



## **Ropeskipping**

<b>Zeitaufwand</b>	6 Einzelstunden
<b>Kosten</b>	keine
<b>Benötigtes Material</b>	Ein Seil pro Schüler*in

**(Kurze) Darstellung des Unterrichtsverlaufs. Im Anhang werden die Arbeitsblätter, Unterrichtsmaterialien etc. angehängt.**

In dem Unterrichtsvorhaben erlernen die Schüler\*innen verschiedene Grundsprünge. Über einen Link können sie sich zuhause ein Lernvideo zum Seilspringen ansehen und an ihrer Technik feilen.

Am Ende des Unterrichtsvorhabens erfolgt ein Test über eine Minute sowie eine Partnerchoreographie. Somit wird sowohl der konditionelle als auch der koordinative und kreative Bereich abgedeckt. Über das Trainingsprotokoll kann der Schüler seinen Leistungsfortschritt festhalten.

# Seilspringen - Rope Skipping

Seilspringen ist ein perfektes Ganzkörpertraining und verbessert die Kraft, die Schnelligkeit und die Beweglichkeit.

## Praxis-Hausaufgabe

Trainiert regelmäßig auch zu Hause das **Seilspringen** für den 1-minütigen **Seilsprung-Test**. Fünf Minuten Training jeden zweiten Tag reichen meistens für den Erfolg in der Prüfung! Ein spezielles Rope-Skipping Seil ist dafür nicht unbedingt nötig, ein Stück Wäscheleine kann genauso gut sein.

## Theorie-Hausaufgabe

Lies dir die

Internetseite <http://www.fitness-trainingsplan.de/fitness/seilspringen/> durch.

Seht euch auch unbedingt das **zweite Video** an, es heißt "*Jump Rope made easy: Tips for Beginners*". Denn hier erfahrt ihr die beste Seillänge für euch und wie ihr ökonomisch springt. (Manche von euch z.B. vergeuden Kraft, weil sie zu hoch springen.)

## Prüfung:

### Teil 1:

Ihr habt **einen** Versuch binnen 60 Sekunden so viele Seilumdrehungen zu schaffen wie möglich. Benotung: ab 120 Seilumdrehungen 1, 90 2, 60 3, 45 4, 30 5, 29 oder weniger bzw. ohne ärztl. Attest an beiden Prüfungstagen gefehlt 6.

Außerdem kann man Bonuspunkte erhalten, wodurch sich die Note eine ganze Notenstufe verbessert! Das geht so: Entweder **8 Sekunden lang** Sprünge mit fehlerfrei doppelter Seilumdrehung oder mit fehlerfrei abwechselnd gekreuzt-nichtgekreuzten Armen. Für die fehlerfreien 8 Sekunden habt ihr in der Prüfung nur drei Versuche!

Ihr könnt ein Seil von mir bzw. von der Schule benutzen. Noch besser: Ihr bringt euer Eigenes mit.

### Teil 2:

Ihr springt mit einem Partner. Dabei könnt ihr zu zweit ein Seil benutzen, jeder von euch kann ein Seil benutzen, auch ein Wechsel innerhalb der Kür ist möglich (zunächst springt jeder mit einem Seil, danach legt ihr ein Seil weg und springt zusammen mit einem Seil. Zeigt in ca. 60 Sekunden so viele Variationen wie möglich. Ideen für das Springen zu zweit findet ihr auf dem Blatt 2er-Sprünge. Bewertet werden Kreativität, Synchronität und Schwierigkeit.

Noch Fragen!?

Sportliche Grüße!

Marion Jung und Jörg Haas

