

# Gambol Jump

Bild: © Fotolia.com

## Vom Gummitwist zur Trendsportart?!

Dr. Andrea Menze-Sonneck  
Universität Bielefeld  
Abt. Sportwissenschaft  
Fotos: Uta Lindemann

Gambol Jump ist eine Mischung aus Gummitwist, Rope Skipping und dem in Deutschland weitgehend unbekanntem Jump Bands. Erfunden und erprobt wurde Gambol Jump von Sportstudierenden der Universität Bielefeld im Rahmen meines Seminars „Sportunterricht zwischen Trends und Traditionen“.

### Was meint Gambol Jump?

Anders als das englische Wort für Glücksspiele („gamble“) ist das englische Verb „to gambol“ eher unbekannt. Übersetzt bedeutet es herumspringen, herumtollen. Für uns bezeichnet Gambol Jump eine fitnessorientierte Gestaltungssportart, die nicht nur vielfältige Formen des kooperativen und kreativen Handelns ermöglicht, sondern zudem auch die Kondition und Koordination der Springenden auf einmalige Weise fördert. Entsprechend modifiziert, kann Gambol Jump sowohl in der Primarstufe als auch in den Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I und II eingesetzt werden.

### Wie funktioniert Gambol Jump?

Wie beim altbekannten Kinderspiel Gummitwist befestigen zwei Springer (enders) ein Gummiband um ihre Fesseln, sodass weitere Personen (insiders) über das von ihnen gehaltene Seil springen können. Anders als beim Gummitwist bleiben die enders aber nicht ruhig stehen, sondern springen selbst rhythmisch auf und ab. Hierbei springen sie als Grundrhythmus einen aus dem Jump Bands übernommenen Grundschritt (basic step/basic jump): out, out, in, in. Sie springen also zweimal mit etwas mehr als hüftbreit geöffneten und zweimal mit geschlossenen Beinen. Dieser Grundsprung wird von ihnen fortwährend wiederholt.

Die insiders stehen zu Beginn am besten mit der rechten (oder linken) 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. Wird diese Sprungfolge beherrscht, kann das Seil beidbeinig – entweder seitwärts oder frontal – im selben Rhythmus übersprungen werden.

Wie beim Rope Skipping können hierbei verschiedene akrobatische (z. B. Räder, Radwenden) oder gymnastische (Drehungen um 180°, 360° oder 540°, Springen im Liegestütz) Tricks eingebaut werden. Weitere Variationen ergeben sich z. B. dadurch, dass mehrere Personen – entweder synchron oder nacheinander – ins Seil springen oder aber das Seil von mehreren Personen gehalten wird. Im Idealfall wechseln enders und insiders dabei die Positionen, ohne dass der Sprungrhythmus unterbrochen werden muss.

Für größere Gruppen bietet es sich an, dass mehrere Seile zum Springen genutzt werden. Diese können dann entweder nebeneinander oder über kreuz angeordnet werden. Reizvolle Variationen ergeben sich zudem dadurch, dass die enders beim Springen nicht auf der Stelle bleiben, sondern sich in eine vorher abgesprochene Richtung (z. B. seitwärts oder im Kreis) bewegen.







### Was muss beachtet werden?

Aus Gründen der Sicherheit ist darauf zu achten, dass das Gummiband ausreichend lang ist (ca. 4 m), damit sich die Springer nicht gegenseitig auf die Füße springen. Ein enges Beieinanderspringen von insiders und enders ist zwar grundsätzlich eine reizvolle Variation im Hinblick auf das Gestaltungskriterium Raum, kann aber in unkontrollierter Form zu Störungen und Unterbrechungen oder sogar zu Verletzungen führen.



Der Sprungrhythmus kann von den Springern entweder selbst festgelegt oder an eine Musik im viertel Takt angepasst werden. Das Tempo sollte hierbei zunächst ca. 120-140 bpm betragen und so gewählt werden, dass den Springern stets kontrollierte Bewegungen möglich sind. Eine Übermüdung ist unbedingt zu vermeiden. Dies gilt insbesondere dann, wenn die zu überspringende Seilhöhe – ähnlich wie beim Gummitwist – variiert wird.

Als grundlegend für längere Sprungsequenzen ist das Beherrschen eines federnden Springens auf dem Fußballen bei leicht gebeugten Knien anzusehen. In dieser Hinsicht stellt Rope Skipping eine gute Vorbereitung oder Ergänzung für Gambol Jump dar.

Da insbesondere die Fußgelenke durch das rhythmische Springen kontinuierlich belastet werden, empfiehlt sich eine gründliche Erwärmung. Ein Schwerpunkt ist hier-

bei auf die Fuß- und Beinmuskulatur – und je nach Gestaltungsabsicht (s. u.) – auf den Schultergürtel und die Handgelenke zu legen.

### Wie kann Gambol Jump im Sportunterricht vermittelt werden?

Ziel eines gestaltungsorientierten Unterrichtsvorhabens im Gambol Jump kann die selbstständige Erarbeitung einer Bewegungsgestaltung in Kleingruppen von 5-6 Springern sein. Um den Lernenden hierbei einerseits Sicherheit im Umgang mit der neuen Bewegungsform zu geben, ihnen aber andererseits auch genügend Freiraum für kreative Gestaltungsprozesse zu lassen, empfiehlt sich eine halb offene Form des Unterrichts bzw. ein Wechsel zwischen geschlossenen und offenen Formen des Unterrichts. Dementsprechend ist es sinnvoll, allen Lernenden zunächst die beiden oben vorgestellten Formen des Grundsprungs zu vermitteln. Diese sollten anschließend in den Kleingruppen selbstständig geübt und gefestigt werden, so dass sie von allen Lernenden zumindest in Grobform beherrscht werden. Leistungsstärkere Schülerinnen und Schüler könnten hier zusätzlich gefördert werden, indem sie nur auf einem Bein springen oder aber die Arme in einem bestimmten Rhythmus mit einsetzen.





Wird der Grundsprung von den Lernenden ausreichend sicher beherrscht, erfolgt die Aufforderung, diesen innerhalb der Kleingruppen anhand bewegungsbezogener Gestaltungskriterien zu variieren. Dementsprechend könnten beispielsweise folgende Bewegungsaufgaben gestellt werden:

- Überlegt verschiedene Möglichkeiten, wie ihr zu zweit im Seil springen könnt! Findet verschiedene Aufstellungsformen und überlegt, wie ihr gleichzeitig oder nacheinander in das Seil springen könnt!
- Wie könnt ihr euch mit oder im Seil drehen? Denkt daran, dass sich nicht nur die insiders, sondern auch die enders drehen können!
- Findet verschiedene Möglichkeiten, wie ihr während des Springens die Positionen wechseln könnt! Versucht, auch Wechsel zwischen enders und insiders zu gestalten! Könt ihr eure Übergänge so gestalten, dass der Sprungrhythmus nicht unterbrochen wird?
- Wie könnt ihr die Gestaltung durch Einbezug von Materialien oder Geräten (z. B. Tücher oder Bälle) abwechslungsreicher gestalten?
- Findet akrobatische und gymnastische Tricks, die ihr im oder über das Seil ausführen könnt! Wie kann man das Seil dabei mit der Hand oder dem Fuß aufnehmen?
- Erfindet neue Muster, um im Seil zu springen! Ihr könnt hierbei auch die Anzahl der enders variieren.



# Gambol Jump





Weitere Vorschläge, wie eine Bewegungsgestaltung im Hinblick auf die Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Dynamik und Form variiert werden kann, finden sich bei Helmi Vent und Helma Drefke (1994, S. 170-172). Die Autorinnen geben ebenfalls wertvolle Hinweise bezüglich der Bewertung von Gestaltungsaufgaben (ebd., S. 172); für Anregungen zur Bewertung einer Bewegungsgestaltung in einer neueren Trendsportart sei an dieser Stelle auf einen Beitrag von Valerie Kastrup (2010) zum Jumpstyle verwiesen.

### Welche Literatur hat uns beim Erfinden von Gambol Jump als Trendsportart inspiriert?

#### – Einige, nicht ganz ernst gemeinte Hinweise zum guten Schluss

Die Grundidee des Erfindens einer Trendsportart haben wir von Eckart Balz (2001, 2010) übernommen. Er stellt u. a. auch das sogenannte *Big Twist* vor, das, wie wir ehrlicherweise eingestehen müssen, durchaus gewisse Parallelen zu unserer neuen Sportart aufweist. An dieser Stelle hoffen wir deshalb, keine patentrechtlichen Probleme zu bekommen.

Entsprechend der typischen Merkmale von Trendsportarten nach Schwier (1998) kamen für die Erfindung unserer Trendsportart vor allem Aspekte des Samplings zum Einsatz, denn wir haben, wie oben beschrieben, Elemente von Gummitwist, Jump Bands und Rope Skipping neu kombiniert. Was die von Lamprecht und Stamm (1998) beschriebenen typischen Entwicklungsphasen von Trendsportarten betrifft, hoffen wir natürlich darauf, durch diese Veröffentlichung ein breiteres Publikum von Gambol Jump zu begeistern, sodass wir mit unserer neuen Sportart in nächster Zukunft den berühmten „Tipping Point“ (Gladwell, 2002) überschreiten können. Wir arbeiten deshalb bereits auf Hochtouren an der Entwicklung entsprechender Wettkampfprogramme.

Aus kommerzieller Sicht bedauern wir dabei freilich, dass unsere Trendsportart zurzeit noch ohne eigens dafür entworfenes Material auskommt. Auch hier befinden wir uns noch in der Entwicklungsphase. Wir empfehlen deshalb schweren Herzens, die in Deutschland weitgehend unbekannten Jump Bands einer amerikanischen Firma zu bestellen. Wir möchten allerdings anmerken, dass – wie der Kaufpreis ziemlich eindeutig belegt – auch Jump Bands noch nicht für die breite Öffentlichkeit gefertigt werden. Alternativ – und das geben wir natürlich nur sehr ungern zu – können zukünftige Gambol Jumper sich aber auch auf alte Traditionen besinnen und das für Gambol Jump benötigte Material deutlich preisgünstiger in der Kurzwarenabteilung des nächsten Kaufhauses erwerben. In jedem Fall wünschen wir viel Spaß, wenn es bald in hoffentlich vielen Sporthallen heißt: Let's gambol!

Folgende Studentinnen waren im Sommersemester 2010 maßgeblich an der Entwicklung der hier vorgestellten Variationen beteiligt: Katharina Gehlenborg, Marie Gosewehr, Nicola Krause, Aline Wickord.

### Literatur

- Balz, E. (2001). Trendsport in der Schule? *sportpädagogik* 25 (6), 2-8.
- Balz, E. (2010). News: Trendsport erfinden. *Lehrhilfen für den Sportunterricht* 59 (5), 1-4.
- Gladwell, M. (2002). *The Tipping Point. Wie kleine Dinge Großes bewirken können*. München: Goldmann.
- Kastrup, V. (2010). Gehopst wie gesprungen. *sportpädagogik* 34 (1), 42-47.
- Lamprecht, M. & Stamm, H. (1998). Vom avantgardistischen Lebensstil zur Massenfreizeit. Eine Analyse des Entwicklungsmusters von Trendsportarten. *Sportwissenschaft* 28 (3 und 4), 370-387.
- Schwier, J. (1998). „Do the right things“ – Trends im Feld des Sports. *dvs-Information*, 13 (2), 7-13.
- Vent, H. & Drefke, H. (1994). *Gymnastik/Tanz. Sport – Gymnasiale Oberstufe*. Düsseldorf – Cornelsen.

