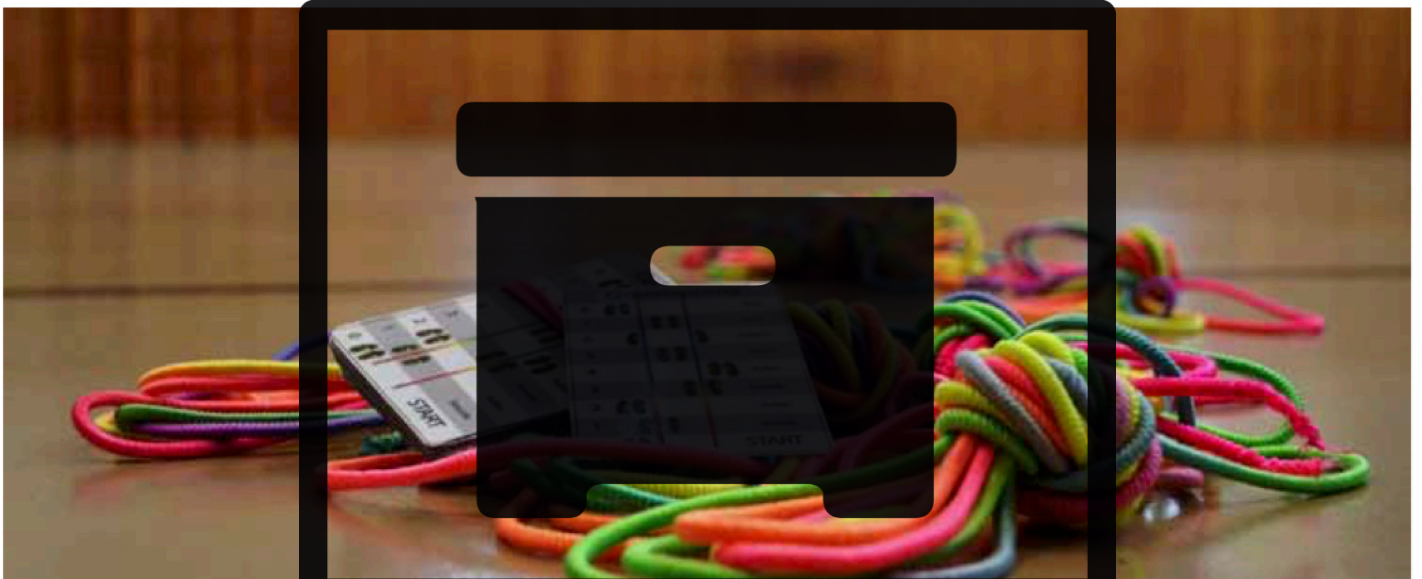


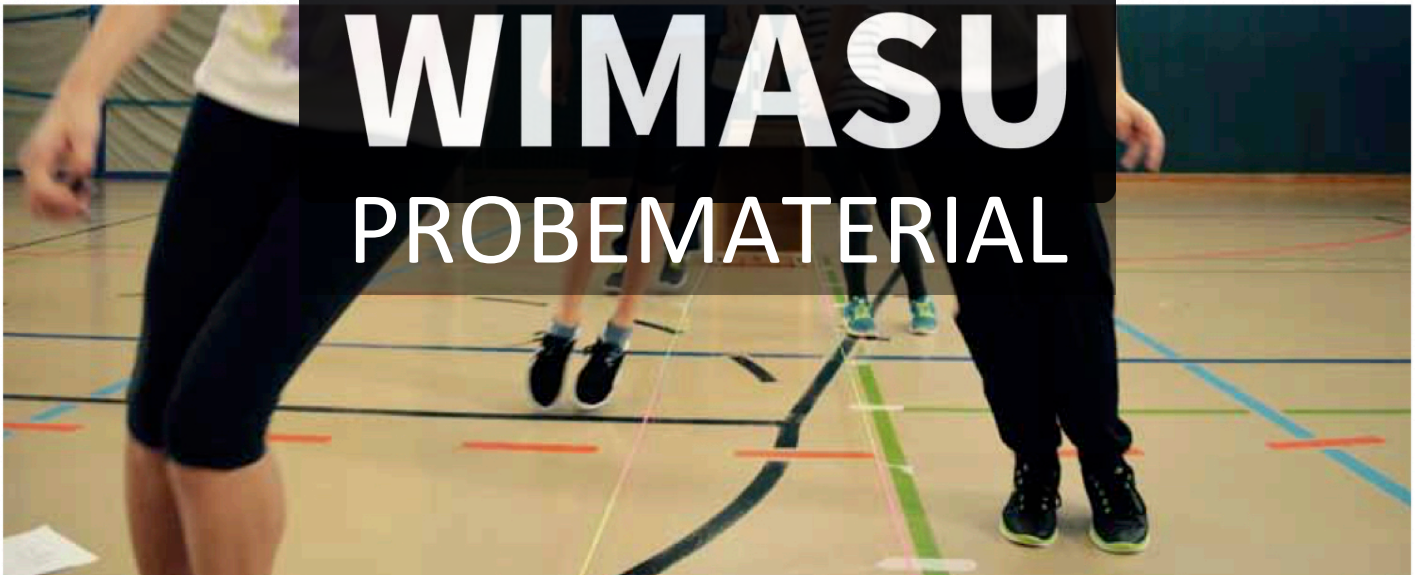
UNTER  
RICHTS  
REIHE

# CHINESE JUMP ROPE

Gummitwist: Vom Grundsprung zur Gruppenchoreografie



**WIMASU**  
PROBEMATERIAL



WIMASU.de

Janes Veit  
Christoph Walther

:: Innovativer Sportunterricht :: Innovativer Sportunterricht :: Innovativer Sportunterricht ::

INHALT

1. VORBEMERKUNGEN	2
2. CHINESE JUMP ROPE - VOM GRUNDSPRUNG ZUR GRUPPENCHOREOGRAFIE	3
3. GRUNDLAGEN	4
1. DS BEWEGUNGSKOMPETENZ GRUNDSPRUNG IM GRUPPENRHYTHMUS	5
2. / 3. DS KRITERIEN GELEITETE ERARBEITUNG EINER GRUPPENCHOREOGRAFIE	7
4. DS PRÄSENTATION UND BEWERTUNG DER GRUPPENCHOREOGRAFIEN	9
4. DS ALTERNATIVE: PRÄSENTATIONSVIDEO ALS PRÜFUNGSLEISTUNG	10
4. SPICKZETTEL FÜR DIE DOPPELSTUNDE	11
LITERATURVERZEICHNIS & EIGENE NOTIZEN	14
WIMASU - WIR MACHEN SPORTUNTERRICHT	15

AUTOREN



Janes Veit ist Lehrer für Politik und Wirtschaft und Sport in Frankfurt am Main. Spielte lieber Fußball statt Gummitwist zu springen. Hat ein Gespür für spannenden Sportunterricht und lässige Erlebnisse.



Christoph Walther ist Lehrer für Mathematik und Sport klettert mit Studierenden der Goethe Universität in Frankfurt. Springen in jeglicher Form ist seine Leidenschaft.

WIMASU  
PROBEMATERIAL

© WIMASU.de 2016 Janes Veit und Christoph Walther GbR

Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

wimasu.de/pointfight

Fotos/Illustrationen: Janes Veit

Die abgebildeten Personen stimmen der Veröffentlichung zu.

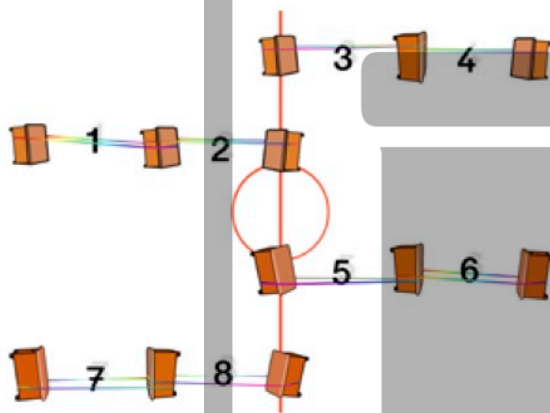
Diese Unterrichtsreihe ist für den Einsatz im eigenen Unterricht bestimmt. Bitte die Materialien NICHT weitergeben, sondern bei Interesse an uns verweisen. Bei Interesse vergeben wir gerne eine Schullizenz, sodass die Materialien innerhalb der eigenen Schule ausgetauscht werden dürfen.

GRUNDLAGEN



**Material**

Die Unterrichtsreihe lebt von ihren einfachen und trotzdem essenziellen Materialien. Jeder Schüler benötigt eine Grundsprungkarte. Diese kann mit dem Vordruck (9 pro Seite) selbst ausgedruckt werden und sollte zudem ein laminiert werden. Alternativ können diese bei [wimasu.de](http://wimasu.de) erworben werden.



**Aufbau**

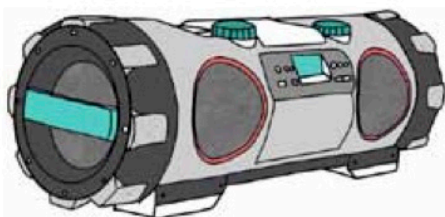
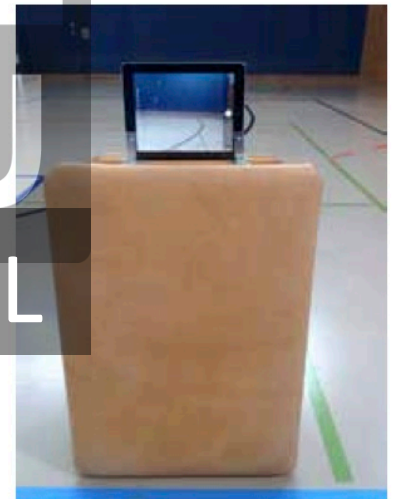
Der Aufbau scheint uns wie in der nebenstehenden Abbildung optimal zu sein, da die einzelnen Gruppen möglichst ungestört arbeiten können. Bei weniger Platz kann natürlich ein anderer Aufbau sinnvoller sein. Z. B. in Rechteckaufstellung der Kästen mit möglichst vielen Verbindungen zwischen den Kästen. Andere Geräte als kl. Kästen wie z.B. große Kästen oder Bocke/Pferde sollten auch problemlos einsetzbar sein.



**Tablet- Smartphoneinsatz**

Mithilfe der Videofunktion wird den Gruppen eine neue Feedbackfunktion bereitgestellt. Dies ist motivierend und bewegungsfördernd, da sich die Schüler selbst sehen und i.d.R. daraufhin verbessern wollen. Sie suchen dabei selbstständig, ihre Fehler und entwickeln Lösungsstrategien.

Bewertung von Choreografien: Die Prüfung kann durch die Abgabe eines Videos erfolgen, dadurch kann der unmittelbare Leistungsdruck verringert werden und die Schüler entscheiden selbstständig welche Leistung die "Beste" ist. Einen ausführlichen Artikel zu dem Thema „Tablet- Smartphoneinsatz im Sportunterricht“ befindet sich auf <http://wimasu.de/tableteinsatz-im-sportunterricht/>



**Musik**

Songs mit 120-140 bpm bieten sich für die Einheit an. Teilweise haben wir bekannte Songs bzw. Songwünsche der Schüler laufen lassen und die bpm dann mit einer App (z.B. DJ 2) erhöht bzw. verringert. Die Musikauswahl ist ein guter Ansatz die Schüler mit in die Unterrichtsgestaltung einzubeziehen.

## 1. DS BEWEGUNGSKOMPETENZ GRUNDSPRUNG IM GRUPPENRHYTHMUS



### Material

- NEU Aufbauplan
- NEU 1-2-4-8-31 Methode
- NEU 12 kleine Kästen
- NEU 8 Gummitwists
- NEU 1 Grundsprungkarte pro Schüler
- NEU optional Grundsprungkarte+ (mit Klatschen)



### Organisation und Begrüßung

- Vorstellung der Unterrichtsreihe Chinese Jump Rope
- Wer kennt Gummitwist (noch)?
- Vorstellung der Stunde – Gemeinsamen Grundsprung erlernen

### Warm-Up (lehrerspezifisch)



Verschiedene Bewegungsaufgaben zur Musik durch den Raum z.B.

- Joggen, Joggen in Gruppenschlangen
- Hopsler-Lauf, etc.
- Stopptanz mit Zusatzaufgaben

### Gruppenarbeit 1 – 2 – 4 – 8 – 32

Den Grundsprung erlernen

- Einüben alleine mit Sprungkarte
- Übt mit einem Partner zu zweit synchron
- Synchrones Üben zu viert (Hilfen: Startsignal, Ein-
- Differenzierung: Mit le- Klatsch, mit der Musik, mit Drehungen

Grundsprung in 8 4er Gruppen je an einem Gummi

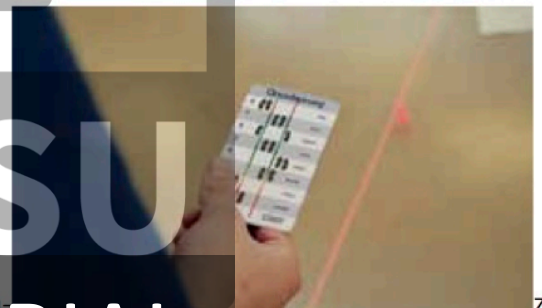
- Zunächst Demonstration der beiden 4er Gruppen untereinander
- Synchron Üben

### Präsentationsphase

Demo der 8er Gruppen

### Abschlussritual:

Synchrones Springen der ganzen Klasse zusammen z. B. im Viereck



zähle

WIMASU  
PROBLEMATERIAL



## Chinese Jump Rope

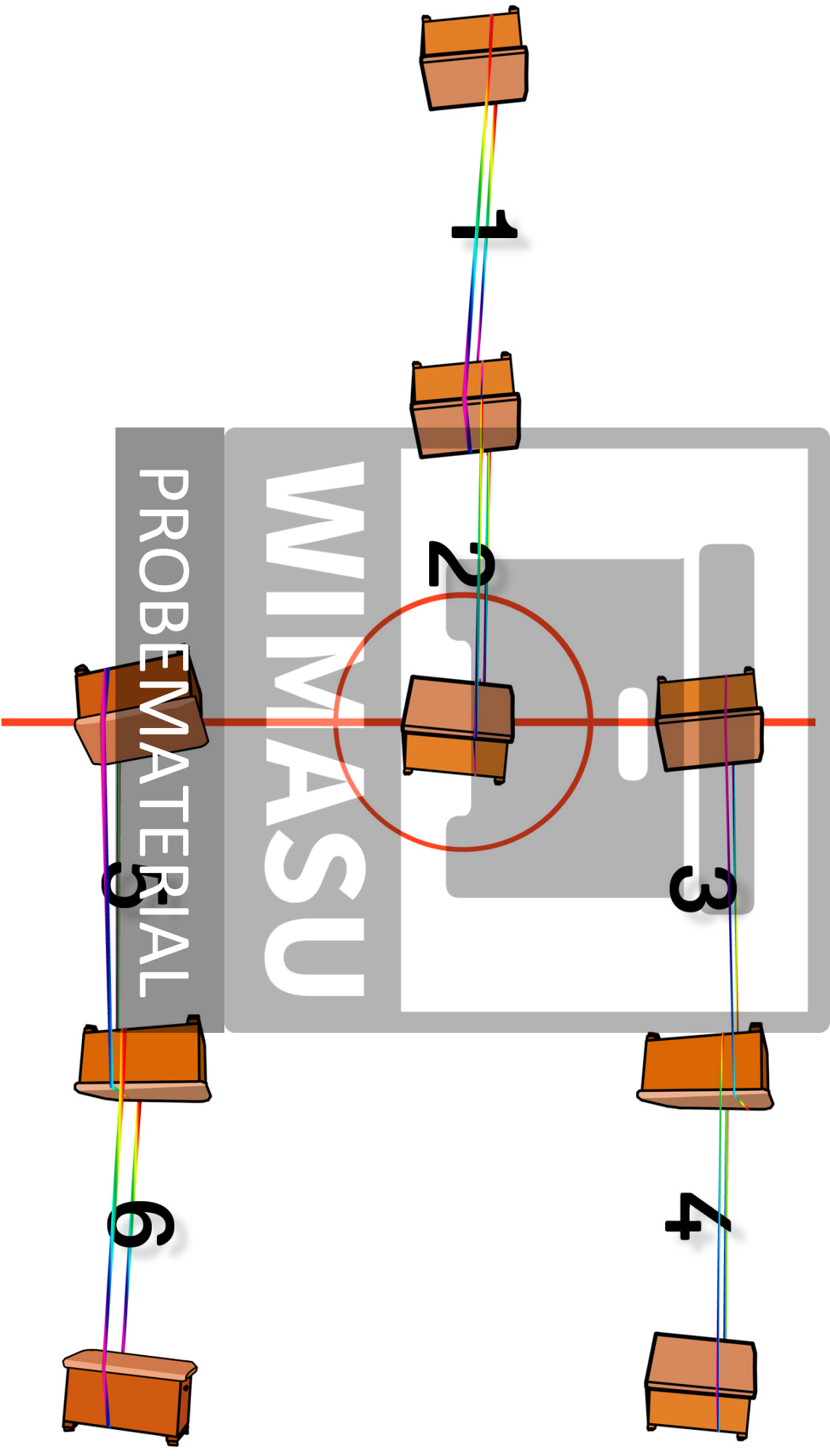
Gummitwist: Vom Grundsprung zur Gruppenchoreografie

WIMASU  
PROBLEMATERIAL





# AUFBAUPLAN





# 1-2-4-8-32 METHODE

- 1 Lernt den Grundsprung mit der Sprungkarte **alleine**
- 2 Übt mit einem Partner zu **zweit** synchron zu springen
- 4 Synchrones Üben zu **viert** (Hilfen: Startsignal, Einzählen)
- 8 Übt zu **acht** (zunächst Demonstration der beiden 4er Gruppen untereinander)

WIMASU

Abschluss

ALLE SPRINGER **WANDERLÄU** synchron



# NOTIERT EURE EIGENEN SPRÜNGE

Gruppenname:

Step 1: Grundsprung

Step 2: eigener 8er Sprung

Step 3: Gemeinsames Ende

Extra : Ein eigener 8er-Sprung in dem immer mindestens zwei Schüler/Innen synchron springen

WIMASU

PROBEMATERIAL