



Ziel der sportlichen Vorführung

Kinder bewegen sich rhythmisch mit einem Springseil (speed rope). Eine Choreografie wurde zum Lied „Let me entertain you“ von Robbie Williams ausgearbeitet. Die einzelnen Bewegungselemente können aber auch auf andere Lieder angewendet bzw. selbst neu kombiniert werden.



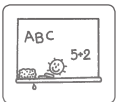
Feier

Sommerfest, Faschingsfeier, Einweihungsfeier, Schulfest, Klassenfest, Klassenabschlussfest der 4. Klasse



Ort

Aula, Sporthalle, Klassenzimmer, im Freien (evtl. mit Mikrofon)



Klassenstufe

3/4



Gruppengröße

24 Kinder (Die Größe kann beliebig verändert werden, entsprechend auch das Material.)



Dauer

- Vorführung: 4:30 Minuten
- Einüben: 10 Sportstunden (evtl. länger, da es für die meisten Schüler eine große sportliche Herausforderung ist, so lange am Stück seilzuspringen bzw. die Sprungtechniken zu beherrschen)



Material

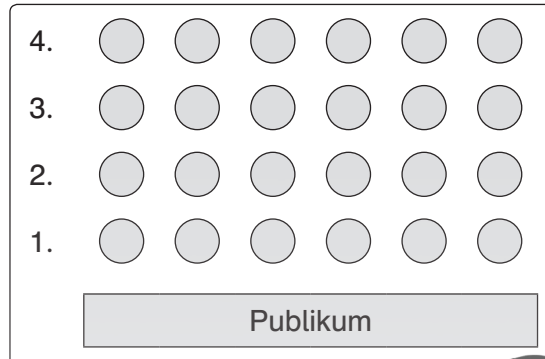
1 Springseil pro Kind (10/11)

Download zur Ansicht



Aufstellung

- 4 Reihen mit je 6 Kindern
- Die Kinder stellen sich nach dem Intro im Block auf.



Tipps und Anmerkungen

Mithilfe dieser sportlichen Vorführung bewegen sich die Kinder längere Zeit freudvoll und ausdauernd. Rope-Skipping trainiert den gesamten Bewegungsapparat, die Schüler verbessern dabei ihre Kondition, ihre Körperspannung und ihr Gleichgewicht. Beim Free-style-Teil präsentieren die Kinder spezielle individuelle Elemente. Die Freude an der Bewegung und die Art der Sport- und Freizeitmöglichkeit sollen dem Publikum mit dieser Vorführung nahegebracht werden.

Im Sportunterricht übt der Lehrer mit seiner Klasse mithilfe der „Bewegungsübersicht Lehrer“ (KV 1) und der „Übersicht Liedteile und Bewegungen“ (KV 2) die Choreografie ein. Als optische Unterstützung dienen die „Bewegungskarten Schüler“ (KV 3).





Tipps zum effektiven Springen mit dem Seil:

- Richtige Seillänge: Der Schüler stellt sich mit beiden Beinen auf das Seil. Die Griffe reichen bis unter die Achseln.
- geringe Sprunghöhe vom Boden
- Seil berührt bei jedem Schwung leicht den Boden
- Absprung und Landung auf den Fußballen
- Handgelenke (nicht der ganze Arm) schwingen das Seil etwa auf Hüfthöhe

Die Choreografie zum Einstudieren ist sinnvoll:

Download zur Ansicht



| Nr. | Bewegung | Skizze |
|-----|--|---|
| 1 | <p align="center">4 x Easy-Jump</p> <p>auf 8 Zählzeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinig springen • mit Zwischensprung (1: Sprung, 2: Zwischen-sprung, 3: Sprung, 4: Zwischensprung, ...) |  |
| 2 | <p align="center">4 x Kick-Jump</p> <p>auf 8 Zählzeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einbeinig springen • abwechselnd rechtes/linkes Knie anheben und Fuß nach vorne kicken • mit Zwischensprung |  |
| 3 | <p align="center">4 x Twister</p> <p>auf 8 Zählzeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinig springen • mit Hüftdrehung nach links und beim nächsten Seildurchschlag nach rechts • ohne Zwischensprung |  |
| | <p align="center">4 x Side-Step</p> <p>auf 8 Zählzeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einbeinig springen • rechte/linke Ferse vorne seitlich |  |

Download zur Ansicht



| Nr. | Bewegung | Skizze |
|-----|--|--------|
| 6 | <p style="text-align: center;">4 × Skier</p> <p>auf 8 Zählzeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinig mit geschlossenen Beinen abwechselnd nach rechts und nach links springen • wie beim Slalom • ohne Zwischensprung | |
| 7 | <p style="text-align: center;">2 × Side-Swing</p> <p>auf 8 Zählzeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einmal Easy Jump • dann das Seil mit beiden Händen auf der rechten Seite des Körpers schwingen • auf der linken Seite analog vorgehen | |
| 8 | <p style="text-align: center;">4 × Criss-Cross</p> <p>auf 8 Zählzeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinig springen • Arme vor dem Körper bei jedem zweiten Sprung kreuzen • Oberarme eng am Körper, Ellbogen angewinkelt • Arme weit vor dem Oberkörper kreuzen, Hände etwas nach außen unten | |
| 9 | <p style="text-align: center;">8 × Double-Under</p> <p>auf 8 Zählzeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinig springen, ohne Zwischensprung • das Seil durchziehen | |

Download zur Ansicht



| Zählzeiten | Text | Bewegung |
|--------------------------|---------------------|--|
| 1-8 1-8 1-8 1-8 | Intro | Bewegung 5 Bewegung 5 Bewegung 5 Bewegung 5 |
| 1-8 1-8 | Strophe 1 (1. Teil) | Bewegung 1 Bewegung 1 |
| 1-8 1-8 | Strophe 1 (2. Teil) | Bewegung 2 Bewegung 2 |
| 1-8 1-8 | Refrain (1. Teil) | Bewegung 3 Bewegung 3 |
| 1-8 1-8 | Refrain (2. Teil) | Bewegung 4 Bewegung 4 |
| 1-8 1-8 | Strophe 2 (1. Teil) | Bewegung 1 Bewegung 1 |
| 1-8 1-8 | Strophe 2 (2. Teil) | Bewegung 2 Bewegung 2 |
| 1-8 1-8 | Refrain (1. Teil) | Bewegung 3 Bewegung 3 |
| 1-8 1-8 | Refrain (2. Teil) | Bewegung 4 Bewegung 4 |
| 1-8 1-8 | Strophe 3 (1. Teil) | Bewegung 1 Bewegung 1 |
| 1-8 1-8 | Strophe 3 (2. Teil) | Bewegung 2 Bewegung 2 |
| 1-8 1-8 | Bridge (1. Teil) | Bewegung 1 Bewegung 1 |
| 1-8 1-8 | Bridge (2. Teil) | Bewegung 2 Bewegung 2 |
| 1-8 1-8 | Refrain (1. Teil) | Bewegung 3 Bewegung 3 |
| 1-8 1-8 | Refrain (2. Teil) | Bewegung 4 Bewegung 4 |

Download zur Ansicht



Bewegung 1
(Easy-Jump)



Bewegung 2
(Kick-Jump)



Bewegung 3
(Twister)



Bewegung 4
(Side-Step)



Download
zur Ansicht

Bewegung 5

Bewegung 6



**Bewegung 7
(Side-Swing)**



**Bewegung 8
(Criss-Cross)**



**Bewegung 9
(Double-Under)**



**Bewegung 10
(Schlussposition)**



Download zur Ansicht