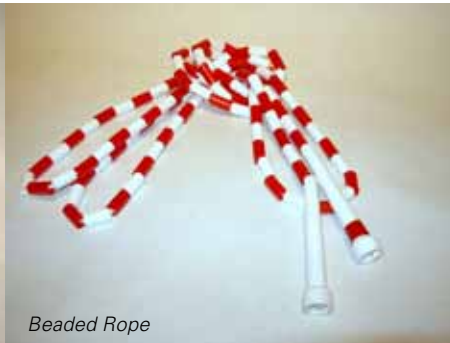


Trendsport „Seilspringen“ - Rope Skipping in der Schule

Dorothee Fetzer, Leibniz-Gymnasium Östringen



Speed Rope



Beaded Rope



Long Rope/ Double Dutch

Seilspringen ist out – „Rope Skipping“ ist in! Das gleiche Sportgerät und doch eine andere Sportart, die mehr Begeisterung auslöst?

Musik, Tanz, Schnelligkeit, Ausdauer, Akrobatik, Koordination, Kreativität, Kooperation - aufgrund der Vielseitigkeit der „neuen“ Sportart, bietet Rope Skipping einen höheren Aufforderungscharakter als das reine Seilspringen – und zwar für jedermann. Ob alleine, zu zweit, zu dritt oder in Formation – gefordert sind immer Körper und Kopf. Besonders im Schulsport lässt sich das Konzept gut umsetzen und bereitet den Schülerinnen und Schülern viel Freude bei der Bewegung zum Beat der Musik und beim Kreieren ihrer eigenen Choreografien. Freude, die vielleicht auch mit aus der Turnhalle hinaus auf die Straße und in die Freizeit der Kinder genommen werden kann. Denn alles was man zur Umsetzung dieser Sportart braucht, ist ein Seil und seinen eigenen Körper. Und schon entstehen neue Ideen und beeindruckende Choreografien...Lassen Sie sich von Ihren Schülern überraschen!

GESCHICHTE

Rope Skipping kommt wie die meisten Trendsportarten aus den USA. Die American Heart Association startete Anfang der 80er Jahre eine Initiative zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im späteren Alter. Die Stiftung wandte sich vor allem an die Schulen, in die die Ausdauersportart dadurch vermehrt einbezogen wurde. So entwickelten sich in der Sporthalle und auf der Straße durch die Kinder und Jugendlichen immer komplexere und neue Varianten des Seilspringens, die letztendlich bühnenreif wurden. Nach Deutschland gelang die Newco-

mer-Sportart Mitte der 80er Jahre: im Rahmen eines deutsch-amerikanischen Schüleraustausches sah der Grundschullehrer Wolfgang Westrich eine Schau-Aufführung die ihn sehr beeindruckte. Zuhause begann er nun diese Art des Seilspringens auch mit seinen Schülern zu üben.

Mittlerweile ist Rope Skipping im Deutschen Turnerbund verankert und wird als offizielle Wettkampfsportart geführt. Auch die Fitness-Studios haben ihr Ausdauertrainingsangebot mit der Trendsportart „Rope Skipping“ erweitert.

MATERIAL

Durch den Einsatz unterschiedlicher Seile kommt die Vielfältigkeit und Dynamik im Rope Skipping noch mehr zum Ausdruck.

Das *Speed Rope* ist ein dünnes Kunststoffseil, das besonders schnelles Springen ohne großen Kraftaufwand ermöglicht. Es ist daher auch gut für Anfänger geeignet.

Beim *Beaded Rope* (Gliederseil) sind viele kurze Kunststoffhülsen auf einer Schnur aufgefädelt und machen somit das Seil schwerer und langsamer. Das Seil ist etwas länger als das Speed Rope, bleibt beim Schwingen besser in Form und ermöglicht so auch gut das Springen mit einem Partner. Es wird bei vielen Tricks eingesetzt.

Das *Langseil* ist ein ca. 5,40m langes Schwungseil. Es kann nur aus einem Kunststoffkern bestehen oder zusätzlich noch mit einem Seilmantel eingefasst sein. Für das Springen im Double Dutch werden zwei dieser Seile verwendet.

SPRÜNGE

Für *alle* Sprünge gilt:

Gesprungen wird nur über die Fußballen. Die Landung erfolgt federnd über den Vorderfuß. Der Oberkörper muss aufrecht gehalten werden, der Blick ist nach vorn gerichtet. Die Oberarme liegen am Oberkörper an, die Ellbogen sind gebeugt und die Unterarme leicht abgespreizt. Der Schwung kommt nur aus den Handgelenken. Es ist auf eine nur minimale Sprunghöhe zu achten! Die Knie werden beim Springen nicht angezogen und das Seil berührt beim Durchschlagen leicht den Boden. In der Regel erfolgt das Springen beim Rope Skipping ohne Zwischenfedern. Zum Erlernen neuer Sprünge oder bei zu hoher Belastung kann dies aber von Vorteil sein.

Easy Jump (Grundsprung): Es wird mit geschlossenen Beinen auf der Stelle gesprungen.

einbeinige Basic Stunts:

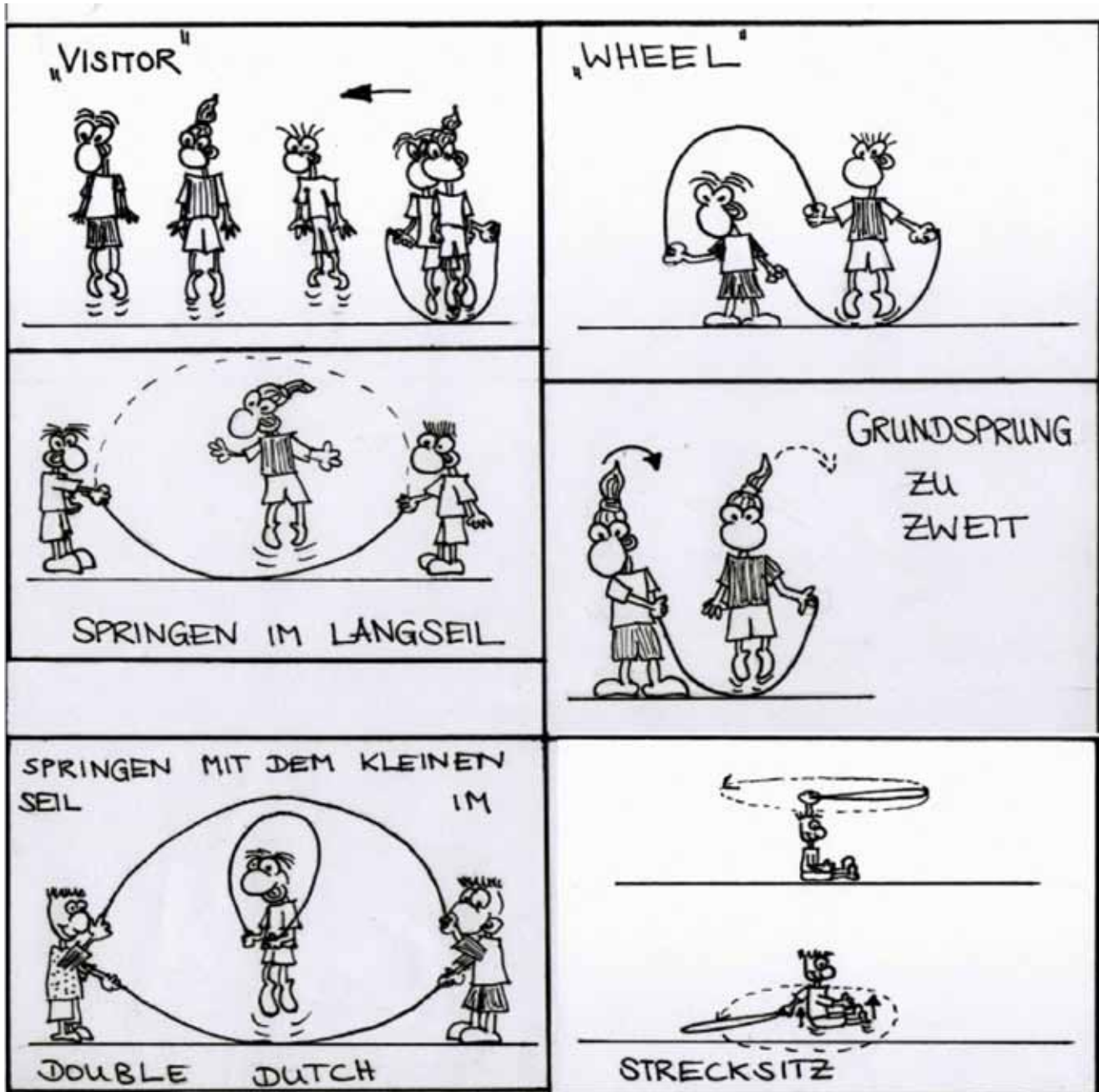
Joggingsprung: Der linke und der rechte Fuß werden bei jedem Seildurchschlag im Wechsel aufgesetzt. Dieser Sprung wird auch beim Speedspringen verwendet (schnelles Laufen auf der Stelle).

Heel to heel (Fersensprung): Eine Ferse wird vor dem Körper auf dem Boden aufgetippt, dann erfolgt ein Grundsprung, dann mit der anderen Ferse auftippen.

Kick swing (Kick des Beines nach vorn): Bei jedem Seildurchschlag wird im Wechsel ein Knie nach oben gezogen und dann mit dem Unterschenkel nach vorne ausgekickt.

beidbeinige Basic Stunts:

Skier (Slalomsprung): Aus der Grundstellung mit fast geschlossenen Beinen im Wechsel nach rechts und links springen (entweder mit Einnehmen



der Grundstellung oder im direkten Wechsel von rechts nach links möglich).

Bell (Glockensprung): Aus der Grundstellung mit geschlossenen Beinen im Wechsel nach vorn und zurück springen (mit oder ohne Einnahme der Grundstellung).

Twister (Hüftdrehsprung): Der Unterkörper wird beim Springen eingedreht, der Oberkörper bleibt in der Grundhaltung.

Side Straddle (Hampelmann)/

Forward Straddle (Schrittsprung): Die Beine nach außen grätschen und wieder schließen bzw. in die Schrittstellung bringen und wieder schließen. Der KSP bleibt jeweils in der Mitte und beide Beine sind gleich belastet.

X-Motion (Kreuzsprung): Kreuzen

der Beine aus der Grätschstellung und wieder öffnen in die Grätschstellung.

Double under (Doppeldurchschlag): Das Seil wird zweimal durchgeschlagen während man einmal hochspringt. Hierfür eignen sich besonders gut die Speed Ropes.

Non-Jumping Techniken:

Windmühle seitlich: Beide Seilenden in einer Hand halten und das Seil seitlich am Körper schwingen. Dabei kann noch vorn und zurück gegangen werden.

Windmühle gekreuzt: Aus der seitlichen Windmühle wird das Seil, wenn es oben ist, vor dem Körper auf die andere Seite geschwungen und wieder zurück.

Windmühle über Kopf: Das Seil wird horizontal über dem Kopf geschwungen.

Strecksitz: Man sitzt im mit gestreckten Beinen am Boden und schwingt das Seil horizontal über dem Kopf. Dann hebt man gleichzeitig Beine und Po vom Boden ab und schlägt das Seil unter den gestreckten Beinen durch. Das Ganze kann entweder mehrere Male hintereinander durchgeführt werden oder abwechselnd ein Durchschlag und ein Kreisen über dem Kopf.

1/2 Drehung: In Verbindung mit dem Grundsprung: das Seil nach einem Sprung an einer Körperseite vorbeischwingen lassen (seitliche Windmühle) während der Springer eine 1/2 Drehung auf die zum Seil gewandte Seite macht. Das Seil beobachten und wenn es oben ist, die Hände wieder öffnen und sofort rückwärts weiter springen.

Brezel: Hände nah beieinander halten,

jedes Seilende aber in einer Hand. Aus der Windmühle über Kopf das Seil beim Vorschwung öffnen (Hände auseinander) und erst einem und dann mit dem anderen Bein durch das Seil steigen. Ein Arm macht dabei eine Kreisbewegung über Kopf, der andere Arm wird tief und hoch genommen.

Criss Cross (Arme kreuzen in Verbindung mit dem Grundsprung):

Während des Grundsprungs werden die Arme vor dem Körper gekreuzt und wieder geöffnet. Hilfreich ist es, wenn man die Unterarme dabei wie eine Acht vor dem Körper schwingt und dabei weit an den Hüften nach außen greift.

MIT PARTNER (BEADED ROPES VON VORTEIL):

Grundsprung zu zweit (1 Seil): Zwei Partner stehen nebeneinander und halten jeweils mit der äußeren Hand das Seilende fest. Das Seil wird vorwärts geschwungen und ein Partner springt in das Seil hinein. Nach 3-4 Sprüngen kommt er wieder heraus und der andere Partner wechselt hinein. Dann auch mal mit beiden Partnern nebeneinander im Seil springen.

Wheel (Rad, 2 Seile): Zwei Partner stehen nebeneinander. Jeder hält sein eigenes Seilende mit der äußeren Hand fest, mit der inneren Hand das des Partners. Nun werden die Seile versetzt geschwungen, die Unterarme kreisen also gegeneinander: die rechte Hand ist unten wenn die linke oben ist und umgekehrt. Man muss immer dann über das Seil springen, wenn die eigene äußere Hand nach unten zeigt.

Visitor (1 Seil): Mehrere Schüler stehen im Abstand von ca. 60 cm in einer Reihe. Alle nehmen das Sprungtempo des Springers auf. Der Springer (Visitor) beginnt bei der ersten Person und springt gemeinsam mit ihr über das Seil, dann erfolgt ein Sprung in die Lücke, dann gemeinsam mit der nächsten Person.

SPRINGEN IM LANGSEIL UND DOUBLE DUTCH:

Für das Springen im Langseil benötigt man zwei Seilschwinger, die das Seil in einem schönen großen Bogen unter Spannung schwingen. Gerade beim Double Dutch ist es wichtig, dass die Seile richtig geschwungen werden und dazu gehört auch Übung. Das Hineinlaufen in das Langseil stellt

für viele Schüler eine Schwierigkeit dar. Deshalb ist es anfangs hilfreich, wenn der Lehrer dem Schüler „einzählt“. Um sicher in das Seil einzulaufen, muss man dem Seil praktisch „hinterher laufen“. Ist das Seil auf dem Boden aufgeschlagen und schwingt nach hinten weg, läuft man schnell auf die Linie zwischen den Seilschwingern und beobachtet, wann das Seil erneut auf den Boden kommt. Dann springt man drüber.

Beim Double Dutch werden zwei Schwungseile in unterschiedliche Richtungen gleichmäßig geschlagen. Es ist deshalb etwas anspruchsvoller in die Seile hineinzulaufen, da nach dem ersten Überspringen des einen Seils sofort das zweite Seil kommt und man sich mehr auf den zweiten Sprung konzentrieren muss. Auch hier ist eine akustische Unterstützung (z. B. „Hopp“-Rufe für den Zeitpunkt des Sprungs) seitens des Lehrers sinnvoll.

Als Steigerung nehmen die Schüler kleine Sprungseile mit ins Langseil bzw. Double Dutch hinein und versuchen im großen Seil mit dem kleinen Seil zu springen. Hier kann auch mit dem Rhythmus variiert werden.

Vorschlag zur Umsetzung im Unterricht

Rope Skipping bietet sich eher für eine Einzelstunde an. Die Belastung ist relativ hoch und kann daher nicht 90 Minuten aufrecht erhalten werden. Wenn man bedenkt, dass 10 Minuten Seilspringen dieselbe Wirkung wie 30 Minuten Joggen haben, wird dieser Aspekt noch einmal verständlicher. Die Schüler sollten unbedingt feste Turnschuhe tragen. Achten Sie auch darauf, dass die Schüler mit einer für sie passenden Seillänge springen: Die Enden des Seils sollen bis zu den Achselhöhlen reichen, wenn man mit den Füßen in der Mitte des Seils steht. Die richtige Technik des Grundsprungs ist unbedingt einzuhalten.

Möglicher Aufbau einer Unterrichtseinheit:

1. *Stunde:* Einführung des Grundsprungs und erster Grundtechniken, Rhythmusschulung, Speedspringen
2. *Stunde:* Erweiterung der Grundtechniken (mit und ohne Partner) an Stationen, Raumwege und Aufstellungsformen
3. *Stunde:* Springen mit dem Langseil, Erarbeiten einer Gruppenkür
4. *Stunde:* Springen mit dem Double Dutch, Üben der Gruppenkür
5. *Stunde:* Üben und Festigen der Kür,

Langseilspringen und Speedspringen
6.+7. Stunde: Benotung (Doppelstunde bzw. 2 Einzelstunden einplanen)
 Grundsätzlich gehört zu jeder Unterrichtsstunde eine Aufwärmphase, in der Sprunggelenke, Beine, Schultergürtel und Handgelenke vorbereitet und gelockert werden.

In der ersten Stunde sollte die Rhythmusschulung in Verbindung mit der Einführung des Grundsprungs und erster einfacher Grundtechniken im Vordergrund stehen. Dabei fungiert der Lehrer oder leistungsstarke Schüler/innen als „Vorspringer“, woran sich die Klasse orientieren kann. Als Organisationsform kann man je nach Klassengröße entweder eine Kreisauflistung oder eine Blockauflistung (versetzt auf Lücke) wählen. Es eignen sich alle ein- und beidbeinigen Basic Stunts als einführende Sprünge und die Seilschwungbewegungen ohne Springen. Je nach Leistungsstand der Klasse kann damit variiert werden. Wichtig ist aber vor allem, dass das Springen zur Musik und auf unterschiedliche Rhythmen geübt wird. Die Schüler müssen selbst den Takt der Musik hören und ihn beim Springen umsetzen können. Als begleitendes Konditionstraining kann in jeder Stunde eine kleine Speed-Einheit eingebaut werden, die später auch bei der Benotung berücksichtigt wird. Dazu sollen so viele Jogging-sprünge wie möglich innerhalb einer vorgegebenen Zeit ausgeführt werden. Der Partner kann die Sprünge zählen. Dann wird gewechselt.

In der folgenden Stunde sollen die Grundtechniken wiederholt, vertieft und vor allem durch Sprungformen mit dem Partner erweitert werden. Dazu kommen die Erprobung der unterschiedlichen Raumwege und das Kennenlernen verschiedener Aufstellungsformen. Dies kann gut beim Aufwärmen eingebaut werden, sodass es die Schüler an den Stationen in ihren Gruppen anwenden können. Die Stationen werden in Gruppen von 3-4 Schülern durchlaufen. Auf Stationskärtchen ist der jeweilige Sprung bzw. die jeweilige Aufgabe erklärt. Der Lehrer geht als Ansprechpartner von Station zu Station und korrigiert gegebenenfalls die Schüler. An jeder Station liegt das entsprechende Material, das dort benötigt wird.

In der dritten Stunde soll neben dem Erarbeiten einer Gruppenkür das Springen am Langseil im Vordergrund stehen. Immer eine Gruppe kommt für eine bestimmte Zeit zum Lehrer, der die Langseilstation betreut. Die anderen

Gruppen überlegen sich währenddessen die Choreografie ihrer Gruppengestaltung. Das Springen am Langseil wird zunächst ohne Hineinlaufen geübt. Die Schüler stellen sich bei ruhendem Seil zwischen die Schwinger und springen nach Anschwingen des Seils los. Dann wird das Einlaufen vorgeschaltet, für das der Lehrer zunächst das Kommando gibt. Nach 4-5 Sprüngen im Seil soll der jeweilige Schüler wieder versuchen hinauszulaufen ohne hängen zu bleiben. Es können auch immer mehrere Schüler auf einmal im Seil stehen und springen. Erweiterungen stehen keine Grenzen im Wege: Springen mit dem kleinen Seil im großen Seil, Einspringen über eine Radwende, Einrollen, Liegestützspringen im Seil,... Springen im Double Dutch wird nicht jeder Schüler schaffen, es sollten aber alle versuchen! Ebenso sollte jeder Schüler das Schwingen der Seile probiert haben. Die Schwinger müssen den Springer sehr aufmerksam beobachten und das Seil seinen Bewegungen anpassen. In dieser Stunde gilt es, die Schüler so viel wie möglich probieren zu lassen, denn nur so werden sie Erfolgserlebnisse im Double Dutch sammeln können. Als Erweiterungsmöglichkeiten steht den Schülern alles offen. Welche Varianten sie ausprobieren möchten, ist ihnen überlassen. Die Organisation wird aus der vorhergehenden Stunde übernommen. Die restliche Zeit der Einheit steht dem Üben und Festigen der Gruppenkür für die Benotung, sowie den anderen Prüfungselementen zur Verfügung.

Raumwege/ Bewegungsrichtungen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, Drehungen
Aufstellungsformen der Gruppe: Reihe/Linie (eine oder mehrere), Dreieck, Stern, Viereck (Rechteck, Quadrat), (Halb-)Kreis.

Benotungsvorschläge:
 Im Wettkampfsport wird zwischen zwei Kategorien unterschieden:

- Sprunggeschwindigkeit
- Kreativität und Technik.

Für die Benotung im Sportunterricht lassen sich daraus folgende Möglichkeiten ableiten:
 Die Schülerinnen und Schüler gestalten in Gruppen ihre eigene Kür, bei der die Ausführungsgrad der einzelnen Grundsprünge sowie die Kreativität der Gestaltung nach den Kriterien Raum, Zeit und Form bewertet werden. Desweiteren kann man



den Schnelligkeitsaspekt bei der Notendifindung mit einbeziehen. Hierfür bekommen die Schülerinnen und Schüler eine Zeitvorgabe, in der sie so viele Sprünge wie möglich ausführen müssen. (Für das Springen im Langseil können ebenfalls unterschiedliche Abstufungen getroffen werden:
 Kann der Schüler ins Langseil hineinlaufen und springen?
 Kann der Schüler ins Langseil hineinlaufen und darin zusätzlich mit einem kleinen Seil springen?
 Kann der Schüler ins Double Dutch hineinlaufen und springen?
 Kann der Schüler ins Double Dutch hineinlaufen und zusätzlich mit einem kleinen Seil springen?
 Es sollte eine Mindestanzahl von Sprüngen festgelegt werden ab wann eine Stufe jeweils als erfüllt gilt, z.B. 5 Sprünge mit dem kleinen Seil im großen Seil. Weiter kann man als Kriterium setzen, dass die Schüler auch wieder aus dem Seil hinauslaufen müssen ohne hängen zu bleiben, um eine Stufe erfüllt zu haben.

Musikvorschläge:
 Generell sollte beim Rope Skipping eine schnellere Musik im Bereich von 120-160 bpm verwendet werden. Der Beat sollte gut zu hören sein, damit die Schüler nicht „gegen den Takt“ springen. Außerdem sollte man motivierende Musik verwenden und dazu teilweise auch auf aktuelle Lieder zurückgreifen.
 The Pussycat Dolls:
 When I grow up 123 bpm
 Rihanna:
 Please don't stop the music 126 bpm
 Sheryl Crow:

Fight for this love	126 bpm
Madonna:	
Give it 2 me	132 bpm
Eiffel 65:	
Blue (Da Ba Dee)	132 bpm
David Guetta:	
Love is gone	132 bpm
Rednex:	
Cotton Eye Joe	135 bpm
Rihanna:	
SOS	141 bpm
ABBA:	
Mamma Mia	141 bpm
Metro Station:	
Shake it	153 bpm

Literatur:
 Bieligk, M. (o.J.). Musik, Tricks und flottes Tempo – eine Einführung ins Rope Skipping. In: RAAbits Sport, Teil VI Beitrag 1. Stuttgart: Raabe.
 Wiescher, I. (1995). Seilspringen – Ropeskipping. *Der Übungsleiter*, Sammelband 5, S. 71-76, Wiesbaden: Limpert.
 Menze-Sonneck, A. & Schäfer, S. (2007). "Skip dich fit!" Spielerische Übungsformen im Rope Skipping. *Praxis in Bewegung – Sport und Spiel*. Sammelband 5: Power im Sportunterricht, S. 27-33.

Internet:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Seilspringen>
 Rope Skipping Specialists:
<http://www.ropes-and-more.de>
 Badischer Turnerbund:
<http://www.badischer-turner-bund.de/cms/iwebs/default.aspx?mmid=8506&smid=6427#13566>
 Sportinfo 1/99:
<http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/rope-skipping.htm>