

Einleitung

Wie Sie die Materialien im Unterricht einsetzen können

- Legen Sie einen Zeitraum fest, in dem die Kinder an den Materialien arbeiten.
- Stellen Sie das passende Material (ggf. in Schnellheftern) zusammen; dabei sollte das tabellarische Bewegungstagebuch eine zentrale Rolle einnehmen.
- Hängen Sie das Plakat M2 „Hinweise zur Arbeit mit dem Bewegungsbaustein und dem Tagebuch“ sowie ggf. bausteinbezogene Plakate deutlich sichtbar in der Sporthalle auf (möglichst in DIN A3), um mit den Kindern den Einsatz und den Umgang mit den Materialien und dem Bewegungstagebuch zu klären (ggf. auch die Übungszeit zu Hause).
- Je nach gewähltem Einsatz und Leistungsstärke arbeiten die Schüler*innen in der Schule und zu Hause.
- Setzen Sie das Bewegungstagebuch unterrichtsbegleitend oder als zentrales Thema im Sportunterricht ein (z. B. Einsatz in Doppelstunden parallel zu einem weiteren Unterrichtsthema).
- Besprechen und reflektieren Sie die Ergebnisse der Bewegungstagebücher individuell nach Bedarf während der Arbeit am Bewegungsbaustein und am Ende der Unterrichtsreihe im Sinne der individuellen Lernerfolge.

Beispielhafte Unterrichtsstruktur zur Arbeit mit einem Bewegungsbaustein

Zeitraum = ca. 4–6 Unterrichtseinheiten plus individuell wählbare Übungszeiten zu Hause:

- **1. Einheit:**
 - Einführung in die Arbeit mit dem Bewegungsbaustein und dem Bewegungstagebuch (M1) mithilfe des Plakates M2 „Hinweise zur Arbeit mit dem Bewegungsbaustein und dem Tagebuch“
 - Vorüberlegungen mithilfe von M3 „Erste Überlegungen zu deinem Bewegungstagebuch“
 - Selbstdiagnose mithilfe des Bogens „Was kann ich schon?“
- **2.–5. Einheit:**
 - individuelles Arbeiten (plus zusätzliche Übungszeiten zu Hause) mit den Stationskarten und dem Bewegungstagebuch (M1)

Beispiel zum Ausfüllen des tabellarischen Bewegungstagebuchs:

M1 Mein Bewegungstagebuch					Name: _____	
Datum	Bewegungsbaustein	Station(en)	Bewegungszeit	Ergebnis (z. B. Zeit, Wiederholungszahl, Lernstand ...)	Wie fühlst du dich <u>vor</u> der Bewegung? ●	Wie fühlst du dich <u>nach</u> der Bewegung? ✕
	Jonglieren	1	15 Min.	1 x mit drei Bällen geschafft	☹️	☺️
					☹️	☺️
					☹️	☺️

- **6. Einheit:**
 - Präsentation und Auswertung mithilfe des Bogens „Meine Ergebnisse“
 - Reflexion mithilfe von M4 „Überlegungen zum Abschluss der Arbeit mit dem Bewegungstagebuch“



Name: _____

M1 Mein Bewegungstagebuch

Datum	Bewegungsbaustein	Station(en)	Bewegungszeit	Ergebnis (z. B. Zeit, Wiederholungsanzahl, Lernstand ...)	Wie fühlst du dich <u>vor</u> der Bewegung? Wie fühlst du dich <u>nach</u> der Bewegung? ✘



M3 Erste Überlegungen zu deinem Bewegungstagebuch

Beim Sport ist es wichtig, sich auf sich selbst und die eigenen Bewegungen konzentrieren zu können. Darum wird es in der nächsten Zeit gehen. Bevor du damit beginnst, sollst du dich selbst fragen, wie gut du das schon kannst. Wichtig ist, dass du dabei ehrlich bist. Deine Antworten auf diesem Bogen sehen nur du und deine Lehrkraft. Sie haben keinen Einfluss auf deine Bewertung.

Bewegst du dich gerne? Kreuze an.

sehr gerne	<input type="checkbox"/>	geht so	<input type="checkbox"/>
gerne	<input type="checkbox"/>	gar nicht gerne	<input type="checkbox"/>

Erkläre kurz, warum:

Wie oft bewegst du dich in der Woche? Zähle jede Aktivität ab 15 Minuten, z. B. Fahrradfahren, Trampolinspringen, Sport im Verein.

_____ -mal in der Woche

Wenn man eine neue Bewegung lernen möchte, braucht man häufig viel Übungszeit. Übst du gerne für eine neue Bewegung? Kreuze an.

sehr gerne	<input type="checkbox"/>	geht so	<input type="checkbox"/>
gerne	<input type="checkbox"/>	gar nicht gerne	<input type="checkbox"/>

Beschreibe kurz, was dir am Üben einer neuen Bewegung gefällt oder was dir daran nicht gefällt.

Wie gut kannst du neue Bewegungen allein üben?

sehr gut	<input type="checkbox"/>	geht so	<input type="checkbox"/>
gut	<input type="checkbox"/>	gar nicht	<input type="checkbox"/>

Im Anschluss an diese Überlegungen geht es fast schon los mit dem Bewegungsbaustein! Trefft euch vorher noch mit eurer Lehrkraft am Plakat „Hinweise zur Arbeit mit dem Bewegungsbaustein und dem Tagebuch“. Besprecht dort, wie die Weiterarbeit abläuft.



M5 Hinweise zur Leistungsbewertung

Die folgende Tabelle ist als Bewertungsvorschlag zu verstehen, die beliebig ergänzt oder verändert werden kann. Vor dem Hintergrund der Lernberatung und -bewertung werden die Kinder im Lernprozess beobachtet. Dieser Prozess wird dokumentiert. Die motorische Entwicklung ist als Ergebnis dieses Lernprozesses und damit punktuell gegen Ende der Unterrichtsreihen zu beurteilen.

Name der Schülerin/des Schülers: _____

Bewegungsbaustein/e: _____

Kriterium Die Schülerin/Der Schüler	trifft voll zu	trifft meis- tens zu	trifft manch- mal zu	trifft nie zu	sonstige Be- merkungen
Prozessbegleitende Bewertung					
Anstrengungsbereitschaft					
... übt beharrlich und zielorientiert.					
... arbeitet motiviert.					
... zeigt Durchhaltevermögen, auch bei Misserfolgen.					
Selbstgesteuertes Arbeiten					
... führt das Bewegungstagebuch eigenständig.					
... setzt sich eigene Ziele.					
... schätzt sich realistisch ein.					
... reflektiert den eigenen Lernprozess angemessen.					
... hilft anderen.					
... holt sich Hilfe.					
Sorgfältiger Umgang mit den Arbeitsmaterialien					
... führt das Bewegungstagebuch gewissenhaft.					
... bearbeitet die Arbeitsmaterialien vollständig.					
Punktuelle Bewertung					
Individueller Lernerfolg					
... zeigt motorische Entwicklung.					



Was kann ich schon?

Bestimmt bist du schon einmal mit dem Seil gesprungen, oder? Darum wird es in der nächsten Zeit gehen.

In der nächsten Zeit wird das Seilspringen unser Thema sein. Beschreibe, welche Gedanken und Gefühle dir dabei durch den Kopf gehen.

Teste dich selbst! Kreuze anschließend an:

Seilspringen kann ich ...

recht sicher (wenn du beim einfachen Springen nur wenig hängen bleibst).

unsicher/etwas (wenn du beim einfachen Springen häufiger hängen bleibst).

noch nicht (wenn du gar nicht weißt, wie das Seilspringen geht).

Teste dich selbst! Wie viele Sprünge kannst du hintereinander springen? _____ Sprünge

Mit welchem Sprung schaffst du das? Ich schaffe das „Auf-der-Stelle-Springen“ ...

mit „Zwischenhüpfer“. ohne „Zwischenhüpfer“.

Kannst du auch schon andere Sprünge mit dem Seil springen? Beschreibe sie kurz.

Mein Ziel beim Thema „Seilspringen“ ist es, ... (Kreuze mindestens ein Ziel an!)

mehrere Grundsprünge fehlerfrei ohne Zwischenhüpfer hintereinander springen zu können.

mehrere Grundsprünge fehlerfrei mit Zwischenhüpfer hintereinander springen zu können.

neue Tricks mit dem Seil kennenzulernen.

eine kleine Choreografie vorführen zu können.

eigene Zielsetzung: _____

Nimm dir nicht zu viel vor! Überlege dir erreichbare Ziele.

So geht es weiter:

Wenn du diese Seite bearbeitet hast, lege mit Station 1 los.



Station 1: Wie springe ich Seil? – das Wichtigste zum Seilspringen

Bevor du richtig loslegst, gibt es wichtige Grundlagen, die du zunächst kennenlernen und ausprobieren solltest.

Die richtige Länge des Seils

Stelle dich mit beiden Füßen mittig auf das Seil. Die beiden Griffenden sollen in etwa bis unter die Achseln reichen. Ist dein Seil zu lang, wickle dir zunächst ein Seilende um die Hand. Ist das Seil viel zu kurz, dann ist es nicht geeignet für dich.



Die richtige Ausgangsstellung

Stelle deine Beine ungefähr schulterbreit nebeneinander. Fasse mit den Händen entspannt die Griffe oder Seilenden, dabei liegt das Seil hinter deinen Füßen auf dem Boden auf. Halte deinen Kopf gerade und schaue nach vorne.

Mit dem Grundsprung (*Basic Jump*) geht es los

Das einfache Springen auf der Stelle heißt **Grundsprung**, auf Englisch nennt man den Sprung **Basic Jump**. Beim Anschwingen des ersten Sprungs kommt der Schwung aus dem ganzen Arm, anschließend nur noch aus dem Handgelenk. Halte deine Ellenbogen beim Springen immer nah an deinen Körper. Springe bei jedem Seildurchschlag mit geschlossenen Beinen über das Seil. Bei jedem Sprung zieht das Seil einmal unter den Füßen hindurch.

Beachte: Strecke beim Springen die Beine. Springe nur so hoch, dass das Seil unter deinen Füßen hindurchpasst. Setze bei der Landung immer möglichst leise mit dem Vorfuß auf.



Wenn dir der Grundsprung noch schwerfällt und du häufig mit dem Seil hängen bleibst, springe den Grundsprung zunächst nur mit einem gedachten Seil, keinem echten. So gewöhnst du dich an die Bewegung. Alternative: Zwei Mitschüler schlagen für dich das Seil. So musst du dich nur auf das Springen konzentrieren.

Seilspringen kann echt anstrengend werden! Mache während des Übens immer wieder kurze Pausen. Denke daran, viel zu trinken.

Zusatzaufgabe

Probiere den Grundsprung mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, mit und ohne Zwischenhüpfer, aus.



Vergiss nicht, deine Übungseinheit in dein Bewegungstagebuch einzutragen. Trage in die Ergebnisspalte deines Bewegungstagebuchs ein, was du heute erreicht hast.

So geht es weiter:

Wenn du den Grundsprung sicher beherrschst (mindestens 5x hintereinander fehlerfrei mit oder ohne Zwischenhüpfer), arbeite mit Station 2 weiter.



Bewegungsbaustein Seilspringen

Station 2: Mehr als einfach nur springen – erste Tricksprünge

Den Grundsprung beherrschst du nun schon recht sicher. An dieser Station kannst du erste Tricksprünge ausprobieren und üben.

Wenn der Trick nicht sofort funktioniert: Probiere den Tricksprung zunächst ohne Seil aus.

Suche dir mindestens drei verschiedene Tricksprünge aus und übe sie.

Grundsprung auf einem Bein

Springe den bekannten Grundsprung auf nur einem Bein. Suche dir aus, mit welchem Bein du beginnen möchtest: Springe zunächst mehrfach hintereinander auf einem Bein. Wechsle dann auf das andere Bein.

Sprung mit Hüftdrehung (*Twister*)

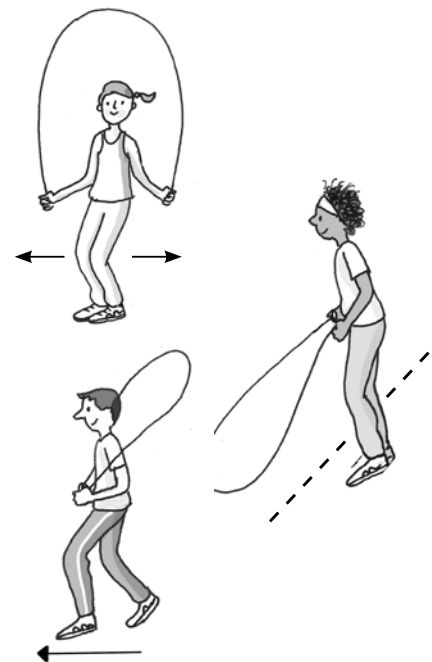
Springe den bekannten Grundsprung. Drehe beim Springen deine Hüfte im Wechsel nach rechts und links. Dabei bleiben deine Beine zusammen und der Blick bleibt nach vorne gerichtet.

Glockensprung (*Bell*): Vor und zurück

Springe den Grundsprung. Springe dabei wie eine schwingende Glocke im Wechsel über eine (gedachte) Linie nach vorne und nach hinten. Dabei bleiben deine Beine zusammen und der Blick bleibt nach vorne gerichtet.

Laufschritt (*Jog Step*)

Jogge bei diesem Tricksprung auf der Stelle. Nach jedem Schritt auf der Stelle erfolgt ein Seildurchschlag.



Mache zwischendurch Pausen und probiere unterschiedliche Geschwindigkeiten aus.



Vergiss nicht, deine Übungseinheit in dein Bewegungstagebuch einzutragen. Trage in die Ergebnisspalte deines Bewegungstagebuchs ein, welche Sprünge du heute geschafft hast.

So geht es weiter:

Wenn du schon mindestens drei Tricksprünge dieser Station beherrschst, bist du bereit für noch coolere Tricks – weiter geht es mit Station 3.



Station 3: Mehr als einfach nur springen – coole Tricksprünge

Jetzt wird es schwieriger. Für diese Tricksprünge brauchst du sicherlich etwas mehr Übungszeit. Gib nicht auf – die Sprünge sind anspruchsvoll und sehen cool aus!

Kreuzsprung (Criss Cross)

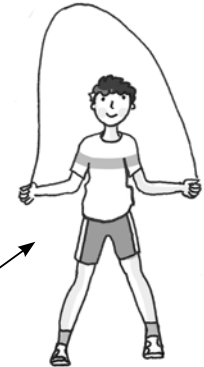
Übe zunächst ohne Seil: Kreuze die Arme weit vor dem Körper, sodass deine Hände auf Hüfthöhe über die Körperseiten hinausragen, damit die Schlaufe zum Durchspringen groß genug ist. Nach dem Sprung führst du deine Arme über dem Kopf wieder in die Grundhaltung und springst mit dem Grundsprung weiter.

Springe nun mit Seil: Springe z. B. drei Grundsprünge und probiere beim vierten Sprung einen Kreuzsprung. Nach dem Kreuzsprung springst du mit drei Grundsprüngen weiter usw.



Doppeldurchschlag (Double Under)

Bei diesem Trick machst du einen Grundsprung, ziehst aber das Seil dabei zweimal unter den Füßen hindurch. Springe also zunächst den bekannten Grundsprung. Sobald du den Trick springen möchtest, springst du höher und kräftiger ab und schlägst das Seil schneller, damit es zweimal unter deinen Füßen durchschwingen kann, bevor du mit den Füßen wieder aufsetzt.



Hampelmann (Side Straddle)

Springe den Grundsprung, grätsche und schließe deine Beine abwechselnd nach jeweils einem Seildurchschlag (wie beim Hampelmann ohne Seil).

Du willst noch weitere Tricks lernen?

Denke dir eigene Tricks aus oder recherchiere mithilfe deiner Suchmaschine zum Beispiel unter folgenden Stichworten: „Rope Skipping Tricks“, „Rückwärts springen“, „Kreuzschritt (X-It)“, „High Step“.

Beschreibe kurz deinen ausgewählten Trick, den du üben möchtest:



Vergiss nicht, deine Übungseinheit in dein Bewegungstagebuch einzutragen. Trage in die Ergebnisspalte deines Bewegungstagebuchs ein, welche Sprünge du heute geschafft hast.

So geht es weiter:

Nun kannst du schon verschiedene Tricksprünge mit dem Seil springen. Entscheide dich nun, ob du dich zunächst mit einer Seilspring-Challenge (Station 4) oder mit einer kurzen Choreografie (Station 5) herausfordern möchtest.