


**Thema: Turnen: Rope Skipping**

**Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit**

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Alle			
2	4	Aufwärmen		Kettenfangen: Zwei Fänger beginnen. Wer gefangen wurde, hält die Hand des Fängers. Bei vier Fängern wird die Kette in zwei Zweierketten gesprengt.		
3	4	Einspringen	2 Gruppen	Auf zwei gegenüberliegenden Hallenwänden liegen gleich viele Seile. Ziel ist es die Seile, die an der gegenüberliegenden Hallenwand liegen, auf die eigene Seite zu bringen. Es darf jeweils nur ein Seil pro Schüler getragen werden. Die Schüler dürfen sich mit Seil nur springend bewegen. Die Gruppe, auf deren Seite sich nach 2 Minuten die meisten Seile befinden, hat gewonnen.	Gummiseile Springseile	
4	4	Einspringen	Partnerarbeit	Schattenspringen: Die Schüler bewegen sich springend durch die Halle, der vordere Schüler springt verschiedene Sprünge vor, der hintere macht diese nach. Nach je 1 min. wird gewechselt.	Springseile	
5	8	Staffellauf	6er Teams	Powerstaffel: Die Gruppen treten gegeneinander an. Zwei Schüler ziehen den Dritten über zwei Seile auf einer Teppichfliese um das 20m entfernte Hütchen zurück zum Startpunkt. Dort steht das zweite Gespann der Gruppe bereit und startet. Jeder muss mindestens einmal auf der Teppichfliese sitzen, nach 6 Runden endet die Staffel. → Sicherheitshinweise geben!	8-10 Hütchen 8-10 Teppichfliesen 16-20 Springseile	
6	17	Stationsbetrieb	4 Gruppen	1. Station: Schwingen des Sprungseils, so langsam und so	Springseile	

				<p>schnell wie möglich.</p> <p>2. Station: Einen mit Tennisbällen gefüllten Eimer kreisen lassen (langsam und schnell, horizontal und vertikal).</p> <p>3. Station: Die Schüler durchlaufen mit folgenden Variationen nacheinander beide 8er:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen</li> <li>• Mit durchgestreckten Armen laufen (Flieger!)</li> <li>• Sprinten</li> <li>• Kniehebelauf</li> <li>• Steigerungslauf</li> </ul> <p>4. Station: Zwei Schüler halten sich an den Händen (Kreuzgriff!) und drehen sich um die eigene Achse (ein Schüler kann dabei auch kurzzeitig vom Boden abheben).</p>	Eimer gefüllt mit 2 Tennisbällen	<p>Aufbau Station 3:</p>
7	10	Theorie: Zentripetalkraft und Zentrifugalkraft	Plenum	Besprechung der Erfahrungen aus den Stationen. Abhängigkeit der Kräfte von den Größen anhand der Erfahrung erarbeiten und diskutieren.	Flipchart	<p>Zentripetalkraft</p> $F_z = \frac{m \cdot v^2}{r}$
8	16	Weiterführende Sprünge	3 Gruppen	<p>1. Station: Ein langes Seil wird geschwungen und die Schüler versuchen in diesem, mit einem Springseil zu springen.</p> <p>2. Station: Die Schüler springen mit einem double dutch Seil. Es werden verschiedene Sprünge ausprobiert.</p> <p>3. Station: Zu zweit wird ein Seil benutzt. Die Schüler experimentieren mit verschiedenen Übungen.</p>	<p>Langes Seil</p> <p>2 Lange Seile (double dutch)</p> <p>Springseile</p>	
9	11	Abschlusspiel: Partnerfußball	4 Teams	In jeder Mannschaft sind immer zwei Schüler an Oberarm und Bein durch ein Seil verbunden. Gespielt wird Fußball auf 2 Langbänke als Tore.	Springseile 2 Längsbänke Fußball	
10	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Anhang

Zu Nr.5

