

CHINESE JUMP ROPE

VOM GRUNDSPRUNG ZUR GRUPPENCHOREOGRAFIE

WIMASU

PROBEMATERIAL

 **DIE AUTOREN**



Janes Veit ist Lehrer für Politik und Wirtschaft und Sport in Frankfurt am Main und unterrichtet an einer integrierten Gesamtschule. Spielte in seiner Schulzeit lieber Fußball statt Gummitwist zu springen. Heute ist es umgekehrt.



Christoph Walther (Dr.) ist Lehrer für Mathematik und Sport an einem Gymnasium. Springen in jeglicher Form ist seine Leidenschaft.

INHALT

Vorwort	4
Vom Grundsprung zur Gruppenchoreographie	5
Grundlagen	6
DS 1 - Bewegungskompetenz	
Grundsprung im Gruppenrhythmus	8
DS 2/3 - Kriteriengeleitete Erarbeitung einer Gruppenchoreographie	11
DS 4 - Präsentation und Bewertung der Gruppenchoreografien	13
DS 4 Alternative: Präsentationsvideo als Prüfungsleistung	15
Über Wimasu	16

WIMASU PROBEMATERIAL

IMPRESSUM

© WIMASU.de 2019 Janes Veit und Christoph Walther GbR
Alle Rechte vorbehalten.
Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher
Genehmigung.

<https://wimasu.de/shop/chinesejumprope>
2. Version

Fotos: Janes Veit
Illustrationen, Satz und Layout: Nao Matsuyama
Redaktion: Christoph Walther, Janes Veit
Lektorat: Leif Boe

DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Veit, J. & Walther, Ch. (2019)
Unterrichtsreihe Chineses Jump Rope
Gummitwist: Vom Grundsprung zur
Gruppenchoreographie (2. Auflage)
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<https://wimasu.de/unterrichtsreihen/>

INSIDE WIMASU: VORWORT

„Gummitwist!?“ Für Außenstehende klingt das sicherlich albern. Unsere Generation kennt das Gummi noch vom Schulhof, klischeehaft etwas für Mädchen. Wir denken nicht in Klischees und haben uns deshalb erst recht diesem Lerngegenstand gewidmet.

Die Idee der Unterrichtsreihe entstand während unseres gemeinsamen Referendariats. Wir haben Gummitwists bestellt, sind selbst viel gesprungen und haben alles Mögliche ausprobiert. Bringt man die Gummitwists in die Halle, gucken viele Kinder zunächst skeptisch, aber dann wird gesprungen, geschwitzt und getüftelt. Die Unterrichtsreihe fördert die Teamkompetenz besonders, dementsprechend gibt es Gruppenkonflikte und deren Bewältigung. Bis heute haben wir viele positive Rückmeldungen zu der Unterrichtsreihe erhalten und viele Examen mit Gummitwists sind erfolgreich verlaufen. Wir sind überzeugt: Gummitwist gehört in jeden Sportunterricht. Wir hoffen ihr habt auch Spaß beim Unterrichten unserer Unterrichtsreihe!

Janes und Christoph (Autoren und Gründer von WIMASU)

WIMASU PROBEMATERIAL

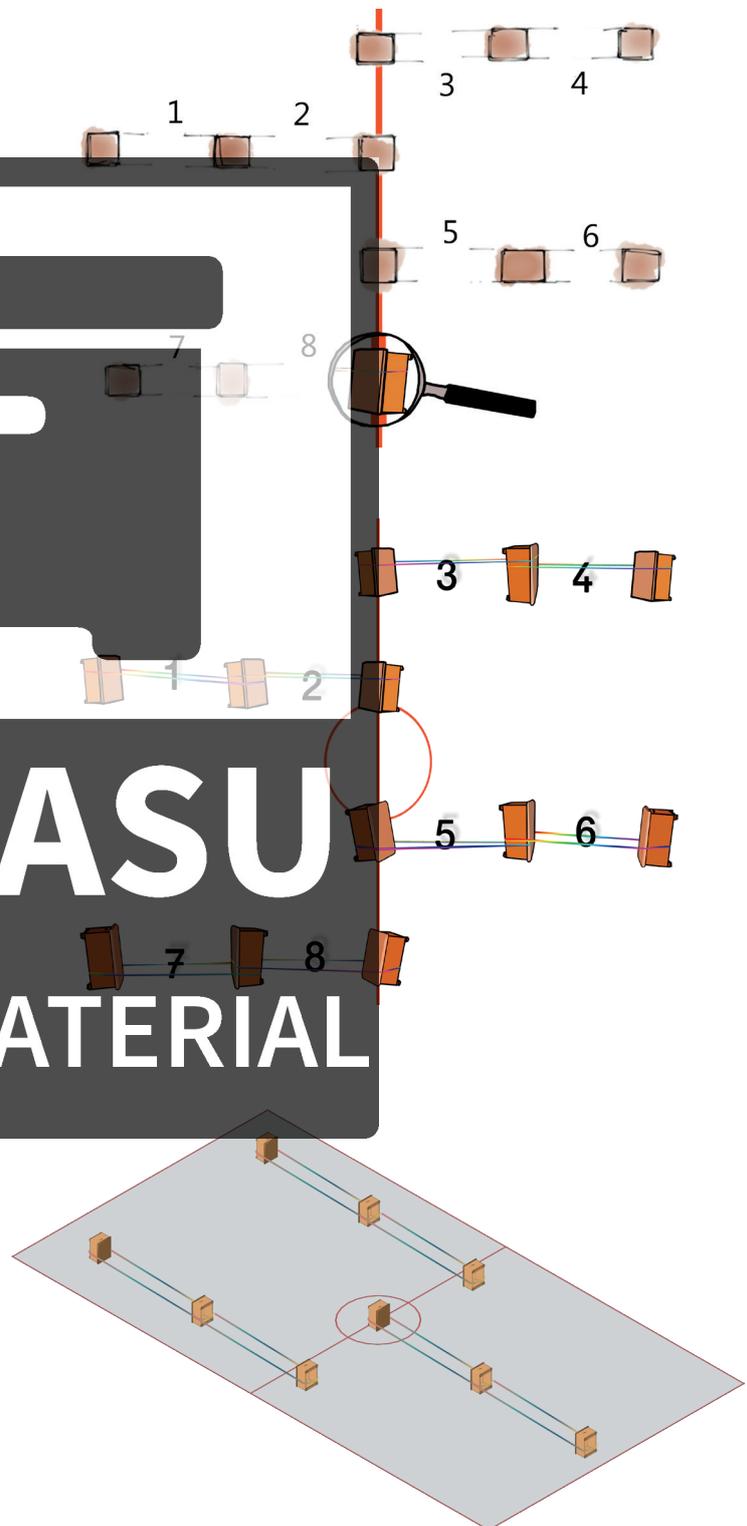


Abb.: Graphische Entwicklung des Aufbaus

 **TIPPS**

Die Gummis sollten möglichst niedrig über den Boden gespannt werden. Die Schülerinnen und Schüler neigen oftmals dazu, die Gummis hoch zu hängen. Dadurch wird das Springen aber sehr anstrengend oder sogar als belastend empfunden. Die Bewegung über zu hoch gespannte Gummis ist dann nicht „flüssig“ im Vergleich zu den Möglichkeiten bei einem niedrigen Gummi. Der Fokus der ersten Stunde sollte auf dem Erlernen des Grundsprungs liegen, sodass dieser mit anderen zusammen flüssig gesprungen werden kann und eben nicht auf möglichst hohem Springen.

 **ZWISCHENBESPRECHUNG**

Impuls: „Nennt Tipps & Tricks, die ihr in den Gruppen angewendet habt, um möglichst synchron zu springen!“

Folgende Strategien können dabei herausgearbeitet werden:

- Lautes, deutliches Startsignal
- Durchgehend zählen oder Anweisungen rufen (rein, raus usw. > auditives Vorbild)
- Geschwindigkeit anpassen, sodass alle mitkommen
- Die besten Springerinnen oder Springer gehen nach vorne, damit sich die anderen an ihnen orientieren können (visuelles Vorbild)

Anschließend üben die 4er-Gruppen nochmal mit den erarbeiteten Tipps. Wenn sie zufrieden oder erfolgreich sind, gehen sie mit einer anderen 4er-Gruppe zusammen (siehe Lernweg).

Ein möglicher Auftrag für zwei 4er-Gruppen könnte sein:

- Zunächst Demonstration der beiden 4er-Gruppen untereinander
- Anschließend gemeinsames Springen in zwei Gummis zu acht



ABSCHLUSSRITUAL DER ÜBUNGSPHASE EINFÜHREN

Das synchrone Springen des Grundsprungs der gesamten Klasse z. B. im Viereck oder im vorderen Aufbau. Dabei müssen alle Schülerinnen und Schüler in eine Richtung gucken und von derselben Seite starten.

Die Lehrkraft und evtl. verletzte bzw. kranke Klassenmitglieder können der Gesamtgruppe Rückmeldung über die Synchronität geben. Ziel ist es, dass alle Schülerinnen und Schüler synchron den Grundsprung springen.

 **TIPP**

Wir geben der Gruppe diese Aufgabe gerne als „Gruppenchallenge“. Dabei wird der Gruppe nur die Aufgabenstellung gesagt: „Springt den Grundsprung als Gruppe synchron“. Anschließend ist es Teil der Challenge, einen Lösungsweg zum gemeinsamen Klassengrundsprung zu finden.

Nach kurzer Zeit finden sich meist Lernende, die laute

Startsignale geben und ggf. laut mitzählen. Als Lehrkraft agieren wir bei der Erfolgskontrolle eher „streng“ sodass die Aufgabe sehr oft wiederholt wird, bis das Ergebnis zufriedenstellend ist. Deutlich hörbar wird der Erfolg auch, wenn die Gruppe den letzten Sprung „gemeinsam und deutlich hörbar“ beendet. Bei schwächeren Gruppen kann die Lehrkraft auch sehr intensiv und lautstark anfeuern und das laute Zählen übernehmen („5,6,7,8... Start. 1,2,3,4,5,6,7,8“).

Varianten der Challenge

- Ist die Gruppe sehr stark und bewältigt die Aufgabe sehr schnell, dann kann der Grundsprung zweimal hintereinander gesprungen werden.
- Jede zweite teilnehmende Person wechselt die Seite und Blickrichtung. So wird versetzt gesprungen. Diese Formation erschwert die Aufgabe etwas, da die Schülerinnen und Schüler sich nicht mehr direkt aneinander orientieren können.

ERARBEITUNGSPHASE

Es findet die erste Erarbeitungsphase statt. Diese Phase kann dem kooperativen Lernen mit dem Ziel einer Gruppenpräsentation zugeschrieben werden (vgl. Wibowo, 2016). Es werden Ideen aufgeschrieben, verworfen und neu entwickelt. Gruppenkonflikte entstehen und lösen sich wieder auf. Während in dieser Phase die Bewegungszeit zunächst gering ist, wird die Teamkompetenz besonders gefördert. Als Lehrkraft agieren wir in dieser Phase bewusst passiv, beobachtend und beratend.

TIPP

Es gibt Gruppen, die intensiv arbeiten und sich besprechen, dabei aber kaum springen. Diese Gruppen brauchen manchmal einfach Zeit, auch wenn es als Lehrkraft schwer zu ertragen ist. Wenige und womöglich schlecht zusammengestellte Gruppen kommen gar nicht in den Erarbeitungsmodus, diese brauchen dann ggf. Hilfe durch die Lehrkraft.

SPIELIDEE: WIMASU-BALL

Zwei Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel, sich gegenseitig abzuwerfen. Jedem Team wird eine Spielfeldhälfte zugewiesen. In jeder Spielfeldhälfte wurden nach dem Gummitwist-Springen drei bis fünf kleine Kästen stengelassen, symmetrisch verteilt und am Ende des Spielfeldes steht eine Bank. Abgeworfene Kinder einer Mannschaft müssen in der gegnerischen Hälfte auf einen der Kästen oder auf die Bank. Von dort aus können sie sich wieder freierwerfen, indem sie

- a) auf dem Kasten von einem Teammitglied angespielt werden und eine gegnerische Person abwerfen.
- b) auf der Bank von einem Teammitglied angespielt werden und den Ball zu einem Teammitglied zurückwerfen ohne, dass der Ball den Boden berührt.

Eine weitere Regel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler von der Bank auf einen freien Kasten wechseln können.

Eine ausführliche Spielbeschreibung findest du unter: <https://wimasu.de/wimasuball/>

WIMASU PROBEMATERIAL



CHINESE JUMP ROPE UNTERRICHTSMATERIAL



Illustrationen: Nao Matsuyama
Text: Janes Veit | Christoph Walther

CHINESE JUMP ROPE

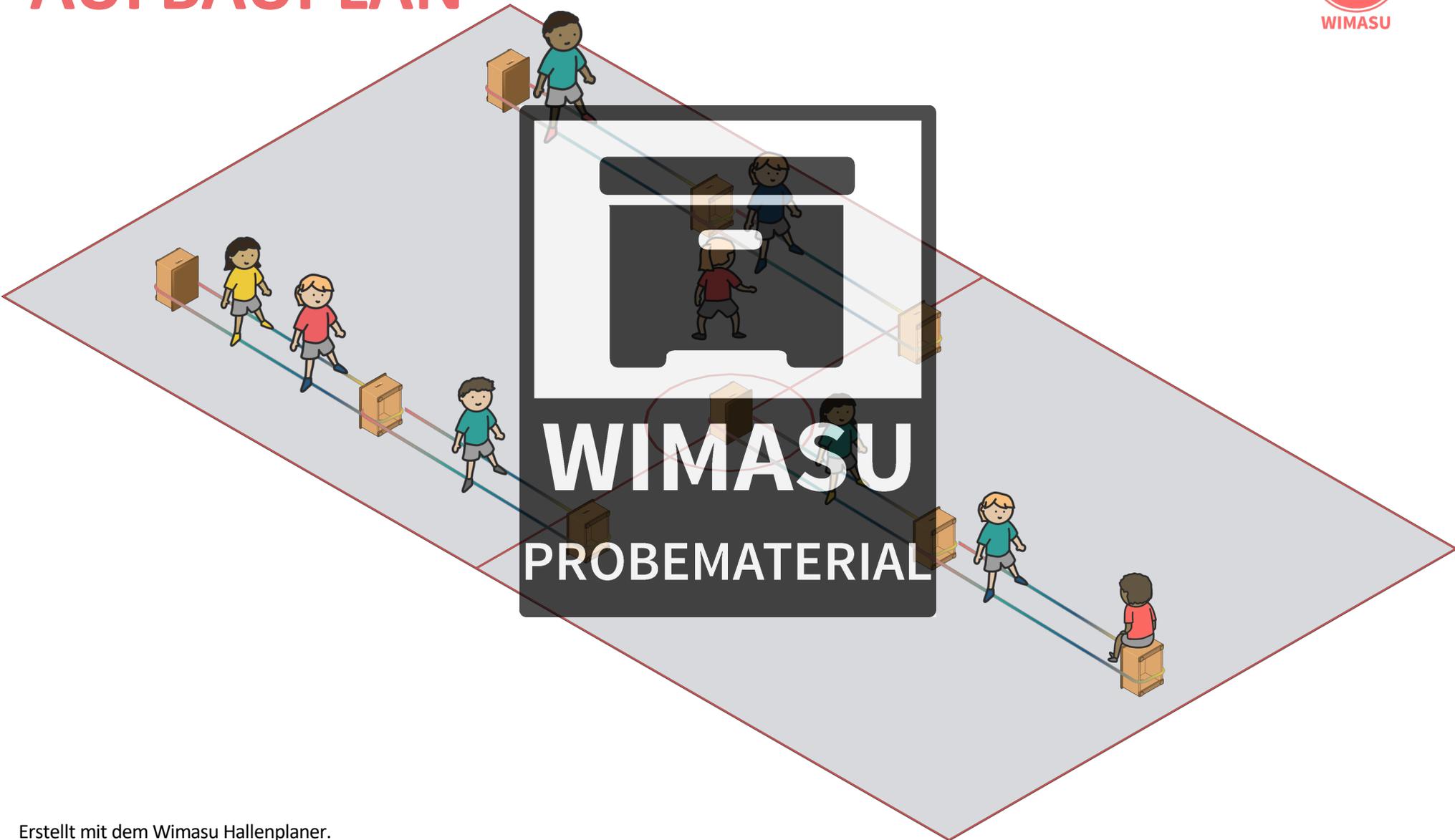
UNTERRICHTSMATERIAL



DOPPELSTUNDE

PROBEMATERIAL

CHINESE JUMP ROPE AUFBAUPLAN



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 GESAMNTEINDRUCK	SUMME
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				