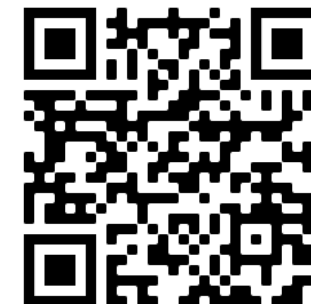


Koordination

Rope Skipping

„Tanzen, Gestalten, Darstellen“



Liebe Schüler*innen,

das Rope Skipping bietet eine gute Möglichkeit, vielseitig an koordinativen Fertigkeiten zu arbeiten. Zudem eignet es sich hervorragend zur Erwärmung. Nicht umsonst greifen Sportarten wie Leichtathletik, Tennis oder Boxen häufig auf das Sprungseil zurück, um die Muskulatur und den Körper auf die nachfolgende Belastung vorzubereiten.

Wichtig ist beim Rope Skipping, den richtigen Rhythmus zu finden, Arme und Beine aufeinander abgestimmt zu bewegen und dabei noch das Gleichgewicht zu halten. Da das auch in anderen Sportarten wichtig ist, können wir Fertigkeiten verbessern, die uns auch in unseren Lieblingssportarten helfen, besser zu werden.

Über den QR-Code oben in der Ecke oder über den Link (<https://wimasu.de/ropeskipping-beispiele/>) gelangt ihr zu verschiedenen Sprüngen, die ihr mit dem Sprungseil erlernen könnt. Ihr kennt den ein oder anderen Sprung schon? Umso besser, denn eure Aufgabe besteht nicht nur darin, einige dieser Sprünge auszuprobieren, sondern verschiedene Sprünge zu einer Kür zu verbinden.

Wenn ihr noch nie mit einem Sprungseil gearbeitet habt, beginnt ihr am besten mit dem „basic-jump“ [28]¹. Achtet dabei darauf, dass die **Beine geschlossen** und die **Ellbogen am Körper** angelegt sind. Das Seil hat die **richtige Länge**, wenn es dir **etwas über die Hüfte** reicht. Drehe das Seil am besten **aus dem Handgelenk** und **springe nicht zu hoch**, das spart Kraft. Um langsam ein Gefühl für das Seil zu bekommen, darfst du den „basic-jump“ auch mit einem Zwischensprung durchführen, das Seil ist dann nicht ganz so schnell.

Wenn du den „basic jump“ beherrschst, kannst du dich nun an weitere Sprünge wagen. Nachstehend findest du eine grobe Einordnung, was den Schwierigkeitsgrad angeht.

Sprünge und ihre Schwierigkeit	
geringere Schwierigkeit	„twist“ [5], „x-motion“ [6], „spitze“ [7], „slalom“ [8], „hacke“ [18], „knie-hoch“ [19], „kombi-aus-hacke-und-spitze“ [20], „bell“ [25], „can-can“ [27], „basic-jump“ [28]
mittlere Schwierigkeit	„side-swing“ [9], „rückwärts“ [11], „side-straddle“ [12], „kombi-knie-heben-hacke“ [14], „drehung“ [17], „heel-to-toe“ [21], „criss-cross“ [24], „caboose“ [26]
hohe Schwierigkeit	„t-s“ (Video 4), „offene Bretzel“ [13], „kasper“ [16], „double-under“ [21]

Aufgabe:

Suche dir **fünf verschiedene Sprünge** aus der Tabelle aus und verbinde diese miteinander. Insgesamt sollen diese fünf Elemente in **30 Wiederholungen** möglichst **flüssig** miteinander **verbunden** werden.

¹ In Klammern findet ihr die Nummer des Videos, wie es auf der Seite von WIMASU bezeichnet ist.