

Let's skip!

Rope Skipping –
mehr als nur Seilspringen



Mit piefigem Turnunterricht oder Großmutter's Morgengymnastik hat es nichts mehr zu tun. Das gute alte Seilspringen ist zu uns zurückgekehrt – als Rope Skipping. Statt eines kratzigen Hanfseils bedient man sich geschmeidiger Kunststoffschnüre mit unterschiedlichen Eigenschaften. Nur Springen muss man noch selber.

Rope Skipping gehört wie das gymnastische Springen mit dem Hanfseil in den Inhaltsbereich «Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste» – ein Inhaltsbereich also, der in der Sekundarstufe I gerade im koedukativen Unterricht nicht unproblematisch ist. Denn insbesondere für Jungen ist es häufig schwer, sich auf Gestaltungen im Gymnastik-/Tanzbereich einzulassen.

Anders als das gymnastische Seilspringen ist Rope Skipping nun aber nicht an elegante, weiche und damit vermeintlich «mädchentypische» Bewegungsformen gebunden, sondern fordert dynamische Bewegungen heraus. Rope Skipping erfordert weiterhin nicht nur ein hohes Maß an Koordination, sondern auch an Kraft und Ausdauer. Bereits nach kurzer Zeit ist klar, dass Rope Skipping mehr ist als nur ein bisschen «Rumgehops». Rope Skipping dürfte somit – ähnlich wie Jonglage oder Akrobatik (vgl. Schmerbitz/Seidensticker 1997) – auch von Jungen als ein Unterrichtsinhalt akzeptiert werden, in dem Ausdruck und Gestaltung von und mit Bewegung möglich sind.

Mädchen erhalten durch Rope Skipping im koedukativen Sportunterricht die Chance, durch dynamische Bewegungen zu brillieren. Aufgrund ihrer außerschulischen Bewegungserfahrungen mit Seilspringen gehen sie mit einem koordinativen

Andrea Menze-Sonneck/
Sandra Schäffer

ativen Vorsprung an die verschiedenen Sprungtechniken heran. Rope Skipping kann beiden Geschlechtern das Gestalten von und mit Bewegung nahe bringen.

Erste Sprünge

Den Lernenden sollten mit allen drei Ropes ausgewählte Bewegungserfahrungen ermöglicht werden. Diese sollten dann im Verlauf des Unterrichts durch selbstständiges Variieren und Kombinieren immer wieder neu in Szene gesetzt werden. Bereits die Einführung der Ropes im Unterricht zeigt, dass Rope Skipping mehr ist als nur Seilspringen und vielfältige Bewegungs- und Handlungserfahrungen im Umgang mit sich selbst, den anderen und den Ropes ermöglicht (s. Kasten auf S. 26).

Speed Ropes

Die Einführung des Grundsprunges mit dem Speed Rope steht zu Beginn des Unterrichts. Hierzu bietet sich ein Einstieg über den Vergleich der materialen Eigenschaften der «alten», vielen Lernenden bereits bekannten Hanfseile gegenüber den «neuen» und weitgehend noch unbe-

kannten (Kunststoff-)Ropes an. Die gymnastische Grundsprungtechnik und andere Sprungerfahrungen können auf die Speeds übertragen werden. Somit ist auch sicher gestellt, dass die erste Begegnung mit den Speeds nicht schon nach kurzer Zeit in Unsicherheit und Bewegungslosigkeit («Was kann ich denn jetzt bloß noch machen?») enden wird. Um den Lernenden das Erinnern der Sprünge zu erleichtern und erste Reflexionsprozesse anzubahnen, wird in Zweierteams gesprungen («Geht paarweise zusammen und probiert alle Sprünge aus, die euch bekannt sind. Welche Unterschiede stellt ihr beim Springen zwischen den Seilen fest?»).

Im anschließenden Unterrichtsgespräch werden die Unterschiede beim Springen mit den Hanfseilen auf der einen und den Speed Ropes auf der anderen Seite besprochen und in Beziehung zu den besonderen Materialeigenschaften gesetzt. Erwartungsgemäß wird besonders hervorgehoben, dass die Speeds sehr leicht sind und sich schnell schlagen lassen. Einzelne vertreten auch die Auffassung, dass das Springen mit dem Speed einfacher ist und bestimmte Sprungvarianten besser als mit dem Hanfseil gelingen. Die Lernenden erfahren somit bereits in der Experimentierphase ein zentrales Charakteristikum des Rope Skipplings, nämlich das dynamische Schlagen und Springen verschiedener «Tricks» in schnellem Tempo. Danach werden zentrale Merkmale der Grundsprungtechnik («Was muss ich machen, damit ich ganz schnell springen kann?») herausgearbeitet und auf einer Wandzeitung festgehalten. Es folgt eine Übungsphase in Partnerarbeit, in der die Lernenden sich gegenseitig korrigieren («Beobachtet und korrigiert euch gegenseitig. Achtet besonders darauf, dass euer Partner nicht zu hoch springt und mit gebeugten Armen schlägt!»).

Für die meisten Jungs war es ein besonderer Anreiz, möglichst schnell zu springen. Sie merkten schnell, dass es wichtig ist, keine großen Bewegungsradien zu haben, sondern die Arme am Körper zu lassen und flach über dem Boden zu springen. Dass hierbei einige Mädchen scheinbar mühelos («Das sieht bei denen immer so leicht aus!») schneller sprangen, war für sie eine neue Erfahrung.

Beaded Rope

Die Einführung der Beaded Rope beginnt mit einer Experimentierphase: «Nehmt euch zu zweit ein Seil und probiert aus, wie

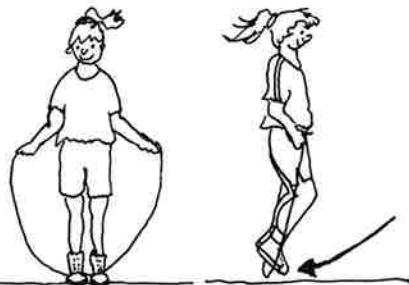
Anpassen der Seillänge bei Speed Ropes und Beaded Ropes

Man stellt sich mit beiden Füßen auf die Mitte des Seiles und hält es an den Griffen fest. In gestrafftem Zustand sollen die Griffenden nun bis unter die Achselhöhlen reichen. Zu kurze Seile müssen ausgetauscht werden, zu lange Seile können durch Knoten hinter den Griffen, sodass die Knoten beim Springen nicht stören, verkürzt werden (gilt nur für Speed Ropes, Beaded Ropes können aufgrund der Kunststoffglieder nicht geknotet werden!).



Grundsprungtechnik

- Füße sind parallel
- Sprung nur auf dem Fußballen
- max. 5 cm hoch springen, Unterschenkel nicht nach hinten anziehen
- Kniegelenke sind immer leicht gebeugt
- Ellenbogen berühren die Taille
- Unterarme zeigen nach außen und sind fast waagrecht
- Rotation erfolgt aus dem Handgelenk
- kein Zwischenhüpfer



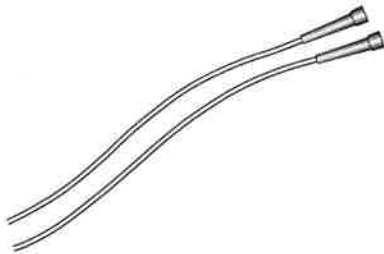


| | |
|------------------------|---|
| Unterrichtsidee | mit Rope Skipping Bewegung gestalten und präsentieren |
| Vorgehen | Wechsel von induktiven und deduktiven Bewegungsaufgaben |
| Lerngruppe | 7. Klasse |
| Dauer | 6 Doppelstunden |
| Material | Speed Ropes, Double Dutch, Beaded Ropes |

Speed Ropes

Speed Ropes bestehen aus einem Kunststoffseil (ca. 0,5 cm dick) mit Griffen an den Enden, in denen das Seil frei beweglich ist. Sie sind in verschiedenen Längen erhältlich und eignen sich besonders gut für Einzeltricks mit hohem Tempo.

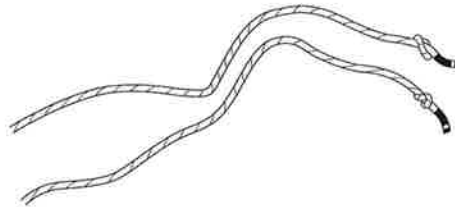
Im Idealfall sollten alle Lernenden ein Speed Rope haben, mindestens jedoch ein Speed Rope für zwei Lernende.



Double Dutch

Beim Double Dutch handelt es sich um ca. 4–5 m lange Seile, die den Bergsteigerseilen ähnlich sind. Ein Double Dutch besteht immer aus zwei gleich langen Seilen, die von zwei Personen geschlagen werden. Im Double Dutch können eine oder mehrere Personen verschiedene Tricks durchführen (Springen mit einem zusätzlichen Seil, akrobatische Elemente).

Beim Double Dutch können ca. 6 Lernende in einer Gruppe zusammenarbeiten und sich beim Schlagen und Springen abwechseln.



Beaded Ropes

Beaded Ropes bestehen aus einem dünnen Nylonseil, auf das viele kleine Kunststoffglieder aufgereiht sind (beads). An den Enden befinden sich wie beim Speed Rope Griffe, in denen das Seil frei beweglich ist. Auch Beaded Ropes gibt es in verschiedenen Längen. Aufgrund der Kunststoffglieder sind sie schwerer und können deshalb langsamer und kontrollierter geschlagen werden. Sie werden insbesondere für Visitor Jumps verwendet.

Im Idealfall sollten auch hier alle Lernenden ein Beaded Rope haben, mindestens jedoch ein Beaded Rope für zwei Lernende.



man mit dem Seil springen kann!» Durch die Formulierung der Bewegungsaufgabe ist den Lernenden freigestellt, ob sie alleine oder mit dem Partner im Seil springen. Die Experimentierphase erweist sich als ausgesprochen ergiebig. So merken die Lernenden schnell, dass die Beaded Ropes langsamer sind und einen größeren Bewegungsradius verlangen als die Speed Ropes. Die Lernenden beginnen deshalb recht bald mit Zwischenhüpfer zu springen. Darüber hinaus kommt auch schnell die Idee auf, zu zweit in einem Seil zu springen: einige Paare probieren, wie man voreinander gemeinsam im Seil springen kann, andere versuchen nebeneinander stehend, mit je einem Seilende in der Hand, nacheinander in das Seil hineinzuspringen. Die Grundidee der Visitor Jumps (s. Kasten S. 27) kommt somit im Verlauf der Experimentierphase ebenso auf, wie die Bereitschaft, sich kreativ mit den Seilen auseinander zu setzen. Absprachen mit dem Partner helfen, neue Ideen zu finden und regen zum gemeinsamen Üben an.

Die folgenden Bewegungsanregungen können den Lernenden das Erfinden neuer Variationen erleichtern:

- Überlegt verschiedene Möglichkeiten, wie man zueinander stehen kann, bevor man in das Seil springt! (z. B. nebeneinander, einander gegenüber, hintereinander)

- Probiert aus, ob ihr auch mit einer Drehung in das Seil springen könnt.
- Welche Variationen gibt es, um das Seil zu halten? (z. B.: beide Enden werden von einem Partner gehalten; beide Partner halten jeweils ein Seilende)
- Welche Tricks kann man gemeinsam im Seil springen? (z. B.: Seil übergeben an die Partner – entweder ein oder beide Seilenden; Drehungen im oder mit dem Seil; verschiedene Fußsprungtechniken – entweder synchron oder nur von einem Partner gesprungen)
- Welche Möglichkeiten findet ihr, um wieder aus dem Seil herauszuspringen?
- Im Anschluss an die Experimentierphase findet ein Unterrichtsgespräch statt, in dem die Sprung- und Materialerfahrungen ausgetauscht werden:
 - Was ist das Besondere am Beaded Rope?
 - Wie fühlt es sich an, wenn man es schlägt?
 - Wie kann man im Seil springen?

Um den Lernenden eine gemeinsame Basis für weitere Variationen zu schaffen und zugleich auch in eine spezifische Variante des Springens mit dem Beaded Rope einzuführen, wird eine Grundform des Visitor Jumps vorgestellt (s. Kasten S. 27). Die Lernenden üben diesen Sprung mit viel Engagement. Obwohl die vorgegebene Form nicht auf Anhieb gelingt, stellt sich keine Frustration ein. Sie beginnen immer wieder

eigene Möglichkeiten des Hinein- und Herauspringens zu (er-)finden.

Im Umgang mit den Beaded Ropes werden den Lernenden mehr und mehr die unterschiedlichen Aufgaben des Schlagens und Springens vertraut. Es kristallisieren sich bereits erste Spezialisierungswünsche heraus: Einige, die nur springen und nicht schlagen wollen auf der einen, und jene, die das Seil auf keinen Fall aus der Hand geben wollen, auf der anderen Seite.

Am Ende der Einführung der Beaded Ropes steht die (freiwillige) Präsentation einiger selbst erfundener Visitor Jumps und die Feststellung eines Schülers, dass das Ausdenken und Üben verschiedener Sprünge mit dem Partner oder der Partnerin viel mehr Spaß macht als alleine.

Double Dutch

Bereits das Springen des Grundsprungs stellt beim Double Dutch eine koordinativ ausgesprochen anspruchsvolle Aufgabe dar. Damit der Grundsprung gelingt, müssen sowohl auf Seiten derjenigen, die das Seil schwingen, als auch auf Seiten jener, die in das Seil hinein- und wieder hinauspringen, komplexe Bewegungsanforderungen gelöst werden. Um diese für die Lernenden zeitlich zu entzerren und lösbarer zu machen, sind nach unseren Erfahrungen gezielte Bewegungsanweisungen durch die Lehrkräfte notwendig

Sprungformen zum Einstieg

Schattenbewegungen mit dem Seil

Die Lernenden arbeiten jeweils paarweise zusammen. Alle erhalten ein Seil (Speed Rope oder Beaded Rope). Einer macht mit dem Seil eine Bewegung vor, der andere macht sie nach. Nach einer bestimmten Zeit werden die Rollen getauscht. Die Lernenden können sowohl Sprünge am Ort als auch Sprünge in der Fortbewegung ausführen.

Sich gegenseitig einzählen

Die Lernenden arbeiten jeweils paarweise zusammen und haben gemeinsam ein Seil (Speed Rope oder Beaded Rope). Einer zählt den Einsatz an, der andere springt acht Grundsprünge im Seil. Danach wird die Aufgabe getauscht.

Musik A + Musik B

Alle Lernenden haben ein Seil (Speed Rope oder Beaded Rope). Zu einer Musik A bewegen sie sich mit dem Seil frei durch die Halle. Bei Musik B stoppen sie, zählen ein und beginnen mit dem Grundsprung oder einer Grundsprungvariante (z. B. Slalom, Bell, Side Straddle). Danach folgt wieder Musik A.

Grundsprünge in Blockaufstellung

Die Lernenden stellen sich in zwei Blöcken auf, die zueinander schauen. Jeder Block besteht aus mehreren 4er-Reihen, die versetzt hintereinander stehen. Eine Person zählt den Einsatz an und alle beginnen, im Grundsprung zu springen (mit Speed Rope oder Beaded Rope). Diese Form eignet sich besonders, um den Lernenden die Effekte des Synchronspringens optisch zu verdeutlichen, da sie so jeweils die gegenüberstehende Gruppe sehen können.

Zahlen teilbar durch 2 oder 3 bzw. 2 und 3

Die Lernenden bewegen sich zur Musik mit einem Seil (Speed Rope oder Beaded Rope) durch die Halle. Wenn die Musik stoppt, ruft die Lehrkraft eine Zahl. Ist diese Zahl durch 2 teilbar, beginnen die Lernenden zur Musik mit dem Grundsprung. Ist sie durch 3 teilbar, beginnen sie mit Sprungvariation A. Ist sie durch 2 und 3 teilbar, beginnen sie mit Sprungvariation B.

Zwischen den Zahlen bewegen sich die Lernenden wieder frei mit dem Seil.

Die Sprungvariationen A und B müssen vorher gemeinsam festgelegt werden und von allen gleichermaßen beherrscht werden. Alternativ kann den Lernenden auch eine Variation freigestellt werden.

Einzelnes Double Dutch

Die Lernenden arbeiten in 3er-/4er-Gruppen zusammen und haben ein einzelnes langes Seil (Double Dutch). Das Seil wird von zwei Lernenden geschlagen, die anderen springen rein und raus, ohne dass das Seil angehalten wird. Für das Reinspringen sollte immer die Seite gewählt werden, von der das Seil der jeweiligen Person von unten entgegenkommt und wieder nach oben schlägt, um damit bereits Bezug auf das Timing beim Reinspringen ins vollständige Double Dutch zu nehmen. Diese Form eignet sich insbesondere, wenn das Springen im Double Dutch auch den Schwerpunkt der Stunde bildet.

Aufstellung in verschiedenen Raumformationen

Die Lernenden bilden 4er- und 5er-Gruppen. Jede Gruppe erhält eine Pylone, die sie irgendwo in der Halle aufstellt. Zu Musik bewegen sich die Lernenden zunächst frei mit einem eigenen Seil (Speed Rope oder Beaded Rope). Wenn die Musik stoppt, ruft die Lehrkraft eine bestimmte Raumformation auf (z. B. Kreis, Dreieck) und die Lernenden müssen sich in ihrer jeweiligen Gruppe an ihrer Pylone in der entsprechenden Formation aufstellen. Dann gibt eine Person den Einsatz für die gesamte Klasse und alle beginnen, im Grundsprung zu springen.

(s. Kasten S. 28). Die für das Gelingen des Double Dutch wesentlichen Technikmerkmale können für die Lernenden zudem in Form von Regeln festgehalten werden, die für alle zugänglich aufgehängt werden.

Der Lernprozess wird weiterhin durch akustische Hilfen unterstützt, um den richtigen Zeitpunkt des Reinlaufens deutlich zu

machen. Schlägt die Lehrkraft das Seil anfangs selbst mit, entwickeln die Schüler ein besseres Gefühl für ein geeignetes Bewegungstempo oder eine runde Seilbewegung. Auch der Hinweis, bewusst auf ein gleichmäßiges und deutlich hörbares «Tock-Tock-Tock-...» der aufschlagenden Seile zu hören, hilft den Lernenden (Kommentar ei-

nes Schülers während des Übens: «Hören Sie mal, wie gut ich schon schlage!»).

Aufgrund der schwierigen Bewegungsanforderungen werden zu Beginn des Lernprozesses keine Gestaltungsaufgaben formuliert. Einige Gruppen beginnen jedoch von selbst im Verlauf des Lernprozesses zu zweit im Double Dutch zu springen oder unternehmen den Versuch, mit dem Speed im Double Dutch zu springen.

Im Übungsprozess wird allen klar, dass nur die optimale Zusammenarbeit von Seilschlagenden und Springenden zum Erfolg führt. Die Schüler achten innerhalb ihrer Gruppen zunehmend selbstständig darauf, wie die Ausführung beider Rollen optimiert werden könnte. Auch die Schwingenden kommen hierbei in (rhythmische) Bewegung und sind – wie für alle klar war – weit mehr als bloße Statisten für die Springenden.

Gestalten und Präsentieren

Gestaltungsfähigkeit ist für uns eine langfristige zu erreichende Fähigkeit, die sich nur «im praktischen Tun und der dazugehörigen Reflexion entwickeln» lässt (Tiedt/Tiedt 2000, 173). Soweit möglich, werden Gestaltungsabsichten deshalb an verschiedenen Stellen des Unterrichtsprozesses thematisiert. Die Integration in den Unterricht erfolgt weitgehend problemorientiert und es findet ein ständiger Wechsel von induktiven und deduktiven Vermittlungswegen statt. Am Ende des Unterrichtsvorhabens steht eine Abschlussgestaltung, die in der Kleingruppe schrittweise selbstständig erarbeitet und vor der Klasse präsentiert wird.

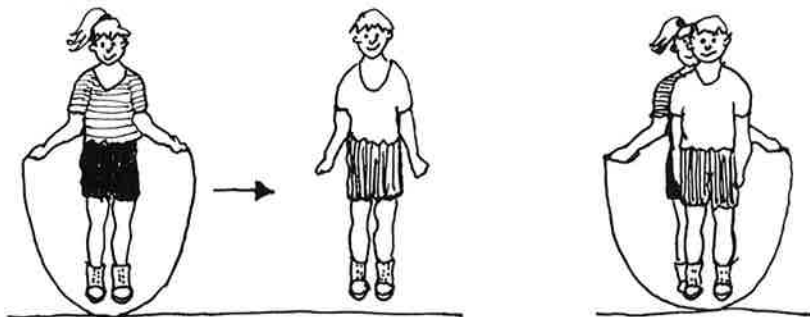
Kleine Gestaltungsaufgaben

Wie oben angedeutet, wird bereits in der ersten Unterrichtseinheit der Grundsprung mit dem Speed Rope im Hinblick auf das Gestaltungskriterium Raum variiert («Überlegt euch drei verschiedene Aufstellungsformen, in denen ihr zu viert/fünft gemeinsam springen könnt!»). Die gefundenen Lösungen werden anschließend an einer Wandzeitung gesammelt. Weiterhin wird im Unterrichtsgespräch die Schwierigkeit des gemeinsamen Springens in bestimmten Formationen thematisiert: So stellen die Lernenden während des Übens fest, dass mit dem Gesicht zueinander – z. B. in Würfel- oder Kreis aufstellung – sehr gut und sicher gemeinsam gesprungen werden kann, während aber immer dann

Visitor Jumps

Als Visitor Jumps werden solche Sprünge bezeichnet, bei denen zwei Personen gemeinsam ein Seil benutzen. Sie springen mal gemeinsam im Seil (z. B. hintereinander) und mal getrennt, sodass nur eine Person im Seil springt (z. B. nebeneinander). Da einer den anderen mit dem Seil «besucht», bezeichnet man diese Sprungform als Visitor Jump.

Da beim Visitor Jump am Anfang das Timing beim Rein- und Rauspringen häufig schwierig ist, empfiehlt es sich, mit einem kleinen Zwischenhüpfen zu springen, sodass nur bei jedem zweiten Sprung das Seil einmal durchschlägt.



Unsicherheit aufkommt, wenn mit dem Rücken zur Gruppe gesprungen wird. Auch das Springen in der Reihe nebeneinander wird von einigen zu Beginn des Lernprozesses als problematisch empfunden, da «man dann nicht alle sehen kann und nicht weiß, ob man richtig springt oder nicht». Auf der Suche nach Lösungen für diese Probleme, vereinbaren die Lernenden bestimmte Kommandos. Sie einigen sich auf ein gemeinsames Sprungtempo und wollen versuchen das gemeinsame Springen am Takt der Musik zu orientieren.

In der folgenden Stunde wird daher das Springen im Takt und das Einzählen in den Rhythmus der Musik (1 – 2 – 1, 2, 3, 4) zum Festlegen des Sprungeinsatzes mit den Speed Ropes geübt. Das Einzählen in den Rhythmus der Musik sowie das Springen im Takt in verschiedenen Formationen oder mit verschiedenen Fußsprüngen wird kontinuierlich in die Erwärmungsphase einbezogen (s. Kasten). Entsprechend dem «Prinzip der Vorbereitung von Aufgabenstellungen» (Neuber 2000, 24) werden die Lernenden so bereits während der Erwärmungsphasen auf die folgenden Gestaltungsaufgaben körperlich, emotional und sozial eingestimmt. Vor allem wird das Einzählen und gemeinsame Springen im Takt für die Schülerinnen und Schüler zur Selbstverständlichkeit. Sie erwerben Handlungssicherheit im gestalterischen Umgang mit den Seilen: Quasi nebenbei festigen sie ihre Sprungtechnik.

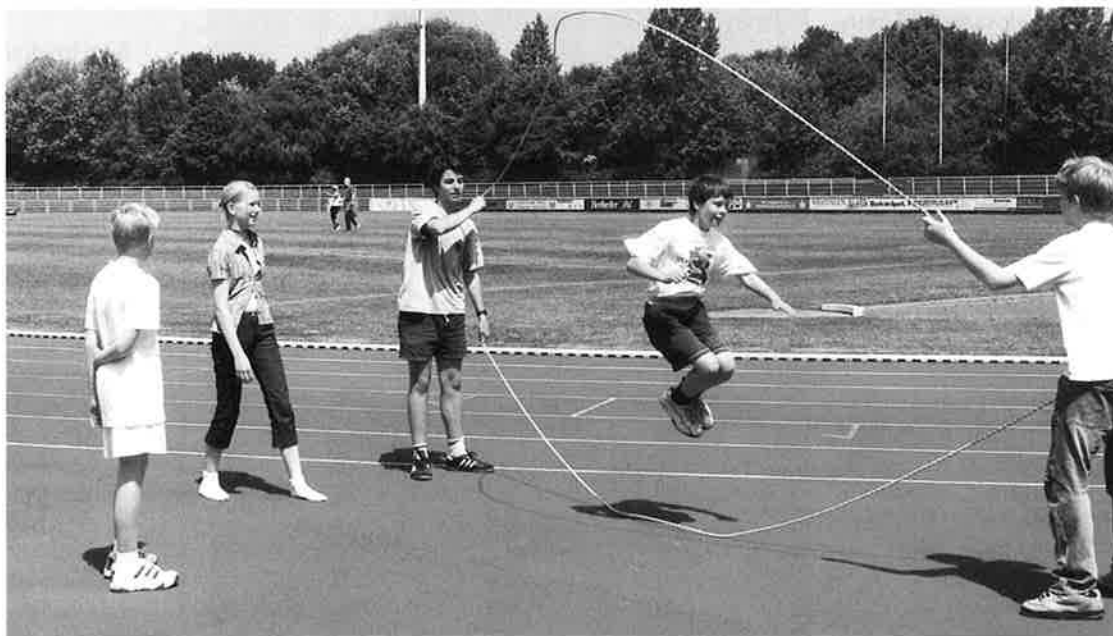
Die Präsentation

Den Abschluss des Unterrichtsvorhabens bildet die Gestaltung einer Rope-Skipping-Kür (s. Material S. 29). Hierzu wird das Speed verbindlich vorgegeben, da mit diesem Seil während des gesamten Unterrichtsvorhabens gesprungen wurde. Außerdem waren auch zentrale Gestaltungsaufgaben in verschiedenen Phasen des Unterrichtsvorhabens mit dem Speed erarbeitet und gefestigt worden – insbesondere das Abstimmen der Bewegung auf die Gruppenmitglieder und die Musik sowie das gemeinsame Springen in verschiedenen Raumformationen. Der Spielraum für die Umsetzung eigener kreativer Gestaltungsideen ist bewusst eng gesteckt. Die Begrenzung der Aufgabenstellung soll einerseits differenzierte Handlungsmöglichkeiten provozieren (vgl. Neuber 2000, 24), andererseits Überforderungssituationen

vermeiden helfen. Pausen, in denen das Seil angehalten werden darf, geben den Lernenden Gelegenheit, sich immer wieder neu zu orientieren. Auch weniger sprungbegabte Schüler erhalten somit die Chance, eine gelungene Präsentation zu springen. Darüber hinaus ist so sichergestellt, dass jeder Lernende einmal einzählt und somit das Kommando in der Gruppe übernimmt. Die Lernenden springen nicht nur in verschiedenen Raumformationen, sondern entwickeln ganz unterschiedliche Ideen, wie das angehaltene Seil von vorne nach hinten in die Ausgangsposition gebracht werden kann. Auch die Positionswechsel zwischen den Formationen werden unterschiedlich gestaltet.

Die Bewertung der Gestaltung

In der anschließenden Präsentation und Auswertung geht es um die Frage, ob die

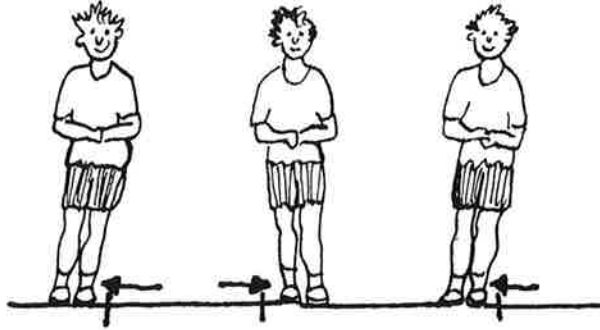


Springender Schüler im doppelten Holländer

Grundsprungvariationen im Speed Rope

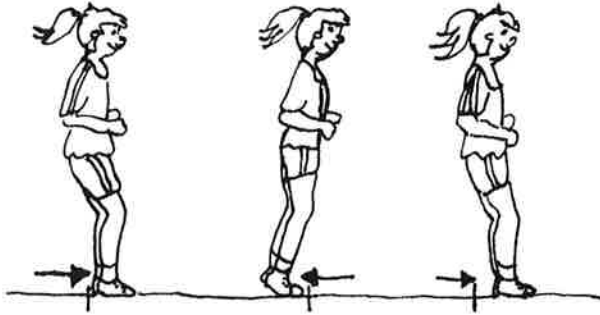
Slalom

Man springt mit geschlossenen Füßen jeweils von rechts nach links. Nach dem ersten Seildurchschlag landet man rechts, nach dem zweiten Seildurchschlag links, usw. Als optisches Hilfsmittel beim Üben eignen sich Linien am Boden besonders gut.



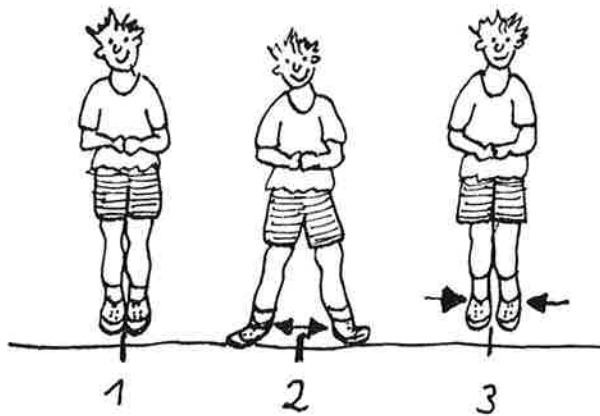
Bell

Man springt mit geschlossenen Füßen vor und zurück. Nach dem ersten Seildurchschlag landet man vorne, nach dem zweiten hinten, usw. Auch diesen Sprung kann man gut an verschiedenen Linien am Boden üben.



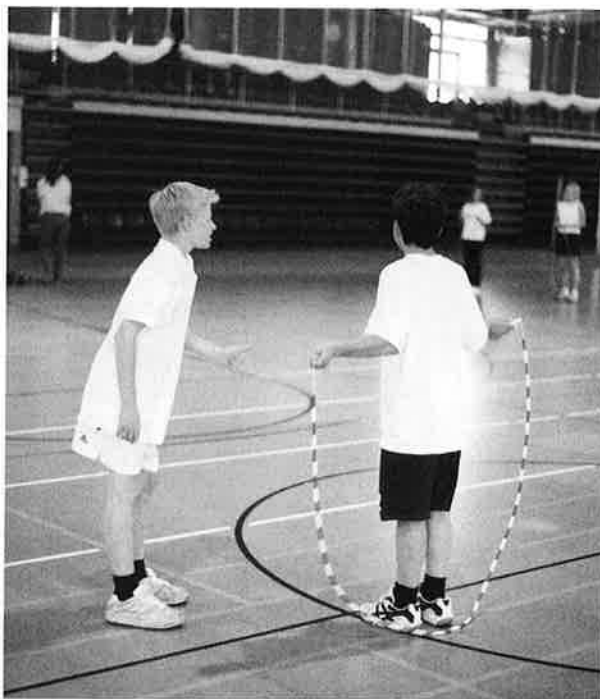
Side Straddle

Der erste Sprung erfolgt mit geschlossenen Füßen. Nach dem Seildurchschlag landet man mit gespreizten Beinen (Knie und Fußspitzen zeigen leicht nach außen). Anschließend erfolgt wieder ein Sprung mit geschlossenen Füßen.



Synchronspringen

- gemeinsam festlegen, wie der Einsatz gezählt werden soll
- eine Person festlegen, die den Einsatz gibt
- alle müssen die Abfolge der Sprünge kennen
- Musik auswählen, die ein geeignetes Tempo hat, sodass alle im gleichen Takt springen (ca. 120-140 bpm)
- Raumformation gemeinsam festlegen, in der man springen will
- Sprünge auswählen, die alle in der Gruppe beherrschen
- jeder muss selbstständig mitzählen



Springen im Double Dutch

- vor dem Reinlaufen steht der Springer direkt neben dem Schlagenden
- genau dann in das Seil laufen, wenn es nach oben geht
- immer in der Mitte springen
- statt dem bisherigen Springen mit einem Zwischenhüpfer im einzelnen Seil, muss man nun gleichmäßig springen, da jedes Mal ein Seildurchschlag erfolgt

Schlagen im Double Dutch

- beide Seile werden im gegengleichen Rhythmus geschlagen, d. h. wenn ein Seil oben ist, ist das andere auf dem Boden und umgekehrt
- die Seile werden jeweils in vier Fingern gehalten, sodass der Daumen nach oben zeigt
- beide Arme führen im gegengleichen Rhythmus Kreisbewegungen zur Körpermitte aus; dabei führt der Daumen jeweils auf Höhe der Nasenspitze am Kopf vorbei; wichtig: rechter und linker Arm ziehen gleichmäßige Kreise!
- bevor man beginnt, hält man die Seile straff und fängt dann mit kleinen Kreisen an
- allmählich aufeinander zugehen und die Armkreise vergrößern, bis die Seile hörbar auf den Boden aufschlagen
- sobald ein Springer im Double Dutch hängen bleibt, werden die Seilenden losgelassen

Methodische Einführung beim Double Dutch

- die Lernenden arbeiten zunächst zu dritt zusammen und üben das Schlagen und Springen am einzelnen Seil
- das Reinlaufen erfolgt zunächst beliebig, sollte bald aber nur noch von der Seite erfolgen, wo das Seil dem Springer von unten entgegenkommt und dann wieder nach oben schlägt
- ein Schlagender hält das Seil mit der rechten Hand, der andere mit der linken Hand

Es gelten die gleichen Regeln wie beim Schlagen und Springen im vollständigen Double Dutch.

Wichtig: Da das Timing beim vollständigen Double Dutch genau dem beim einzelnen Seil entspricht, sollte man hier das Rein- und Rauslaufen intensiv üben, um anschließend möglichst schnell zum Erfolg zu gelangen.

Gestaltungsabsichten der Gruppe für die Zuschauenden eindeutig zu erkennen waren. Was sah gut aus und warum? Wurde die Formation beim Springen klar eingehalten? Sind die Übergänge zwischen den Sprüngen einheitlich? Was könnte die Gruppe evtl. anders machen, noch weiter üben?

Nach Beendigung der einzelnen Erarbeitungs-, Präsentations- und Auswertungsphasen werden Kriterien für die abschließende Benotung festgelegt (s. Material). Da Beaded Rope und Double Dutch in Hinblick auf die Gestaltungsmöglichkeiten – wie ein Schüler bemerkte – «eigentlich gar nicht zu vergleichen sind», sollte bei Teil 2 der Gestaltung nur darauf geachtet werden, ob die Aufgabenstellung erfüllt wurde oder nicht. Außerdem sollte die Originalität der Wechsel der Ropes Beachtung finden.

Rope Skipping – mehr als nur Seilspringen?

Bei der abschließenden Reflexion war zunächst auffallend, dass sich die Lernenden nicht vom neuen Material «blenden» ließen. So bestand weitgehende Einigkeit darüber, dass das Springen mit den Speeds nichts wirklich Außergewöhnliches ist: «Die sind fast so, wie die anderen normalen Seile auch.» Besonders motivierte die meisten Jungen jedoch das hohe Tempo, während die Mädchen von vornherein auch stärker den gestalterischen Aspekt berücksichtigten.

Das Springen mit dem Double Dutch war dagegen «etwas total Neues, das man noch nicht einmal gesehen hatte». Auch die Visitor Jumps mit den Beaded Ropes wurden positiv als Sprungbewegungen beschrieben, «die nicht jeder kann». Hier war auch – und zwar bei beiden Geschlechtern gleichermaßen – die Motivation der Lernenden, sich kreativ mit den Seilen auseinander zu setzen am größten.

Das Springen mit dem Double Dutch verlangte aber auch ein deutliches Mehr an Frustrationstoleranz. So merkten einige Schülerinnen und Schüler am Ende des Unterrichtsvorhabens an, dass sie «immer noch nicht» rein- und rausgesprungen wären, ohne sich im Seil zu «verheddern». Viele Lernende beschrieben es als große Überwindung, überhaupt in die Seile hineinzuspringen oder meinten, dass es sehr anstrengend war, «weil man sich so doll konzentrieren musste».

Rope Skipping bedeutete aber auch ein Mehr an sozialem Miteinander. So war einerseits das synchrone Springen in der Gruppe ein Erlebnis, das die Lernenden – insbesondere die Mädchen – immer wieder als positiv hervorhoben: «Alle zusammen, eine gleiche große Kür – das wäre toll.» Auch das gemeinsame Entwickeln einer eigenen Kür und das «Ausdenken» neuer Sprünge wurde von den Lernenden grundsätzlich positiv bewertet. Hier wurde aber auch kritisch angemerkt, dass Einigungsprozesse in der Gruppe «viel Zeit verbrauchten» und es nicht immer einfach war, alle zu motivieren. «Diese Motivationsarbeit», so ein sprungbegeisterter Schüler, «habe ich gelernt.»

Nicht zuletzt bietet der Einsatz von Rope Skipping im Sportunterricht den Lernenden aber auch ein Mehr an Möglichkeiten zur sportiven Freizeitgestaltung. So erwerben einige Mädchen am Ende des Unterrichtsvorhabens Speed und Beaded Ropes, um sie in ihrer Freizeit nutzen zu können. Rope Skipping ist vermutlich für sie irgendwie «trendy» und somit auch jugendkulturell «salonfähig». Die Inhalte von Schul- und Freizeitsport können durch Rope Skipping somit offensichtlich gerade für Mädchen auf idealtypische Weise miteinander verknüpft werden.

Der Unterricht bot viel Raum für vielfältige und kreative Bewegungsmöglichkeiten. Auch die Jungen konnten ihre Stärken in eine Gestaltung einbringen, die – wie bei den Mädchen – von Ideenreichtum und Fantasie geprägt waren. Die Einengung des Bewegungsmaterials durch die Arbeit mit nur einem, maximal zwei Ropes eröffnet den Lernenden möglicherweise noch intensivere Gestaltungsmöglichkeiten.

Literatur

- DTB (Hrsg.): *Handbuch Teil 4 – Happy Gymnastics. Teilbroschüre Rope Skipping*. Frankfurt am Main 1994.
- Fritsch, U.: «Etwas sagen, was man nicht sagen kann – Ästhetische Erfahrungen im Tanz.» In: Fritsch, U. (Hrsg.): *Tanzen*. Reinbeck bei Hamburg 1985, 11–25.
- GEK (Hrsg.): *Fitness im Trend. GEK-Wegweiser zum Gesundheitssport*. Schwäbisch Gmünd 1997, 34–46.
- Kalbfleisch, S.: *Skipping – das ideale Fitnesstraining*. Waldeck 1988.
- Kalbfleisch, S./Bailey, T.: *Double Dutch Handbook*. Lancaster 1987.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen. (MSWWF) (Hrsg.): *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II*. Düsseldorf 1999.
- Neuber, N.: «Auf der Hut, ab der Hut! Aufgabenvielfalt als methodisches Prinzip im Gymnastik-/Tanz-Unterricht.» In: *sportpädagogik* 5 (2000), 21–25.
- Pfister, G.: «Kinderspiele als Sport für alle – Seil-

MATERIAL

Erarbeitet eine kleine Rope Skipping-Kür!

1. Teil

Springt synchron mit dem Speed-Rope. Zeigt dabei zwei verschiedene Sprünge und zwei verschiedene Raumformationen. Haltet die folgende Abfolge ein:
Aufstellung in eurer 1. Raumformation

8 x Grundsprung – Pause –

4 x Grundsprung und 8 x Variante – Pause –

Aufstellungswechsel zu eurer

2. Raumformation

8 x Grundsprung – Pause –

4 x Grundsprung und 8 x Variante – Pause – *für 5er-Gruppe am Ende zusätzlich:*
8 x Grundsprung – Pause –

Nach jeder Pause erfolgt ein neuer Einsatz. Jede(r) in eurer Gruppe muss einmal den Einsatz anzählen.

2. Teil

Springt mit dem Beaded oder Double Dutch weiter:

- Zeigt mit dem Beaded eine Sprungfolge mit max. drei Visitor Jumps oder
- Schlägt das Double Dutch so, dass mindestens zwei von euch rein- und rauspringen können.

Bewertungskriterien

- synchron (Schläge/Sprünge, Beginn/Schluss)
- alle sollten die Sprünge beherrschen
- Formation klar erkennbar
- gelungener Seilwechsel

springen/Rope Skipping.» In: *sportpädagogik* 6 (2000), 33–37.

Schmerbitz, H./Seidensticker, W.: «Sportunterricht und Jungenarbeit.» In: *sportpädagogik* 6 (1997), 25–37.

Tiedt, A./Tiedt, M.: «Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten.» In: Beckers, E./Hercher, J./Neuber, N.: *Schulsport auf neuen Wegen*. Butzbach-Griedel 2000, 166–177.

Andrea Menze-Sonneck ist Akademische Rätin an der Universität Bielefeld im Fachbereich Sportunterricht und Erziehung.

Sandra Schäffer studiert Sport und Englisch für das Lehramt SI/II an der Universität Bielefeld.