

**REFERENT:**

Dominik Genkinger



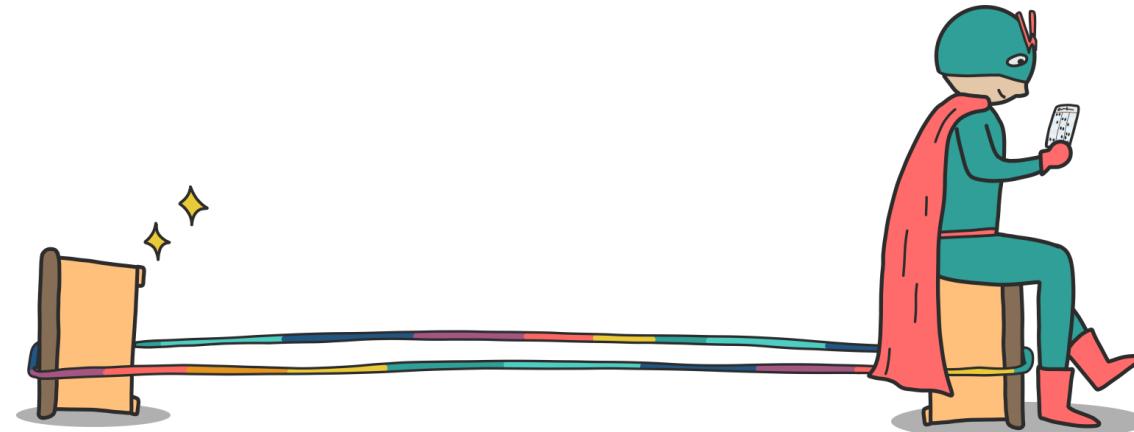
# Chinese Jump Rope

Tuju-Forum

# LETZTE SEITE

 **DOWNLOAD** der Präsentation auf [wimasu.de/fortbildungen](https://wimasu.de/fortbildungen)

 **PASSWORT:** tuju



# ABLAUF DER FORTBILDUNG

-  1. Vorstellung und Einführung
-  2. Reihenziel für den Sportunterricht
-  3. Vorstellung der Unterrichtsreihe
-  4. Durchführung der Unterrichtsreihe
-  5. Konzept von *Time to Play*
-  6. Teams einteilen
-  7. Abschlussbesprechung

# VORSTELLUNG UND EINFÜHRUNG



# VORSTELLUNG



DOMINIK GENKINGER



Klassenlehrer Grundschule  
2. Klasse / Vogelstangschule  
Mannheim



Leitung Fachbereich Sport



Familievater

# Einführung



Chinese Jump Rope –  
Gummitwist neu entdeckt

# Einführung



Schulhof x Sporthalle

Sprungmuster mit Sprechrhythmen trifft auf das  
Entwickeln von synchronen Sprüngen.

Erarbeitung und Präsentation von eigenen Choreografien

# Reihenziel für die Einheit „Chinese Jump Rope“



# Reihenziel für die Einheit

In vier Wochen...

...demonstrieren wir das Pritschen in einem kleinen Volleyball-Technik-Test.

...kämpfen wir einen Pointfighting-Turnier.

...machen wir eine Gummitwist- Präsentation.

...verbessern wir uns im Laufen.

...entwickeln wir ein Ballspiel für die ganze Klasse.

# Vorstellung der Unterrichtsreihe



# Vorstellung der Unterrichtsreihe

## Schwerpunkt

Ausgehend von der **Bewegungskompetenz** hin zur **Sozialkompetenz**

eine Choreografie entwickeln und synchron in Kleingruppen

präsentieren

## Kompetenzen

- vielseitig springen (3.1.3)
- Rhythmisch springen (3.1.3)
- Gymnastisch-tänzerische Grundformen zu Musik entwickeln, ausführen und variieren (3.1.5)



# Vorstellung der Unterrichtsreihe

## Bewegungskompetenz

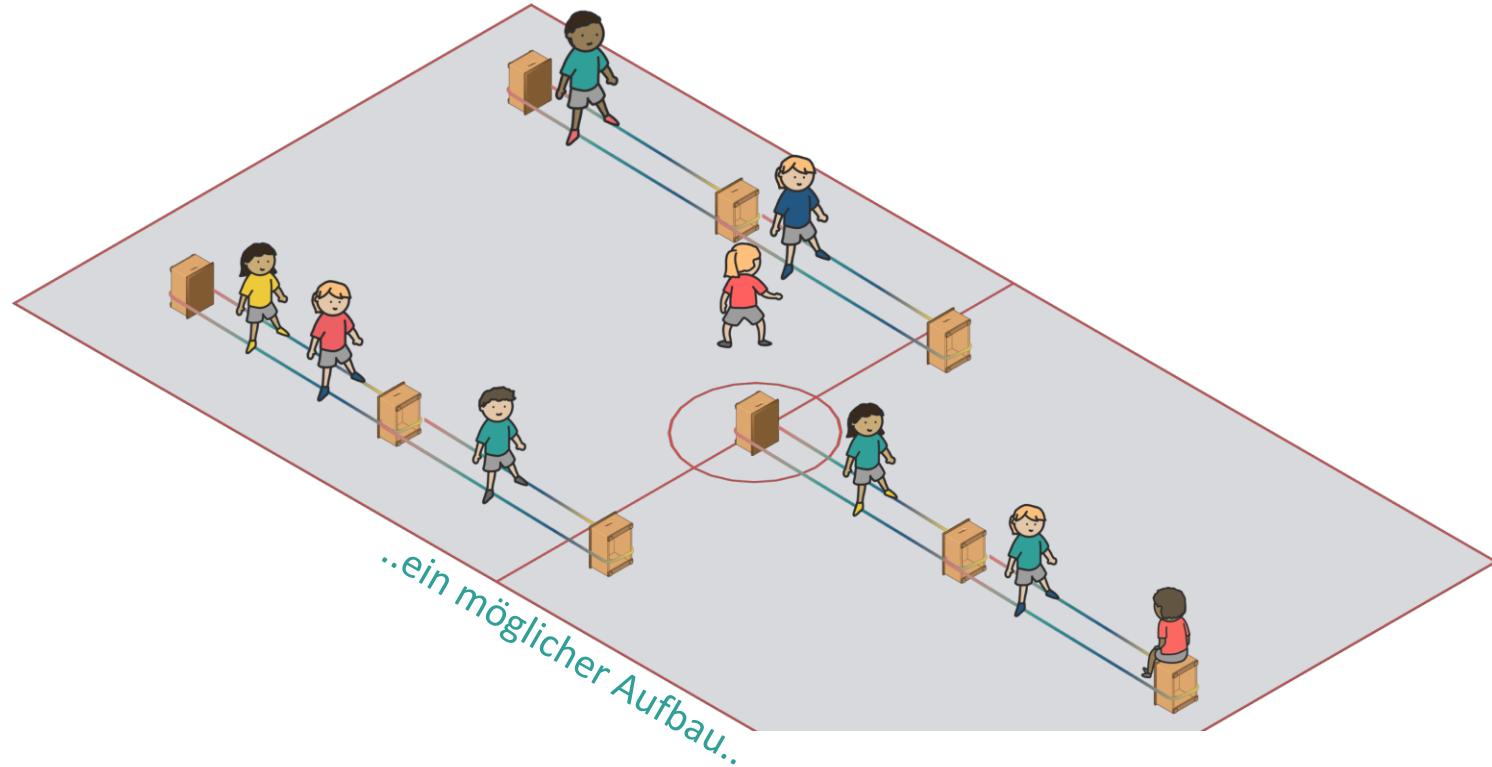
Grundsprung erlernen



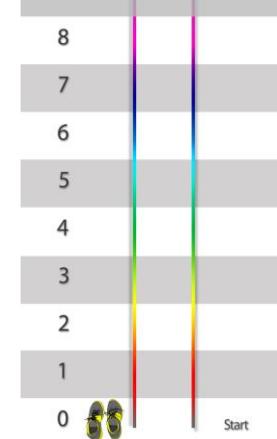
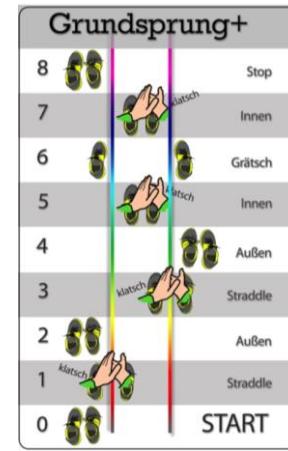
**Urteils- und  
Entscheidungskompetenz**  
Choreografien bewerten und analysieren

**Sozialkompetenz**  
Choreografien entwickeln

# Vorstellung der Unterrichtsreihe



# Vorstellung der Unterrichtsreihe



Grundsprung

Grundsprung  
+

Eigener  
Sprung

# Vorstellung der Unterrichtsreihe



Übt alleine mit  
Hilfe der  
Sprungkarte

Übt zu zweit  
synchron

Übt zu viert  
synchron

Eigenen Sprung  
(8er Folge)  
entwickeln

Variationen und  
Differenzierungen

Präsentation und  
Bewertung

# Durchführung der Unterrichtsreihe



# Durchführung der Unterrichtsreihe

## 1. Doppelstunde – Erlernen des Grundsprungs

### Differenzierungsmöglichkeiten

- Klatschen und bestimmten Zählzeiten
- Synchron zur Musik
- Höhe der Gummis
- Grundsprung +

### Strategien in der Gruppe

- Anzählen
- Laut mitzählen
- Sprungrhythmus klatschen
- Tempo verlangsamen
- Visuelle Orientierung durch Vorderperson



# Durchführung der Unterrichtsreihe

## 2. Doppelstunde – Grundsprung im Gruppenrhythmus

### Differenzierungsmöglichkeiten

- Mit Grundsprungkarte/ ohne Grundsprungkarte und mit Partner\*in
- Kooperative Lernmethode „Bushaltestelle“
- Zu 2, zu 4, zu 8
- Gegenseitige Kontrolle mit Feedback

### Variation des Grundsprungs

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| - Drehungen             | - - Sprungseil in der Höhe variieren                               |
| - Klatschen             | - Körperteile auf den Boden bringen                                |
| - Armbewegung einführen | - Neue Sprungmuster erfinden oder damit den Grundsprung erweitern. |
| - einbeiniges Springen  |  |



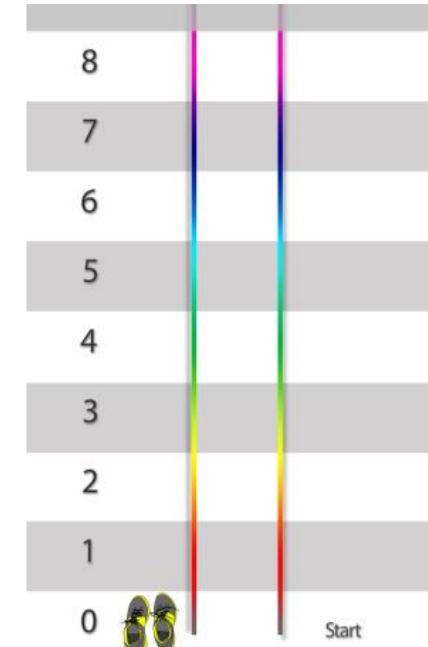
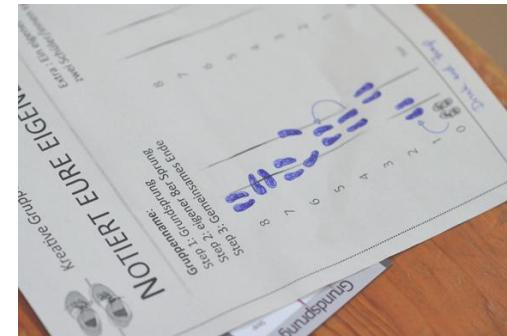
# Durchführung der Unterrichtsreihe

## 3. Doppelstunde – Kriteriengeleitete Erarbeitung einer

### Gruppenchoreographie

#### Differenzierungsmöglichkeiten

- In einer Gruppenarbeit werden Regeln für einen Bewertungsrahmen festgelegt. Mögliche Kriterien können sein:
- Synchron – asynchron
- Grundsprung ist enthalten
- Federnd (Technik)
- Rhythmisches
- Positionswechsel der Springenden



# Durchführung der Unterrichtsreihe

## 4. Doppelstunde – Präsentation und

### Bewertung der Gruppenchoreografien

#### Bewertungsmethode



Die Gruppen können 1-5 Punkte pro Kriterium vergeben.

Zunächst denken die Schüler selbst über eine Bewertung nach. Diese werden dann innerhalb der Gruppe veröffentlicht. Dabei rufen die Schüler „Schnick, Schnack, Schnuck“ und zeigen ihre Punktzahl per Anzahl der Finger. Anschließend wird über die vergebenen Punkte diskutiert und sich auf eine Punktzahl geeinigt. Der Vorteil der Methode liegt darin, dass zunächst ohne gegenseitiges beeinflussen individuell bewertet wird.

#### CHINESE JUMP ROPE BEWERTUNGSBOGEN

##### GRUPPE:

Nutzt bitte für jede bewertete Gruppe eine Zeile. Notiert darin die Bewertung der beiden Kriterien und deren Summe.

Es können maximal 5 Punkte pro Kriterium vergeben werden.

GRUPPE	KRITERIUM 1 SYNCHRONITÄT	KRITERIUM 2 GESAMTEINDRUCK	SUMME
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

# Durchführung der Unterrichtsreihe

## Alternative Bewertung mittels Videoanalyse

1. Das Tablet als Analyse- und Feedbackmedium in Gruppenchoreografien
2. Das Tablet als Dokumentationsmedium zur Leistungsbewertung



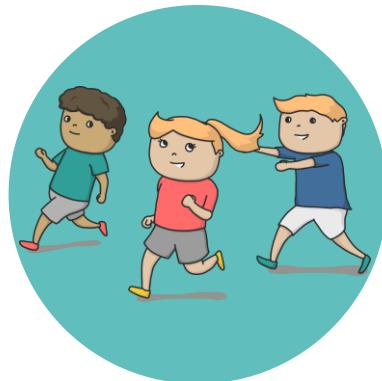
# KONZEPT VON TIME TO PLAY



Ein offener, bewegungsintensiver und selbstgesteuerter Unterrichtseinstieg in  
deine Sportstunden, der nicht langweilig wird.

# UMFRAGE

WIE BEGINNST DU DEINE SPORTSTUNDE?



# KONZEPT VON TIME TO PLAY

## BEWEGUNGSZEIT VS. BEWEGUNGSLERNZEIT

**BEWEGUNGSZEIT** ist im Allgemeinen die Zeit, in der sich die Schüler:innen im Unterricht bewegen.

**BEWEGUNGSLERNZEIT** ist die Zeit, die von Schüler:innen aktiv für ein themengebundenes Lernen und Bewegungen im Sportunterricht aufgewendet wird.

# 4 PHASEN VON TIME TO PLAY

**1**

Umziehen und  
vorbereiten



**2**

Blick auf  
das Plakat



**3**

TIME TO PLAY!



**4**

Gemeinsamer  
Unterrichtsbeginn



# 1. PHASE VON TIME TO PLAY

1

Umziehen und  
vorbereiten



- Sind meine **Sportschuhe** fest zugeschnürt?
- Habe ich meine **Wertsachen** abgelegt oder in die Schmuckkiste gebracht?
- Habe ich meine **Haare** zusammengebunden?

## EXKURS UMKLEIDEKABINE

- Päckchen in der Umkleidekabine
- Lehrkraft holt die Kinder ab – Zeit für die Lehrkraft
- Letztes Kind gibt eine kurze Meldung an die Lehrkraft

## 2. PHASE VON TIME TO PLAY

2

Blick auf  
das Plakat



### Sukzessive Einführung in den ersten Sportstunden

#### ZIELE

- Spiele selbstständig aussuchen können
- Spiele in Gang setzen können
- Spiele aufrecht erhalten können
- Spiele selbstständig spielen können
- Spiele selbstständig differenzieren können
- Aufbau eines kleinen Spielerepertoires

## 3. PHASE VON TIME TO PLAY



- Schiedsrichter:in einsetzen
- Individuelle Tipps für Kinder
- Beobachtung Grob- und Feinmotorik
- Unauffällig „organisatorische Zeitfresser“ erledigen  
(ohne Bewegungszeitverlust)

## 4. PHASE VON TIME TO PLAY

4

Gemeinsamer  
Unterrichtsbeginn



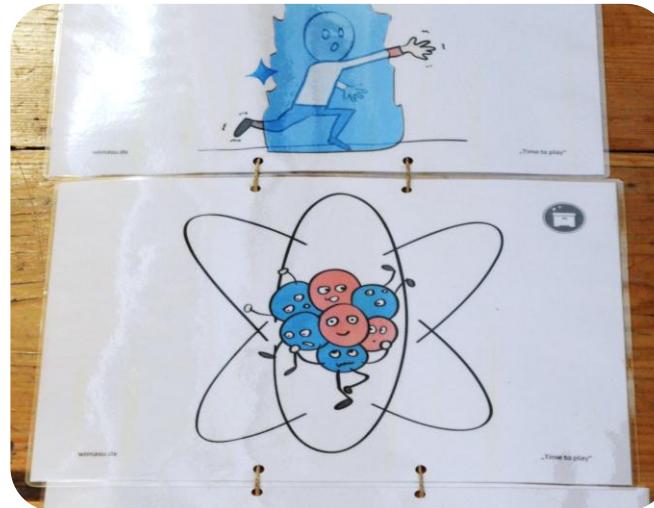
- Situativ entscheiden, wann der offene Beginn beendet wird
- Stehen größere Gerätaufbauten oder Themen an, wird  
*Time to Play* kurz gehalten (**ACHTUNG: Materialeinsatz**)
- Spielefundus kann verändert und jederzeit erweitert werden
- **REFLEXION AM ENDE DES SPIELS:**  
Auftretende Probleme, Regeländerungen, Stimmungsbild

# TIPPS FÜR DIE ERSTELLUNG DES EIGENEN POSTERS/MAPPE

HEFTRINGE



SCHNUR

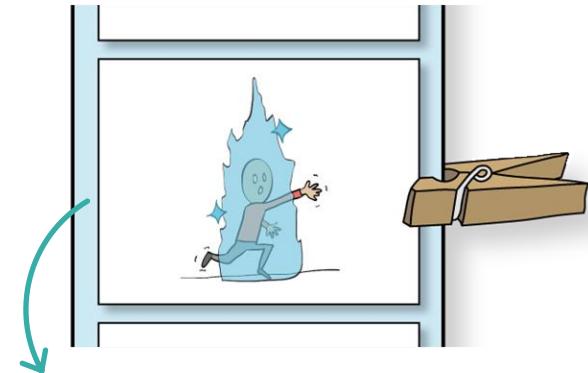


FOTOTASCHEN



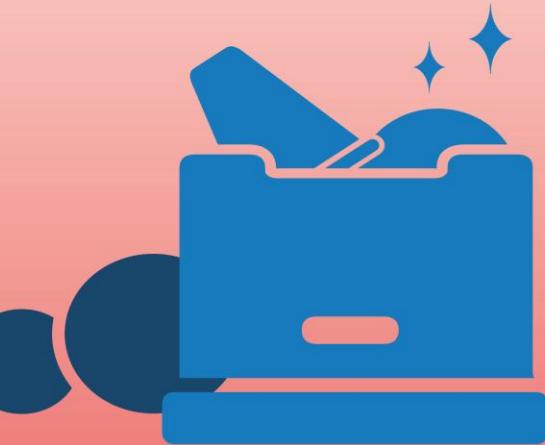
# EIN IDEALTYPISCHER ABLAUF EINER SPORTSTUNDE

- Kinder warten in der Umkleidekabine an ihren Plätzen
- Lehrkraft holt die Kinder ab (Umkleidecheck)
- Kind markiert mit der Klammer das Spiel
- Kinder fordern Material von Lehrkraft, bestimmen die Spieler:innenrollen und starten das Spiel
- Trödelnde Kinder orientieren sich am Plakat und spielen direkt mit
- Letztes Kind gibt der Lehrkraft Bescheid
- Sportstunde beginnt mit einem akustischen Signal



Mit einem Parteiband gekennzeichnete Fänger:innen versuchen, möglichst viele Kinder zu fangen. Diese erstarren in der Bewegung sofort zu Eiszapfen und müssen in der Bewegung auf der Stelle stehen bleiben. Durch sanftes Reiben auf Rücken und Bauch oder an den Schultern (oder einer kleinen Umarmung) können die Eiszapfen aufgetaut werden und wieder am Spiel teilnehmen.

# Teams einteilen



# Teams bilden im Sportunterricht

**Lasst die Kinder Teams nicht wählen!**

**Nein, auch nicht, wenn sie es wollen!**



**Abwendung von sportlichen Aktivitäten  
aufgrund von im Schulsport negativen  
Erfahrungen**

# Teams bilden im Sportunterricht

Eine positive Grundstimmung als Voraussetzung für Gewinnen und Verlieren schaffen

- Das Gegeneinander muss in einer Atmosphäre des Miteinanders kultiviert werden.
- Das Gewinnen darf nicht als Machtdemonstration über die Verlierenden empfunden werden.
- Die Freude am gelungenen Spiel steht im Vordergrund und das geht nur mit fairen Teams.

# Teams bilden im Sportunterricht

Voraussetzung für Spannung und Attraktivität im Wettspiel sind **von der Spielstärke vergleichbare Teams**

- Tendenzieller **Gruppeneinschluss von leistungsschwächeren Kindern**
- Tendenzielle Gruppenbildung von sportstarken Kindern
- Teameinteilung durch Lehrkraft als möglicher **Konflikt auslöser** (Kinder – Kinder/Lehrkraft)  
→ innerer Konflikt zu persönlichen Motiven
- **Ausgrenzungsprozesse und Boykott** des Spiels durch lustlosen Verhalten
- **Negative Persönlichkeitsentwicklung** durch Ausgrenzung möglich



# GRUPPEN UND TEAMS BILDEN

## Mechanismen der Teameinteilung

- Die Lehrkraft und/ oder die Kinder bilden **produktive Teams**
- Der Zufall bildet **schnelle Teams** (Spielkarten, vierfarbige Bonbons, Apps z.B. Teamshake)
- Irgendwelche (fancy) **Kriterien bilden Teams** (Shirtfarbe, etc.)
- <https://wimasu.de/teams-bilden-im-sportunterricht/>



# GRUPPEN UND TEAMS BILDEN



Teams per App



Spielkarten-glück



Gemeinsamer Geburtstag



Chaos



Abzählen



Kleiderfarbe



Jungen gegen Mädchen



Geburtstag



In Reihe aufstellen



Groß und Klein, alt und jung



Freund:innen spielen gegeneinander



Hausaufgabe



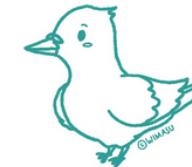
Namen-kärtchen



Ein Kind teilt ein, ein Kind wählt aus



Freund:innen spielen heute gemeinsam



Handicap-Karten

Workshop – Chinese Jump Rope – FORTBILDUNG

**VIELEN DANK FÜR EURE  
AUFMERKSAMKEIT!**



 **EINLADUNG ZU  
WIMASU.de**



# LETZTE SEITE

 **DOWNLOAD** der Präsentation auf [wimasu.de/fortbildungen](http://wimasu.de/fortbildungen)  
**PASSWORT:** tuju

