

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 11: Rope Skipping

Dr. Michael Bieligg

Zielgruppe:	Mittelstufe (7. bis 10. Klasse)
Lernziele:	Erlernen von Grundsprüngen und einfachen Tricks mit dem Einzel- (Single Rope), Glieder- (Beaded-Rope) und Langseil (Long Rope)
Material:	Einzel-, Glieder- und Langseile, Musikanlage

1 Rope Skippingseile

Speed/Single-Rope (Einzelseil) sind Seile (von max. 3m Länge), die für den einzelnen Springer gedacht sind. Sie bestehen aus glatten, dünnen Plastikseilen, die lose in Plastikgriffen aufgehängt sind. Es gibt sie in verschiedenen Längen, die jeweils durch ihre Farbe gekennzeichnet sind.

Beaded-Rope/Wheel (Gliederseil) bestehen aus einzelnen Plastikröhrchen, die auf ein Nylonseil aufgefädelt sind. Diese Seile wiederum sind lose in Plastikgriffen aufgehängt.

Double Dutch (Langseile) werden von zwei sich gegenüberstehenden Personen gleichzeitig geschwungen. Dazu werden zwei Seile (von etwa 5m Länge) verwendet, die in einer rhythmischen Gegenbewegung geschlagen werden.

2 Disziplinen im Rope Skipping

Single-Rope: Einzelspringen nach Musik mit Einzel-, Doppel- und Dreifachdurchschlägen sowie z. T. akrobatischen Einlagen.

Wheel-Rope: Partner- und Gruppenspringen, bei dem so viele Seile eingesetzt werden, wie Personen beteiligt sind.

Double-Dutch: Zwei große Seile, die von zwei Sportlern geschwungen werden. Darin können ein oder mehrere Skipper, z.T. auch zusätzlich mit einem eigenen Seil springen.

Long-Rope: Ein langes Seil, das von zwei Sportlern geschwungen wird. Darin springen ein oder mehrere Skipper, z. T. auch zusätzlich mit einem eigenen Seil.

Formation: Kombination aus den oben genannten Disziplinen (Gestaltung einer Choreographie mit oder ohne Musik).

3 Merkmale des Rope-Skippings

Merkmal 1: Gesprungen wird mit unterschiedlichem Tempo zu einem deutlich hörbaren Beat der Musik.

Merkmal 2: Die hohen Beat-Zahlen (ca. 120 Schläge pro Minute) der Musik bedingen ein sehr schnelles und dynamisches Springen.

Merkmal 3: Die verschiedenen Sprungformen zeigen den Unterschied zum herkömmlichen Seilspringen.

Merkmal 4: Partner- und Gruppenformen fördern eine gemeinsame, aber auch eine zielorientierte Handlungsweise.

Merkmal 5: Rope-Skipping bietet die Möglichkeit, ein Gesamtkörpertraining durchzuführen (vgl. Böttcher, 1997).

4 Ziele des Rope-Skippings

- Erhöhung der Ausdauerfähigkeit
- Erhöhung der Sprungkraft, Schnellkraft und Kraftausdauerfähigkeit
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten
 - ⇒ Reaktionsfähigkeit
 - ⇒ Gleichgewichtsfähigkeit
 - ⇒ Orientierungsfähigkeit
 - ⇒ Rhythmusfähigkeit
 - ⇒ Beweglichkeit
- Soziales Lernen
 - ⇒ Sozialverhalten
 - ⇒ Kooperation
 - ⇒ Kommunikation
 - ⇒ Teamfähigkeit

5 Voraussetzungen für das Springen

Die richtige Seillänge!

Ein Seil hat seine korrekte Länge, wenn die Enden der Haltegriffe bis unter die Achseln reichen, sobald man auf der Mitte der Seillänge steht. Die Seillänge wird angepasst, indem man unterhalb der Griffe Knoten in das Seil macht.

Das richtige Springen!

Der „Easy Jump“ ist der Grundsprung im Rope Skipping. Der Oberkörper wird bei anliegenden Oberarmen aufrecht gehalten. Die Unterarme zeigen schräg außen nach vorn unten vom Körper weg. Die Energie für die Seildrehung wird allein in den Handgelenken erzeugt. Der kontinuierliche Drehimpuls wird durch die Einwärtsdrehung der Handgelenke bewirkt. Gesprungen wird ausschließlich auf den Ballen des Fußes; es folgt eine leichte Abrollbewegung, die Fersen berühren den Boden allerdings nicht (vgl. Böttcher, 1997).

Folgendes sollte auch beachtet werden:

- nur so hoch springen wie nötig (das Seil ist ca. 5 mm dick, da muss man nicht 30 cm hoch springen),
- locker und federnd springen (sonst hört es sich an wie eine Herde Elefanten),
- Körperspannung halten,
- der Oberkörper soll beim Springen aufrecht sein,
- auf den Beat der Musik achten,
- das Seil aus den Handgelenken heraus drehen.

6 Methodisch-didaktische Grundstruktur einer Rope Skippingstunde

Die methodisch-didaktische Grundstruktur einer Rope Skippingstunde ist vor allem aus physiologischen Gründen (Verletzungs- und Muskelkaterprophylaxe) sehr wichtig. Neben einer ausführlichen Erwärmung, einem Hauptteil sollte die Stunde grundsätzlich mit dem Ausdehnen und/oder einer Entspannung beendet werden.

(a) Phase 1 (physische, psychische Erwärmung und soziale Einstimmung)

Im Vordergrund stehen Spiel- und Übungsformen mit oder ohne Seil, die das Herz-Kreislaufsystem erwärmen, eine angenehme Atmosphäre schaffen und auch das soziale Miteinander fördern können. Es ist darauf zu achten, dass die Intensität der Übungen (gerade in Bezug auf die Sprungfertigkeiten) nicht zu hoch gewählt wird. Nach der allgemeinen Erwärmung sollte eine ausführliche Dehnungs- und Mobilisationsphase angeschlossen werden. Im Vordergrund sollten die Muskelgruppen stehen, die bei der Sportart Rope Skipping im Hauptteil beansprucht werden (Rücken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur). Außerdem sollten Übungen zur Mobilisation der Schulter-, Hand-, Hüft- und Fußgelenke integriert werden.

Im Interesse der Motivation, Vorkoordination und Gerätgewöhnung kann das Seil auch in die Aufwärmphase eingebunden werden (z.B. Dehnung mit dem Seil, Aufwärmspiele mit dem Seil, verschiedene Schwungübungen etc.).

(b) Phase 2: Hauptteil (Schwerpunkt der Stunde)

Je nach Stundenintention (Einführung, Übung, Festigung, Gestaltung) stehen im Hauptteil der Stunde verschiedene methodisch-didaktische Spiel- und Übungsformen (-reihen) mit dem Seil (Einzel-, Glieder-, Langseil) im Vordergrund. Abhängig ist der Schwerpunkt auch davon, welche pädagogischen Perspektiven für die Unterrichtsstunde maßgebend sind.

(c) Phase 3: (Ausklang)

Die Stunde sollte mit einer ausführlichen Dehnungs- und/oder Entspannungsphase enden. Integriert werden können verschiedene Dehnungsübungen/-methoden (z.B. Stretching) mit oder

ohne Kleingeräte sowie Entspannung- und Massageübungen/-methoden (z.B. Lindemann-Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Entspannung durch Musik, Igelballmassage).

	Phase 1 Erwärmung	Phase 2 Hauptteil	Phase 3 Ausklang
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislaufanregung • Dehnung der Muskelgruppen, die im Hauptteil beansprucht werden. • Mobilisation der Gelenke (Fuß- und Handgelenke) 	Rope Skipping (Einführung, Übung, Festigung, Gestaltung)	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdehnen • Entspannung • Reflexion
Praktischer Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel- und Übungsformen mit oder ohne Seil zur Herz-Kreislaufanregung • verschiedene Dehnungs-/Mobilisationsübungen 	Spiel- und Übungsformen/Übungsreihen mit dem Seil (Einzel-, Glieder-, Langseil)	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnungsübungen/-methoden • Entspannungs- und Massageübungen/-methoden • Reflexion/Feedback/Zusammenfassung

7 Literatur

- Böttcher, H. (1997). Rope Skipping: Spring dich fit! Aachen.
 Herpel, M. (2001). Rope Skipping. München.
 Lerch, S. (2001). Rope Skipping. Seilspringen. Fitness-Training, Action & Spaß! Berlin.
 Riesz-Hernelius, M. (1996). Rope Skipping - Seilspringen. Nacka.

8 Internetadressen

- Deutscher Turnerbund: www.dtb-online.de
 European Rope Skipping Organization: www.erso.org
 International Rope Skipping Federation: www.irsf.org

9 Musik

- Beat: 120-140 Schläge pro Minute
 Musikbeispiele: ABBA Dancing Queen oder Mamma Mia
 Madonna Holiday oder Material girl
 Robbie Williams Let me entertain you oder Feel

10 Anhang

Sprungname (engl.)	Sprungname (deutsch)	Beschreibung
Easy (basic) Jump	Grundsprung	Ein Sprung mit geschlossenen Füßen (mit oder ohne Zwischensprung).
Jogging Step	Jogging (Lauf-)sprung	Ein Grundsprung mit einem Wechsel auf den rechtem und linkem Fuß
Side Straddle	Grätschsprung (Hampelmannsprung)	Beim Sprung werden die Beine seitlich über die Grundstellung hinaus geöffnet, und beim nächsten Sprung wieder geschlossen.
Forward Straddle	Schrittsprung	Ein Sprung, bei dem ein Fuß nach vorne und der andere nach hinten gesetzt wird.
Skier	Slalomsprung	Mit geschlossenen Füßen im Slalom springen, d.h. schulterbreit nach rechts und nach links.
Bell	Glockensprung	Mit geschlossenen Füßen vor und zurück springen.
X-Motion	Kreuzsprung (mit den Füßen)	Die Füße werden vorne und hinten überkreuzt.
Twister	Hüftdrehungssprung	Die Hüfte nach links und dann nach rechts drehen; der Oberkörper bleibt aufrecht.
Heel to Heel	Fersensprung (vorne)	Die Fußspitze wird vorne aufgesetzt (Wechsel links/ Grundsprung/rechts).
Peek a Boo	Fußspitzensprung (seitlich)	Die Fußspitze wird seitlich aufgesetzt.
Heel to Toe	Kombination aus Fersen- und Fußspitzensprung	Die Ferse wird vorne, dann die Fußspitze hinten aufgesetzt.
Toe to Toe	Fersensprung (hinten)	Die Fußspitze wird hinten aufgesetzt.
Criss Cross	Kreuzsprung (mit den Arme)	Die Arme werden vor dem Körper (auf Hüfthöhe) gekreuzt und beim nächsten Sprung wieder geöffnet.
Can Can	Can-Cansprung	Das Knie wird hochgezogen, es folgt der Grundsprung, dann wird dasselbe Bein gestreckt hoch geschwungen (Beinwechsel).
Double Under	Doppeldurchschlag	Seildurchschlag (zwei Mal)
Half turn	Halbe Drehung	Ausführen einer halben Drehung

- Wichtige Merkmale des Grundsprunges (Zusammenfassung)**
- Der Oberkörper ist beim Springen aufrecht!
 - Das Seil wird aus den Handgelenken gedreht!
 - Nur so hoch springen wie nötig (das Seil ist nur 5 mm dick, da muss man nicht 30cm hoch springen)!
 - Springe federnd auf den Vorderfuß!
 - Achte auf den Musikschlag (Beat)!

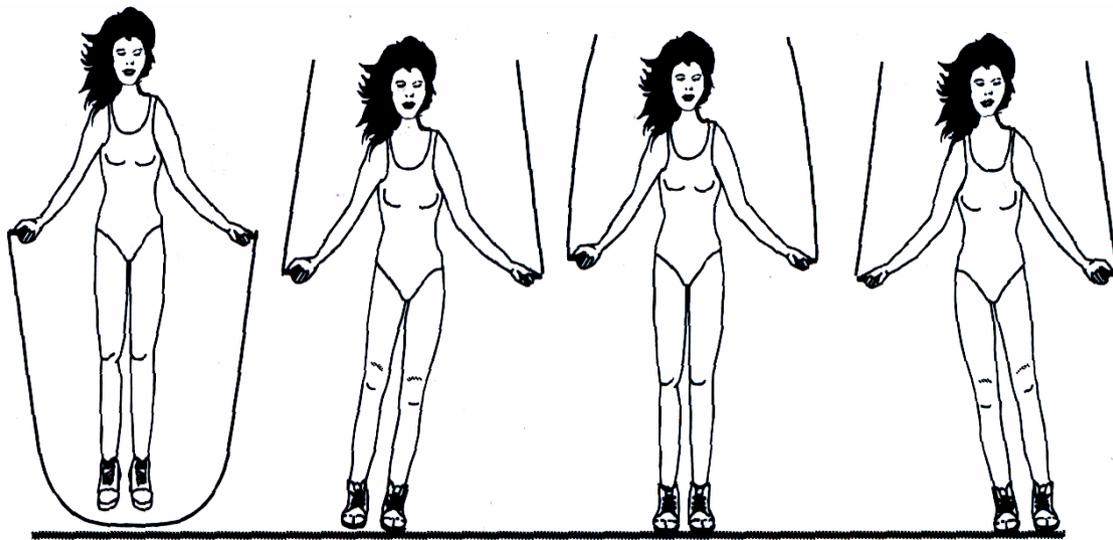
Wichtige Merkmale bei den Tricks

- (1) Üben den Sprung erst einmal ohne Seil!
- (2) Springe den Trick, und schwinde das Seil zunächst neben dem Körper. Übe das mehrmals mit der rechten und dann mit der linken Hand. Achte hier bereits darauf, dass die Ellbogen am Körper anliegen, die Schwungbewegungen aus dem Handgelenk kommt.
- (3) Springe den Trick im Seil (zuerst ohne, dann mit Musik)!

Hinweis: Ein Trick wird während der Zeit eines Seildurchschlages durchgeführt.

Stationskarten (Quelle Abbildungen: Böttcher, H. (1997). Rope Skipping: Spring dich fit! Aachen.)

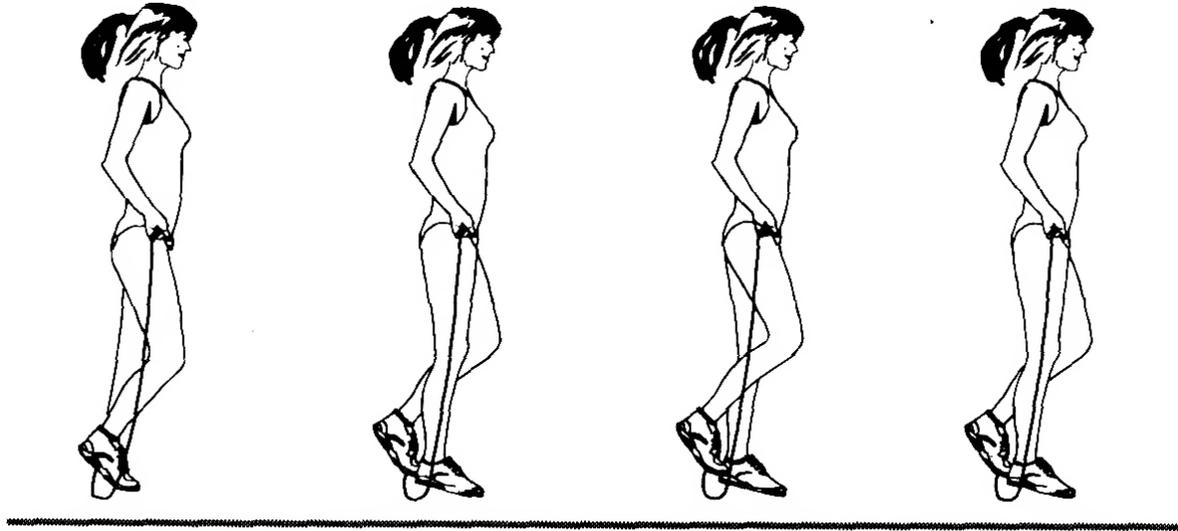
Slalomsprung (*Skier*)



**Springe mit (fast) geschlossenen Beinen
nach links und dann nach rechts.**

*Tipp: Springe am Anfang nicht **zu weit** nach links bzw.
rechts.*

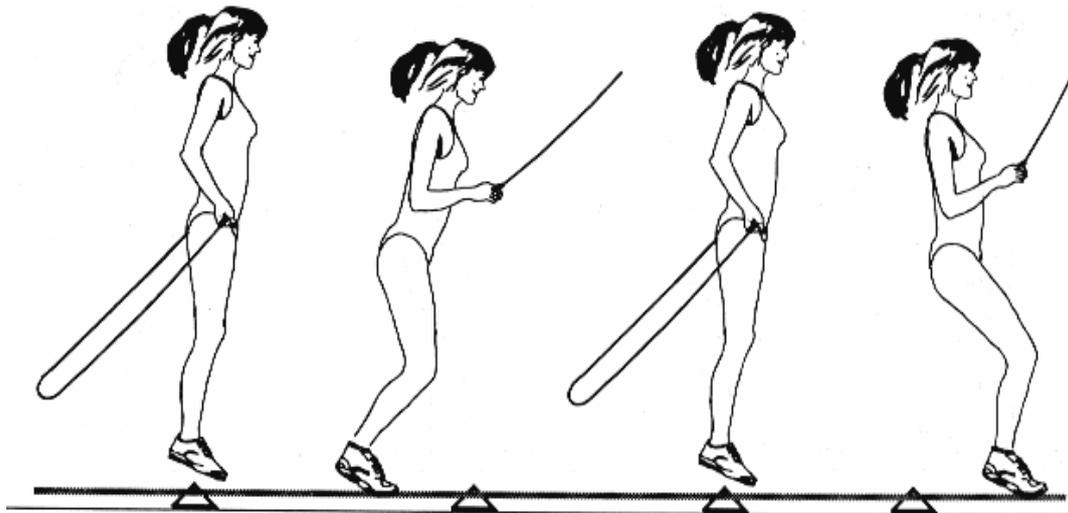
Joggingsprung (Jogging step)



Setze bei jedem Seildurchschlag im Wechsel den rechten und linken Fuß auf.

Tip: Ziehe die Füße nicht zu hoch.

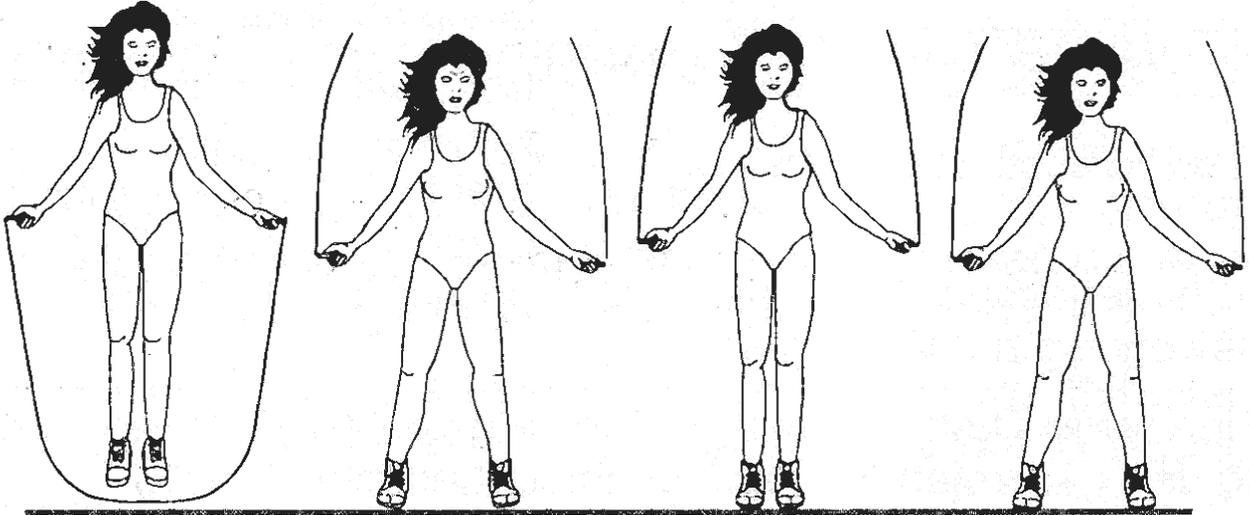
Glocke (Bell)



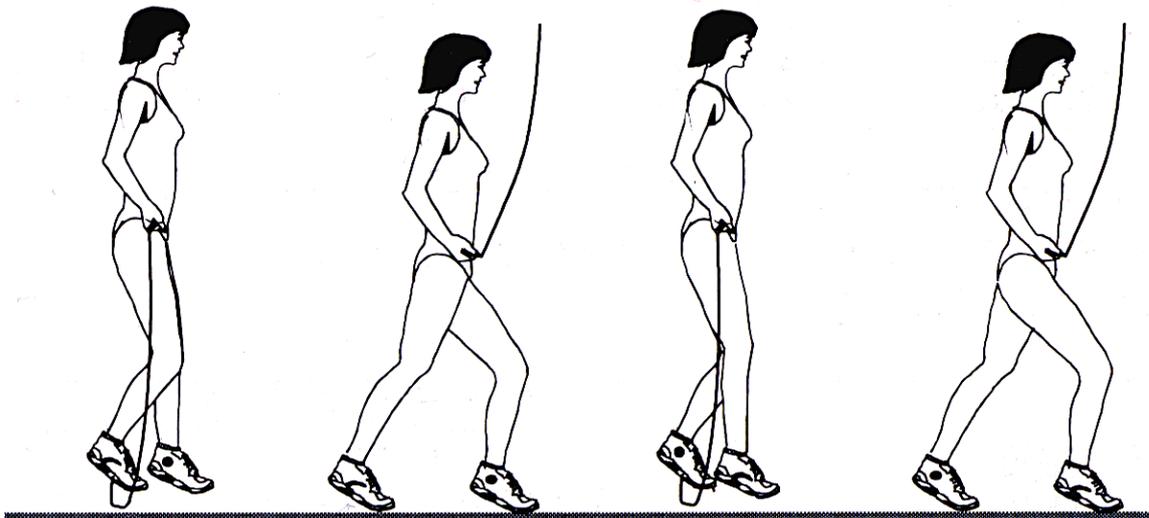
Nach einem Grundsprung wird nach vorn und mit dem zweiten Sprung zurückgesprungen.

Tip: Springe am Anfang nicht zu weit nach vorne.

Grätschsprung (Side Straddle)



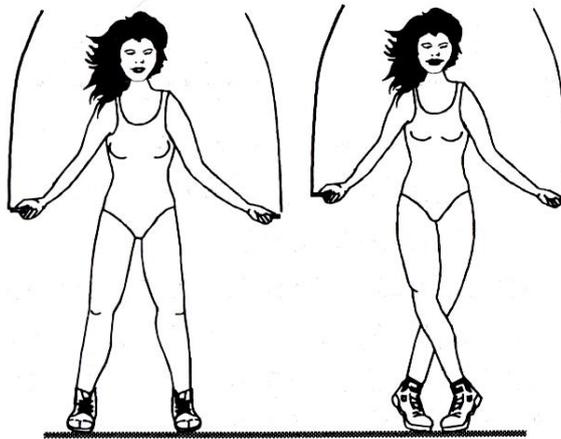
Schrittsprung (Forward Straddle)



**Springe im Wechsel mit dem rechten und dem linken Fuß
in eine Schrittstellung.**

Tipp: Probiere den Sprung erst ohne Wechsel in die Schrittstellung (d.h. Springe nur mit dem rechten oder nur mit dem linken Fuß in die Schrittstellung und dann zurück in den Grundsprung).

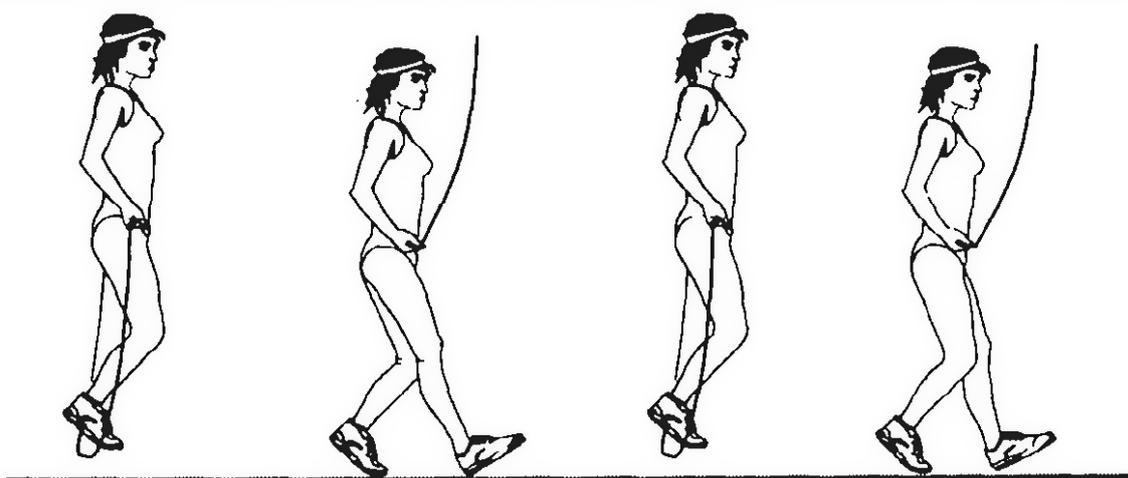
Kreuzsprung (X-Motion)



**Öffne und kreuze die Füße beim Springen
(Wechsel vorwärts kreuzen - Grundsprung -
rückwärts kreuzen).**

Tipp: Kreuzen anfangs nur vorne die Füße und führe dann mehrere Grundsprünge durch.

Fersensprung (Heel to Heel)



Setze zuerst die rechte Ferse auf, führe dann einen Grundsprung aus und setze schließlich die linke Ferse auf.

Tipp: Probiere das Aufsetzen der Ferse erst nur zu deiner „stärkeren“ Seite (rechts oder links).