

Neue Formen des Gambol Jump

Ähnlich wie Step Aerobic, Rope Skipping oder Thai Bo ist Gambol Jump eine fitnessorientierte Trendsportart, die sich im Schulsport besonders für gestaltungsorientierte Unterrichtsvorhaben eignet. Wie für viele Trendsportarten typisch, setzt sich Gambol Jump aus mehreren Einzelsportarten bzw. Bewegungsaktivitäten zusammen. Gambol Jump stellt dementsprechend ein *Sampling* (Schwier, 1998) aus dem alten Kinderspiel Gummi Twist, dem mittlerweile als Wettkampfsportart etablierten Rope Skipping und dem in den USA als schulischen Fitnesssport betriebenen, in Deutschland aber weitgehend unbekanntem, Jump Bands dar (Menze-Sonneck, 2010).

Durch eine Veröffentlichung in der Zeitschrift „Betrifft Sport“ (ebd.) wurde Gambol Jump vor einem Jahr erstmals einer größeren Öffentlichkeit vorgestellt. Für weitere Verbreitung sorgten regionale Lehrer- und Übungsleiterfortbildungen. Obwohl Gambol Jump, anders als Step Aerobic, Rope Skipping oder Thai Bo, hierdurch leider noch nicht wirklich den für Trends so bedeutsamen *tipping point* (Gladwell 2002, Lamprecht & Stamm, 1998) erreichen und erst recht nicht erfolgreich kommerzialisiert werden konnte, liegen mittlerweile verschiedene positive Erfahrungen mit der Umsetzung von Gambol Jump im Schulsport der Primar- und Sekundarstufe I vor. Sie zeigen, dass Gambol Jump vielfältige Formen des kooperativen und kreativen Handelns ermöglicht und SuS motiviert, sich mit gestaltungsorientierten Formen des sich Bewegens auseinanderzusetzen.

Zu den Grundlagen von Gambol Jump

Wie beim Gummitwist stehen sich beim Gambol Jump zwei Springer (*enders*) in ausreichendem Abstand gegenüber und spannen ein Gummiband um ihre Fußgelenke. Anders als beim klassischen Gummitwist bleiben sie aber nicht ruhig stehen, sondern springen einen rhythmischen Grundsprung, den sogenannten *basic jump* (s. Kasten), der aus dem amerikanischen Jump Bands übernommen wurde. Dieser Grundsprung wird von den *enders* fortwährend wiederholt. Ein oder mehrere andere Springer (*insiders*) können dann in verschiedenen Formationen und Variationen über das Seil springen oder versuchen, das Seil mit dem Fuß oder der Hand beim Springen aufzunehmen, sodass neue Seilmuster entstehen. Als grundlegende Bewegungstechnik springen die *insiders* den sogenannten *basic step* (siehe Kasten 1), mit dem sie das Seil zunächst seitwärts überqueren sollten. Ähnlich wie beim Rope Skipping können aber auch akrobatische und gymnastische Tricks in die Sprungfolgen integriert werden.

Bezüglich der Sprungtechnik ist darauf zu achten, dass die Grundsprünge flach über dem Boden und leicht federnd ausgeführt werden, wobei die Fersen nicht zum Gesäß gezogen werden dürfen. Die Knie sollten dabei immer leicht gebeugt sein.

¹ Der Beitrag erscheint in ähnlicher Form in der Zeitschrift *Betrifft Sport* 5/2011

Der Sprungrhythmus kann von den Springern entweder selbst festgelegt oder an eine Musik im viertel Takt angepasst werden. Das Tempo sollte hierbei ca. 120-140 bpm betragen und so gewählt werden, dass den Springern stets kontrollierte Bewegungen möglich sind.

Im Rahmen einer Gestaltung können im Gambol Jump geübte *enders* und *insiders* versuchen, die Positionen zu tauschen, ohne dass der Bewegungsfluss unterbrochen wird. Weitere Variationsmöglichkeiten ergeben sich durch verschiedene Formen des Platzwechsels oder den Einbezug von Materialien. Vorschläge für entsprechende Bewegungsaufgaben, die die Arbeit in Kleingruppen (4 – 6 SuS) anleiten können, finden sich auf den Karteikarten vom letztjährigen Tag des Schulsports.

Die Grundsprünge im Überblick

Der Basic Jump

Die *enders* springen diesen in folgendem Grundrhythmus: *out, out, in, in*. Begonnen wird in der Schlussstellung, danach erfolgen zwei Sprünge mit etwas mehr als hüftbreit geöffneten und zwei mit geschlossenen Beinen. Diese Folge wird fortwährend wiederholt.

Der Basic Step

Die *insiders* stehen zu Beginn am besten mit der rechten Seite zum Seil und springen mit dem rechten Fuß ins Seil, sobald dies geöffnet wird. Mit Absprung vom rechten Fuß folgt der linke Fuß ins Seil: *in, in*. Anschließend erfolgt ein Sprung mit rechts nach außen und ein weiterer Sprung rechts auf der Stelle, während der linke Fuß angehoben wird: *out, out*. Diese Sprungfolge aus *in, in, out, out* wird dann gegengleich, mit links beginnend, wiederholt.

Zur didaktischen Legitimation von Gambol Jump

Entsprechend den alten² nordrhein-westfälischen Lehrplänen kann ein Unterrichtsvorhaben zum Gambol Jump den Inhaltsbereich 1: „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen“ (IB 1) und den Inhaltsbereich 6: „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ (IB 6) verbinden. Als Pädagogische Perspektiven empfiehlt sich eine Orientierung an den Perspektiven „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“ (A), „Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten“ (B) und „Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen“ (E), wobei die Perspektive (B) besonders gut in Verbindung mit dem Inhaltsbereich 6 akzentuiert werden kann (MSWWF, 1999; MSWF 2001).

Wird Musik eingesetzt, lernen die SuS im Verlauf eines entsprechenden Unterrichtsvorhabens insbesondere den durch die Musik vorgegebenen Rhythmus mit ihren Bewegungen einzuhalten oder ihre Bewegungen auf die Musik abzustimmen. Hierbei können sie sowohl vorgegebene Bewegungsmuster nach- oder umgestalten, aber auch eigene, neue Gestaltungsideen entwickeln. Die im Inhaltsbereich 6 zudem geforderte Arbeit an der Verbesserung der Bewegungsqualität bei selbst erfundenen oder vorgegebenen Kunststücken kann vor allem durch entsprechend eingeplante

² Die Einordnung erfolgt anhand der alten Lehrpläne, da zentrale Begriffe der Unterrichtsplanung im neuen Lehrplan der Grundschule (2008) leider anders gebraucht werden als in dem der Sekundarstufe I (2011).

Präsentationsaufgaben motiviert werden. Durch regelmäßige Phasen des gegenseitigen Beobachtens und sich anschließendes Feed-back, verbessern die SuS hierbei zudem ihre Fähigkeiten im Beurteilen von gestalteten Bewegungen während des gesamten Unterrichtsvorhabens.

Je nach Gestaltungsabsicht und Jahrgangsstufe können ausgewählte Gestaltungskriterien eingeführt und reflektiert werden. Die Gestaltungskriterien Raum und Zeit sind hierfür besonders zu empfehlen (z.B. Springen in verschiedenen Formationen oder Positionen; auf verschiedenen Ebenen; hintereinander, nebeneinander oder umeinander herum; nacheinander oder gleichzeitig/synchron oder asynchron springen, langsam oder schnell).

Die Arbeit in Kleingruppen fördert im Gambol Jump nicht nur einerseits ein Mehr an kreativen Ideen während der Erarbeitungsphasen, sondern bietet den SuS während der Präsentationsphasen zugleich einen wichtigen „Schutzraum“, da sie sich nicht alleine vor der gesamten Klasse darstellen müssen. Nicht zuletzt eröffnet das Unterrichtsvorhaben den SuS durch die Kleingruppenarbeit spezifische Chancen für Soziales Lernen.

Eine zusätzliche Motivation und Herausforderung kann dadurch geschaffen werden, dass eine gemeinsame Klassengestaltung entwickelt wird, die dann zum Abschluss des Unterrichtsvorhabens in der Schulöffentlichkeit, z.B. im Rahmen eines Schulfestes, präsentiert wird. Wie die Erarbeitung einer solchen Klassengestaltung im Rahmen eines Unterrichtsvorhabens aussehen kann, ist im Überblick in Kasten II dargestellt.

Mit Blick auf die Erarbeitung der Gestaltung im Unterricht sowie ihre abschließende Präsentation ist davon auszugehen, dass Gambol Jump gerade auch für SuS gut geeignet ist, die im Bereich der Bewegungsgestaltung noch weitgehend unerfahren sind: Denn durch den bisher unbekanntem Einsatz der Gummibänder als Ausgangspunkt für den Gestaltungsprozess, finden die SuS beim Gambol Jump ein Material vor, an dem sie sich „festhalten“ können, so dass der eigene Körper mit seinen Bewegungen weniger im Mittelpunkt des Bewusstseins steht (Frohn 2010, S. 4f.). Zum anderen ist anzunehmen, dass die bereits angesprochene Nähe zu den sportiven und fitnessorientierten Gestaltungsformen des Rope Skippings weniger Hemmungen provoziert und die Bereitschaft der SuS fördert, sich auf das Gestaltungsvorhaben einzulassen (ebd.). Bisherige Erfahrungen im Unterricht haben gezeigt, dass dies für Mädchen und Jungen gleichermaßen gilt.

Möglichkeiten der Differenzierung ergeben sich durch die Auswahl entsprechender Bewegungsaufgaben: Z.B. können motorisch stärkere SuS versuchen, beim Springen zusätzlich die Arme einzusetzen, in verschiedenen Richtungen oder auf einem Bein über das Seil zu springen. Variationen der Sprunghöhe oder des Sprungtempos sind ebenso denkbar wie Sprünge im Liegestütz.

Durch den Einbezug von verschiedenen Materialien kann insbesondere den unterschiedlichen inhaltlichen Interessen der SuS entsprochen werden. So können z.B. Bälle, Jongliertücher oder Sprungseile eingesetzt werden. Im Turnen versierte SuS können versuchen, Bocksprünge, Räder oder andere Überschläge in das Springen zu integrieren.

Ein Unterrichtsvorhaben zum Gambol Jump in der Grundschule

Das hier skizzierte Unterrichtsvorhaben wurde von Anna Lindenberg (2010) mit einer dritten Klasse durchgeführt. Ziel des Unterrichtsvorhabens war die Erarbeitung einer gemeinsamen Klassengestaltung, die dann anlässlich eines Schulfestes aufgeführt wurde.

Um die Selbständigkeit der SuS zu fördern und ihnen eine größere Identifikation mit der Gestaltung zu ermöglichen, wurden die verschiedenen Elemente der Gestaltung dabei nicht komplett von der Lehrkraft vorgegeben, sondern größtenteils von den SuS im Rahmen von Kleingruppenarbeiten ausgehend von ausgewählten Bewegungsaufgaben entwickelt. Lediglich der gemeinsame Beginn und das Ende der Gestaltung wurden lehrerzentriert vermittelt.

Eine Unterrichtsreihe zur Erarbeitung einer Klassengestaltung im Überblick (Lindenberg, 2010):

1. Basic Jump, Enders & Insiders: Einführung der grundlegenden Bewegungsformen und Begriffe des Gambol Jump und erste Begegnung mit dem Gummiband
2. „Spring mit mir!“: Spielerische Übungen der Grundsprünge allein und mit Partnern
3. Positionswechsel: Formen für den Wechsel der Position der Springenden entdecken
4. Tricks mit Material: Einsatzmöglichkeiten von Handgeräten beim Springen ausprobieren
- 5.,6. Gemeinsamer Anfang: Erlernen eines einheitlichen Anfangs für die Klassenperformance
7. Let's gambol I: Erarbeitung eigener Gambol Jump-Gruppenküren für eine Klassenperformance
8. Let's gambol II: Weiterentwicklung und Festigung der Gruppenküren
9. Gemeinsamer Schluss: Erlernen eines einheitlichen Endes für die Klassenperformance
10. Die ganze Klasse springt: Zusammenführung der Küren mit Anfang und Ende zu einer Klassenperformance mit Musik

Vorschläge für Formen des gemeinsamen Springens in der Klasse oder in größeren Gruppen

Synchronsprünge: Die SuS springen den Grundsprung in Kleingruppen à 4-6 SuS synchron in einer vorher festgelegten Aufstellung. Variation: Die Kleingruppen fangen nicht gemeinsam an, sondern setzen nach einer festzulegenden Reihenfolge nacheinander ein.

Um SuS die Wirkung von Synchronsprüngen zu verdeutlichen, kann die Klasse in zwei Blöcken gegenüber aufgestellt werden. Die beiden Blöcke springen dann nacheinander eine bestimmte Folge synchron, während der andere Block beobachtet.

Caterpillar/Die Raupe: In jedem Seil springen ca. 5 *insiders*, die alle seitwärts zum Seil hintereinander stehen: Ein *insider* beginnt mit dem Grundsprung, kommt er wieder am Ausgangspunkt an, setzt der zweite *insider* ein und springt mit dem ersten über das Seil. Sind beide wieder am Ausgangspunkt, setzt der dritte ein usw.. Wenn alle einmal gemeinsam über das Seil gesprungen sind, darf der erste

Springer aufhören, beim nächsten Durchgang der zweite usw., so dass beim letzten Durchlauf nur noch der fünfte *insider* springt.

Schattenlauf über zwei Seile: Drei *enders* stellen sich mit zwei Seilen so auf, dass einer der *enders* zwei Seile hält. Hierdurch entstehen zwei Seile in einer Linie. Die *insiders* springen nun von einer Seite beginnend nacheinander über die beiden Seile. Der nächste *insider* setzt nach einem vorher abgesprochenen Rhythmus ein, so dass mehrere Springer die Seile gleichzeitig überqueren. Sind sie auf der anderen Seite angekommen, laufen sie zum Anfang zurück und beginnen von vorn. Variation: Es werden zwei Gruppen von *insidern* gebildet, die jeweils an unterschiedlichen Seiten starten. So müssen sie sich beim Überqueren der Seile kreuzen.

Zebra-Crossing: Alle *enders* stellen sich in zwei oder mehreren Reihen in Gassenaufstellung gegenüber auf, so dass ein gleichmäßiger Abstand zwischen den Seilen entsteht. Auf ein vereinbartes Zeichen hin springen sie synchron den Grundsprung. Die *insiders* haben nun die Aufgabe, nacheinander über alle Seile hinweg zu springen. Am Ende angekommen, können sie entweder außen zurück laufen oder aber im Seil den Rückweg zur anderen Seite antreten. Im Unterschied zum basic jump in einem Seil, muss beim Zebra-Crossing beim *out*, *out* auf den anderen Fuss gewechselt werden, so dass sich folgender Sprungrhythmus ergibt: *in* (rechts), *in* (links), *out* (rechts), *out* (links), *in* (rechts) usw.. Variation: a) Zwei *insiders* springen nebeneinander über die Seile; sie können dabei beide auf einer Seite oder gegenüberstehend beginnen. b) Die *insiders* führen nach einer bestimmten Anzahl an übersprungenen Seilen eine halbe Drehung durch.

Cross Run: Zwei oder mehrere *enders*-Paare stellen sich überkreuz auf, so dass die *insiders* den *basic step* nun wie beim *Zebra-Crossing* fortlaufend, allerdings diesmal im Kreis springen können. Variation: Die *insiders* führen den *basic step* auf der Stelle aus und die *enders* versuchen sich gleichmäßig im Kreis nach rechts oder links zu bewegen.

Literatur

Balz, E. (2001). Trendsport in der Schule? *sportpädagogik* 25 (6), 2-8.

Frohn, J. (2010). Tanzen für "Nichttänzer". *sportpädagogik* 34 (1), 2-6.

Gladwell, M. (2002). *The Tipping Point. Wie kleine Dinge Großes bewirken können*. München: Goldmann.

Lamprecht, M. & Stamm, H. (1998). Vom avantgardistischen Lebensstil zur Massenfreizeit. Eine Analyse des Entwicklungsmusters von Trendsportarten. *Sportwissenschaft* 28 (3 und 4), 370-387.

Lindenberg, A. (2010). Schriftliche Planung zur Unterrichtspraktischen Prüfung gemäß § 34 OVP vom 11.11.2003. Studienseminar GHR/Schwerpunkt Grundschule.

Menze-Sonneck, A. (2010). Gambol Jump – Vom Gummitwist zur Trendsportart?! *Betrifft Sport* 31 (4), 32-35.

Ministerium für Schule und Weiterbildung in Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (1999). Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule, Sport. Frechen: Ritterbach.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2001). Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I, Sport. Frechen: Ritterbach.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2001). Kernlehrplan für das Gymnasium – Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen, Sport. Zugriff am 05. September 2011 unter http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_g8/G8_Sport_Endfassung2.pdf.

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2008). Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen, Sport (elektronische Version). Frechen: Ritterbach.

Schwier, J. (1998). „Do the right things“ – Trends im Feld des Sports. Dvs-Informationen, 13 (2), 7-13.