

**Thema: Turnen: Rope Skipping**

**Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit**

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	7	Aufwärmen	Einzelarbeit	<p>1. Die Schüler bewegen sich zum Rhythmus der Musik frei in der Halle Wenn die Musik stoppt, muss eine Bewegungsaufgabe erfüllt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüpfen auf dem linken Bein</li> <li>• Hüpfen auf dem rechten Bein</li> <li>• Hüpfen auf beiden Beinen</li> <li>• Rückwärts gehen/hüpfen</li> <li>• Hüpfen aus der Hocke</li> <li>• Zwischendurch normal laufen...</li> </ul> <p>2. Schattenlaufen zu zweit (je 1min)</p>	CD Player	Geeignet ist Musik mit 120-140 beats per minute (bpm).
3	10	Gerätgewöhnung	Einzelarbeit	<p>Seil-Handhabung erklären, Ermittlung der Seillänge: Mittig auf das Seil stehen, Unterarme stehen im 90°-Winkel zu den Oberarmen. Grundsprünge durchführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinig</li> <li>• Zweibeinig</li> <li>• Mit/ohne Zwischenspringen</li> <li>• Laufend</li> <li>• Rückwärts springen</li> <li>• Überkreuz</li> <li>• Kreativsprünge: Schüler probieren aus</li> </ul>		<p>Mit Musik werden die Übungen attraktiver. → Rhythmusgewöhnung → ev. alle gemeinsam im Kreis denselben Sprung ausführen.</p>
4	10	Seil am Boden kreisen	4 Gruppen	<p>Es werden Gruppen gebildet. Je zwei Gruppen schwingen ein Langseil, wobei immer mindestens ein Schüler sich in der Mitte befindet. Wer am Seil hängen bleibt, tauscht den Platz mit einem Seildreher.</p>	<p>Langseil (oder 2 kurze Seile zusammenknoten)</p> <p>Kurze Seile mit</p>	Wechsel der Gruppen nach 5 min.

				Die anderen Gruppen stellen sich im Kreis auf, der Schüler in der Mitte dreht sich im Kreis und schwingt ein Seil (horizontal) mit Gummireifen am Boden. Die anderen Schüler müssen über das Seil springen. Wer das Seil berührt, muss in die Mitte.	Gummireifen	
5	7	Theorie: Frequenz, Winkelgeschwindigkeit	Plenum	Besprechen der gesammelten Erfahrungen an den Seilstationen. Bezug herstellen zur Frequenz $f$ , und der Winkelgeschwindigkeit $\omega$ beim langen und kurzen Seil.		Frequenz $f = \frac{n}{\Delta t}$  Winkelgeschwindigkeit $\omega = \frac{\Delta\varphi}{\Delta t}$
6	10	Messen von Frequenz und Winkelgeschwindigkeit	4 Gruppen	Eine Gruppe nimmt normale Seile, die anderen Gruppen Langseile (vgl. Nr. 4). Die Schüler sollen die maximale Frequenz bei 10 Sprüngen ermitteln. Die Zeit wird anschließend bei zwei Umdrehungen gestoppt. Damit soll die maximale Winkelgeschwindigkeit ermittelt werden.	Stoppuhren Sprungseile Langseil (oder 2 kurze Seile zusammenknoten) Kurze Seile mit Gummireifen	Umrechnen der Frequenz in Sprünge pro Minute. Winkelgeschwindigkeit angeben in Grad pro Sekunde.
7	15	Stationsbetrieb	6 Gruppen	1. - 5. Station: Verschiedene Seile <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gliederseile</li> <li>• Springseile</li> <li>• Gummiseile</li> <li>• Wollschnur-Seil</li> <li>• Drahtseil</li> </ul> 6. Station: Ein langes Seil wird von 2 Schülern geschwungen, die anderen Schüler müssen durch die Mitte mit einigen Sprüngen auf die andere Seite kommen.	Wollschnur Gummiseile Springseile Gliederseile Drahtseil  Langes Seil	Ein Drahtseil kann leicht mit Strohhalmen als Griffe selbst konstruiert werden.
8	7	Theorie: Dichte, Luftwiderstand und Frequenz	Plenum	Im Plenum erarbeiten, welches Material am besten für Rope Skipping geeignet ist. Warum sind die anderen Materialien weniger gut geeignet? → Dichte, Luftwiderstand und maximale Frequenz.	Flipchart	
9	4	Doppeldurchschlag	Partnerarbeit	Die Schüler versuchen so viele Doppelsprünge wie möglich hintereinander (fehlerfrei) durchzuführen. Wer schafft am meisten? Der Partner zählt. Sind auch Dreifachsprünge möglich?		
10	4	Abschlusspiel	Alle	Das Springseil wird an der Hose lose befestigt. Jeder		

				versucht dem anderen das Seil zu entnehmen, indem er auf das Seil tritt. Das so gewonnene Seil wird an der eigenen Hose befestigt. Wer am Ende die meisten Seile hat, gewinnt.		
11	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

## Anhang

### Sprungvariationen

