

# Trends aufgreifen, Gestaltungskompetenz fördern

Eine Präsentation im Gambol Jump als Beitrag zu einem geschlechtersensiblen Sportunterricht

Andrea Menze-Sonneck/Cora Winke

Fitnessorientierte Gestaltungssportarten gehören mittlerweile an den meisten Schulen zum Inhaltskanon des Sportunterrichts. Dabei erscheinen insbesondere die Bewegungstrends oder Sportarten wie BallKoRobics, Jumpstyle, Hiphop, Rope Skipping oder (Step-)Aerobic besonders geeignet, im Rahmen eines koedukativen Sportunterrichts einen Zugang zum Gestalten von und mit Bewegungen zu ermöglichen. Aufgrund

ihres engen Bezugs zu jugendkulturellen Praxen außerhalb der Schule, dem hohen Aufforderungscharakter der Musik sowie dem besonderen koordinativen und konditionellen Anforderungsprofil, lassen sich Mädchen und Jungen bei einer angemessenen geschlechtersensiblen Gestaltung des Unterrichts offenbar gleichermaßen für diese Inhalte begeistern und erhalten hierdurch die Gelegenheit, ihr Wissen und Können im Bereich der Bewegungsgestaltung zu erweitern (Dreiling & Dreiling, 2008; Kastrup, 2010; Katzer, 2009; Menze-Sonneck, 2004; Partycki, 2007; Strotmeier, 2007). Wie dies konkret am Inhalt Gambol Jump aussehen kann, soll der folgende Beitrag zeigen.

Das Unterrichtsvorhaben über sieben Doppelstunden wurde mit Schülerinnen und Schülern einer 7. Klasse durchgeführt. Die Klasse (18 Schülerinnen und

14 Schüler) hatte bereits Erfahrung mit gestaltungsorientiertem Unterricht im Bereich Akrobatik in der fünften und mit Rope Skipping in der sechsten Jahrgangsstufe gesammelt. Das schulinterne Curriculum sieht für diese Jahrgangsstufe eine weitere Gestaltung im konditionell-rhythmischen Bereich vor, z. B. Jump Style. Mit der Einführung von Gambol Jump bietet sich die Möglichkeit, den Schülerinnen und Schülern eine neue Trendsportart vorzustellen, die als fitnessorientierte Gestaltungssportart das traditionelle Gummibänder, Rope Skipping und das in Deutschland weitgehend unbekanntere Jump Bands miteinander verbindet (Menze-Sonneck, 2010, 2011).

Durch den engen Bezug von Gambol Jump zum Gummibänder wird somit ein eher weiblich konnotierter Inhalt als Gegenstand des Unterrichts gewählt – anders als bei Jumpstyle. In Bezug auf

<b>Idee</b>	Die Gestaltung einer Präsentation im Gambol Jump in geschlechtsheterogenen Gruppen
<b>Lerngruppe</b>	ab Klasse 6
<b>Zeitbedarf</b>	6–7 Doppelstunden
<b>Material</b>	Gummibänder (Hosenbundgummi), Basketbälle, Speed Ropes und Long Ropes

eine zentrale Zielsetzung des geschlechtersensiblen Sportunterrichts bietet sich die Möglichkeit, geschlechterstereotype Zuweisungen aufzuweichen und beiden Geschlechtern ein freudvolles und gleichberechtigtes Miteinander beim Gestalten von Bewegungen zu eröffnen. **1**

### Gambol Jump im koedukativen Unterricht

Gambol Jump eignet sich besonders gut für den explorativen und kreativen Umgang mit Bewegung. Abgesehen vom Grundsprung sind noch keine formalisierten, bewegungstechnischen Grundlagen vorhanden, die die Bewegungen der Lernenden in eine von außen vorgegebene Richtung lenken. Hierdurch eröffnen sich für beide Geschlechter zahlreiche Formen der Auseinandersetzung mit verschiedenen Schrittkombinationen, Aufstellungsformen oder Materialien. **2**

Gestaltungsunerfahrene Schülerinnen und Schüler dürften beim Gambol Jump davon profitieren, dass die Gummibänder ein verbindlich vorgegebenes Material sind, an dem sie sich „festhalten“ können, sodass der eigene Körper weniger im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht (Frohn, 2010). Zudem erleichtert die eingesetzte Musik (gleichmäßiger Rhythmus bei ca. 120–140 bpm) das gemeinsame Gestalten und fördert ein grundlegendes Rhythmusgefühl.

### Zentrale Planungsentscheidungen

Um Mädchen und Jungen gleichermaßen ein befriedigendes Erleben im Gambol Jump zu ermöglichen, sind sowohl Vorgaben zur inhaltlichen Ausgestaltung als auch Entscheidungen auf organisatorischer Ebene sinnvoll und notwendig.

#### Geschlechtsheterogene und beständige Gruppen bilden

Die Erarbeitung einer Kleingruppenpräsentation soll die Gestaltungskompetenz der Mädchen und Jungen fördern und die individuellen Interessen sowie Fähigkeiten und Fertigkeiten einbeziehen. Bereits zu Beginn des Unterrichtsvorhabens werden deshalb geschlechtsheterogene Gruppen gebildet, die in allen weiteren Stunden bestehen bleiben. Damit werden die Stärken der einzelnen Schülerinnen und Schüler für

## 1 DAS UNTERRICHTSVORHABEN IM ÜBERBLICK

### 1. Doppelstunde

Einführung in die Grundtechnik des Gambol Jump und Erarbeiten erster Variationen

- Erlernen des Grundsprungs im Gummiseil in 3er-Gruppen
- Variationen des Grundsprungs finden
- Gruppenbildung für das gesamte Vorhaben (5–6 Lernende pro Gruppe)
- Stationsarbeit in den Gruppen (je 3 Gruppen arbeitsgleich)

Station 1: Die Insiders wechseln die Plätze

Station 2: Insiders und Enders wechseln die Plätze

### 2. Doppelstunde

Erarbeiten weiterer Variationen durch Einbeziehen von Materialien

- Exploratives Vorgehen an 3 Stationen: Notieren der Lösungen auf Stationsplakaten  
Station 1: Basketbälle | Station 2: Speed Ropes | Station 3: zweites Band
- Gegenseitiges Präsentieren der gefundenen Lösungen, Nachmachen; anschließend Zeit zum Weiterentwickeln/Variieren und Notieren gefälliger Lösungen

### 3. Doppelstunde

Sammeln weiterer Grundbausteine der Gestaltung durch Einbeziehung akrobatischer und gymnastischer Elemente

- Exploratives Vorgehen an 2 Stationen: Armbewegungen, akrobatische Elemente/Tricks in den Gruppen (je 3 Gruppen arbeitsgleich an 2 Stationen) – Notieren der Lösungen
- Positionswechsel in den 5er- bzw. 6er-Gruppen: Sammelpphase möglicher Wechsel, Austausch durch Demonstration und Nachmachen

### 4. Doppelstunde

Erarbeitung der Gestaltung in den Gruppen

- Besprechen der Vorgaben für die Gruppenpräsentation: Einbeziehen von mindestens je einem Positionswechsel, einem weiteren Material (Basketbälle/zweites Band oder Ropes), einem akrobatischen oder gymnastischen Element
- Erarbeitung der Gestaltung in den Gruppen (Arbeitsblätter zum Notieren der Ideen)

### 5. Doppelstunde

Kriteriengeleitete Weiterarbeit an den Gruppenpräsentationen

- Festlegung von Bewertungskriterien mit den Schülerinnen und Schülern
- Weiterarbeit an der Gruppenpräsentation
- Gegenseitiges Präsentieren mit kriteriengeleiteter Rückmeldung (zwei Gruppen untereinander)

### 6. Doppelstunde

a) Videoaufnahmen der bisher erarbeiteten Gruppenpräsentation

- Auswertung und kriteriengeleitete Rückmeldung mit Verbesserungsvorschlägen an die Gruppen durch Zeigen und Besprechen der Videoaufnahmen im Plenum
- Weiterarbeit an den Gruppenpräsentationen (Umsetzung der Verbesserungsvorschläge)

### 7. Doppelstunde

Präsentation und Bewertung der Gruppengestaltungen

die Gruppe offensichtlich und zu einer festen Größe für die Gestaltung. Außerdem generiert sich so von Anfang an ein starkes Verantwortungsgefühl für das Gelingen der gemeinsamen Gestaltung.

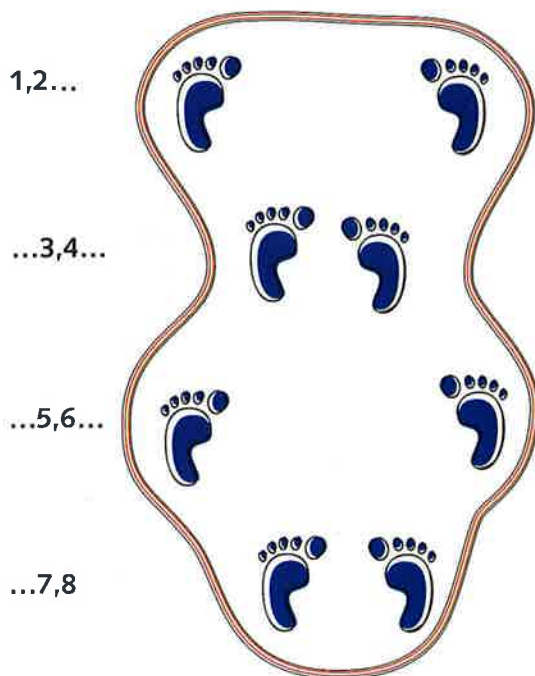
#### Individuelle Potenziale erkennen und nutzen lernen

Wir stellen den Schülerinnen und Schülern die Gestaltungsaufgabe als gemeinsam von den Gruppen zu bewältigendes

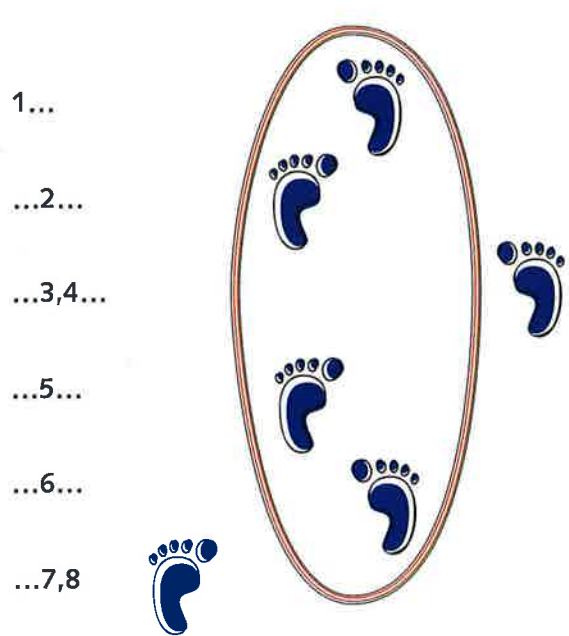
Unterfangen dar, das die engagierte Mitarbeit und die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Einzelnen erfordert. Durch den angemessenen Freiraum bei der inhaltlichen Ausgestaltung der Präsentation werden die Lernenden angeleitet, ihre individuellen Potenziale einzubringen. In diesem Sinne verstehen sich die folgenden Entscheidungen für die inhaltliche Ausgestaltung der Gruppenpräsentationen:



## Gambol Jump



Basic Jump  
(Enders)



Basic Step  
(Insiders)

### 2 GAMBOL JUMP – GRUNDSPRUNG

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 einen Grundsprung (Basic Jump, Material 1, links). Hierbei springen sie zweimal mit etwas mehr als hüftbreit geöffneten Beinen: out, out und zweimal mit geschlossenen Beinen: in, in. Dieser Grundsprung wird von ihnen fortwährend wiederholt. Die Insiders springen den basic step (Material 1, rechts). Sie stehen zu Beginn 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 aus dem Band und mit 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.

Der Sprungrhythmus kann von den Springenden entweder selbst festgelegt oder an eine Musik im Viervierteltakt angepasst werden. Bei der Ausführung der Sprünge ist darauf zu achten, dass die Grundsprünge der Enders flach über dem Boden und leicht federnd ausgeführt werden.

#### a) Verschiedene Materialien

Durch die Wahl bestimmter Materialien werden verschiedene Vorlieben der Schülerinnen und Schüler angesprochen. Deshalb sollte mindestens ein zusätzliches Material einbezogen werden. Dies können Ropes, ein weiteres Band oder Basketbälle sein. Mit den Ropes kann an bekannte Bewegungen aus dem vorangegangenen Gestaltungsunterricht angeknüpft werden. Die Einbeziehung der Basketbälle spricht vor allem die eher sportspielorientierten Schülerinnen und Schüler an, das zweite Band fördert eine stärkere Auseinandersetzung mit der Zielsportart.

#### b) Positionswechsel

Um einer einseitigen (und damit begrenzenden) Festlegung von Enders und Insiders innerhalb der Gruppen vorzubeugen, wird die Vorgabe gemacht, mindestens einen Positionswechsel in die Gestaltung zu integrieren. So müssen sich alle Gruppenmitglieder sowohl mit den Grundsprüngen als auch mit den zusätzlichen Gestaltungsaufgaben befassen. Das bringt Abwechslung und fordert die Schülerinnen und Schüler explizit dazu auf, ihre individuellen Bewegungspotenziale einzubringen.

#### c) Akrobatische und/oder gymnastische Elemente

Weiterhin sollte es den Schülerinnen und Schülern je nach individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten freistehen, Elemente aus dem Bodenturnen oder verschiedener Tanzrichtungen, z. B. dem Break Dance, einzubauen. Aber auch die Kombination des Grundsprungs mit frei zu gestaltenden Armbewegungen ist denkbar, um den Gestaltungen eine eigene räumliche, rhythmische und dynamische Struktur zu geben.

#### Gestaltungsergebnisse sichern, präsentieren und reflektieren

Um die Ergebnisse der verschiedenen Gruppenarbeitsphasen regelmäßig zu sichern, führt jede Gruppe eine Sammelmappe, in die sie ihre Arbeits- und Stationsblätter abheftet und für die anschließende Erarbeitung als Ideenpool nutzt. In der Mappe sind auch die von uns geforderten Inhalte für die Gruppenpräsentation und ein mit den Schülerinnen und Schülern entwickelter Kriterienkatalog zur Bewertung der Präsentationen (siehe Material, Seite 16).

Regelmäßige Präsentationsphasen bieten die Möglichkeit zum Austausch mit den anderen Gruppen und erweitern die Reflexionskompetenz. Als „General-

Die Schülerinnen und Schüler wählen selbst, welche Geräte sie für ihre Präsentation nutzen



Alle Mitglieder bringen ihre individuellen Stärken in die Gruppengestaltung ein



probe“ für die abschließende Präsentation der Gestaltung wird zudem eine Videoaufnahme von den Gestaltungen der einzelnen Gruppen gemacht und im Klassenraum besprochen.

## Evaluation und Fazit

Bereits bei der Einführung des Grundsprungs zur Musik in der ersten Unterrichtseinheit zeigte sich, dass Gambol Jump von beiden Geschlechtern sehr positiv aufgenommen wurde. Die anfängliche Skepsis einiger Jungen „Machen wir jetzt etwa Gummitwist?“ war bereits nach der ersten Stunde ausgeräumt. Der Grundsprung wurde als herausfordernd empfunden, sodass der Geschlechteraspekt in den Hintergrund trat. Die Abstimmung des eigenen Sprungrhythmus auf die Bewegungen der anderen Gruppenmitglieder wurde als anspruchsvoll beschrieben. Hervorgehoben wurde, dass die Orientierung am Rhythmus der Musik keine zusätzliche Schwierigkeit darstellt, sondern vielmehr hilft, schnell einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.

Der Einbezug eines frei wählbaren Materials traf die grundsätzliche Zustimmung der Lernenden. Die Speed Ropes erwiesen sich allerdings für die weni-

ger geübten Schülerinnen und Schüler als problematisch, da sie immer wieder im Seil hängen blieben. Aufgrund der Erfahrungen aus dem Rope Skipping kam so die Idee der Lernenden auf, die Long Ropes für die Gestaltung einzusetzen. Überrascht hat uns, dass nur zwei Gruppen die Basketbälle in ihre Gestaltung einbezogen haben. Dies könnte an fehlenden Gestaltungserfahrungen im Umgang mit Bällen liegen. Unter Umständen wäre es sinnvoll gewesen, die Basketbälle z. B. im Rahmen der Erwärmung zur Rhythmusschulung zu nutzen oder evtl. sogar eine Unterrichtseinheit BallKoRobics parallel oder vorweg zu schalten. Auch Karteikarten mit gezielten Vorschlägen zum Einbezug der Bälle wären denkbar. Diese könnten nicht nur inhaltliche Vorgaben machen, sondern auch Hinweise zur räumlichen und zeitlichen Gliederung der Bewegungen enthalten.

Wir konnten im Verlauf des Unterrichtsvorhabens feststellen, dass die Kategorie Geschlecht für den Gestaltungsprozess nicht mehr relevant war. So bleibt in der Gesamtschau festzuhalten: Gambol Jump wurde von den Jungen und Mädchen der Klasse als reizvolle Trendsportvariante für die Erarbeitung einer Gruppengestaltung empfunden.

Die anfängliche Skepsis konnte schnell überwunden werden und Gambol Jump entpuppte sich für die Klasse als eine neue, komplexe Sportart, die es gemeinsam in Angriff zu nehmen galt.

## Literatur

- Dreiling, N. & Dreiling, S. (2008). Jumpstyle – der Kreativität keine Grenzen setzen. *sportpädagogik*, 32 (4+5), 88-89.
- Frohn, J. (2010). Tanzen für Nichttänzer. *sportpädagogik*, 34 (1), 2-6.
- Katzer, D. (2009). Trendig – einfach – Jumpstyle. *sportpädagogik*, 33 (2), 16-19.
- Kastrup, V. (2010). Gehopst wie gesprungen. *sportpädagogik*, 34 (1), 42-47.
- Menze-Sonneck, A. (2004). Zur Mädchen- und Jungenperspektive – Rope Skipping im Sportunterricht. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierungen und Beispiele* (S. 166-181). Schorndorf: Hofmann.
- Menze-Sonneck, A. (2011). Neue Formen des Gambol Jump. *Betrifft Sport*, 33 (5), 11-18.
- Menze-Sonneck, A. (2010). Gambol Jump. Vom Gummitwist zur Trendsportart? *Betrifft Sport*, 31 (4), 32-35.
- Partycki, R. (2007). Hiphop. In H. Lange (Hrsg.), *Trendsport für die Schule* (S. 130-141). Wiebelsheim: Limpert.
- Strotmeier, D. (2007). BallKoRobics – das Koordinationstraining mit Ball, Musik und Aerobic-elementen. Manuskript zum Tag des Schulsports in Bielefeld.

**Andrea Menze-Sonneck** ist Akademische Oberrätin an der Universität Bielefeld.

**Cora Winke** ist Oberstudienrätin für Sport und Geschichte am Ratsgymnasium Bielefeld.

## Material 2

### Unsere Gruppenkür Gambol Jump

#### Arbeitsauftrag:

Gestaltet in eurer Gruppe eine Bewegungsfolge, indem ihr folgende Vorgaben umsetzt/einbaut:

- einen Positionswechsel der Insiders oder Insiders/Enders
- Einsatz eines weiteren Materials (Ball/Bälle, Rope(s) oder 2. Gummiseil)
- mindestens ein akrobatisches Element
- eine Sprungfolge mit Armbewegungen.

Die Kür soll am Ende so gesprungen werden, dass die Enders immer in Bewegung bleiben, überlegt euch also auch sinnvolle Übergänge zwischen den Bausteinen der Kür.

Der Aufbau unserer Kür:

1. Enders und Insiders springen 2x den Grundsprung ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Material 3

### Bewertungsbogen für die Gruppengestaltung Gambol Jump

	Gruppe	Gruppe	Gruppe	Gruppe
<b>Inhalt erfüllt?</b>				
Gut erkennbarer Positionswechsel				
Gelungene Einbeziehung eines anderen Materials				
Akrobatisches oder gymnastisches Element				
<b>Ausführung</b>				
Flüssiger Ablauf/ Sicherheit im Ablauf				
Rhythmus				
Synchronisation				
Kreativität				
Schwierigkeitsgrad				
Ausdruck/Freude				
Gesamteindruck				
Notenvorschlag				