



Annika Schneider

**Turnbewegungen korrekt ausführen, beobachten
und beurteilen**

Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse

Katja Hasfeld

Ropeskipping trifft Jumpstyle

Unterrichtsversuch in einer koedukativen 5. Klasse

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport

Heft 83

Herausgeber: DSLV Baden-Württemberg e.V.
Geschäftsstelle
Ringelbachstr. 96/1
72762 Reutlingen

Bearbeitung
und
Druckvorlage: Ute Kern

Druck: DRUCK & KOPIE • Hanel • Mannheim

© DSLV Baden-Württemberg 2011

Vorwort des Herausgebers

Der Landesverband Baden-Württemberg des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSLVB) gibt nun schon im zwölften Jahr seine Schriftenreihe „*Unterrichtsbeispiele für den Schulsport*“ heraus, in der alljährlich die besten schriftlichen Prüfungsarbeiten im Fach Sport aus den Staatlichen Seminaren für Didaktik und Lehrerbildung veröffentlicht werden.

Hier soll – im Unterschied zu manch anderen didaktisch-methodischen Veröffentlichungen – tatsächlich *erprobter* und *reflektierter Unterricht* vorgestellt werden.

Für die Herausgabe dieser Reihe waren folgende Gesichtspunkte maßgebend:

Die durchweg mit hoher fachlicher Kompetenz und erheblichem Zeitaufwand unternommenen Unterrichtsversuche sollen allen interessierten Lehrkräften zugänglich gemacht werden.

Das große persönliche Engagement der Referendarinnen und Referendare soll gewürdigt werden.

Die vielfältigen Möglichkeiten, die das Fach Sport bietet, sollen gezeigt werden.

Die von den Seminaren gewährleistete hohe Qualität der Lehrerbildung soll herausgestellt werden, und ein Beitrag zur Verbesserung der Bedingungen soll geleistet werden.

Der gleichzeitig verliehene *DSLVB-Förderpreis* und die Herausgabe der *Schriftenreihe* werden freundlichst unterstützt vom Verlag Hofmann Schorndorf, vom Landessportverband (LSV) Baden-Württemberg und vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

DSLVB Baden-Württemberg

Vorbemerkung zur Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“

Die Schriftliche Prüfungsarbeit im Rahmen der Zweiten Staatsprüfung für das Lehramt muss bestimmten Vorgaben folgen. Die Referendare und Referendarinnen sollen darin dokumentieren, dass sie Unterricht überlegt *planen* und *vorbereiten*, sachgerecht und angemessen *durchführen* und problembewusst *reflektieren* können. Daraus ergibt sich fast zwangsläufig eine Dreigliederung der Arbeit in „Vorüberlegungen“, „Durchführung“, „Auswertung“.

In den Vorüberlegungen wird der theoretische Hintergrund der Unterrichtseinheit mit der notwendigen Ausführlichkeit dargelegt. Daraus ergeben sich die Lernziele und Lerninhalte, die Möglichkeiten der Ergebnissicherung und die Entscheidungen für methodische Verfahren und Maßnahmen.

Der Teil Durchführung bietet die eigentliche Praxis und die dazugehörigen Ergebnisse, die im Schlussteil kritisch diskutiert werden.

Es würde den Rahmen dieser Reihe sprengen, wollte man die Arbeiten in voller Länge veröffentlichen. Wir möchten den Lesern zwar theoretisch fundierte, aber letztlich doch konkrete und übersichtliche Unterrichtsbeispiele vorstellen, die – in entsprechend modifizierter Form – zum Nachvollziehen anregen können.

Daher haben wir – mit dem Einverständnis der Verfasser – das Hauptgewicht bei der Veröffentlichung auf die *Praxisteile* gelegt, und zwar auf diejenigen, die sich auf das Thema der Arbeit im engeren Sinn beziehen. Eine knappe Information über die Lerngruppe und die Rahmenbedingungen soll die jeweilig gegebene Situation verdeutlichen. Die ebenso knappe Zusammenfassung der Vorüberlegungen und der Ergebnisse kann zu einem allgemeinen Erkenntnisgewinn beitragen.

Wir hoffen, dass wir so unserem eigenen Anspruch und den Erwartungen der Leser am ehesten nachkommen.

Es sei darauf hingewiesen, dass im Folgenden aus Gründen der Lesbarkeit die Schreibweise „Lehrer“/„Schüler“ im Sinne einer Berufs- oder Funktionsbezeichnung gesehen wird und damit stets auch die weibliche Form angesprochen ist. Wir bitten Lehrer und Lehrerinnen bzw. Schüler und Schülerinnen um Verständnis.

Turnbewegungen korrekt ausführen, beobachten und beurteilen

Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse

Einleitung

Um Bewegungen, insbesondere Turnbewegungen, korrekt ausführen zu können, bedarf es einer genauen *Bewegungsvorstellung* seitens des Ausführenden, aber auch einer konkreten *Rückmeldung* („Feedback“) seitens eines Beobachters.

Bewegungsvorstellung kann vermittelt werden durch Bildreihen, Bewegungserklärung und Bewegungsanweisungen sowie durch Videoaufzeichnungen. Rückmeldung kann erfolgen durch den Lehrer, aber auch – bei entsprechender Anleitung* – durch Mitschüler, die dann ihrerseits von solchen Maßnahmen für die eigene Ausführung profitieren können.

Im vorliegenden Unterrichtsversuch sollte folgenden Fragen nachgegangen werden: Ist die Schulung von Bewegungssehen und Bewegungskorrektur hilfreich, um Turnbewegungen korrekt auszuführen, und sind Schülerinnen im Alter zwischen elf und zwölf Jahren bereits in der Lage, eine angemessene Rückmeldung zu geben? Ist es dabei möglich, die in den Bildungsstandards – neben anderen Kompetenzen – geforderte „Feedbackkompetenz“, verstanden als eine Fähigkeit, die sich aus „richtigem Wahrnehmen, Beurteilen und Handelndkönnen zusammensetzt und daher das Verstehen der wichtigsten Sachverhalte voraussetzt“ (Bildungsplan BW 2004), zu entwickeln und zu fördern?

Als Unterrichtsinhalte wurden aus dem Bodenturnen Rolle vorwärts und Handstand, dazu vom Schwebalkenturnen Standwaage, Schwebesitz und Hocksprung (als Abgang) ausgewählt.

Dabei sollten die Schülerinnen – nach der Einführung der jeweiligen Übung im Plenum – überwiegend in Kleingruppen an Stationen mit Hilfe von Arbeitsblättern und Feedbackbögen möglichst selbständig arbeiten.

Ohne es besonders herauszustellen, wurde so auch die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit der Mädchen gefördert.

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 22 Schülerinnen der 6. Klasse eines Gymnasiums. Die Mädchen waren in der 5. Klasse koedukativ unterrichtet worden und freuten sich nun auf einen Sportunterricht „ohne die Jungen“. Auch deshalb waren ihre positive Einstellung zum Sportunterricht, ihr Lernwille und ihre Anstrengungsbereitschaft sehr hoch. Dazu kam, von wenigen Ausnahmen abgesehen, ein gutes Leistungsniveau.

In einer vorausgegangenen Einheit wurden mit Übungen zur Körperspannung und dem Erlernen des sicheren Geräteaufbaus die Voraussetzungen für das vorliegende Unterrichtsvorhaben geschaffen. Dazu kamen zwei Doppelstunden, in denen die Schülerinnen im „freien Turnen an Stationen“ Bewegungserfahrungen sammeln und erweitern konnten.

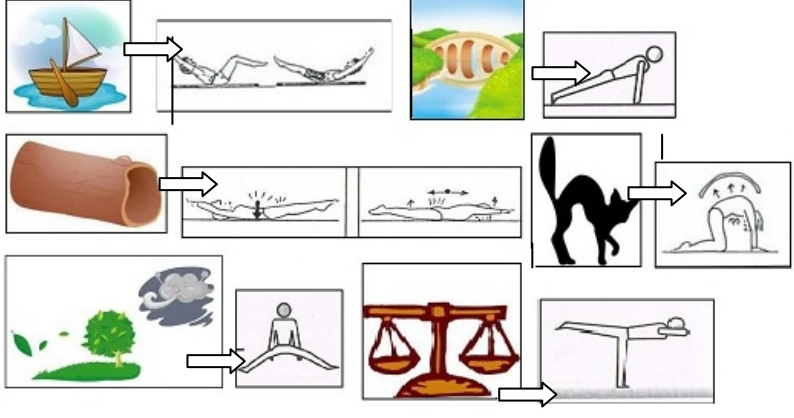
Der dreistündige Sportunterricht der Klasse verteilte sich auf eine Doppelstunde in jeder Woche und eine Doppelstunde alle vierzehn Tage.

Für den Unterricht stand die sehr gut ausgestattete Sporthalle der Schule zur Verfügung; alle benötigten Groß- und Kleingeräte waren vorhanden.

*) Hier wurden außer den Videos mit korrekter Bewegungsausführung auch (gezielt kommentierte) Videos mit kennzeichnenden Fehlerbildern verwendet. Ggf. Anfrage zum Bezug: u.kern@dslvbw.de

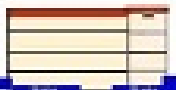
Durchführung des Unterrichts

1. Doppelstunde: Boden: Rolle vorwärts und Handstand

Inhalt/Organisation	Hinweise
Einstimmung - Schattenlaufen (paarweise zu Musik). Wird die Musik leise: „Spiegelspiel“ (paarweise): Einen imaginären Riesenspiegel bis in die obersten Ecken „putzen“. - Übungen zum Kräftigen und Dehnen (Plakat):	Auf die Partnerin achten. Die großen Muskelgruppen vordehnen.
	Die Schülerinnen verbinden mit jedem Bild die zugeordnete Übung.
Hauptteil - Theorie: Rolle vorwärts; Handstand (Videos): - korrekte Ausführung, - kennzeichnende Fehler. - Üben und Verbessern der Partnerin (paarweise an drei Stationen; Stationskarten s.u.). - Einführung und Erproben der Feedbackbögen (s.u. und S. 7).	Vermitteln der korrekten Bewegungsvorstellung. Steuerung der Aufmerksamkeitsschwerpunkte: <i>Rolle:</i> Kinn zur Brust, Beine und Füße strecken, „Päckchen“, Aufstehen ohne Hände. <i>Handstand:</i> Weit nach vorne greifen, Spannung im ganzen Körper, völlig gestreckt stehen, Blick auf die Hände. Hilfestellung: Klammergriff am Oberschenkel 
Station 1 2 Bänke 8 Turnmatten 	Vorübung zur Rolle vorwärts: Rolle von der Bank 

Station 2

Vorübungen zum Handstand



2 vierteil. Kästen
8 Turnmatten
1 Weichboden




2 x 5 Turnmatten





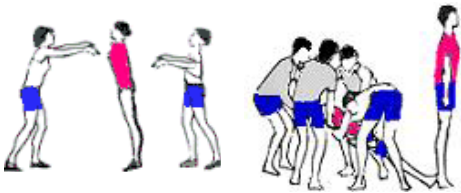
Handstand					
Weit nach vorn greifen		Völlig gestreckt stehen		Blick auf die Hände	
😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️





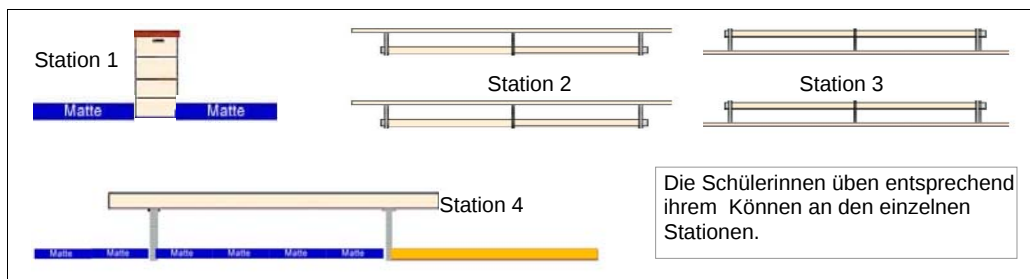

Rolle vorwärts							
Kinn zur Brust		gestreckte Beine u. Füße		„Päckchen“		Ohne Hände aufstehen	
😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️	😊	☹️

2. Doppelstunde: Schwebebalken: Standwaage und Schwebesitz

Inhalt/Organisation	Hinweise
<i>Einstimmung</i> - Schattenlaufen (zu Musik). Wird die Musik leise: „Tierspiel“: Tiere nachahmen: Elefant, Löwe, Krebs, Storch, Affe, Maus (Plakate). - Körperspannung: <i>Pendel</i>: In Dreiergruppen die mittlere völlig angespannt stehende Person hin- und herbewegen. <i>Baumstamm</i>: Eine angespannt am Boden liegende Person aufrichten. - Kräftigen und Dehnen: wie 1. Stunde.	Bewegungsvorstellung schulen.  Übungen möglichst „flüssig“ aneinanderreihen.

Hauptteil – Theorie: Standwaage; Schwebesitz (Fotos): – korrekte Ausführung, – kennzeichnende Fehler. – Üben und Verbessern der Partnerin (paarweise an vier Stationen; Stationskarten, s.u.). – Einsatz der Feedbackbögen (s.u).	Vermitteln der korrekten Bewegungsvorstellung. Steuerung der Aufmerksamkeitsschwerpunkte: <i>Standwaage</i> : Körperspannung, Arme und Beine gestreckt, rechter Winkel zwischen Oberkörper und Standbein. <i>Schwebesitz</i> : Körperspannung, Beine und Füße gestreckt, gerader Rücken.
--	---

Stationsaufbau



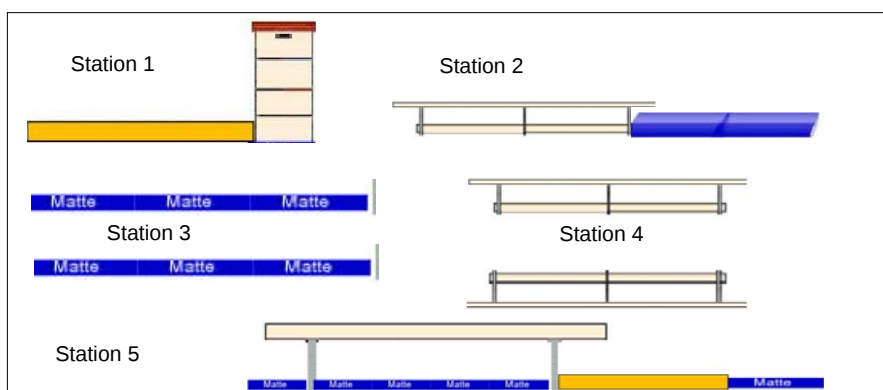
Zielübungen und Feedbackbögen

Standwaage					
Körperspannung		Arme und Beine gestreckt		Rechter Winkel zwischen Oberkörper und Standbein	
☺	☹	☺	☹	☺	☹

Schwebesitz					
Körperspannung		Beine und Füße gestreckt		Gerader Rücken	
☺	☹	☺	☹	☺	☹

3. Doppelstunde: Hocksprung; Wiederholung der bisher erlernten Elemente

Inhalt/Organisation	Hinweise
Einstimmung - Schattenlaufen (Sechsergruppen zu Musik). Wird die Musik leise: „Figurenspiel“: Figuren darstellen: Herz, Stern, Kreis, Dreieck, Kreuz (Plakate). - Kräftigen und Dehnen: wie 1. Stunde.	Bewegungsvorstellung schulen.
Hauptteil - Theorie: Hocksprung als Abgang (Video): - korrekte Ausführung, - kennzeichnende Fehler. - Üben des Hocksprungs und der bereits erlernten Elemente, dabei Verbessern der Partnerin (paarweise an fünf Stationen, s.u.). - Einsatz der Feedbackbögen (s.u).	Vermitteln der korrekten Bewegungsvorstellung. Steuerung der Aufmerksamkeitsschwerpunkte: Hocksprung: Schwung holen, nach oben abspringen, Knie zum Oberkörper ziehen, vor der Landung wieder strecken, nachfedern.



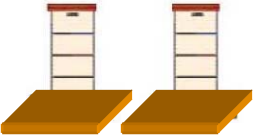
Zielübung und Feedbackbogen



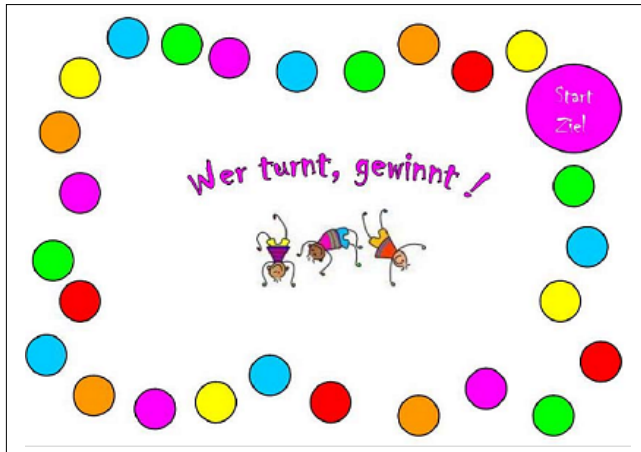


Hocksprung					
Schwung holen, nach oben abspringen 😊 😊		Knie zum Oberkörper ziehen und wieder strecken 😊 😊		Nachfedern 😊 😊	

4. Doppelstunde: Lernkontrolle

Inhalt/Organisation	Hinweise						
Einstimmung Spiel: „Wer turnt, gewinnt“ (drei Gruppen): Auf drei Spielfeldern liegt je ein aus 25 farbigen Feldern bestehender Spielplan (s. S. 11). Die Gruppen laufen um das Spielfeld; nach jeder Runde würfeln sie einmal und gehen mit ihrem Spielstein auf das der angezeigten Zahl entsprechende Feld; dort führt die ganze Gruppe die zur Farbe gehörende Übung aus: gelb = „Baum im Wind“; rot = Seilspringen (fünf Durchschläge); orange = über eine Bank springen; grün = Streck sprung; blau = Standwaage; lila: Rolle vorwärts. Welche Gruppe ist zuerst am Ziel?							
Hauptteil „Sterne sammeln“ (paarweise): Die Schülerinnen führen je nach Können die Aufgaben aus. Eintrag der „Sterne“ in einen Laufzettel (s. S. 11).	In Anlehnung an die „Niveaunkretisierungen“ der Bildungsstandards (BW 2004).						
Station 1 (4 Turnmatten) 	Handstand <table border="1"> <tr> <td>mit Hilfestellung</td><td>★</td></tr> <tr> <td>gegen eine Matte</td><td>★ ★</td></tr> <tr> <td>ohne Hilfe</td><td>★ ★ ★</td></tr> </table>	mit Hilfestellung	★	gegen eine Matte	★ ★	ohne Hilfe	★ ★ ★
mit Hilfestellung	★						
gegen eine Matte	★ ★						
ohne Hilfe	★ ★ ★						
Station 2 (2 x 3 Turnmatten) 	Rolle vorwärts <table border="1"> <tr> <td>Rollen</td><td>★</td></tr> <tr> <td>ohne Hände aufstehen</td><td>★ ★</td></tr> <tr> <td>gestreckte Beine; ohne Hände aufstehen</td><td>★ ★ ★</td></tr> </table>	Rollen	★	ohne Hände aufstehen	★ ★	gestreckte Beine; ohne Hände aufstehen	★ ★ ★
Rollen	★						
ohne Hände aufstehen	★ ★						
gestreckte Beine; ohne Hände aufstehen	★ ★ ★						
Station 3 (2 vierteilige Kästen, 2 Niedersprungmatten) 	Hocksprung <table border="1"> <tr> <td>nur Streck sprung</td><td>★</td></tr> <tr> <td>mit Anfersen</td><td>★ ★</td></tr> <tr> <td>mit Anhocken</td><td>★ ★ ★</td></tr> </table>	nur Streck sprung	★	mit Anfersen	★ ★	mit Anhocken	★ ★ ★
nur Streck sprung	★						
mit Anfersen	★ ★						
mit Anhocken	★ ★ ★						
Station 4 (2 Bänke) 	Schwebesitz <table border="1"> <tr> <td>aufstützen, ein Bein gestreckt</td><td>★</td></tr> <tr> <td>aufstützen beide Beine gestreckt</td><td>★ ★</td></tr> <tr> <td>ohne Aufstützen, beide Beine gestreckt</td><td>★ ★ ★</td></tr> </table>	aufstützen, ein Bein gestreckt	★	aufstützen beide Beine gestreckt	★ ★	ohne Aufstützen, beide Beine gestreckt	★ ★ ★
aufstützen, ein Bein gestreckt	★						
aufstützen beide Beine gestreckt	★ ★						
ohne Aufstützen, beide Beine gestreckt	★ ★ ★						
Station 5 (20 Sprungseile)	Seilspringen <table border="1"> <tr> <td>10 Seildurchschläge</td><td>★</td></tr> <tr> <td>20 Seildurchschläge</td><td>★ ★</td></tr> <tr> <td>30 Seildurchschläge</td><td>★ ★ ★</td></tr> </table>	10 Seildurchschläge	★	20 Seildurchschläge	★ ★	30 Seildurchschläge	★ ★ ★
10 Seildurchschläge	★						
20 Seildurchschläge	★ ★						
30 Seildurchschläge	★ ★ ★						

Spielplan „Wer turnt, gewinnt“:



Laufzettel „Sternkonto“

Name:		
Station	Aufgabe	Sterne
1	Handstand	
2	Rolle vorwärts	
3	Hocksprung	
4	Schwebesitz	
5	Seilspringen	

Ergebnisse

Die Auswertung der Feedbackbögen und einer abschließenden Schülerbefragung ergab Folgendes:

- 17 von den 22 Schülerinnen fanden das Arbeiten mit den Feedbackbögen hilfreich.
- 19 Mädchen gaben an, dass sie sich die durch Fotos verdeutlichten Bewegungskriterien leicht merken und damit arbeiten konnten.
- 17 fanden auch, dass sie durch das Beobachten für das eigene Turnenkönnen profitierten.
- Alle berichteten, dass sie sich bei allen Elementen verbessern konnten, einige auch, dass sie manche „erst jetzt gelernt hätten“.
- Ebenso fanden sie es „gut“, dass sie weitgehend selbständig und nach ihrem eigenen Lerntempo arbeiten durften.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass die Schülerinnen erfahren haben, dass der gezielte Einsatz von Feedbackbögen bei der Vermittlung von bestimmten Bewegungsabläufen – nicht immer und bei allen – ein gewinnbringendes Unterrichtsvorhaben sein kann.

Literaturhinweise

- GERLING, I. (1999). Basisbuch Gerätturnen für alle. Aachen: Meyer & Meyer .
 WOLTERS, P. (1999). Bewegungskorrektur im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann.
 LANGE, S./BISCHOFF, K. (2009). Doppelstunde Turnen. Schorndorf: Hofmann.

Katja Hasfeld

Ropeskipping trifft Jumpstyle

Unterrichtsversuch in einer koedukativen 5. Klasse

Einleitung

Ropeskipping

Ropeskipping unterscheidet sich vom konventionellen, z.B. von der rhythmischen Sportgymnastik her bekannten Seilspringen

- durch die Verwendung eines neuen Seilmaterials („Speed Ropes“) mit unterschiedlichen Seillängen, was eine Vielzahl neuer Bewegungsmöglichkeiten eröffnet,
- durch die gezielte Einbeziehung der Partner- und Gruppenarbeit, wodurch Eigeninitiative und Kreativität der Schüler in erhöhtem Maße herausgefordert werden.

Jumpstyle

Jumpstyle wird zu „Jumpstyle Musik“ (Stilrichtung Techno) getanzt, indem man die Beine zum Takt abwechselnd nach vorn und hinten schwingt und dabei zunächst einer vorgegebenen Choreographie folgt. Hier gibt es Grundschrte, doch im weiteren Verlauf sind der Kreativität der Tänzer kaum Grenzen gesetzt. Es wird auch paarweise oder in Gruppen getanzt.

Im vorliegenden Unterrichtsversuch ging es darum, diese beiden Bereiche zusammenzuführen. Damit sollten zum einen die Bedürfnisse von Jungen (mit Jumpstyle) und von Mädchen (mit Ropeskipping) berücksichtigt werden, zum andern sollte den allgemeinen Anforderungen an den Sportunterricht – z. B. Entwicklung und Förderung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, der Kreativität und der Bereitschaft zu Kooperation und Kommunikation – Rechnung getragen werden.

Als Ziel wurde eine Gruppenchoreographie, bestehend aus Elementen des Ropeskipping und des Jumpstyle, angestrebt. Dazu erforderlich war ein angemessenes Repertoire, das die Schüler in möglichst selbständigem Üben – bei Bedarf auch mit Lehrerhilfe – erarbeiten sollten. Zur Selbstkontrolle und zur zusätzlichen Motivation erhielt jeder ein entsprechendes „Tagebuch“, in das auch die zusätzlichen Übungseinheiten eingetragen werden sollten, z. B. nach folgendem Muster:

Ort / Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
in der Schule							
zu Hause							

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 13 Jungen und 14 Mädchen der 5. Klasse eines Gymnasiums. Die Kinder kamen aus verschiedenen Grundschulen und hatten dementsprechend recht unterschiedliche Vorerfahrungen. Zwei Jungen tanzten regelmäßig in einer Jumpstyle-Formation, einige wenige konnten noch nicht Seilspringen. Insgesamt kamen die Schüler gut miteinander aus, allerdings bevorzugten sie durchweg beim Zusammengehen gleichgeschlechtliche Gruppen.

Der vierstündige wöchentliche Sportunterricht war auf zwei Doppelstunden verteilt. Die gesamte Einheit umfasste vier Doppelstunden und eine Einzelstunde für die Leistungserhebung.

Der Unterricht fand in der größeren der beiden Sporthallen der Schule statt, die genügend Raum zum Üben für alle Schüler bot. „Speed Ropes“ waren in ausreichender Anzahl vorhanden.

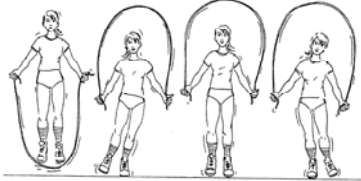
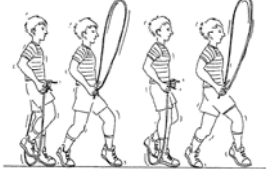
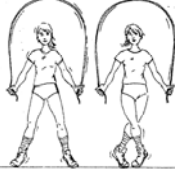
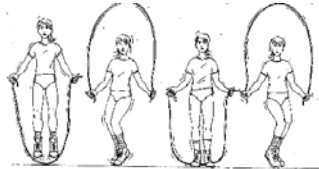
Durchführung des Unterrichts

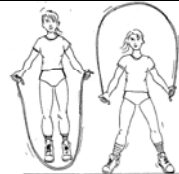
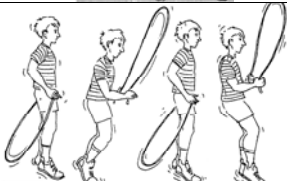
1. Doppelstunde: Ropeskipping: Grundsprung; weitere Sprünge

Inhalt/Organisation	Hinweise
<i>Einführung:</i> Video: Ropeskipping.	Interesse wecken.
<i>Einstimmung</i> Stunts* ohne Seil im Musikrhythmus (Lehrervorgabe, ganze Gruppe im Kreis).	
<i>Hauptteil</i> – Erlernen des Skippens ohne Seil: Lehrerdemonstration; Schüler machen mit. – Erlernen des Grundsprungs (Aufstellung: Paare gegenüber; Arbeitsblatt mit Beobachtungsschwerpunkten). – Erlernen weiterer Sprünge (Kleingruppen; Plakat s. u. und S. 14). – Versuchsweise: Paarsprünge.	Beobachtungsschwerpunkte: – Gleichmäßiges und schwunghaftes Kreisen des Seils aus dem Handgelenk („Das Seil muss laufen“). – Aufrechte, straffe, aber unverkrampfte Körperhaltung. – Deutlicher Fußgelenkeinsatz beim Abdrücken und Abfangen des Körpers. – Gestreckte Beine während der Flugphase. Selbständiges Erarbeiten.
<i>Hausaufgabe:</i> Jumpstyle: Internetsuche: http://www.JSzone.de http://www.youtube.com/watch?v=Ja1VZ-VwN08	

*) Stunts nennt man die Sprünge über das Seil. Andere Formen, auch akrobatische Einlagen, nennt man Tricks.

Weitere Sprünge (Basic Stunts)

<i>Slalomsprung</i> Mit fast geschlossenen Beinen abwechselnd nach rechts und links springen. Anfangs nicht zu weit springen.	
<i>Schrittsprung (Forward Straddle)</i> Im Wechsel zuerst mit dem vorderen rechten Fuß, dann mit dem vorderen linken in eine Schrittstellung springen. Anfangs nur mit dem vorderen Bein in Schrittstellung und zurück in Grundstellung springen.	
<i>Kreuzsprung (X-Motion)</i> Im Wechsel Füße beim Springen kreuzen und öffnen: Vorne kreuzen und zurück in den Grundsprung springen. Anfangs nur rechts (oder links) vorne kreuzen, später auch hinten kreuzen.	
<i>Hüftdrehung (Twister)</i> Beim Grundsprung abwechselnd Hüfte nach rechts und links drehen. Oberkörper bleibt aufrecht. Anfangs Hüfte nicht zu weit drehen.	

Grätschsprung Beine bei jedem Seildurchschlag grätschen und schließen. Beim Grätschen Beine nicht zu weit öffnen.	
Glockensprung (Bell) Nach einem Grundsprung abwechselnd nach vorn und nach hinten springen. Anfangs nicht zu weit nach vorn und hinten springen.	

Paarsprünge

Grundsprung einander gegenüber. 	Grundsprung nebeneinander mit Handhaltung. 	Mit Handhaltung vorwärts über das Seil springen. 
---	--	--

2. Doppelstunde: Ropeskipping: Sprungkombinationen; Jumpstyle: Schrittverbindung

Inhalt/Organisation	Hinweise									
Einstimmung Ropeskipping-Würfelspiel (sechs Gruppen): Einer würfelt, alle machen die vorgegebene Übung. Das Spiel ist beendet, wenn alle gewürfelt haben: 1: 20 Grundsprünge 3: 1 Runde hüpfen 5: 1 Minute springen 2: 20 Schrittsprünge 4: 20 Grundsprünge mit Zwischensprung 6: 10 x rückwärts springen										
Hauptteil 1 – Wiederholung des gesamten Sprungrepertoires (Musik: Banaroo: „Space Cowboy“).	Feedbackbögen: <table><tr><th>Übung</th><th>Das kann ich:</th><th>Das muss ich üben:</th></tr><tr><td>.....</td><td></td><td></td></tr><tr><td>.....</td><td></td><td></td></tr></table> u.s.w.	Übung	Das kann ich:	Das muss ich üben:						
Übung	Das kann ich:	Das muss ich üben:								
.....										
.....										
– Verbindung von Basic Stunts (paarweise): Aufgabe 1: 1: 4 x Grundsprung 2: 4 x Grätschsprung 3: 4 x Grundsprung 4: 4 x Schrittsprung 5: 4 x Grundsprung 6: 4 x Sprung nach Wahl Aufgabe 2: Springt zwischen den Stunts nur 3 x, 2 x, 1 x den Grundsprung. Aufgabe 3: Erarbeitet eine eigene Sprungkombination und haltet sie schriftlich fest.										
Hauptteil 2: – Besprechung der Hausaufgabe: Was ist Jumpstyle? Wie tanzt man Jumpstyle? Was ist Duo-Jump? Was ist Group-Jump?										

– Grundsprünge beim Jumpstyle (Lehrervorbild): <i>Auftaktbewegung</i>: Füße schulterbreit, parallel; zwei Schlusssprünge. <i>Wechselsprung</i> („Schere“): Rechts vor, links zurück; wechseln. <i>Doppelkick</i>: Kick rechts, Absprung links; wiederholen; dasselbe gegengleich. <i>Vor-, Rückkick</i>: Absprung rechts, dabei links kick nach vorn – Absprung rechts, dabei links kick nach hinten; dasselbe gegengleich. <i>Schrittsprung</i>: Absprung, Landung in Schrittstellung; wiederholen.	
– Erlernen der Jumpstyle-Choreographie, Teil A (Blockaufstellung). – Üben der Jumpstyle-Choreographie. – Versuchsweise: Synchrones Springen der ganzen Klasse zu Technomusik.	Zunächst ohne, dann mit Musik. Zwei Gruppen: Eine übt mit der Lehrerin, eine mit den beiden Schüler-Experten. Vertiefen des Erlernten.
Hausaufgabe: Überlegt euch weitere Jumpstyle-Kombinationen.	

Gesamte Jumpstyle-Choreographie:

A:	Auftakt: Jump auf der Stelle, Schere rechts – Schere links.
	Hauptteil: Kick rechts – Kick links, links vor, gestreckt, links zurück, angewinkelt, umspringen (links vor, rechts hinten). Auftakt und Hauptteil wiederholen.
B:	Auftakt wie A . Hauptteil wie A . Halbe Drehung: Kick rechts – Kick links, Sprung auf rechts mit halber Drehung, umspringen (links vor, rechts hinten), alles wiederholen.
C:	Auftakt wie A . Hauptteil: Erarbeitet eine eigene Choreographie.

3. Doppelstunde: Jumpstyle: 180°-Drehung; Ropeskipping – Jumpstyle: Gruppenchoreographie

<i>Inhalt/Organisation</i>	<i>Hinweise</i>
<i>Einstimmung</i> – Jumpstyle-Choreographie Teil A (Gasse). – „Duell“: Ropeskipping (Paare): Einer gibt vor; beide üben; wer bleibt fehlerlos? – Wechsel. – „Duell“ Jumpstyle: wie vorige Übung.	} Wiederholung und Festigung.
<i>Hauptteil 1</i> – Jumpstyle: 180°-Drehung (Blockaufstellung). – Verbinden der Drehung mit Teil A. – Teil B der Jumpstyle-Choreographie. – Gesamte Choreographie: 2 x tanzen.	Demo: s. www.jumpstyle-lernen.de
<i>Hauptteil 2</i> – Erarbeiten einer Gruppenchoreographie unter Verwendung der bekannten Teile. – Darbietung der Ergebnisse (Freiwillige).	Gruppenarbeit nach Vorgaben (s. S. 16)
Hausaufgabe: Schreibt eure Choreographie auf.	

Vorgaben und Bewertung für die Gruppengestaltung

bis ... P.	Ropeskipping	Jumpstyle
10	Grundsprung + 5 Basicstunts + 2 Paarsprünge	2 Schrittverbindungen + Trick
9	Grundsprung + 5 Basicstunts + 1 Paarsprung	2 Schrittverbindungen + Trick
8	Grundsprung + 4 Basicstunts + 1 Paarsprung	2 Schrittverbindungen + Trick
7	Grundsprung + 3 Basicstunts + 1 Paarsprung	2 Schrittverbindungen
6	Grundsprung + 3 Basicstunts + 1 Paarsprung	1 Schrittverbindung
5	Grundsprung + 3 Basicstunts	1 Schrittverbindung

Für Ausführung, Raumwege/Aufstellung, Synchronität, Kreativität, Zusammenarbeit ist zusätzlich jeweils 1 Punkt möglich.

Hinweise zur Gestaltung

Bewegungsrichtungen	Gruppierungen
vorwärts	a)
rückwärts	b)
seitwärts	c)
drehen	d)
diagonal	

4. Doppelstunde: Fertigstellen und Üben der Gruppenchoreographie

Inhalt/Organisation	Hinweise
Einstimmung Puzzlestaffel mit Seil (6 Gruppen; Hallenlängsseite; 3 Durchgänge): Seilspringen auf die andere Hallenseite, ein Puzzleteil holen, zurückspringen.	Lösung des Puzzles: HEUTE JUMPEN UND SKIPPEN WIR
Hauptteil – Wiederholen der Jumpstyle-Choreographie. – Wiederholen der Ropeskipping-Verbindung. – Fertigstellen und Üben der Gruppenchoreographien.	Wiederholen und Festigen; Bereitstellen von Repertoire. Ggf. Lehrerhilfe.

9. Stunde (Einzelstunde): Darbietung und Bewertung der Gruppenchoreographien

Inhalt/Organisation	Hinweise
Einstimmung Wiederholen der Gruppenchoreographie.	
Hauptteil – Darbietung und Benotung der Gruppenchoreographien. – Wahl der besten Gruppen; diese erhalten eine Urkunde.	Die Gruppen treten einzeln auf, die übrigen schauen zu. Die Klasse wählt die leistungsstärksten Gruppen.
Abschluss – Besprechung der gesamten Einheit. – Schriftliche Schülerbefragung.	Resümee und Feedback.

Ergebnisse

In der abschließenden Choreographie zeigten alle Schüler, dass sie den Grundsprung beim Ropeskip-
ping, die meisten auch die „Basic Stunts“ beherrschten. Die Elemente des Jumpstyle konnten alle prob-
lemlos zeigen.

Zur Erarbeitung der Choreographie waren die Arbeitsblätter hilfreich, dennoch war Lehrerhilfe beim
Zusammenfügen der Einzelelemente in dieser Altersstufe notwendig. Die dargebotenen Ergebnisse wa-
ren ansprechend.

Nach eigenen Angaben bei der schriftlichen Befragung hatten die Schüler gelernt, sich zu verständigen
und zusammenzuarbeiten.

Insgesamt war die Gruppe engagiert und anstrengungsbereit „bei der Sache“. Die meisten hatten auch
außerhalb des Unterrichts geübt und erklärten, sich weiterhin mit Ropeskipping und Jumpstyle beschäf-
tigen zu wollen.

Literaturhinweis

BIELIGK, M. (2007). Beitrag 1 – Einführung ins Ropeskipping. In: RAAbits Sport. Impulse und Materialien
für die kreative Unterrichtsgestaltung. Stuttgart: Raabe.

Internet

<http://www.JSzone.de>

<http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/rope-skiping.htm>

<http://www.sportunterricht.ch/download/Rope/2erFormen.pdf>

Musikvorschläge

Girls Aloud: „Jump“

Banaroo: „Space Cowboy“

Katy Perry: „Hot’n Cold“

Starsplash: „Cold as Ice“

DSL V Reihe Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – Jahrgang 2009

Heft 76

- Thorsten Grimme: Differenzielles Lernen zur Einführung des Volleyballspiels.
Unterrichtsversuch in einer 6. Jungenklasse.
- Dr. Romy Köhler: Rückschlagspiele. Erprobung von Spiel- und Übungsformen
der Ballschule in einer 7. Mädchenklasse.
- Raik Zischkale: Einführung in das Beachvolleyballspiel.
Unterrichtsversuch im Neigungsfach 12.

Heft 77

- Melanie Konrad: Weit, genau, kontrolliert werfen.
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.
- Michael Reuter: Verknüpfung von Theorie und Praxis am Beispiel Speerwurf.
Unterrichtsversuch im Neigungsfach 13.

Heft 78

- Marlene Schäfter: „Im Dschungel ist was los.“
Schulung von Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit in Klasse 5.
- Susanne Zoll: „Schwimmen – einmal anders“.
Unterrichtsversuch zur Koordinations- und Konditionsschulung
in einer 9. Mädchenklasse.

Heft 79

- Manuela Stratz: Le Parkour in einer 11. Mädchenklasse.
- Simone Breitmaier: Le Parkour als Unterrichtsprojekt in einer koedukativen 8. Klasse.
- Corinna Wolfensperger: Bodenakrobatik zur Förderung der Kooperationsfähigkeit
in einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 80

- Florian Wagner: Rollstuhl-Basketball in einer 8. Klasse
mit einem körperbehinderten Schüler.
- Christian Klaas: Sport mit Handicap. – Erweiterung der Bewegungserfahrungen
durch Spiele aus dem Behindertensport.
Unterrichtsversuch in einer 9. Jungenklasse.

Heft 81

- Till Backfisch: Kondition und Kooperation mit Übungen aus dem Boxtraining.
Bilingualer Unterrichtsversuch in einer 9. Jungenklasse.
- Dieter Clemens: Konkurrenz und Kooperation.
Unterrichtsversuch zur Entwicklung und Förderung sozialer Kompetenzen
in einer 7. Jungenklasse.

DSL V Reihe Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – Jahrgang 2010

Heft 82

- Marianne Braun: Antiker Pentathlon als Vorlage für kindgemäße Leichtathletikformen in einer 5. Mädchenklasse.
Christian Mahnke: Kooperation, Kommunikation, Wagnis.
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.

Heft 83

- Anika Schneider: Turnbewegungen korrekt ausführen, beobachten und beurteilen.
Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.
Katja Hasfeld: Ropeskipping trifft Jumpstyle.
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 84

- Christine Kreutzer: Schulung der Kraftausdauer im Schwimmen: Delfin.
Unterrichtsversuch in der Kursstufe.
Benjamin Muncke: Die Sporthalle als Fitness-Studio:
Krafttraining in einer 11. Jungenklasse.

Heft 85

- Jutta Fertig: Mannschaftstaktik und Spielbeobachtung im Quattro-Volleyball.
Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.
Regine Haug: Indica, das unbekannte Flugobjekt.
Unterrichtsversuch in Klasse 8.

Heft 86

- Fabian Krapf: „SmiLe“. Interaktives Lernen im Sportunterricht:
Akrobatik in einer 7. Jungenklasse.
Matthias Schröder: Klettern, Balancieren und mehr.
Förderung von Kondition und Kooperation in einer 5. Jungenklasse.

Heft 87

- Christoph Lorenz: Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining im Sportunterricht einer 11. Jungenklasse.
Christian Schonhardt: Individualisiertes Ausdauertraining in der 11. Klasse eines Wirtschaftsgymnasiums.

Heft 88

- Julia Staebe: Frauenbilder im Tanz.
Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.
Julia Zenker: „Bollywood-Dance“ – ein Modetanz in der Eingangsklasse
eines Wirtschaftsgymnasiums.

Heft 89

- Nina Vanek: Schülerinnen entwickeln Frisbee-Spiele.
Unterrichtsversuch in einer 9. Klasse.
Anke Wittkamp: „Spielen lernen“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Spielfähigkeit in
einer 5. Mädchenklasse.
Christian Reith: „Spiele entwickeln“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Kreativität in
einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 90

- Britta Linda Eppler: Fitness und Ernährung. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.
Katharina Franke: Gesundheitsorientierte Fitnesstrends im Sportunterricht
einer 11. Mädchenklasse.



Deutscher Sportlehrerverband e.V.
Landesverband Baden-Württemberg



[START](#) · [DSLVBW](#) · [BEZIRKE](#) · [VERANSTALTUNGEN](#) · [PRESSE & NEWS](#) · [INFOTHEK](#) · [FORUM](#) · [FÖRDERVEREIN](#) · [SITEMAP](#) · [MEIN DSLVBW](#)



Deutscher Sportlehrerverband e.V.
Landesverband Baden-Württemberg



Ein [B]Klick!

DSLVBW Baden-Württemberg · Ringelbachstr. 96/1
72762 Reutlingen
email: info@dslvbw.de

Partner des Schulsports

www.dslvbw.de