

EINFÜHRUNG IN DAS ROPE SKIPPING

Seilspringen ist out. Es lebe Rope Skipping!

Vorbemerkungen/Ziele

Aus Amerika kommt die neue Art des Seilspringens mit einem extra entwickelten „Speed-Rope“ mit Hohlgriff zu uns. International hat sich Rope Skipping bereits zu einer eigenständigen Sportart entwickelt. Rope Skipping ist attraktiv, weil...

- die Bewegung Spaß macht.
- sich schnell (Bewegungs-) Erfolgserlebnisse einstellen.
- es viele Sprungvariationen gibt.
- Rope Skipping Showwirkung hat.
- es als Konditionstraining einzeln und in der Gruppe durchgeführt werden kann.
- Musik motivationsfördernd eingesetzt wird.
- es fast überall durchgeführt werden kann.
- kreativ ist, es werden oft neue Sprünge gefunden.
- der Belastungsgrad individuell gewählt wird.

Die verschiedenen Sprungformen im Stundenentwurf zeigen die Eigenständigkeit des Rope Skippings wie auch des Seilchenspringens als Mittelpunkt einer sportlichen Betätigung.



Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Bewegungs- und Spielformen mit Seilchen

• Kutscher und Pferd

Partnerweise freies Bewegen im Raum; als Zügel dienen Seilchen.

• Indiana Jones

In ca. 2 m Abstand stehen sich TN mit einem Seilchen auf Schwedenbänken gegenüber. Es geht darum den Partner/ die Partnerin durch leichtes und unvermitteltes Ziehen am Seil aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer das Seil loslässt oder den Boden berühren muss, hat verloren.

• Drachenschwanz

Alle Spieler bilden eine Kette, indem Sie den/ die Vordermann/ -frau umfassen. Der/ die Letzte bekommt ein Seilchen in den Hosenbund gesteckt. Nun versucht der Kopf des „Drachens“ seinen eigenen Schweif zu fangen.

Sprünge am Platz ohne Seildurchsprung

- Skippt man zunächst ohne Seil und mit einer Einfach-Federung, ist der Bewegungsablauf schnell automatisiert. Der Beat der Musik erzeugt dabei das richtige Gefühl.
 - Kombiniert man Sprung- und Armarbeit mit dem Rope in einer Hand, kann die Koordination für das Springen gut vorbereitet werden
- ⊙ Das Seil hat bei jedem Durchschlag einen leichten Bodenkontakt. Der hörbare Kontakt ist gleichbedeutend mit einem Sprung. Es folgt das Springen nach dem Beat einer Musik und der Synchronbewegung des „freien“ Armes.

SCHWERPUNKT

● 1. Ausgewählte Einzelsprünge

- Grundsprung (beidbeiniges Springen in Schlussprungstellung, gleichzeitiges Landen auf beiden Fußballen, mit und ohne Zwischenfedern möglich)

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Kinder und Jugendliche

Material: Pro Teilnehmer/in (TN) ein Sprungseil, Musikanlage mit Musik.

Ort: Sport-, Gymnastikhalle mit Schwingboden oder Freiluftanlage mit federndem Untergrund (Tartanbahn, Rasenfläche)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, Einstimmen, Kontaktaufnahme und Kreislaufaktivierung. Verbesserung der Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit. Verbesserung der optischen u. taktilen Wahrnehmung.

Die TN machen sich auf verschiedene Weise mit dem Seilchen vertraut (Gerätengewöhnung) und erfahren den Einstieg in die Sprungtechnik.

- ✔ Betrachtet man die Seilstärke der Sprungseile von 5-6 Millimetern, erscheint es angemessen, auch nur so hoch zu springen, dass das Seil gerade unter den Füßen hindurchschwingen kann. Die Kniegelenke sind zur Abfederung der Sprunghöhe von drei bis fünf Zentimetern leicht gebeugt. Es wird ausschließlich auf den Ballen des Fußes gesprungen, die Fersen berühren den Boden nicht.

- ⊙ Seilspringen fördert besonders die motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Koordination (Reaktions-, Anpassungs-, Rhythmisierungs- und Antizipationsfähigkeit).

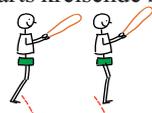
Kraft,
Ausdauer,
Beweglichkeit,
Schnelligkeit
und
Koordination

03.2006



Stundenverlauf und Inhalte

- Grundsprung rückwärts
- Einbeinsprünge
- Seillaufen (am Ort über das vorwärts kreisende Seil laufen)
- Bell (kleiner Sprung vorwärts, kleiner Sprung rückwärts – über eine gedachte Linie)
- Slalom (mit geschlossenen Beinen erst zur einen, dann zur anderen Seite hüpfen)
- Twist (Drehung der Beine und der Hüfte gegengleich und im Wechsel)



- ⊙ Die Sprünge können einzeln oder nach sicherer Technikbeherrschung als Choreographie hintereinander gesprungen werden. Gesprungen wird mit unterschiedlichem Tempo zu einem deutlich hörbaren „Beat“ (Schlag) der Musik, z.B. 120-160 Beats/min. Die hohen Beatzahlen der Musik bedingen ein sehr schnelles und dynamisches Springen. Mindestens zweimal kreist das Seil in einer Sekunde um den Körper.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

● Partner- und Gruppenformen mit Seilchen im Raum

- Zwei TN stehen sich in ca. 3 m Entfernung gegenüber und schwingen ein langes Seil. Abwechselnd treten die übrigen TN „ins Seil“ und überspringen dieses erst 1x, dann 2x usw. Die TN, die einen Fehler verursachen scheiden aus!
- Ein TN steht in der Mitte eines Innenstirnkreises und dreht sich und ein Seil knapp über dem Boden, so dass die TN des Stirnkreises, einer nach dem anderen (wellenartig) das Seil überspringen müssen.

Die unterschiedlichen Beinsprungbewegungen mit oder ohne aktive Armarbeit bis hin zu akrobatischen Formen im Seil grenzen die Sportart Rope Skipping gegen andere, bekannte Arten des Seilspringens ab.

AUSKLANG

● Gordischer Knoten mit Seilchen

Die Gruppe stellt sich in einem Innenstirnkreis auf. Jede/r TN hat ein Seilchen und hält ein Ende mit einer Hand fest. Das andere Ende wird einem/einer anderen TN in die freie Hand gereicht - darauf achten, dass nicht zwei gleiche TN jeweils die Enden des/der anderen in der Hand hält!

- ⊙ Aufgabe der Gruppe ist es nun, gemeinsam ohne die Handfassungen an den Seilenden zu lösen, das Seilchaos zu entwirren, so dass am Ende, wenn alles optimal verläuft, die Gruppe in einem Kreis steht und alle TN mit den Seilchen untereinander verbunden sind.

und/ oder

● Seilnetz (Variationsform des Gordischen Knotens)

Jede/r TN bekommt ein Seilchen. Die Gruppe stellt sich zunächst im Innenstirnkreis auf, wobei zwischen zwei Spielern/ Spielerinnen ein Seilchen gespannt ist. Danach „verknotet“ sich die Gruppe. Hierbei dürfen die Seilchen nicht losgelassen werden.

- ⊙ Aufgabe der Gruppe ist nun, gemeinsam den Knoten zu entwirren.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation

Absichten und Hinweise

Worauf besonders geachtet werden sollte:

- ✔ Rope Skipping ist eine komplexe Aufgabe und stellt hohe Anforderungen an das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat und die Koordination. Während des Lernprozesses stellen sich wegen mangelhafter Beherrschung der Sportart aber auch natürliche Pausen ein. Belastungsintensität: 220 – Lebensalter = maximale Herzfrequenz (HFmax). 60-75% der HFmax = Trainings-HF.

Anfangsfehler

Es gilt Pressatmung, zu hohes Springen und harte, zu wenig gedämpfte Landungen frühzeitig zu erkennen und zu korrigieren, damit sich keine falschen Bewegungsmuster einprägen.

- ⊙ Partner- und Gruppenformen fördern eine gemeinsame, aber auch eine zielorientierte Handlungsweise.

Variation:

- ✔ Zwei TN schwingen ein langes Schwungseil und alle weiteren TN versuchen nun hintereinander in das schwingende Seil hineinzulaufen, um gleichzeitig und gemeinsam im Rhythmus der Seilschläger über das Seil zu springen. Für Partner- und Gruppenformen eignen sich die speziellen Beaded Ropes und Double-Dutch-Seile besonders.

- ⊙ Gemeinsamer, geselliger Stundenabschluss.

Förderung der Kognition und Koordination, besonders der Gleichgewichtsfähigkeit.

Beruhigung der Herzfrequenz.

- ✔ Entspannungsmusik kann unterstützend eingesetzt werden.

Kooperation und Kommunikation untereinander fördern, um eine spielerische Lösung zu entwickeln.

⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis



Autor:
Jörn
Uhrmeister

Literatur
Böttcher:
Rope Skipping. Spring
Dich fit. Aachen 1997.