeneinander auf dem Boden aufzubauen.
- Die Stationsarbeiten mit sechs Stationen bieten Platz für maximal 30 Kinder.

Vorgehen:

- Der Aufbau wird entweder den Kindern überlassen oder sie werden dabei angeleitet.
- Die Kinder teilen sich selbst in Dreier-, Vierer- oder Fünfergruppen ein oder werden von der Lehrkraft eingeteilt.
- Die Lehrkraft entscheidet, welche Stationsarbeit („Spider“, „Grasshopper“, „Frog“ oder „Rabbit“) hinsichtlich der Anzahl an Jumps für die gesamte Lerngruppe angemessen ist. Dafür sucht sie eine Jump-Card (Kapitel 3.2) der gewählten Kategorie mit geeigneten Jump-Levels aus.
- Die ausgewählte Jump-Card wird an die Gruppen verteilt. Die Gruppen lernen ihre Jump-Card auswendig und üben, möglichst synchron zu springen.
- Sobald alle Gruppen die Jump-Card springen können, werden die Stationskarten auf den sechs Kästen im Uhrzeigersinn verteilt. Die Kästen können ggf. zusätzlich mit Schildern wie „Station 1“ usw. beschriftet werden. Auf jeder Stationskarte finden die Gruppen nun Aufgaben, die sie auf die gelernte Abfolge an Jumps anwenden müssen.
- Pro Station wird eine begrenzte Zeit zur Verfügung gestellt, z.B. 5 Minuten. Dann erfolgt der Wechsel im Uhrzeigersinn.
- Es ist selbstverständlich möglich, die Anzahl an Stationen zu reduzieren. Dafür wählt die Lehrperson beispielsweise vier Stationen aus, wodurch sich die Gruppenanzahl auf vier und die Kinderzahl auf maximal 20 reduziert.

Vorbereitung und Durchführung „Eigene Jump-Choreo entwickeln“ (Kapitel 3.6)

Hier geht es darum, in Gruppen das Gelernte auf eigene Art und Weise miteinander zu verknüpfen. Passend zur bekannten Differenzierung werden verschiedene Kriterien für die Erstellung der Jump-Choreo aufgestellt. Es gibt für die Gruppen Pflichtaufgaben zu erfüllen und wichtige Überlegungen anzustellen.

Benötigtes Material:

- Vorlagen für die Entwicklung einer Jump-Choreo (Kapitel 3.6)
- Bewertungsübersichten für die Lehrperson (Kapitel 3.10)
- Aufbaupläne (Kapitel 3.11)
- Blankovorlagen für Jump-Cards (Kapitel 3.12)
- Ropes und Kästen in benötigter Anzahl

Raumorganisation:

- Zum Gestalten eigener Jump-Choreos ist der Aufbau flexibler. Ziel ist es, allen Gruppen genügend Platz zum Springen zu bieten, wobei möglichst flexibel die Höhe des Ropes verändert werden kann.

Vorgehen:

- Der Aufbau wird entweder den Kindern überlassen oder sie werden dabei angeleitet.
- Die Kinder teilen sich selbst in Dreier-, Vierer-, oder Fünfergruppen ein oder werden von der Lehrkraft eingeteilt.
- Die Lehrkraft entscheidet, welches Niveau für die Jump-Choreo („Spider“, „Grasshopper“, „Frog“, „Rabbit“ oder „Kangaroo“) hinsichtlich der Anzahl an Jumps und Levels für die gesamte Lerngruppe angemessen ist. Für die 1. und 2. Klasse sind Choreos mit 4 und 6 Jumps vorgesehen, ggf. mit 8 Jumps. Choreos mit 6 bis 12 Jumps sind für die 3. und 4. Klasse vorgesehen.
- Die ausgewählte Vorlage für die Jump-Choreo sowie die dem Jump-Niveau entsprechende Blankovorlage wird an die Gruppen verteilt.
- Durch die Transparenz der Bewertungskriterien auf den Vorlagen wird die Notengebung unterstützt. Mithilfe der editierbaren Vorlagen im Zusatzmaterial kann die Lehrperson entsprechend ihrer Lerngruppe die Kriterien anpassen.

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

Vorbereitung und Durchführung „Spiel- und Wettkampfformen“ (Kapitel 3.7):

Spiel- und Wettkampfformen motivieren Kinder und regen sie an, sich aktiver und zielorientierter am Unterrichtsgeschehen zu beteiligen. Das „klassische Gummitwist“ spielt man zu dritt gegeneinander. Dabei erhalten die Kinder zu dritt ein Rope. Zwei Kinder spannen es um ihre Fußgelenke. Das dritte Kind springt in der Mitte eine vorher allen bekannte Sprungabfolge.

Beim Jump-Battle geht es darum, fehlerfrei durchzuspringen und die Höhe des Ropes schrittweise nach oben zu verändern. Die Challenge gewinnt das Kind, das die Jump-Card fehlerfrei und mit möglichst hohem Rope durchspringen kann.

Beim Class-Jump-Battle ist das Ziel der Challenge, die vier besten Springer (Jumper) der Klasse zu ermitteln. Durch Absteigen beim Verlieren und Aufsteigen beim Gewinnen um jeweils eine Rope-Station können zu jedem beliebigen Zeitpunkt die Sieger ermittelt werden. Für die Class-Jump-Battle ist es notwendig, eine Jump-Card auszuwählen, die alle Kinder springen können.

Das benötigte Material, die Raumorganisation sowie das Vorgehen sind der Vorlage (Kapitel 3.7) zu entnehmen.

„Class-Jump“ (Kapitel 3.8)

Gemeinsam wird mit der ganzen Klasse eine Choreografie gesprungen. In der Vorlage werden Impulse für die Lehrkraft gegeben, wie die Choreografie gestaltet werden kann. Nach Belieben kann sie verlängert werden.

Die Lehrkraft wählt für die ganze Lerngruppe eine geeignete Jump-Card („Spider“, „Grasshopper“, „Frog“, „Rabbit“ oder „Kangaroo“) aus, die alle Kinder springen können.

Das benötigte Material, die Raumorganisation sowie das Vorgehen sind der Vorlage zu entnehmen.

„Jump-Ball“ (Kapitel 3.9)

Jump-Ball kann als Aufwärmspiel zu Beginn einer Unterrichtsstunde oder als Auflockerung zwischendurch zum Einsatz kommen. Das Spiel Jump-Ball orientiert sich an dem klassischen Ballspiel Völkerball. Das Rope dient beim Jump-Ball als Markierung und gleichzeitig als Spielinhalt.

Das benötigte Material, die Raumorganisation sowie das Vorgehen sind der Vorlage zu entnehmen.





Level 1: „Inside“				Level 1: „Outside“			
<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“ (inmitten des Rope). • Springe „inside“. • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 				<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe „outside“ (springe außen neben das Rope). • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 			
Ende			out	Ende			out
1			inside	1			outside
Start			inside	Start			inside
Level 1: „Left side“				Level 1: „Right side“			
<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe „left side“ (springe zur linken Seite des Rope). • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 				<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe „right side“ (springe zur rechten Seite des Rope). • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 			
Ende			out	Ende			out
1			left side	1			right side
Start			inside	Start			inside





Level 1: „Right out“						Level 1: „Left out“					
<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe „right out“ (springe nach rechts außen neben das Rope). • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 						<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe „left out“ (springe nach links außen neben das Rope). • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 					
Ende					out	Ende					out
1					right out	1					left out
Start					inside	Start					inside
<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe in der richtigen Reihenfolge. • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 						<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe in der richtigen Reihenfolge. • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 					
Ende					out	Ende					out
2					inside	2					left side
1					left side	1					outside
Start					inside	Start					inside



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Chinese Jump Rope im Sportunterricht - Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

