

# Lektion

Thema: Seilspringen

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Einstieg zum Seilspringen mit Langseilen. Erwerben der Grundfertigkeiten zum Schwingen des Seils und zum Springen über das Seil.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Einlaufen mit dem Springseil	<p>Die Springseile liegen in der Halle verteilt auf dem Boden. Die TN laufen durch die Halle. Gelangen sie zu einem Seil, hüpfen bzw. balancieren sie auf eine vorgegebene Art über das Seil.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüpfform variieren</li> <li>- Balancieren: vorwärts, rückwärts, mit geschlossenen Augen</li> </ul>	Springseile Musik	Gleichgewicht, Wahrnehmung
5'	Hauptteil	Helikopter	Die LP steht in der Mitte und schwingt das Seil im Kreis um sich herum, die TN springen über das Seil. Wer springt am längsten ohne Fehler? Evtl. Zusatzaufgabe bei Fehler, z.B. alleiniges Seilspringen.	Springseil	Pro 4 TN ein Seil
5'		Seilschwingen	2 TN zusammen schwingen das Seil. Die Mitte berührt immer den Boden, schöner runder Bogen (Bauch), regelmässig, Rhythmus	Langseile	
5'		Durchrennen	Die TN rennen durch das schwingende Seil. Dabei wählt man am besten diejenige Richtung, bei welcher man dem Seil hinten nachrennen kann (unten).		
5'		Ein- und Ausstieg	Die Kinder versuchen von der Seite durch das Seil zu springen, ohne dieses zu berühren oder „einzufädeln“. Dabei wählt man am besten diejenige Richtung, bei welcher man dem Seil hinten nachrennen kann (unten).		
5'		Springen im Seil	Der Springer steht neben dem Seil, in der Mitte des Seils. Die Schwinger beginnen zu schwingen, derjenige in der Mitte springt.		
10'		Einstieg und Springen	Wer schafft es, von aussen ins Seil zu springen und dort 5x zu springen?		
10'		Kreisfangis	Die Seile werden in Kreisform auf den Boden gelegt (1 Seil pro TN). Die TN laufen zu Musik kreuz und quer durch die Halle. Stoppt die Musik, suchen sie sich so schnell wie möglich einen leeren Kreis. Nach einigen Durchgängen nimmt die LP einen Kreis weg. Wer keinen Kreis besetzen kann, hüpfet auf einem Bein bis zur nächsten Wand und ist dann wieder erlöst.	Springseile	
10'	Ausklang	Seilspinne	Mehrere Seile werden kreuzförmig übereinander gelegt und in der Mitte fest verknotet. Alle TN fassen ein Seilende und spannen das Seil. Auf die Mitte versucht sich nun ein TN zu legen, welcher durch die gespannten Seile getragen wird.	Springseile	

10'		Wie sehe ich aus?	<p>Die TN beantworten die Fragen des Arbeitsblattes „So sehe ich im Moment aus?“ (Zahl ankreuzen) und „So möchte ich später aussehen?“ (Zahl ankreuzen). Anschliessend Reflexion in der Grossgruppe: „Wie seht ihr euch selber?“, „Wie möchtet ihr gerne aussehen?“, „Was gefällt euch gut an euch?“</p> <p>Erweiterung: Paararbeit: „Wie siehst du mich? (Zahl des andern geben lassen)</p>	Arbeitsblatt Stifte	Die TN sollen erkennen, dass jeder ein individuelles, einzigartiges Aussehen hat und lernen mit Selbst- und Fremdeinschätzungen umzugehen.
-----	--	-------------------	--	------------------------	--