



Der **Praxishelfer**

...für den besseren Durchblick!

Fach

Sport

Thema

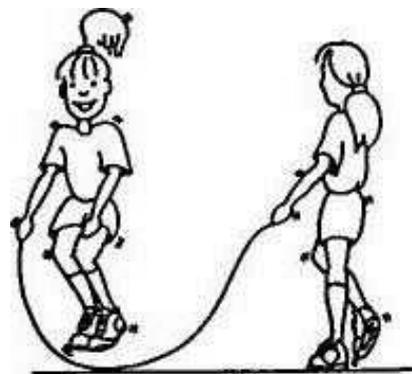
Festigung von gymnastischen Grundformen mit dem Seil und Erarbeiten einer Gruppenkür

Klasse

**Sekundarstufe I
Klasse 7**

Verfasser

Heike Becker-Wernet



Inhalt

1.	Angestrebte Kompetenzen und Ziele	2
1.1	Zentrales Anliegen der Stunde	2
2.	Überlegungen zum Unterrichtsgegenstand	2
2.1.	Zur Handhabung des Seils	3
3.	Didaktische Überlegungen	3
3.1.	Legitimation der Thematik	3
3.2.	Stellung der Stunde im Rahmen der Unterrichtseinheit	4
3.3.	Aufgetretene Schwierigkeiten	4
4.	Methodische Überlegungen/geplante Umsetzung	4
5.	Verlaufsplan	5
6.	Literatur- und Quellenangaben	5
7.	Anhang	5

Herausgeber



**Verband
Bildung und
Erziehung**

Landesverband
Baden-Württemberg e.V.
Am Hohengeren 12
70188 Stuttgart

Ekkehard Gabriel
Referat
Öffentlichkeitsarbeit

Referat Studierende

Arbeitsgemeinschaft
der Junglehrer/innen
im VBE

1. Angestrebte Kompetenzen und Ziele

1.1 Zentrales Anliegen der Stunde

Die Schülerinnen vertiefen die bereits kennen gelernten gymnastischen Grundformen mit dem Seil. Sie üben diese Formen selbstständig und erstellen eine eigene Choreografie mit Musik. Dabei verbessern sie ihre Koordination, ihr Rhythmusgefühl, sie kooperieren in den Gruppen und sind kreativ.

Fachlich: Die Schülerinnen...

- vertiefen bereits kennen gelernte Übungselemente und wenden diese in einer eigenen Choreografie an (Transfer)
- verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten und ihr Rhythmusgefühl

Sozial: Die Schülerinnen...

- kooperieren mit Mitschülerinnen
- organisieren sich bei der Gruppenbildung selbst
- achten Gruppenregeln und handeln danach

Personal: Die Schülerinnen...

- üben selbstständig an den Stationen und zeigen Selbstdisziplin
- beteiligen sich gemäß ihrer individuellen Leistungsfähigkeit
- sind in der Lage, Feedback zu äußern bzw. anzunehmen

Methodisch: Die Schülerinnen...

- arbeiten gemeinsam und selbstständig im Team
- entwickeln Kommunikationsbereitschaft und Kooperationsfähigkeit
- präsentieren ihr Gruppenergebnis im Plenum

2. Überlegungen zum Unterrichtsgegenstand

Seilspringen ist eine Bewegungsform, die viele Kinder selbstverständlich beherrschen. Fast jedes Kind hat bereits im Kindergarten- oder Grundschulalter Erfahrungen im Umgang mit dem Sprungseil gesammelt. Das Sportgerät ist zwar nicht unbekannt, auf Grund der vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten aber dennoch motivierend. Nach wissenschaftlichen Recherchen reicht das Seilspringen bis in die griechische Antike zurück (Diem, Bd.1, 1952, in: Pfister 2000, 33) Im Bildungsplan ist Seilspringen bzw. Rhythmische

Gymnastik nicht explizit erwähnt. Dennoch lässt es sich dem Punkt „zusammen (...) in einer Kleingruppe mit Musik eine kleine (...) gymnastische Choreografie (...) erstellen und vorführen“ zuordnen (Bildungsplan BW 2004, 141).

Das Seil ist ein Mittel zur vielfältigen Koordinations-schulung. Laufen, Hüpfen und Springen mit dem Seil erfordert eine ständige Anpassung der Körperbewegung an die Bewegung des Geräts. Da die Arm- und Beinbewegungen gut aufeinander abgestimmt werden müssen, um ein Überlaufen- oder Überspringen des Seiles zu beherrschen, werden hohe Anforderungen an die Doppel-koordination gestellt. Durch die vielseitige körperliche Beanspruchung wird die Bein- und Fußmuskulatur gekräftigt und die Ausdauerleistung verbessert. (Lindauer, 1995, 219). Zudem werden durch die Arbeit mit dem Partner und in der Gruppe kooperative Fähigkeiten angesprochen.

Die Verbindung von Musik und Gymnastik mit einem Handgerät schult darüber hinaus die Geschicklichkeit, die Bewegungsphantasie, das Rhythmusgefühl und das Gefühl für Körperspannung und ästhetische Bewegung.

2.1 Zur Handhabung des Seils

Die Länge des Seils sollte auf die Körpergröße abgestimmt sein. Steht man mit geschlossenen Füßen auf der Seilmitte, sollen die Enden des Seils etwa bis zur Achsel reichen.

Das Seil ist ein labiles Gerät, das leicht „schlingert“. Eine gute Seilführung ist von der Körperbewegung abhängig. Körper- und Bodenberührungen sind zu vermeiden, da die Seilschlinge dadurch ihre klare Form verliert. Der Impuls für schnelle Seilbewegungen kommt aus dem Handgelenk. Je langsamer die Seilbewegung wird, desto mehr ist der ganze Arm beteiligt. Das Seil kann in einer oder in beiden Händen gehalten werden. Die Seilbewegungen können in verschiedenen Richtungen, auf verschiedenen Ebenen am Ort und in der Fortbewegung durchgeführt werden.

Bei allen Übungen mit Seildurchschlägen ist eine gute Bein- und Fußarbeit wichtig. Außerdem ist das Springen und Laufen mit dem Seil sehr anstrengend. Auf ausreichend Erholungspausen muss unbedingt geachtet werden (Beck 1999, 71f). Wie bereits erwähnt, ist das Seil in besonderem Maße eine hohe koordinative Herausforderung, da Arm- und Beinbewegungen und der Rhythmus der Musik aufeinander abgestimmt werden müssen. Sehr anspruchsvoll sind die Übergänge von einer Bewegungsebene auf die andere. Dies kann bei der Bewegungskombination zu Schwierigkeiten führen.

3. Didaktische Überlegungen

3.1 Legitimation der Thematik

In der einschlägigen Fachliteratur wird immer wieder darauf hingewiesen, dass Gymnastik mit dem Seil auf Grund der hohen koordinativen Anforderungen das anspruchsvollste Handgerät sei. Dessen bin ich mir bewusst. Dennoch habe ich dieses Handgerät gewählt, weil es einen hohen Aufforderungscharakter besitzt und fast jede Schülerin schon Erfahrungen damit sammeln konnte. Zudem werde ich die Unterrichtseinheit Seilspringen mit drei Stunden Rope-Skipping abschließen. Ich gehe davon aus, dass dieses Thema für die Mädchen noch ansprechender sein wird, da akrobatische Tricks und unterschiedliche Partnersprünge mit speziellen Seilen (beaded-ropes) möglich sind. Viele Sprünge des Rope-Skippings wie etwa der „Visitor“, „Bell“ oder „Side Straddle“ können auch mit den herkömmlichen Seilen gesprungen werden. Da die Hanfseile deutlich langsamer schwingen, ist dies eine gute Vorbereitung auf die schnell und konditionell anspruchsvollere Arbeit mit den Rope-Skipping Seilen.

Der Schwerpunkt dieser Stunde ist die Schulung der Grundfertigkeiten:

- Laufen mit dem Seil
- Seildurchschlag am Ort
- Schwingen mit dem Seil

sowie das gemeinsame Gestalten einer Bewegungsverbinding in der Gruppe zu Musik. Dabei erwarte ich keine technisch perfekte Ausführung der Fußarbeit oder Seiltechnik, sondern lege Wert auf die kreative Arbeit der Schülerinnen. Neben den geübten Grundfertigkeiten sollen die Schülerinnen auch eigene Ideen entwickeln und in der Choreografie umsetzen.

Die besondere Schwierigkeit des Handgeräts Seil liegt darin, die Bewegungen auf den Rhythmus zu übertragen. Die Schülerinnen müssen in ihren Gruppen kooperieren und sich austauschen. Nicht der Leistungsgedanke „höher, schneller, weiter“ steht im Vordergrund, sondern Inhalte, die nur durch Kooperation und Kommunikation untereinander umgesetzt werden können. Die Schülerinnen treiben Sport aus Freude an der Bewegung und nicht aus Ehrgeiz besser sein zu wollen als die andere Mannschaft und sind stolz auf das Erreichte in der Gruppe. Die Sinnperspektiven Miteinander, Ausdruck und Leistung finden ihre Berechtigung (Balz 1992, 19). Durch die ästhetischen Bewegungen erfahren die Mädchen ihren Körper positiv, was ein gesundes Selbstbewusstsein fördern kann.

Als Motivationsschub gilt das Präsentieren der eigenen Choreografie vor der restlichen Klasse.

Wie bereits beschrieben findet man Seilspringen bzw. Rhythmische Gymnastik im Bildungsplan nicht ausdrücklich unter den Kompetenzen und Inhalten

von Klasse 7/8 (Bildungsplan BW 2004, 141). Dennoch berücksichtige ich mit diesem Thema den allgemein geforderten Kompetenzerwerb des Faches Sport. Die Schülerinnen ...

- erleben Freude an der Bewegung
- verbessern ihre motorische und konditionelle Leistungsfähigkeit
- erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit
- können bei sportlichen Aktivitäten miteinander kooperieren
- können kreativ handeln und sich kreativ über ihren Körper ausdrücken

3.2 Stellung der Stunde im Rahmen der Unterrichtseinheit

Dieser Stunde ist bereits eine Einzelstunde mit dem Handgerät Seil vorangegangen. Springen und die elementaren Grundformen in Einzel- und Partnerarbeit waren der Schwerpunkt dieser Stunde, wobei bereits verschiedene Bewegungsübergänge ausprobiert wurden. In den nächsten drei Stunden lernen die Schülerinnen weitere Sprünge aus dem Bereich Rope-Skipping kennen und probieren die unterschiedlichen Seile und deren Eigenschaften und die damit verbundenen Gestaltungsmöglichkeiten aus (speed rope, beaded rope, double dutch rope).

1. Einführung in die Gymnastik mit dem Seil
2. Festigen der gymnastischen Grundformen mit dem Seil und erstellen einer Gruppenkür
3. Kennen lernen der Grundsprünge des Rope-Skippings
4. Festigen der Grundsprünge und Erarbeiten der Partnersprünge

3.3 Aufgetretene Schwierigkeiten

In der ersten Stunde der Unterrichtseinheit stellte ich mit Überraschung fest, wie anspruchsvoll das Seil als rhythmisches Handgerät ist. Die Mädchen hatten erhebliche Schwierigkeiten mit dem Laufen im Einerrhythmus und mit der Einfachfederung beim Seildurchschlag am Ort. Dies liegt zum einen an der mangelnden Koordinationsfähigkeit (Arm- und Beinbewegung), zum anderen an der Qualität der Seile.

4. Methodische Überlegungen/ geplante Umsetzung

Vor Beginn der Stunde werden die Schülerinnen von mir in der Umkleide abgeholt. Das ist ein den

Schülerinnen bekanntes Ritual und ermöglicht mir, hier bereits Organisatorisches zu erledigen; zudem muss ich die Kabine abschließen.

In der Halle versammeln sich alle wie gewohnt im Sitzkreis in der Hallenmitte. Ich werde Schmuck einsammeln und darauf achten, dass keine der Schülerinnen Kaugummi kaut. Dann werde ich das Thema vorstellen und die Erwärmung erklären. Zudem bekommen alle Schülerinnen zu Beginn der Stunde ein Parteiband, das später zur Einteilung in die unterschiedlichen Gruppen für die Stationsarbeit dient. Die Erwärmung ist aus Zeitgründen lehrerzentriert und bietet den Schülerinnen die Möglichkeit, sich auf das Thema der Stunde einzustellen und ihre Kreativität einzubringen. In der Erwärmungsphase läuft Musik, die zum einen der Motivation dient, zum anderen bereits den Rhythmus für die weitere Arbeit mit dem Seil vorgibt. Während die Musik läuft, bewegen sich die Schülerinnen nach meinen Anweisungen im Raum (laufen, hüpfen, rückwärts laufen, etc.). Die Sprungseile sind in der Halle verteilt. Immer wenn die Musik stoppt, nehmen sich die Schülerinnen alleine oder zu zweit ein Seil und bekommen eine Aufgabe gestellt. Diese Form der Erwärmung ermöglicht es, die Schülerinnen schnell und zielgerichtet zu erwärmen, die Grundsprünge zu wiederholen, Rhythmus- und Koordinationsfähigkeiten sowie Kooperationsbereitschaft zu fördern. Auf ein aktives Dehnen wird aus verschiedenen Gründen verzichtet.

Nach der Erwärmung treffen sich alle in der Hallenmitte, und ich erkläre die einzelnen Stationen nur sehr kurz, da den Schülerinnen die Bewegungsformen bereits bekannt sind und teile die Gruppen entsprechend ihrer Farben zu. Die Schülerinnen üben selbstständig an ihren Stationen, wobei sich schwächere Schülerinnen an begabteren orientieren können. Dabei halte ich mich im Hintergrund und greife nur ein, wenn es Probleme gibt. Während des Stationsbetriebs läuft Musik. So können die Schülerinnen die Seilelemente bereits im entsprechenden Rhythmus üben, und ich kann den Wechsel der Stationen nach jeweils drei Minuten durch das Ausschalten der Musik ankündigen. Nach dem Stationsbetrieb möchte ich noch kurz die Kriterien für die Gruppenkür wiederholen. Diese wurden von den Schülerinnen bereits in der Unterrichtseinheit Aerobic erarbeitet und in der letzten Stunde auf den Bereich Seilgymnastik übertragen. Da die Kriterien bekannt sind, werde ich nicht ausführlich darauf eingehen und das Poster gut sichtbar an die Wand hängen.

Die Gruppen dürfen sich neu formieren und bekommen ihren Arbeitsauftrag. Alternativ hätte ich die Zufallsgruppen belassen und halbieren können. Da die Schülerinnen aber ihre Gruppen für die nächsten drei Sportstunden beibehalten sollen, ist es mir sehr wichtig, dass sie mit Mitschülerinnen arbeiten, mit denen sie sich gut verstehen.

Nach der Übungsphase dürfen einige Gruppen ihre Choreographie vor dem Plenum vorführen. Die anderen Mädchen geben mit Hilfe der Präsentationskriterien ein Feedback. Da ich den Schülerinnen keine Zeitvorgabe für ihre Kür gebe, kann ich schlecht abschätzen, wie viele Gruppen tatsächlich präsentieren können. Die restlichen Gruppen haben daher die Möglichkeit, ihre Bewegungskombination zu Beginn der nächsten Sportstunde vorzuführen. Zum Schluss treffen sich alle zu einer großen Feedbackrunde und zur Verabschiedung in der Hallenmitte. Alternativ wäre auch eine Entspannungsübung möglich. Da man für eine Entspannung aber genug Zeit einplanen und nicht in den letzten drei Minuten durchführen sollte, habe ich mich für die Feedbackrunde entschieden.

5. Verlaufsplan

Zeit	Phase	Unterrichtsverlauf	Methoden/Hinweise	Medien
10:35	Begrüßung und Vorstellen des Stundenthemas	S. u. L. sitzen im Kreis S. geben ihren Schmuck und Uhren ab Vorstellung der Gäste	Hinweis auf Verletzungsgefahr	Schmuckbox 26 Parteibänder
10:37	Erwärmung	Seile liegen in Halle verteilt. S. laufen kreuz und quer durch die Halle: Bei Musikstopp: unterschiedl. Aufgabenstellungen	L. gibt Anweisungen, S. bringen ihre Kreativität mit ein	26 Seile Musikanlage
10:45	Hauptteil I	Treffen in Hallenmitte L. gibt neue Aufgabenstellung bekannt und bespricht kurz Stationen. S. gehen gemäß ihres Parteibandes an entspr. Stationen und üben selbstständig	L. hält sich zurück, hat beratende und helfende Funktion Stationen werden nach jeweils 3 Minuten gewechselt	26 Seile Stationskarten Musikanlage
10:56	Hauptteil II	Treffen in Hallenmitte Wiederholung der Präsentationskriterien S. dürfen sich selbst in 4er bzw. 5er Gruppen einteilen u. üben eigene Choreografie auf Musik in ihren Gruppen	L. erklärt Plakat	26 Seile Musikanlage Plakat
11:08	Präsentation	Einige Gruppen präsentieren ihr Ergebnis vor dem Plenum	S. und L. geben Feedback	s. o.
11:18	Verabschiedung	Treffen im Kreis. S. geben Feedback zu Präsentationen		

6. Literatur-/Quellenangaben

-  Balz, Eckart: Fachdidaktische Konzepte oder: Woran soll sich Sportunterricht orientieren?
In: Sportpädagogik 2/1992, 13-22
-  Beck, Petra, Brieske-Maiberger, Silvia: Methodik zur Gymnastik mit Handgeräten:
Aachen 1999, Meyer und Meyer Verlag
-  Lindauer, R. u. a.: Methodik zur Gymnastik mit Handgeräten: Hohengehren 1995, Schneider Verlag
-  Martin, Karin, Ellermann, Ulla: Rhythmische Vielseitigkeitsschulung:
Schorndorf 1998, Hoffmann Verlag
-  Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg:
Bildungsplan für die Realschule 2004: Stuttgart, 2004
-  Menze-Sonneck Andrea, Schäffer, Sandra: Let's skip
In: Sportpädagogik 6/2001; 23-29
-  Pfister, Gertrud: Kinderspiele als Sport für alle – Seilspringen/ Rope Skipping
In: Sportpädagogik 6/2000, 33-37
-  Rosenberg, Christiana: Handbuch für Gymnastik und Tanz: Aachen 1988,
Meyer und Meyer Verlag
-  www.sportpaedagogik-online.de (letzter Zugriff 17.03.07)
-  Chart Attack: Toning Spring 2005. move-ya

7. Anhang

Kriterien für die Gruppenkür

- Rhythmus; Köperspannung; Synchron; Sprünge, die alle können; Aufstellung; Alle machen mit

Station 1: Seildurchschlag am Ort

Aufgabe:

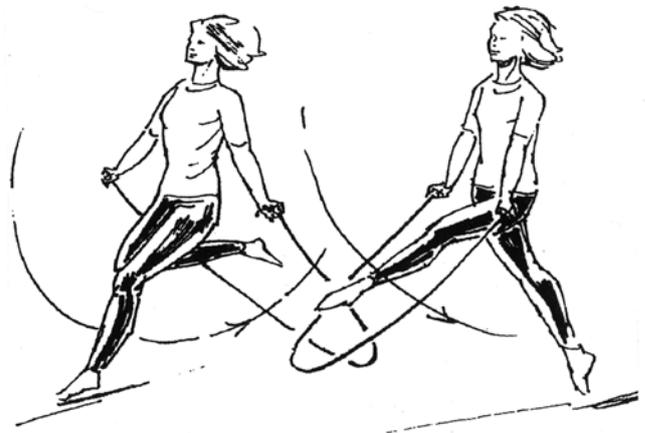
1. Übt den Bewegungsablauf
2. Achtet auf die Technik
3. Springt im Rhythmus der Musik

Bewegungsablauf:

- Doppelfedern
(mit Zwischenhüpfer, Arme fast gestreckt)
- Einfachfedern
(ohne Zwischenhüpfer, schlägt aus dem Handgelenk)
- Welche Variationen fallen euch sonst noch ein?

Bewegungstechnik:

- leise federn
- Beine sind gestreckt



Station 2: Schwingen mit dem Seil

Aufgabe:

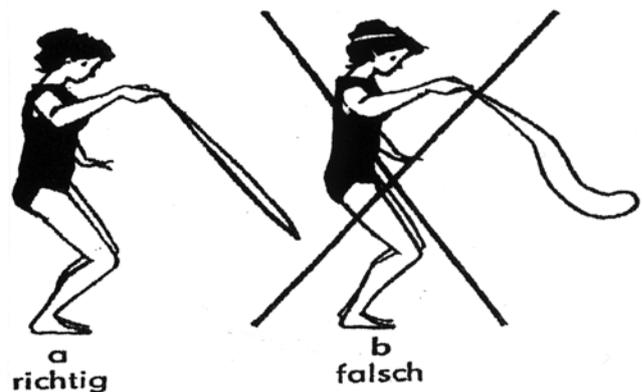
1. Übt den Bewegungsablauf
2. Achtet auf die Bewegungstechnik
3. Schwingt im Rhythmus der Musik

Bewegungsablauf:

- Achterschwung seitlich am Körper
(Handwechsel oder beidhändig)
- Achterschwung vor dem Körper
- Welche Schwünge fallen euch noch ein?

Bewegungstechnik:

- Bewegung aus dem ganzen Körper
- Seil darf nicht schlingern (siehe Abbildung)
- Seil darf Boden nicht berühren



Station 3: Laufen mit dem Seil

Aufgabe:

1. Übt den Bewegungsablauf
2. Achtet auf die Bewegungstechnik
3. Lauft im Rhythmus der Musik

Bewegungsablauf:

- Zweierrhythmus
- Einerrhythmus
- Welche Fortbewegungen fallen euch noch ein?

Bewegungstechnik:

- leise laufen
- Arme sind nahezu gestreckt

