

Sarah Kohl

Chinese Jump Rope im Sportunterricht – Grundschule

**Mit abwechslungsreichen Sprunganleitungen
und Choreografien Gummitwist neu
entdecken**

Die Autorin

Sarah Kohl ist Lehrerin für Sport, Deutsch und Biologie in Hessen. Sie ist Autorin zahlreicher Publikationen und übte eine mehrjährige Lehrtätigkeit an der Justus-Liebig-Universität in Gießen aus. Sie ist Referentin für Fortbildungen im Sport, Lehrwartin im Schwimmen und ehemalige Leistungsschwimmerin.

Klicken Sie hier, um zum Downloadcode für das digitale Zusatzmaterial zu gelangen.



© 2021 PERSEN Verlag, Hamburg
AAP Lehrerwelt GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der PERSEN Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Grafik: Julia Flasche
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

ISBN: 978-3-403-50695-9

www.persen.de

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	4
2	Methodisch-didaktische Hinweise zum Material	5
3	Material	11
3.1	Jumps erlernen	11
3.2	Jump-Cards	22
3.3	Hinweise und Ziele für Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten.....	42
3.4	Aufgabenkärtchen zur Differenzierung und Variation	43
3.5	Stationsarbeit	48
3.6	Eigene Jump-Choreo entwickeln	56
3.7	Spiel- und Wettkampfformen	61
3.8	Class-Jump – Der große Auftritt	63
3.9	Jump-Ball – Spielidee zum Aufwärmen.....	64
3.10	Bewertungsübersichten für die Lehrperson	65
3.11	Aufbaupläne	67
3.12	Blankovorlagen für Jump-Cards	69



Digitales Zusatzmaterial:

- alle Materialien in Farbe (PDF)
- Bewertungsübersichten für die Lehrperson (Word)
- Blankovorlagen für Jump-Cards (Word)

1 Vorwort

Früher hieß es Gummitwist, heute lautet der Name Chinese Jump Rope. Vor 20 Jahren und mehr wäre eine Schulpause ohne ein Gummiseil, das zwischen zwei Kindern – egal ob Junge oder Mädchen – gespannt ist und worüber ein drittes Kind springt und dabei zählt oder singt, undenkbar gewesen. Heutzutage ist das Gummitwist von den Schulhöfen verschwunden. Bringen Sie es daher mit einem neuen Namen sowie kreativen Ideen und sofort einsetzbaren Materialien in die Sporthalle und vielleicht wieder zurück auf den Schulhof!

Der Ursprung des Chinese Jump Rope wird dem Namen entsprechend in China verortet. Von dort aus hat sich das Springen über, auf und mit dem Gummiseil mit unterschiedlichen Namen, Bezeichnungen und Ausführungen über die ganze Welt verbreitet. Das, was früher von Mund zu Mund übertragen oder von einer in die nächste Generation weitergegeben wurde, finden Sie hier dokumentiert, einfach und verständlich mit anschaulichem Material aufbereitet, damit Sie es sofort in Ihrem Sportunterricht einsetzen können.

Sukzessive aufgebaut sowie an didaktischen Prinzipien ausgerichtet, gelangen Ihre Grundschul Kinder Schritt für Schritt vom Erlernen einfacher Jumps bis hin zum Erstellen einer eigenen Jump-Choreo und vielem mehr. Lassen Sie das Gummitwist wieder aufleben!

Das Material bietet Ihnen die Möglichkeit, Chinese Jump Rope mit Ihren Grundschulkindern im schulsportlichen Kontext zu erproben. Zudem werden durch den englischen Namen und die Verwendung englischsprachiger Bezeichnungen nebenbei die fremdsprachlichen Kompetenzen geschult. Besorgt werden müssen lediglich die zwischen vier und acht Meter langen Ropes (Seile).

Ausgearbeitet wird das Thema hier auf kindgerechten Niveaus, wobei eine Unterteilung in die Klassenstufen 1/2 und 3/4 erfolgt. Im Sinne der Lernvoraussetzungen obliegt es der Lehrkraft, die Lernenden entsprechend einzuschätzen und das geeignete Materialangebot zu wählen. Durch vielfältige Differenzierungsmöglichkeiten können die Kinder individuell gefördert werden.

Durch editierbares digitales Zusatzmaterial sind individuelle Anpassungen flexibel möglich.

Das einstmals in Deutschland beliebte und bekannte Spiel zu dritt, in verschiedenen Jumps (Sprüngen) über das Rope zu springen und dabei das Rope unterschiedlich hoch zu halten, kommt auch in diesem Heft als Spielform vor. Zuvor werden vorbereitende, breit gefächerte und variationsreiche Übungen und Sprungformen angeboten. Darüber hinaus wird hier der Schulsport um weitere Bereiche erweitert, die vor allem die Integration unterschiedlicher Sozialformen und individueller Sport- und Sprungfähigkeiten der Kinder berücksichtigen. So wird es für alle Lernenden möglich, dieses Spiel zu erlernen und es auch in Pausen oder im privaten Bereich selbstständig durchzuführen.

Mit nur geringem Materialaufwand werden viele neue Bewegungen gelernt. 30 unterschiedliche Jumps, die in fünf Levels (Schwierigkeitsgrade) eingeteilt sind, werden auf fünf verschiedenen Kategorien von Jump-Cards präsentiert. Chinese Jump Rope ist ein Allrounder, der vielfältige Bewegungskompetenzen zulässt und einfordert.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und Freude beim Erleben und (Wieder-)Entdecken von Chinese Jump Rope alias Gummitwist.

Ihre Sarah Kohl

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

Relevanz und Begründung des Themas

Chinese Jump Rope bietet viele Vorteile, da es eine Vielzahl von curricularen Anforderungen in mehreren Kompetenzbereichen des Fachs Sport integriert und darin seine Begründung findet. Von den Grundideen des Fachs geleitet, ist es beim Durchführen möglich, sozial mit anderen zu interagieren, seinen Körper wahrzunehmen, Leistung zu erbringen, sich durch die Bewegungen selbst Ausdruck zu verleihen und einen Beitrag für die Gesundheit des Körpers zu leisten.

Je nach Anforderung stehen unterschiedliche Druckbedingungen (z. B. Zeit, Präzision, Schnelligkeit) im Vordergrund. Das Springen von bestimmten Abfolgen ebenso wie das Erlernen dieser Abfolgen fördert und fordert in hohem Maße die Konzentration, Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Beim Springen wird der gesamte Bewegungsapparat aktiviert. Der Bein- und Rumpfstabilität kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, die Muskulatur wird trainiert.

Springend wird eine Abfolge erlernt bzw. „getanzt“, da sich rhythmisch und synchron bewegt wird, egal ob alleine, zu zweit oder in einer Gruppe. Dabei kann sich zeitlich an ein bestimmtes Muster gehalten werden (z. B. an Lieder, Sprüche, Mitsprechen, Zählen, Jumps, usw.).

Die räumliche Konzentration auf das Rope erleichtert einerseits durch die Geschlossenheit und erschwert andererseits durch die damit verbundene erforderliche Präzision bei Jumps auf höheren Levels oder durch mehrere Personen im Rope.

Bei Jungen sind tänzerische Elemente im Sport häufig weniger beliebt. Beim Chinese Jump Rope ist es möglich, ihnen tänzerisch-rhythmische Grundelemente – wie z. B. Synchronität oder den Aufbau von Formationen – durch die vielfältige Gestaltung von Sprungbewegungen auf ansprechende Art und Weise zu vermitteln.

Durch Chinese Jump Rope sind bei den Kindern schnell Erfolge sichtbar, wodurch die Motivation gesteigert wird, neue Jumps zu erlernen und zu verknüpfen.

Hinweise zum Aufbau des Materials

Das Material ist mit einer Progression vom Einfachen zum Komplexen sowie vom Bekannten zum Unbekannten hin aufgebaut.

Unterschiedliche Möglichkeiten des Zugangs werden durch Texte, Bilder und Symbole angeboten. Die englischen Begriffe erlauben es, sich der englischen Sprache anzunähern und erste einfache Worte zu übernehmen. Wie beim Vokabellernen werden die englischen Begriffe auf Deutsch erklärt, um das Verständnis für alle sicherzustellen. Es ist aber auch möglich, komplett auf die Schrift zu verzichten und sich ausschließlich auf die Bilder zu fokussieren und die Bewegungen auszuführen. Kinder lernen vor allem in der Grundschule durch Nachahmung. Die Bilder sollen dieses Bedürfnis erfüllen. Darüber hinaus kann die Lehrperson vor-springen, sodass sie als Beispiel fungiert.

Die Kinder erhalten praktische Formate an die Hand. Grafisch sind sie ansprechend gestaltet. Der linke und der rechte Fuß sind immer in einer bestimmten Farbe bzw. Schattierung und mit Zeichen versehen, sodass deutlich zu erkennen ist, wie die Füße positioniert werden müssen.

Zunächst erlernen die Kinder die verschiedenen Jumps (Kapitel 3.1), welche Voraussetzung für die Nutzung der Jump-Cards (Kapitel 3.2) sind. Es gibt 30 zu lernende Jumps, die in fünf Levels unterteilt sind:

Level 1: Die Kinder lernen einfache Jumps, bei denen das Rope nicht berührt werden sollte.

Level 2: Hier geht es darum, auf unterschiedliche Weisen auf das Rope zu springen.

Level 3: Drehungen um 90 oder 180 Grad kommen hinzu.

Level 4: Beine und Füße müssen gegrätscht werden.

Level 5: Im anspruchsvollsten Level erwarten die Kinder Überkreuzbewegungen bzw. -sprünge.

Die Lehrperson bereitet die Kärtchen vor, indem sie sie einzeln ausschneidet oder in der angebotenen Form austeilt. Die Sprunganleitungen sind auf allen Karten gleich aufgebaut. Beim Erlernen der Jumps sind Richtungspfeile eingezeichnet, um die Lernenden zu unterstützen. Das Springen beginnt am unteren Rand der Anleitungskarte. Die Startposition ist beschriftet mit dem Wort *Start*, dem Jump-Namen sowie den Fußpiktos in der Ausgangsposition. Für alle weiteren Jumps

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

bewegt man sich sozusagen „nach oben“ auf der Karte. Dies ist an der aufsteigenden Nummerierung und der Bezeichnung *Ende* zu erkennen. Das Rope sollte immer durch einen Sprung verlassen werden. Alle Jumps enden daher immer mit dem Jump „out“ (raus).

Level 1: „Outside“			
<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe „outside“ (springe außen neben das Rope). • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 			
Ende			out
1			outside
Start			inside

Jumps, Level 1: „Outside“

Alle Levels können von allen Kindern jeder Klassenstufe erlernt werden. Nach dem Absolvieren von Level 2 kann für die 1. und 2. Klasse bereits mit den Jump-Cards begonnen werden. Möglich ist auch, dass Kinder Jumps höherer Levels erlernen. Für Dritt- und Viertklässler sollte es möglich sein, Jumps der Levels 1 bis 4 zu erlernen und das Level 5 als besondere Herausforderung bzw. Differenzierung anzusehen. Nach dem Erlernen einiger Jump-Levels werden bereits erste Jump-Kombis angeboten, die die Kinder auf die Jump-Cards vorbereiten.

Die Jump-Cards (Kapitel 3.2) sind in fünf Kategorien bzw. Niveaustufen aufgebaut, die jeweils Jumps auf allen fünf Levels enthalten:

- Jump-Cards „Spider“ (4 Jumps, alle Jump-Levels)
- Jump-Cards „Grasshopper“ (6 Jumps, alle Jump-Levels)
- Jump-Cards „Frog“ (8 Jumps, alle Jump-Levels)
- Jump-Cards „Rabbit“ (10 Jumps, alle Jump-Levels)
- Jump-Cards „Kangaroo“ (12 Jumps, alle Jump-Levels)

Die einfachste Jump-Card ist die Karte „Spider“, Level 1–2. Die anspruchsvollste Jump-Card ist die

Karte „Kangaroo“, Level 1–5. Je höher die Anzahl an Jumps auf der Jump-Card, umso komplexer sowie konditionell und koordinativ anspruchsvoller ist die Ausführung. „Spider“, „Grasshopper“ und „Frog“ eignen sich für alle Klassenstufen. „Rabbit“ und „Kangaroo“ sind nur für die 3. und 4. Klasse vorgesehen. Die Einteilungen stellen selbstverständlich nur Empfehlungen dar. Abänderungen sind jederzeit je nach individuellen Kompetenzen der Lernenden möglich.

Einer Jump-Card sind die Kategorie, das Jump-Level sowie die Abfolge der Jumps in Bild und Wort zu entnehmen. Die Aufgabenstellungen sind bei allen Jump-Cards gleich aufgebaut.

Wie schon beim Erlernen der Jumps (Kapitel 3.1) beginnt das Springen am unteren Rand der Anleitungskarte bei *Start* und wird „nach oben“ bis zum Jump „out“ fortgeführt.

3.2 Jump-Cards

Jump-Card „Spider“ 4 Jumps Level 1–2

Jump

Ende					out
4					inside
3					left side
2					on each
1					right side
Start					left out

Aufgaben:
 Lernet durch Springen die 4. Jumps auswendig.
 • Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
 • Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
 • Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...

Jump-Card „Spider“, Level 1–2

Raumorganisation

Zur Durchführung werden sechs bis zehn Chinese Jump Ropes (Gummitwists) und kleine Kästen oder Stühle benötigt. Pro Rope können ein bis zwei kleine Kästen gerechnet werden. Das Rope wird immer um die Kästen herum gespannt. Die

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

Kästen sind ungefähr hüftbreit und erlauben es, dass nicht zwei Kinder im Rope stehen müssen, um es zu halten, sondern mehrere gemeinsam im Rope springen können.

Die Kästen können durch Stühle, Füße oder Alltagsgegenstände ersetzt werden. Durch den geringen Materialaufwand wird eine hohe Flexibilität und einfache Durchführbarkeit ermöglicht. Es bietet sich an, die längeren Ropes von fünf Metern Länge zu verwenden, um möglichst vielen Kindern Platz zum Springen zu bieten.

Sozialformen

In welcher Sozialform das Erlernen der Jumps und das Springen der Jump-Cards erfolgt, kann von der Lehrkraft oder individuell durch die Lernenden gewählt werden. Gruppen sollten mit maximal vier bis fünf Kindern gleichzeitig im Rope springen, da dabei viel Rücksichtnahme und Einstellung auf andere erforderlich ist, um Unfälle zu vermeiden.

Einzelarbeit kann für besonders Leistungsstarke die passende Sozialform sein. Für manche leistungsschwächeren Kinder kann es einfacher sein, erst einmal allein die Jumps zu erlernen. Manche Kinder benötigen aber einen direkten Ansprechpartner in Form eines stärkeren Lernpartners.

Differenzierungsmöglichkeiten und Variationen

Die Sportlehrkraft kann als Hilfe eingesetzt werden, indem sie die Sprungabfolge vorspringt. Außerdem kann sie oder ein nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmendes Kind die Sprünge vorsprechen und so ebenfalls eine Unterstützung bieten.

Grundsätzlich sollte beim Springen mit dem Rope in einer niedrigen Höhe begonnen werden, z.B. auf Knöchelhöhe. Je höher das Rope eingestellt ist, desto schwieriger wird das Springen.

Eine zusätzliche visuelle und haptische Erweiterung können gummierte Fußabdruckunterlagen in verschiedenen Farben darstellen. Sie sind käuflich zu erwerben und können vor allem leistungsschwächeren Kindern eine sinnvolle Hilfestellung bieten.

Differenzierungs- und Variationsmöglichkeiten können in Form der Aufgabenkärtchen (Kapitel 3.4) an einer bestimmten Position in der Sporthalle abgelegt oder bei der Lehrperson abgeholt werden. Die Lehrperson bereitet die Kärtchen vor, indem sie sie einzeln ausschneidet und ggf. in der Größe verändert. Die Aufgabenkärtchen finden

erst Anwendung, wenn die Abfolge der Jump-Cards korrekt ausgeführt und auswendig gesprungen werden kann. Auf die Aufgabenkärtchen wird auf den Jump-Cards nicht verwiesen. So ist für die Lehrkraft transparenter zu erkennen, wann die Erarbeitung abgeschlossen ist, und die Differenzierungen können gezielter eingesetzt werden.

Synchrones Springen ist ebenfalls eine Differenzierungsmöglichkeit und als Auftrag auf einem Aufgabenkärtchen zu finden, weil nicht ausgeschlossen werden kann und sollte, dass die Jump-Cards in Einzelarbeit erlernt werden. In diesem Fall muss sich der Lernende dann einer Gruppe anschließen oder eine andere Differenzierungskarte erhalten.

Passend zu jeder der fünf Jump-Card-Kategorien gibt es Aufgabenkärtchen mit jeweils einem Spruch, der zu dem Tier passt, das die Kategorie repräsentiert. Der Text wird gemeinsam gesprochen oder gerufen. In jedem Spruch wird an einer Stelle gemeinsam gezählt. Bei der Nennung der Zahlen werden die gelernten Jumps der Jump-Card gesprungen.

Die Verwendung von Musik kann als Differenzierung oder Variation verwendet werden. Aufgabe ist es dann, auf den Rhythmus der Musik zu springen.

Bewertungsübersichten für die Lehrperson

In Kapitel 3.10 finden sich Übersichten, in denen die Lehrkraft die Leistungen jedes Kindes, z.B. nach seinem erreichten Level, protokollieren kann. So können Vergleiche unter den Kindern gezogen werden. Außerdem erleichtert es Lernenden wie Lehrkräften die Orientierung.

Die Übersichten sind zur Beurteilung nach der Absolvierung der Kapitel „Jumps erlernen“ (Kapitel 3.1), „Jump-Cards“ (Kapitel 3.2) sowie „Eigene Jump-Choreo entwickeln“ (Kapitel 3.6) vorgesehen.

Vorbereitung und Einsatz des Materials

Vorbereitung und Durchführung „Jumps erlernen“ (Kapitel 3.1)

Als Einstieg in das Thema erlernen die Kinder zunächst verschiedene Sprünge und erste Jump-Kombis (Sprungabfolgen).

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

Benötigtes Material:

- Sprunganleitungen Level 1–5 (Kapitel 3.1)
- Hinweise und Ziele für Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten (Kapitel 3.3)
- Bewertungsübersichten für die Lehrperson (Kapitel 3.10)
- Aufbaupläne (Kapitel 3.11)
- Ropes und Kästen in benötigter Anzahl

Raumorganisation:

- Es ist sinnvoll, die kleinen Kästen auf den Boden zu stellen und sie in einer Reihe oder im Quadrat zu sortieren.
- Für das Springen in vier Ropes werden dafür nur vier kleine Kästen benötigt. Sollten mehr als vier Ropes benötigt werden, bietet es sich an, durch Hinzunahme von zwei kleinen Kästen drei weitere Ropes zu integrieren.

Vorgehen:

- Der Aufbau wird entweder den Kindern überlassen oder sie werden dabei angeleitet.
- Die Lehrkraft wählt für die Lerngruppe eine geeignete Sozialform (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit) aus und teilt die Kinder entsprechend ein oder lässt sie wählen.
- Je nach individuellen Lernvoraussetzungen teilt die Lehrkraft entweder eine vollständige Karte mit vier Sprüngen, eine halbe Karte mit zwei Sprüngen oder eine viertel Karte mit einem Jump aus.

Vorbereitung und Durchführung „Jump-Cards“ (Kapitel 3.2)

Nach erfolgreichem Erlernen der Jumps (Kapitel 3.1) werden die Sprungabfolgen durch die zunehmend komplexer werdenden Jump-Cards erweitert.

Benötigtes Material:

- Jump-Cards „Spider“, „Grasshopper“, „Frog“, „Rabbit“, „Kangaroo“ (Kapitel 3.2)
- Hinweise und Ziele für Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten (Kapitel 3.3)
- Aufgabekärtchen zur Differenzierung und Variation (Kapitel 3.4)
- Bewertungsübersichten für die Lehrperson (Kapitel 3.10)

- Aufbaupläne (Kapitel 3.11)
- Ropes und Kästen in benötigter Anzahl

Raumorganisation:

- Für die Jump-Cards ist ein quadratischer Aufbau mit Kästen, die hochkant stehen, sehr zu empfehlen. So kann auf wenig Raum und mit wenig Material die größtmögliche Sprungfläche erreicht werden.
- Durch das Stellen der Kästen auf die schmale Seite kann die Rope-Höhe individuell verändert werden.

Vorgehen:

- Je nach Lerngruppe bzw. entsprechend des Niveaus wählt die Lehrkraft das entsprechende Jump-Card-Niveau („Spider“, „Grasshopper“, „Frog“, „Rabbit“ oder „Kangaroo“) aus. Die Jump-Cards werden nach den erlernten Levels (1–5) ausgegeben.
- Der Aufbau wird entweder den Kindern überlassen oder sie werden dabei angeleitet.
- Die Lehrkraft wählt für die Lerngruppe eine geeignete Sozialform (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit) aus und teilt die Kinder entsprechend ein oder lässt sie wählen.
- Die Aufgabekärtchen zur Differenzierung werden vorab einzeln ausgeschnitten. Es ist im Vorfeld zu überlegen, ob diese in der Sporthalle an einem geeigneten Ort platziert werden oder ob die Lehrkraft diese bei Bedarf ausgibt.

Vorbereitung und Durchführung „Stationsarbeit“ (Kapitel 3.5)

Die vier Stationsarbeiten sind jeweils in sechs Stationen aufgebaut:

- 6 Stationen zu Jump-Cards „Spider“ mit jeweils 4 Jumps
- 6 Stationen zu Jump-Cards „Grasshopper“ mit jeweils 6 Jumps
- 6 Stationen zu Jump-Cards „Frog“ mit jeweils 8 Jumps
- 6 Stationen zu Jump-Cards „Rabbit“ mit jeweils 10 Jumps

Benötigtes Material:

- ausgewählte Jump-Cards „Spider“, „Grasshopper“, „Frog“, „Rabbit“ (Kapitel 3.2)

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

- Vorlagen für die Stationsarbeit (Kapitel 3.5)
- Aufbaupläne (Kapitel 3.11)
- Blankovorlagen für Jump-Cards (je nach Station und Aufgabe; Kapitel 3.12)
- Ropes und Kästen in benötigter Anzahl

Raumorganisation:

- Entscheidet man sich für sechs Stationen muss der Aufbau mit sechs Ropes und sechs Kästen gewählt werden.
- Für die Stationsarbeit ist es sinnvoll, die kleinen Kästen und die sechs Ropes in zwei Quadrate nebeneinander auf dem Boden aufzubauen.
- Die Stationsarbeiten mit sechs Stationen bieten Platz für maximal 30 Kinder.

Vorgehen:

- Der Aufbau wird entweder den Kindern überlassen oder sie werden dabei angeleitet.
- Die Kinder teilen sich selbst in Dreier-, Vierer- oder Fünfergruppen ein oder werden von der Lehrkraft eingeteilt.
- Die Lehrkraft entscheidet, welche Stationsarbeit („Spider“, „Grasshopper“, „Frog“ oder „Rabbit“) hinsichtlich der Anzahl an Jumps für die gesamte Lerngruppe angemessen ist. Dafür sucht sie eine Jump-Card (Kapitel 3.2) der gewählten Kategorie mit geeigneten Jump-Levels aus.
- Die ausgewählte Jump-Card wird an die Gruppen verteilt. Die Gruppen lernen ihre Jump-Card auswendig und üben, möglichst synchron zu springen.
- Sobald alle Gruppen die Jump-Card springen können, werden die Stationskarten auf den sechs Kästen im Uhrzeigersinn verteilt. Die Kästen können ggf. zusätzlich mit Schildern wie „Station 1“ usw. beschriftet werden. Auf jeder Stationskarte finden die Gruppen nun Aufgaben, die sie auf die gelernte Abfolge an Jumps anwenden müssen.
- Pro Station wird eine begrenzte Zeit zur Verfügung gestellt, z.B. 5 Minuten. Dann erfolgt der Wechsel im Uhrzeigersinn.
- Es ist selbstverständlich möglich, die Anzahl an Stationen zu reduzieren. Dafür wählt die Lehrperson beispielsweise vier Stationen aus, wodurch sich die Gruppenanzahl auf vier und die Kinderzahl auf maximal 20 reduziert.

Vorbereitung und Durchführung „Eigene Jump-Choreo entwickeln“ (Kapitel 3.6)

Hier geht es darum, in Gruppen das Gelernte auf eigene Art und Weise miteinander zu verknüpfen. Passend zur bekannten Differenzierung werden verschiedene Kriterien für die Erstellung der Jump-Choreo aufgestellt. Es gibt für die Gruppen Pflichtaufgaben zu erfüllen und wichtige Überlegungen anzustellen.

Benötigtes Material:

- Vorlagen für die Entwicklung einer Jump-Choreo (Kapitel 3.6)
- Bewertungsübersichten für die Lehrperson (Kapitel 3.10)
- Aufbaupläne (Kapitel 3.11)
- Blankovorlagen für Jump-Cards (Kapitel 3.12)
- Ropes und Kästen in benötigter Anzahl

Raumorganisation:

- Zum Gestalten eigener Jump-Choreos ist der Aufbau flexibler. Ziel ist es, allen Gruppen genügend Platz zum Springen zu bieten, wobei möglichst flexibel die Höhe des Ropes verändert werden kann.

Vorgehen:

- Der Aufbau wird entweder den Kindern überlassen oder sie werden dabei angeleitet.
- Die Kinder teilen sich selbst in Dreier-, Vierer-, oder Fünfergruppen ein oder werden von der Lehrkraft eingeteilt.
- Die Lehrkraft entscheidet, welches Niveau für die Jump-Choreo („Spider“, „Grasshopper“, „Frog“, „Rabbit“ oder „Kangaroo“) hinsichtlich der Anzahl an Jumps und Levels für die gesamte Lerngruppe angemessen ist. Für die 1. und 2. Klasse sind Choreos mit 4 und 6 Jumps vorgesehen, ggf. mit 8 Jumps. Choreos mit 6 bis 12 Jumps sind für die 3. und 4. Klasse vorgesehen.
- Die ausgewählte Vorlage für die Jump-Choreo sowie die dem Jump-Niveau entsprechende Blankovorlage wird an die Gruppen verteilt.
- Durch die Transparenz der Bewertungskriterien auf den Vorlagen wird die Notengebung unterstützt. Mithilfe der editierbaren Vorlagen im Zusatzmaterial kann die Lehrperson entsprechend ihrer Lerngruppe die Kriterien anpassen.

2 Methodisch-didaktische Hinweise zum Material

Vorbereitung und Durchführung „Spiel- und Wettkampfformen“ (Kapitel 3.7):

Spiel- und Wettkampfformen motivieren Kinder und regen sie an, sich aktiver und zielorientierter am Unterrichtsgeschehen zu beteiligen. Das „klassische Gummitwist“ spielt man zu dritt gegeneinander. Dabei erhalten die Kinder zu dritt ein Rope. Zwei Kinder spannen es um ihre Fußgelenke. Das dritte Kind springt in der Mitte eine vorher allen bekannte Sprungabfolge.

Beim Jump-Battle geht es darum, fehlerfrei durchzuspringen und die Höhe des Ropes schrittweise nach oben zu verändern. Die Challenge gewinnt das Kind, das die Jump-Card fehlerfrei und mit möglichst hohem Rope durchspringen kann.

Beim Class-Jump-Battle ist das Ziel der Challenge, die vier besten Springer (Jumper) der Klasse zu ermitteln. Durch Absteigen beim Verlieren und Aufsteigen beim Gewinnen um jeweils eine Rope-Station können zu jedem beliebigen Zeitpunkt die Sieger ermittelt werden. Für die Class-Jump-Battle ist es notwendig, eine Jump-Card auszuwählen, die alle Kinder springen können.

Das benötigte Material, die Raumorganisation sowie das Vorgehen sind der Vorlage (Kapitel 3.7) zu entnehmen.

„Class-Jump“ (Kapitel 3.8)

Gemeinsam wird mit der ganzen Klasse eine Choreografie gesprungen. In der Vorlage werden Impulse für die Lehrkraft gegeben, wie die Choreografie gestaltet werden kann. Nach Belieben kann sie verlängert werden.

Die Lehrkraft wählt für die ganze Lerngruppe eine geeignete Jump-Card („Spider“, „Grasshopper“, „Frog“, „Rabbit“ oder „Kangaroo“) aus, die alle Kinder springen können.

Das benötigte Material, die Raumorganisation sowie das Vorgehen sind der Vorlage zu entnehmen.

„Jump-Ball“ (Kapitel 3.9)

Jump-Ball kann als Aufwärmspiel zu Beginn einer Unterrichtsstunde oder als Auflockerung zwischendurch zum Einsatz kommen. Das Spiel Jump-Ball orientiert sich an dem klassischen Ballspiel Völkerball. Das Rope dient beim Jump-Ball als Markierung und gleichzeitig als Spielinhalt.

Das benötigte Material, die Raumorganisation sowie das Vorgehen sind der Vorlage zu entnehmen.





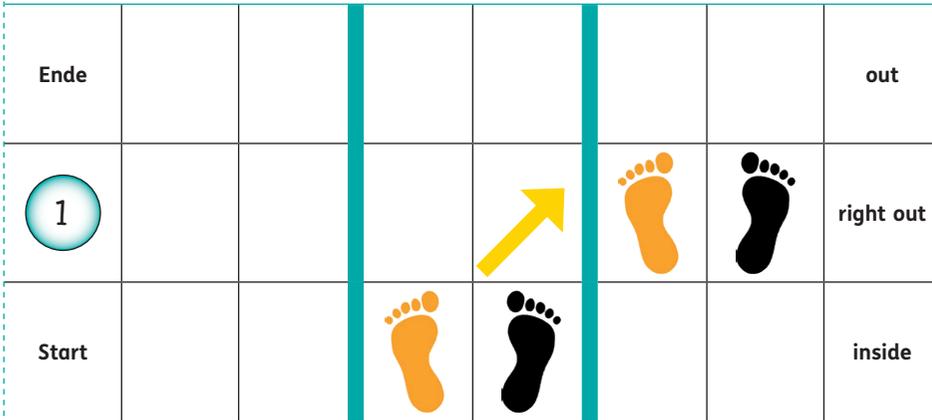
Level 1: „Inside“				Level 1: „Outside“			
<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“ (inmitten des Rope). • Springe „inside“. • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 				<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe „outside“ (springe außen neben das Rope). • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 			
Ende			out	Ende			out
1			inside	1			outside
Start			inside	Start			inside
Level 1: „Left side“				Level 1: „Right side“			
<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe „left side“ (springe zur linken Seite des Rope). • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 				<ul style="list-style-type: none"> • Starte in der Startposition „inside“. • Springe „right side“ (springe zur rechten Seite des Rope). • Beende mit dem Jump „out“ (springe raus). • Springe 3-mal richtig, ohne das Rope zu berühren. 			
Ende			out	Ende			out
1			left side	1			right side
Start			inside	Start			inside





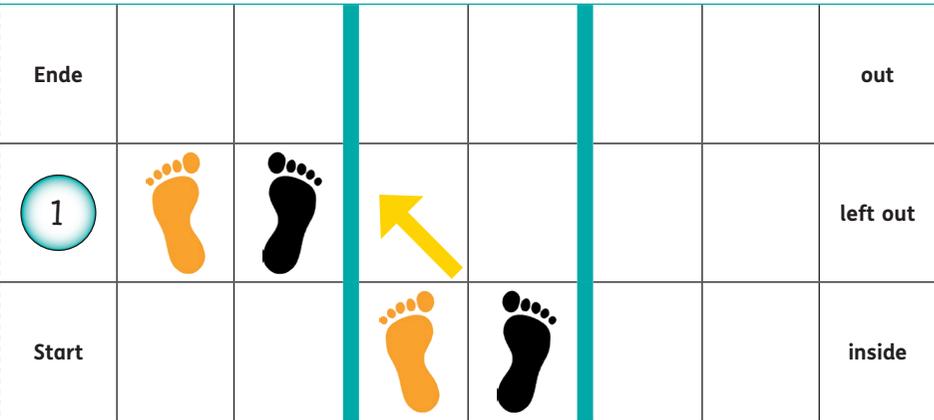
Level 1: „Right out“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „**right out**“ (springe nach rechts außen neben das Rope).
- Beende mit dem Jump „**out**“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig, ohne das Rope zu berühren.



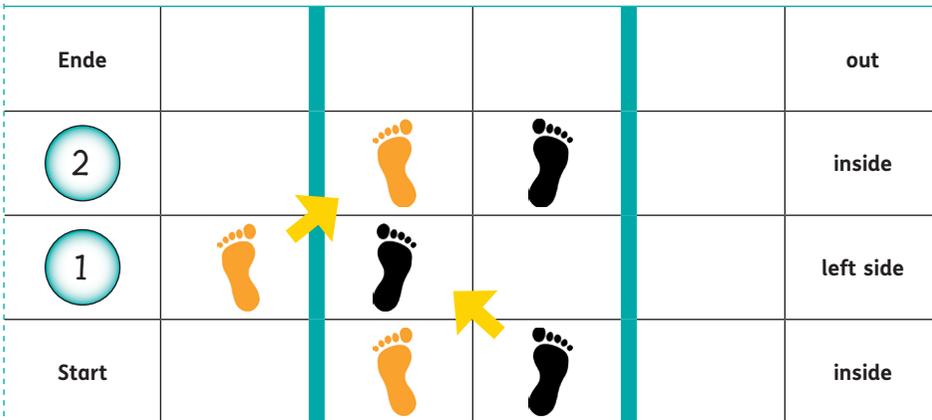
Level 1: „Left out“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „**left out**“ (springe nach links außen neben das Rope).
- Beende mit dem Jump „**out**“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig, ohne das Rope zu berühren.



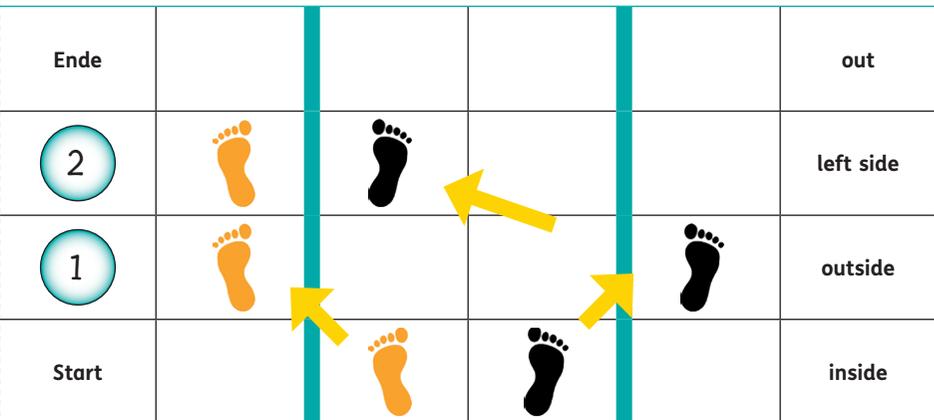
Level 1: „Jump-Kombi A“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „**out**“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig, ohne das Rope zu berühren.



Level 1: „Jump-Kombi B“

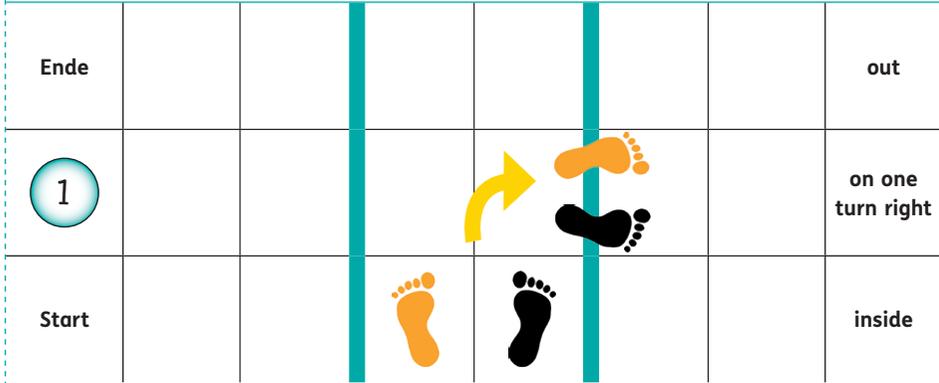
- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „**out**“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig, ohne das Rope zu berühren.





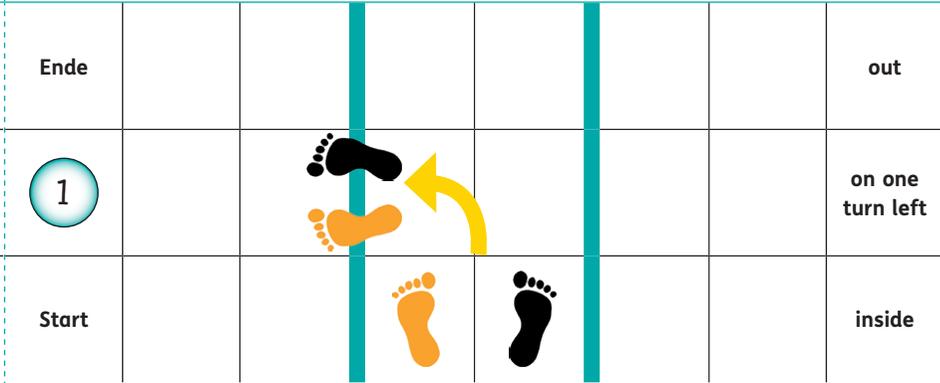
Level 2: „On one turn right“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „on one turn right“ (springe auf ein Rope, drehe dabei nach rechts).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.



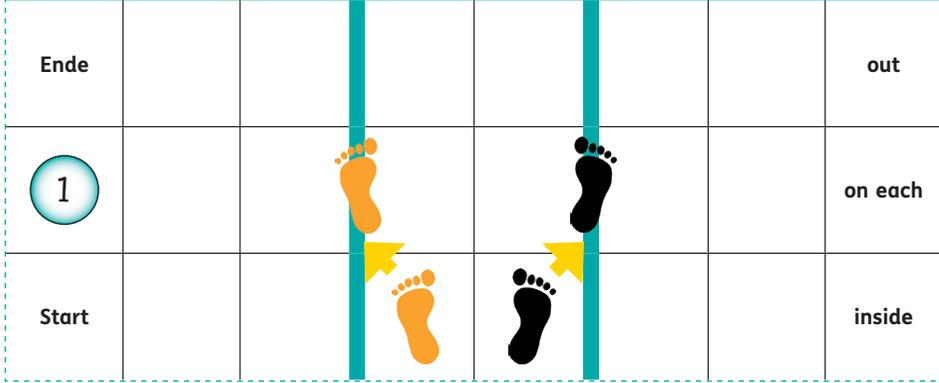
Level 2: „On one turn left“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „on one turn left“ (springe auf ein Rope, drehe dabei nach links).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.



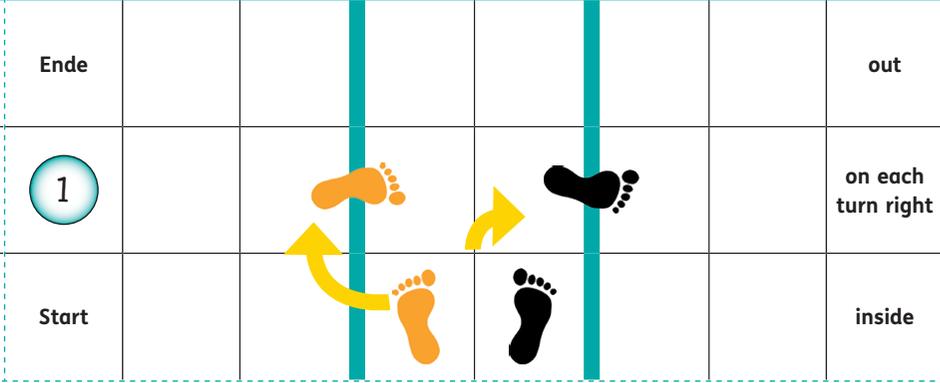
Level 2: „On each“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „on each“ (springe mit jedem Fuß auf ein Rope).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.



Level 2: „On each turn right“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „on each turn right“ (springe mit jedem Fuß auf ein Rope, drehe dabei nach rechts).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.





Level 2: „On each turn left“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „on each turn left“ (springe mit jedem Fuß auf ein Rope, drehe dabei nach links oder rechts).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

Ende				out
1				on each turn left
Start				inside

Level 2: „On one right“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „on one right“ (springe mit dem rechten Fuß auf das rechte Rope, der linke Fuß steht innen).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

Ende				out
1				on one right
Start				inside

Level 2: „On one left“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „on one left“ (springe mit dem linken Fuß auf das linke Rope, der rechte Fuß steht innen).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

Ende				out
1				on one left
Start				inside

Level 2: „On one right out“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „on one right out“ (springe mit dem linken Fuß auf das rechte Rope, der rechte Fuß steht außen).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

Ende				out
1				on one right out
Start				inside





Level 2: „Jump-Kombi A“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

Ende					out
3					on one right
2					on one right out
1					on each
Start					inside

Level 2: „Jump-Kombi B“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

Ende					out
3					on one right
2					inside
1					on one left out
Start					inside

Level 2: „Jump-Kombi C“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

Ende					out
3					inside
2					on one right
1					on one right out
Start					inside

Level 2: „Jump-Kombi D“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

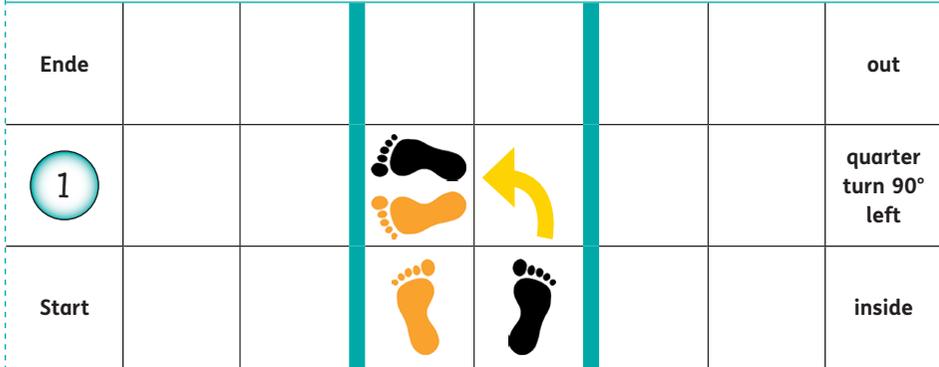
Ende					out
3					on one left out
2					on each
1					on one left out
Start					inside





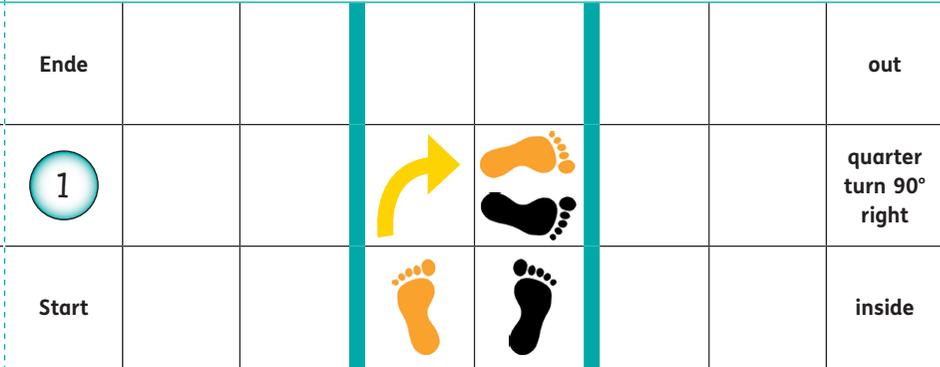
Level 3: „Quarter turn 90° left“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „quarter turn 90° left“ (springe und drehe dabei um 90 Grad nach links). **Extra:** Springe beim Drehen mit einem oder zwei Füßen über **ein** Rope.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe je **3-mal** richtig.



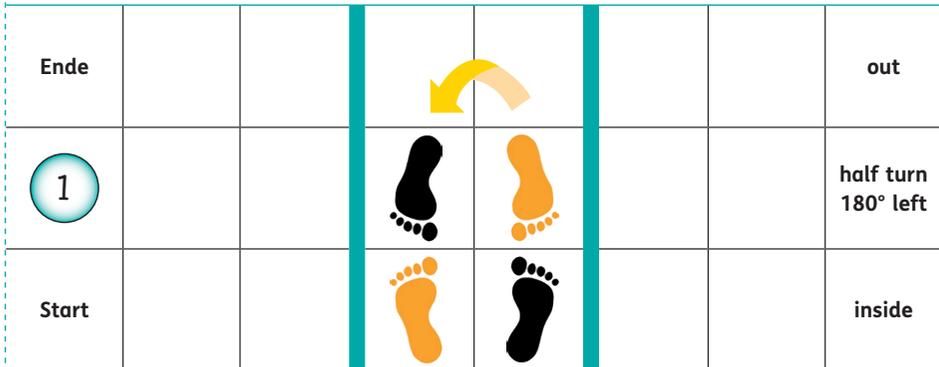
Level 3: „Quarter turn 90° right“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „quarter turn 90° right“ (springe und drehe dabei um 90 Grad nach rechts). **Extra:** Springe beim Drehen mit einem oder zwei Füßen über **ein** Rope.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe je **3-mal** richtig.



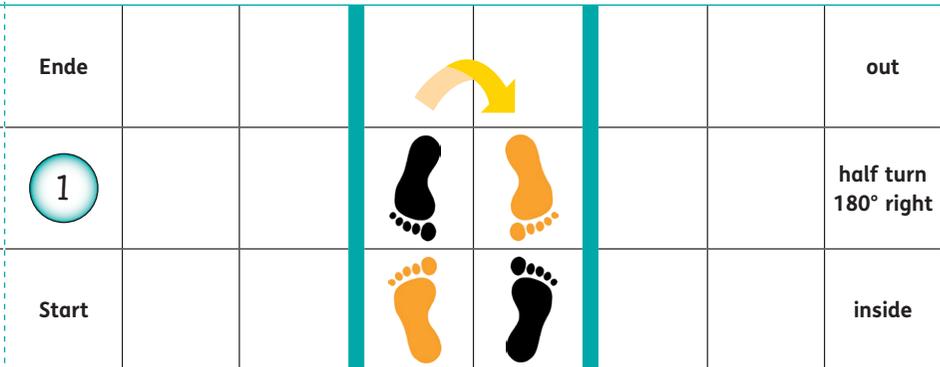
Level 3: „Half turn 180° left“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „half turn 180° left“ (springe und drehe dabei um 180 Grad nach links). **Extra:** Springe beim Drehen mit einem oder zwei Füßen über **ein** Rope.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe je **3-mal** richtig.



Level 3: „Half turn 180° right“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe „half turn 180° right“ (springe und drehe dabei um 180 Grad nach rechts). **Extra:** Springe beim Drehen mit einem oder zwei Füßen über **ein** Rope.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe je **3-mal** richtig.



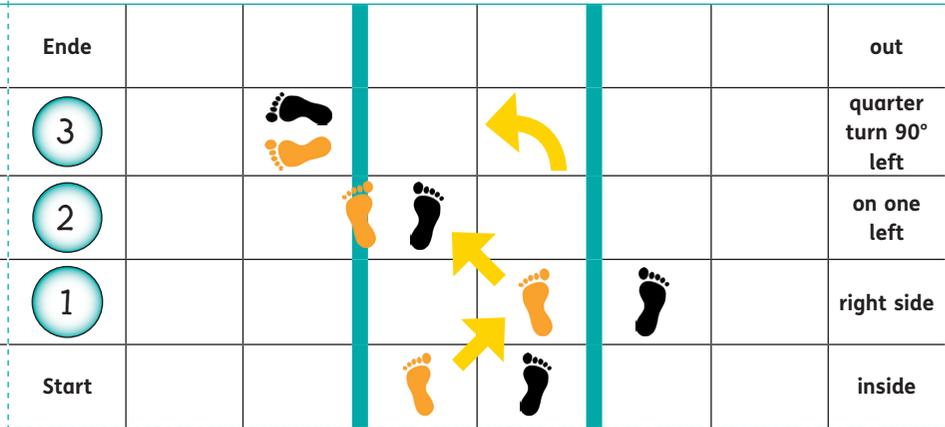
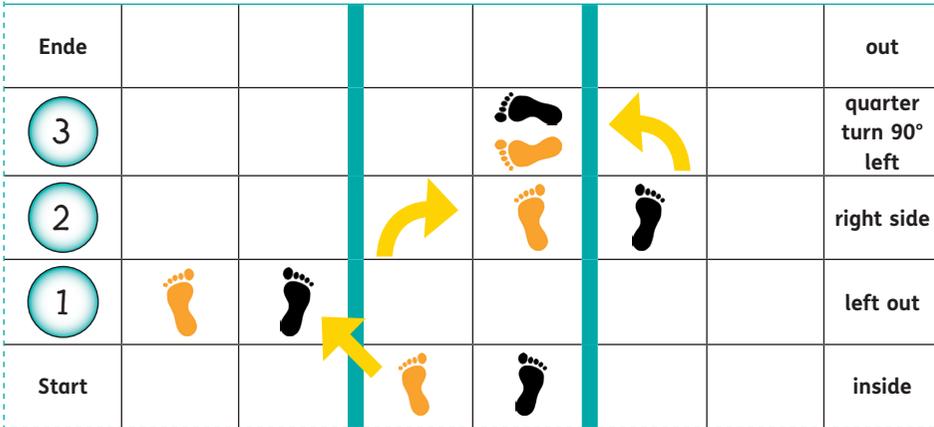


Level 3: „Jump-Kombi A“

Level 3: „Jump-Kombi B“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

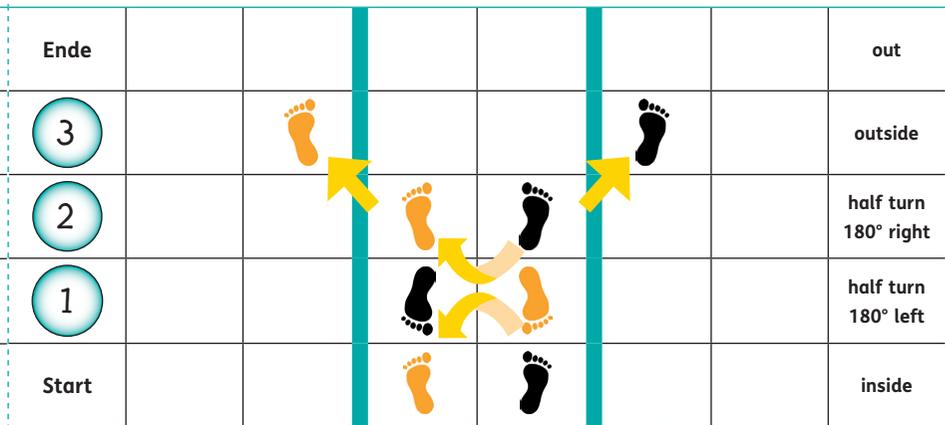
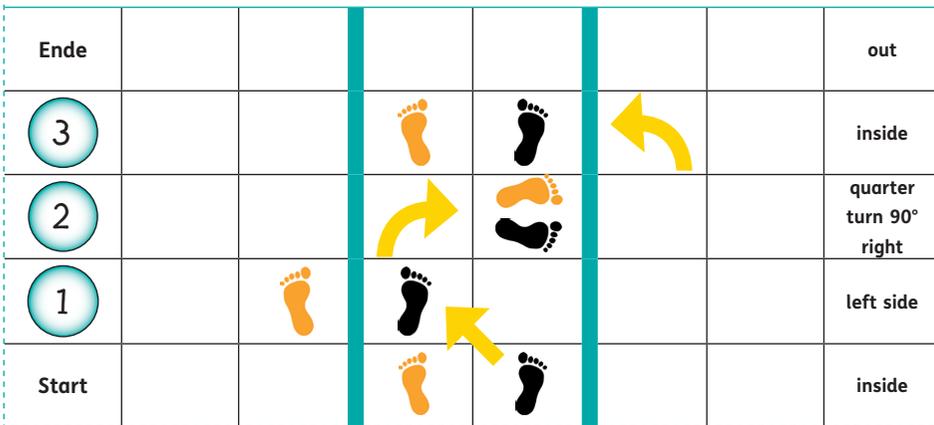


Level 3: „Jump-Kombi C“

Level 3: „Jump-Kombi D“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

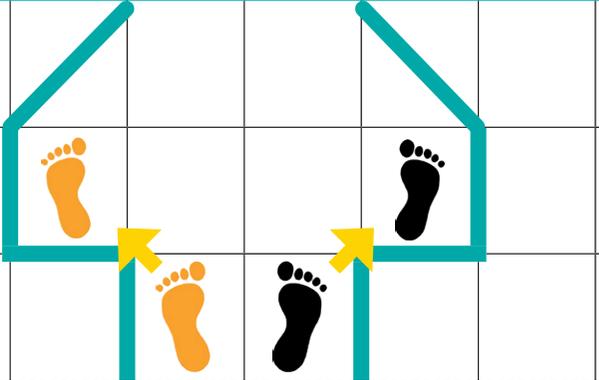
- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.





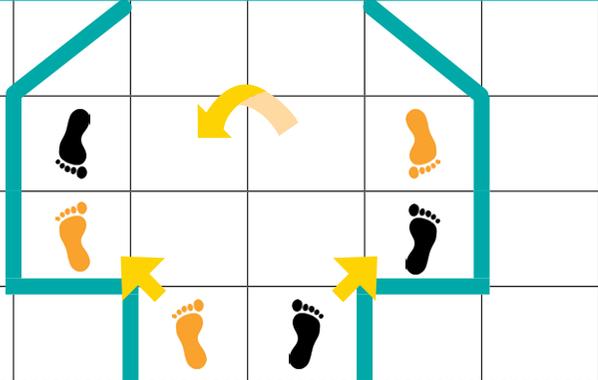
Level 4: „Straddle both“

- Starte in der Startposition „inside“.
- **Springe „straddle both“** (springe nach vorne und grätsche die Beine/ Füße von innen nach außen gegen das Rope).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

Ende					out
1	straddle both				
Start					inside

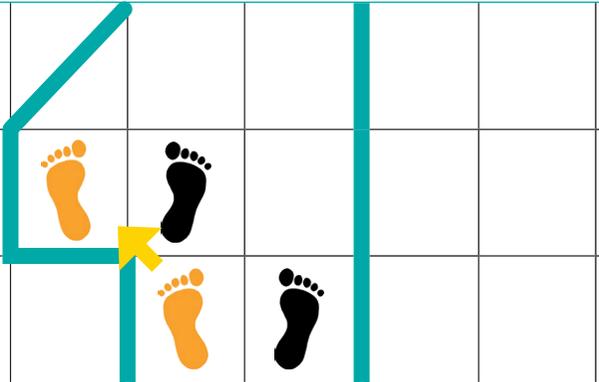
Level 4: „Straddle both, half turn 180°“

- Starte in der Startposition „inside“.
- **Springe „straddle both“** (springe nach vorne und grätsche die Beine/ Füße von innen nach außen gegen das Rope).
- Springe „half turn 180°“ (drehe dich halb herum).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

Ende					out
2	half turn 180°				
1	straddle both				
Start					inside

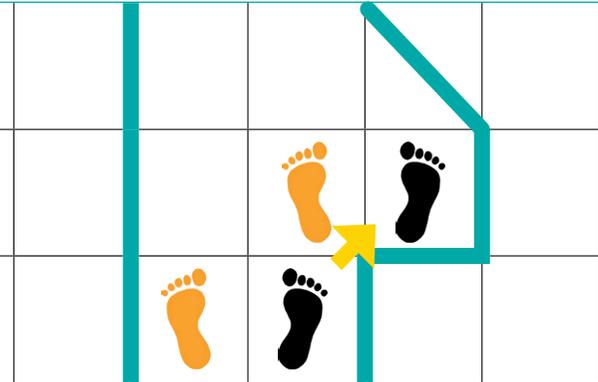
Level 4: „Straddle left“

- Starte in der Startposition „inside“.
- **Springe „straddle left“** (springe nach vorne und grätsche das linke Bein/den linken Fuß von innen nach außen gegen das Rope).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

Ende					out
1	straddle left				
Start					inside

Level 4: „Straddle right“

- Starte in der Startposition „inside“.
- **Springe „straddle right“** (springe nach vorne und grätsche das rechte Bein/den rechten Fuß von innen nach außen gegen das Rope).
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.

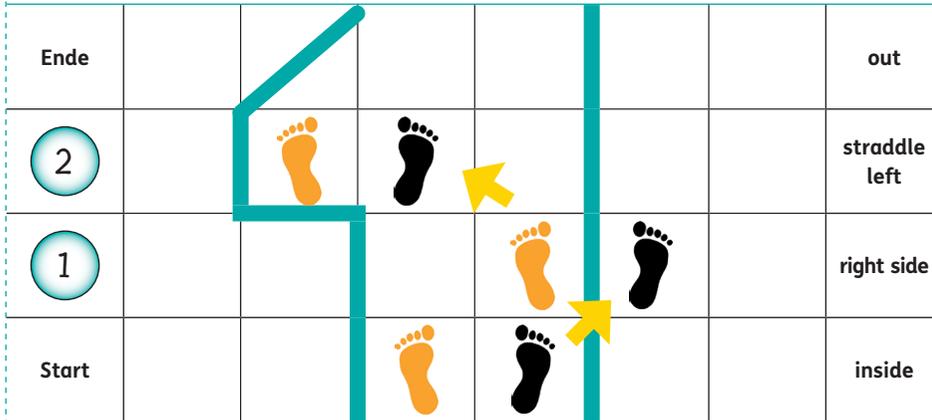
Ende					out
1	straddle right				
Start					inside





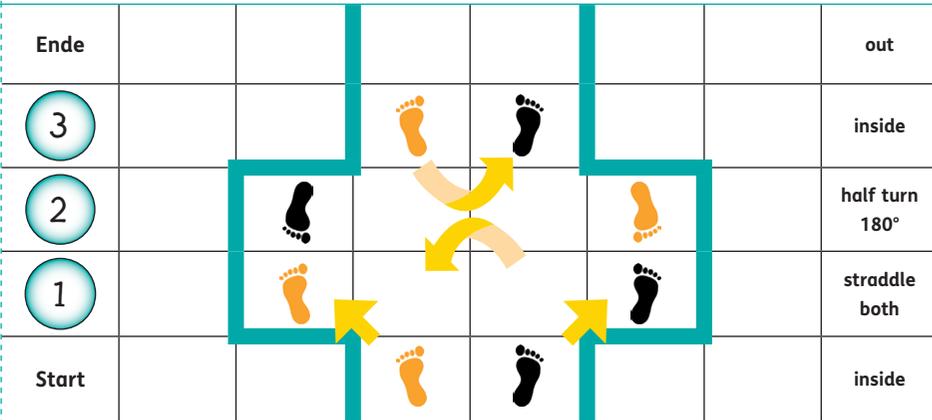
Level 4: „Jump-Kombi A“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.



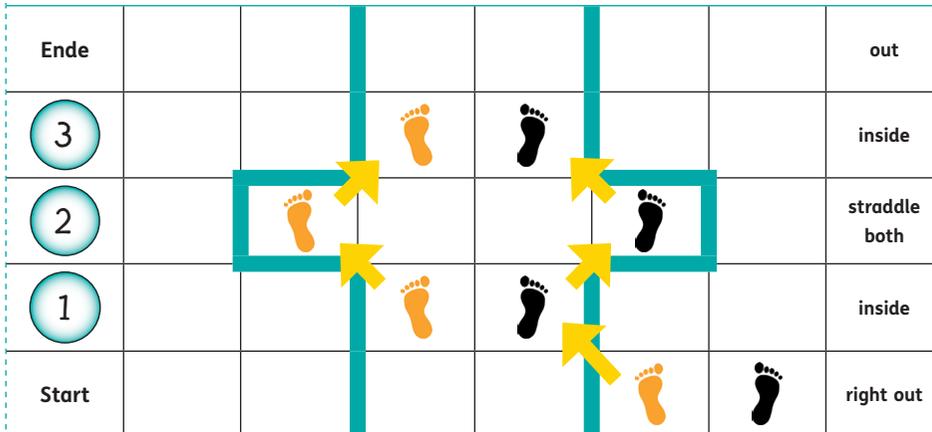
Level 4: „Jump-Kombi B“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.



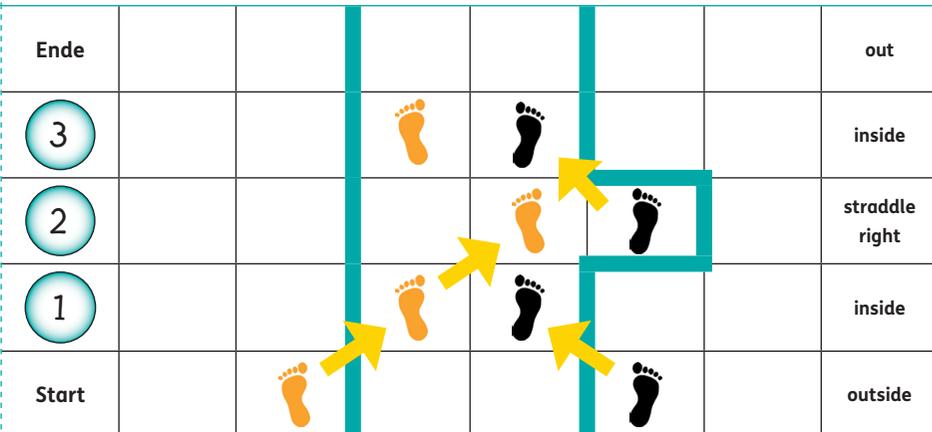
Level 4: „Jump-Kombi C“

- Starte in der Startposition „right out“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.



Level 4: „Jump-Kombi D“

- Starte in der Startposition „inside“.
- Springe in der richtigen Reihenfolge.
- Beende mit dem Jump „out“ (springe raus).
- Springe **3-mal** richtig.



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Spider“

4 Jumps

Level 1–2



Jump

Ende						out
4						inside
3						left side
2						on each
1						right side
Start						left out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 4 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Spider“

4 Jumps

Level 1–3



Jump

↑	Ende					out
4						on each
3						inside
2						left side
1						quarter turn 90° left
Start						inside

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 4 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Spider“

4 Jumps

Level 1–4



Jump

Ende							out
4							on one right
3							straddle left
2							inside
1							right side
Start							left out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 4 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Spider“

4 Jumps

Level 1–5



Jump

↑	Ende							out
4								outside
3								on one right
2								inside
1								cross on one right
	Start							right out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 4 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Grasshopper“

6 Jumps

Level 1–2



Jump

↑	Ende						out
6							right side
5							left side
4							inside
3							right side
2							on each
1							inside
Start							left out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 6 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Grasshopper“

6 Jumps

Level 1–3



Jump

↑	Ende							out
6								inside
5								on one turn left
4								half turn 180°
3								inside
2								on each
1								inside
Start								left out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 6 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Grasshopper“

6 Jumps

Level 1–4



Jump

↑	Ende							out
6								right side
5								left out
4								half turn 180°
3								half turn 180°
2								straddle both
1								inside
	Start							right out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 6 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Grasshopper“

6 Jumps

Level 1–5



Jump

↑	Ende							out
6								quarter turn 90° right
5								left side
4								inside
3								cross on one left
2								left out
1								inside
Start								right out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 6 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Frog“

8 Jumps

Level 1–2



Jump

↑	Ende						out
8							on one right
7							left side
6							right side
5							outside
4							inside
3							on each turn right
2							outside
1							inside
Start							right out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 8 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Frog“

8 Jumps

Level 1–3



Jump

↑	Ende							out
8								left side
7								inside
6								back quarter turn 90° right
5								half turn 180°
4								inside
3								on each turn right
2								outside
1								right side
	Start							right out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 8 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Frog“

8 Jumps

Level 1–4



Jump

↑	Ende							out
8								inside
7								quarter turn 90° left
6								right side
5								outside
4								straddle right
3								left side
2								straddle both
1								inside
	Start							right out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 8 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Frog“

8 Jumps

Level 1–5



Jump

↑	Ende							out
8								left side
7								outside
6								cross outside in
5								outside
4								inside
3								on each turn right
2								outside
1								inside
	Start							right out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 8 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Rabbit“

10 Jumps

Level 1–2



Jump

Ende							out
10							inside
9							right out
8							on each
7							outside
6							right side
5							left side
4							right out
3							inside
2							left out
1							on one right
Start							inside

Aufgaben:

- Lernt durch Springen die 10 Jumps auswendig.
- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Rabbit“

10 Jumps

Level 1–3



Jump

Ende							out
10							inside
9							quarter turn 90° left
8							outside
7							quarter turn 90° right
6							right side
5							inside
4							half turn 180°
3							on each turn right
2							left out
1							on one right
Start							inside

Aufgaben:

- Lernt durch Springen die 10 Jumps auswendig.
- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Rabbit“

10 Jumps

Level 1–4



Jump

Ende							out
10							inside
9							right out
8							on each
7							outside
6							half turn 180°
5							half turn 180°
4							straddle both
3							inside
2							left side
1							on one right out
Start							left out

Aufgaben:

- Lernt durch Springen die 10 Jumps auswendig.
- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Rabbit“

10 Jumps

Level 1–5



Jump

↑	Ende						out
	10						inside
	9						right out
	8						on each
	7						outside
	6						quarter turn 90° left
	5						inside
	4						cross outside in
	3						outside
	2						left out
	1						on one right
	Start						inside

Aufgaben:

- Lernt durch Springen die 10 Jumps auswendig.
- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Kangaroo“

12 Jumps

Level 1–2



Jump

↑	Ende					out
12						on one left out
11						left side
10						inside
9						on one turn right
8						inside
7						on one left
6						on one turn left
5						inside
4						outside
3						inside
2						left side
1						on one right
	Start					left out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 12 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Kangaroo“

12 Jumps

Level 1–3



Jump

Ende							out
12							inside
11							quarter turn 90° left
10							inside
9							on one turn right
8							inside
7							on one left
6							on one turn left
5							inside
4							outside
3							quarter turn 90° right
2							left side
1							on one right
Start							left out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 12 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Kangaroo“

12 Jumps

Level 1–4



Jump

↑	Ende						out
12							inside
11							straddle both
10							inside
9							straddle both
8							inside
7							half turn 180°
6							back quarter turn 90° right
5							on each
4							quarter turn 90° right
3							inside
2							straddle left
1							straddle right
	Start						inside

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 12 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...



3.2 Jump-Cards



Jump-Card „Kangaroo“

12 Jumps

Level 1–5



Jump

Ende						out
12		 				on one left out
11		 				quarter turn 90° left
10			 			inside
9			 			cross outside in
8		 				outside
7		 				on one left
6		 				on one turn left
5			 			inside
4		 				outside
3			 			inside
2		 				left side
1			 			on one right
Start	 					left out

Aufgaben:

Lernt durch Springen die 12 Jumps auswendig.

- Übt synchron, also gleichzeitig, zu springen.
- Stellt euch hintereinander auf die Startposition ins Rope.
- Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...





Einzelarbeit – Das solltest du bei den Jump-Cards beachten:

- Lerne durch häufiges Springen im Rope die Jump-Cards auswendig.
- Überprüfe mit den Bildern.
- Der rechte Fuß ist immer schwarz, der linke Fuß ist immer grau (orange).
- Beginne in der Startposition und springe dann zu 1, 2, 3 usw.
- Sprich dir beim Springen die Zahlen, z.B. 1 bis 6, oder die Jumps laut vor.
- Halte die Jump-Card beim Springen in der Hand oder lege sie neben dich gut sichtbar auf den Boden.
- Wenn du die Aufgaben auf der Jump-Card erledigt hast, hole dir Aufgabenkärtchen.



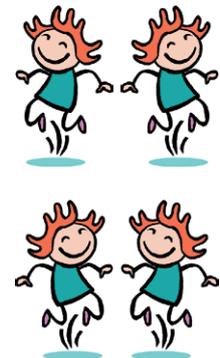
Partnerarbeit – Das solltet ihr bei den Jump-Cards beachten:

- Lernt durch häufiges Springen im Rope die Jump-Cards auswendig.
- Überprüft mit den Bildern.
- Zieht das Rope in die Länge, damit genug Platz ist.
- Der rechte Fuß ist immer schwarz, der linke Fuß ist immer grau (orange).
- Stellt euch hintereinander in Startposition ins Rope.
- Beginnt in der Startposition und springt dann zu 1, 2, 3 usw.
- Einer spricht beim Springen die Zahlen, z.B. 1 bis 6, oder die Jumps laut vor.
- Springt synchron, das heißt zu jeder Zeit komplett gleich.
- Haltet die Jump-Card beim Springen in der Hand oder legt sie neben euch gut sichtbar auf den Boden.
- Wenn ihr die Aufgaben auf der Jump-Card erledigt habt, holt euch Aufgabenkärtchen.



Gruppenarbeit – Das solltet ihr bei den Jump-Cards beachten:

- Lernt durch häufiges Springen im Rope die Jump-Cards auswendig.
- Holt euch mehrere Jump-Cards zum Lernen.
- Überprüft mit den Bildern.
- Zieht das Rope in die Länge, damit genug Platz ist.
- Der rechte Fuß ist immer schwarz, der linke Fuß ist immer grau (orange).
- Stellt euch hintereinander in Startposition ins Rope.
- Beginnt in der Startposition und springt dann zu 1, 2, 3 usw.
- Einer spricht beim Springen die Zahlen, z.B. 1 bis 6, oder die Jumps laut vor.
- Springt synchron, das heißt zu jeder Zeit komplett gleich.
- Haltet mehrere Jump-Cards beim Springen in den Händen oder legt sie neben euch gut sichtbar auf den Boden.
- Wenn ihr die Aufgaben auf den Jump-Cards erledigt habt, holt euch Aufgabenkärtchen.

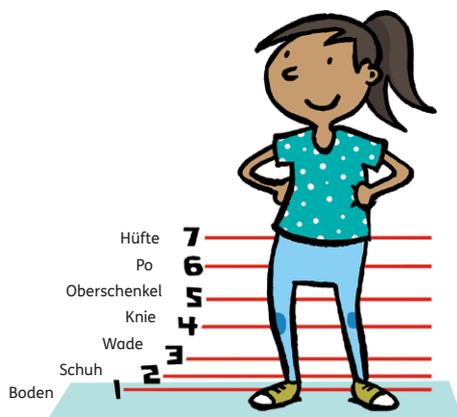




AUFGABEKÄRTCHEN 1

Rope-Höhe

- Verändert die Rope-Höhe.
- Je höher das Rope ist, umso schwerer wird das Springen.
- Springt die Jump-Card mit unterschiedlichen Rope-Höhen.



AUFGABEKÄRTCHEN 2

Startposition

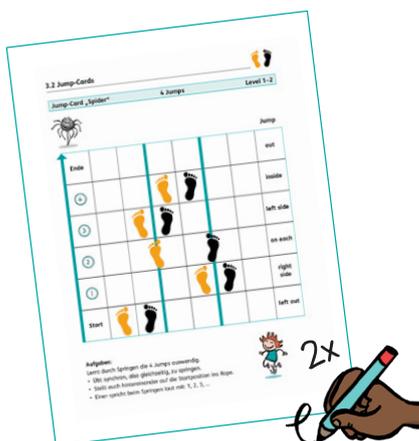
- Verändert die Startposition.
- Startet von einer anderen Startposition als auf der Jump-Card angegeben. Stellt euch z.B. ins Rope, davor oder auf das Rope.
- Ihr könnt von derselben oder von unterschiedlichen Positionen starten.
- Springt die Jump-Card.



AUFGABEKÄRTCHEN 3

Wiederholung

- Wiederholt die Jump-Card mehrfach hintereinander.
- Aus 4 Jumps werden 8, aus 8 werden 16 usw.
- Notiert euch auf der Jump-Card, wie oft ihr die Jump-Card wiederholt.



AUFGABEKÄRTCHEN 4

Geschwindigkeit

- Verändert beim Springen die Sprunggeschwindigkeit.
- Springt schneller oder langsamer.
- Je schneller ihr springt, desto schwieriger ist das synchrone Springen.





AUFGABEKÄRTCHEN

5

Synchrones Springen

- Springt komplett identisch.
- Achtet darauf, dass ihr gleich hoch, weit und schnell springt.



AUFGABEKÄRTCHEN

6

Versetzter Start

Springt eure Jump-Card zu unterschiedlichen Zeitpunkten.

- **A:** Zwei Kinder starten.
- Die nächsten beiden Kinder starten, wenn die ersten beiden den dritten Jump machen.
- **B:** Ein Kind startet und macht 2 Jumps.
- Dann erst startet das nächste Kind usw.
- Alle starten nacheinander versetzt.

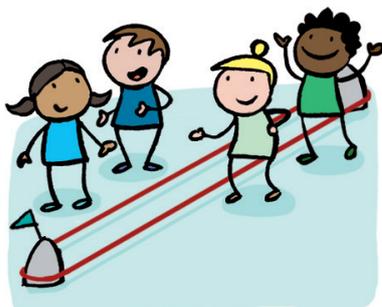


AUFGABEKÄRTCHEN

7

Unterschiedliche Startpositionen

- Startet von unterschiedlichen Startpositionen, z.B. können zwei Kinder links und zwei Kinder rechts vom Rope starten.

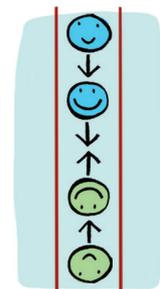


AUFGABEKÄRTCHEN

8

Formation A

- Springt in einer Formation.
- Seid ihr zu viert, stehen immer zwei Kinder hintereinander und schauen in die Rope-Mitte. Ihr schaut das andere Paar beim Springen an.
- Seid ihr zu dritt, springt an einer Seite nur ein Kind.
- Seid ihr zu zweit, dreht ihr euch mit dem Gesicht zueinander und schaut euch beim Springen an.



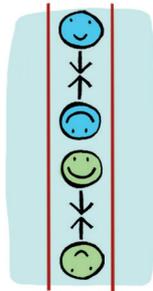


AUFGABEKÄRTCHEN

9

Formation B

- Springt in einer Formation.
- Seid ihr zu viert, stehen sich immer zwei Kinder gegenüber und schauen sich an. Die Kinder in der Mitte stehen Rücken an Rücken.
- Seid ihr zu dritt, schauen sich zwei Kinder an, der Dritte dreht einem von euch den Rücken zu.
- Seid ihr zu zweit, dreht ihr euch beim Springen den Rücken zu.

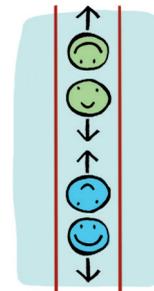


AUFGABEKÄRTCHEN

10

Formation C

- Springt in einer Formation.
- Seid ihr zu viert, drehen sich immer zwei Kinder den Rücken zu. Die beiden mittleren Springer schauen sich an.
- Seid ihr zu dritt, fällt eine der äußeren Positionen weg.

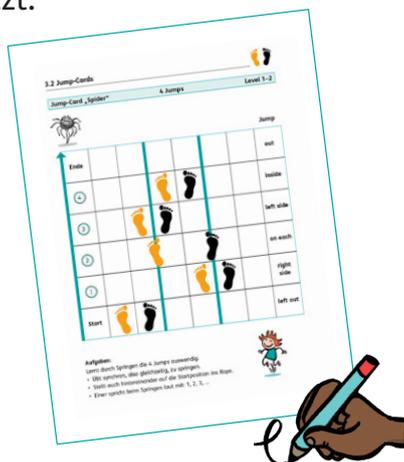


AUFGABEKÄRTCHEN

11

Austauschen

- Tauscht ein oder zwei Jumps auf der Jump-Card durch andere Jumps eurer Wahl aus.
- Notiert euch auf der Jump-Card, welchen Jump ihr durch welchen ersetzt.

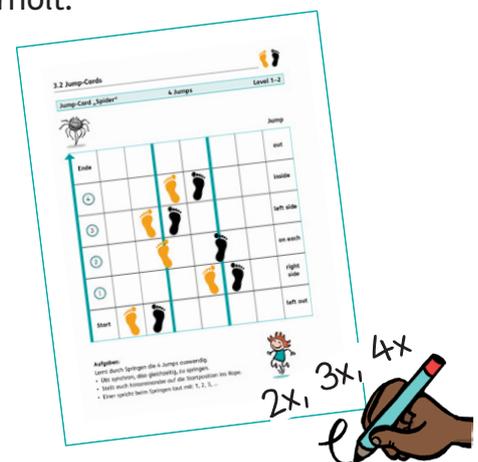


AUFGABEKÄRTCHEN

12

Vervielfachen

- Verdoppelt, verdreifacht oder vervierfacht einen oder zwei Jumps auf der Jump-Card.
- Notiert euch auf der Jump-Card, welche Sprünge ihr wie häufig wiederholt.

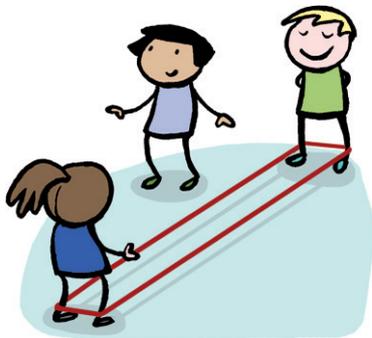




AUFGABEKÄRTCHEN 13

Rope um Fußgelenke

- Haltet das Rope mit euren Fußgelenken.
- Der Springer springt die Jump-Card.
- Wenn ihr zu viert seid, können zwei gleichzeitig springen.
- Wechselt Springer und Kinder, die das Rope halten, aus.



AUFGABEKÄRTCHEN 14

Drehung

- Dreht euch nach jedem Jump um eine Vierteldrehung (um 90 Grad) nach links oder nach rechts.
- Dreht euch nach jedem Jump um eine halbe Drehung (um 180 Grad) nach links oder rechts.
- Ihr könnt euch auch nur nach jedem zweiten oder dritten Jump drehen.



AUFGABEKÄRTCHEN 15

Singen und Musik

- Singt ein Lied, das ihr alle kennt.
- Springt im passenden Rhythmus dazu oder macht zur Musik die Sprünge der Jump-Card.



AUFGABEKÄRTCHEN 16

Spruch zur Jump-Card „Spider“

- Sagt den Spruch gemeinsam, bevor ihr springt:
- „Die Spinne kann springen. Sie ist ein achtbeiniges Sprungtalent. Wie weit kann sie springen? 1 – 2 – 3 – 4!“
- Springt die 4 Jumps, wenn im Spruch gezählt wird.
- Zählt gemeinsam mit.

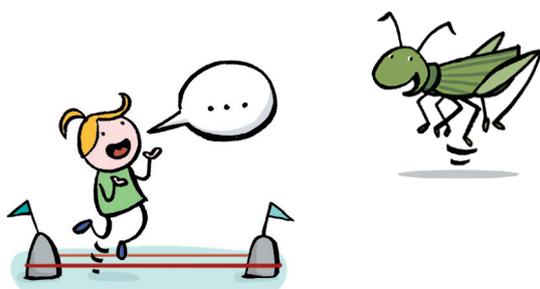




AUFGABEKÄRTCHEN 17

Spruch zur Jump-Card „Grasshopper“

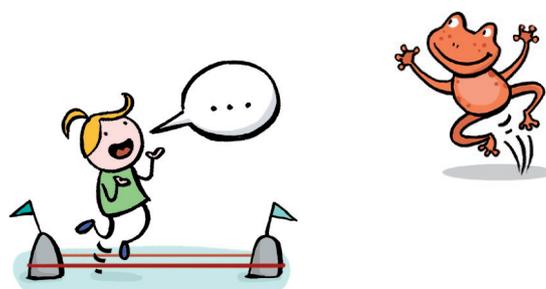
- Sagt den Spruch gemeinsam, bevor ihr springt:
- „Der Grashüpfer hüpft über die Wiese. Er hat viele Beine zum Springen. Wie viele Beine hat er? 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6!“
- Springt die 6 Jumps, wenn im Spruch gezählt wird.
- Zählt gemeinsam mit.



AUFGABEKÄRTCHEN 18

Spruch zur Jump-Card „Frog“

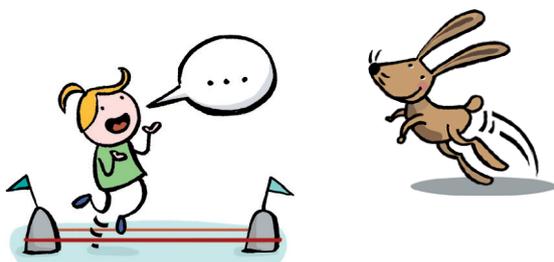
- Sagt den Spruch gemeinsam, bevor ihr springt:
- „Der Frosch ist ein König. Er trägt eine Krone. Wie viele Zacken hat sie? 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8!“
- Springt die 8 Jumps, wenn im Spruch gezählt wird.
- Zählt gemeinsam mit.



AUFGABEKÄRTCHEN 19

Spruch zur Jump-Card „Rabbit“

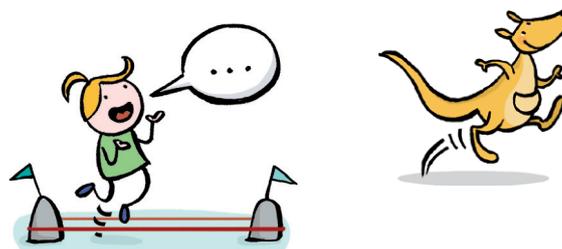
- Sagt den Spruch gemeinsam, bevor ihr springt:
- „Der Hase ist schnell. Er springt hin und her. Wie viele Haken schlägt er? 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10!“
- Springt die 10 Jumps, wenn im Spruch gezählt wird.
- Zählt gemeinsam mit.



AUFGABEKÄRTCHEN 20

Spruch zur Jump-Card „Kangaroo“

- Sagt den Spruch gemeinsam, bevor ihr springt:
- „Das Känguru lebt in Australien. Es trägt seine Kinder im Beutel. Wie weit kommt es mit einem Sprung? 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 11 – 12!“
- Springt die 12 Jumps, wenn im Spruch gezählt wird.
- Zählt gemeinsam mit.

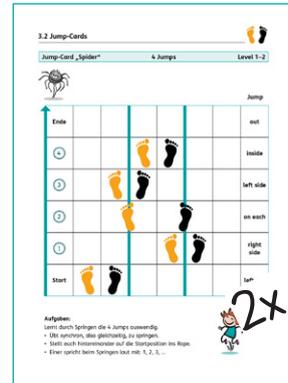




JUMP-CARD „SPIDER“ (4 JUMPS)

STATION 1

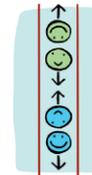
- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- **Wiederholt** die Jump-Card mehrfach hintereinander synchron mit eurer Gruppe.
- Notiert euch auf der Jump-Card, wie oft ihr die Jump-Card wiederholt.



JUMP-CARD „SPIDER“ (4 JUMPS)

STATION 2

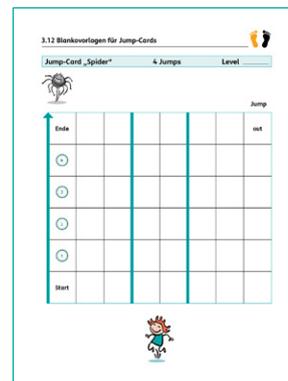
- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Probiert andere **Formationen** aus.
- Stellt euch unterschiedlich im Rope auf und springt.
- Mögliche Aufstellungen:



JUMP-CARD „SPIDER“ (4 JUMPS)

STATION 3

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- **Tauscht** einen oder mehrere Sprünge durch andere **aus**, die alle aus der Gruppe können.
- Tragt eure Veränderungen auf der (leeren) Jump-Card ein, dann ist das Springen einfacher.





JUMP-CARD „SPIDER“ (4 JUMPS)

STATION 4

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Ruft vorher gemeinsam den **Spruch**.
- Zählt beim Springen für jeden Jump eine Zahl:



„Die Spinne kann springen. Sie ist ein achtbeiniges Sprungtalent. Wie weit kann sie springen? 1 – 2 – 3 – 4!“

JUMP-CARD „SPIDER“ (4 JUMPS)

STATION 5

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- **Verdoppelt, verdreifacht oder vervierfacht** einen oder mehrere Jumps der Jump-Card.
- Notiert euch auf der Jump-Card, welche Sprünge ihr wie häufig wiederholt.

3.2 Jump-Cards
Jump-Card „Spider“ 4 Jumps Level 1-2

	Jump
Ende	out
⊖	inside
⊖	left side
⊖	on each
⊖	right side
Start	left out

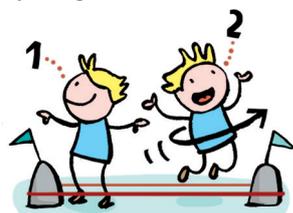
Aufgaben:
 Lest durch Springen die 4 Jumps auswendig.
 • Die Sprünge, die gleichmäßig zu springen.
 • Stellt euch Interaktionen auf die Startposition im Rhythmus.
 • Einer sprache beim Springen laut mit: 1, 2, 3, 4...



JUMP-CARD „SPIDER“ (4 JUMPS)

STATION 6

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Baut **Drehungen** in die Abfolge der Jump-Card ein.
- Tragt eure Veränderungen auf der Jump-Card ein, dann ist das Springen einfacher.



3.2 Jump-Cards
Jump-Card „Spider“ 4 Jumps Level 1-2

	Jump
Ende	out
⊖	inside
⊖	left side
⊖	on each
⊖	right side
Start	left out

Aufgaben:
 Lest durch Springen die 4 Jumps auswendig.
 • Die Sprünge, die gleichmäßig zu springen.
 • Stellt euch Interaktionen auf die Startposition im Rhythmus.
 • Einer sprache beim Springen laut mit: 1, 2, 3, 4...





JUMP-CARD „GRASSHOPPER“ (6 JUMPS)

STATION 1

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- **Berührt euch** oder **haltet euch** beim Springen **aneinander fest**.
- Ihr könnt euch z.B. die komplette Zeit an der Schulter festhalten oder ihr klatscht bei jedem Jump eure Handflächen aneinander.
- Testet verschiedene Ideen aus.



JUMP-CARD „GRASSHOPPER“ (6 JUMPS)

STATION 2

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- **Startet versetzt:** Sobald der erste Springer 2 Jumps gesprungen ist, startet der nächste Springer mit dem ersten Jump.
- So startet ihr versetzt nacheinander und werdet auch nacheinander fertig.
- Springt so, dass ihr alle genug Platz im Rope habt.



JUMP-CARD „GRASSHOPPER“ (6 JUMPS)

STATION 3

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- **Wiederholt** die Jump-Card mehrfach hintereinander synchron mit eurer Gruppe.
- Aus 6 werden 12, 16, 18, 24 Jumps usw.
- Notiert euch auf der Jump-Card, wie oft ihr die Jump-Card wiederholt.

3.2 Jump-Cards		Jump-Card „Grasshopper“ 6 Jumps Level 1-2	
	Jump		
Ende		out	
○		right side	
○		left side	
○		inside	
○		right side	
○		on each	
Start			

Ausgaben:
 - 1x durch Springen die 6 Jumps nacheinander
 - 2x nacheinander, aber gleichzeitig, zu springen.
 - 3x Zeit nach hintereinander auf die Sprunganlage im Rope.
 - Einer spricht beim Springen laut mit: 1, 2, 3, ...





JUMP-CARD „GRASSHOPPER“ (6 JUMPS)

STATION 4

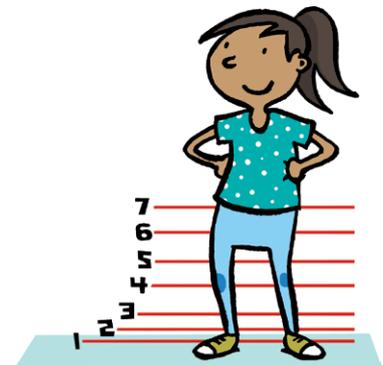
- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Erfindet passende **Armbewegungen** und führt sie zu den Jumps aus.
- Achtet darauf, dass ihr auch dabei synchron seid.



JUMP-CARD „GRASSHOPPER“ (6 JUMPS)

STATION 5

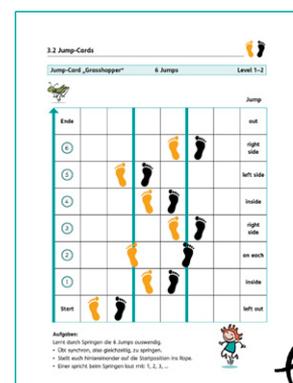
- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Verändert die **Rope-Höhe**: Macht das Rope nach und nach höher.
- Versucht, als Gruppe synchron zu bleiben und das Rope nicht zu berühren. Welche Rope-Höhe schafft ihr?



JUMP-CARD „GRASSHOPPER“ (6 JUMPS)

STATION 6

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Baut **Drehungen** in die Abfolge der Jump-Card ein.
- Tragt eure Veränderungen auf der Jump-Card ein, dann ist das Springen einfacher.

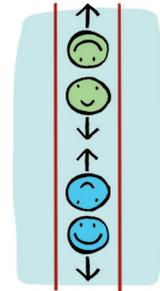
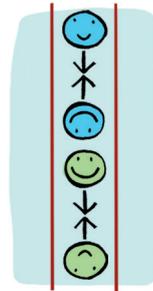
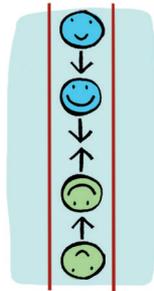




JUMP-CARD „FROG“ (8 JUMPS)

STATION 1

- Probiert andere **Formationen** aus.
- Stellt euch unterschiedlich im Rope auf und springt.
- Mögliche Aufstellungen:



JUMP-CARD „FROG“ (8 JUMPS)

STATION 2

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Ruft vorher gemeinsam den **Spruch**.
- Zählt beim Springen für jeden Jump eine Zahl:

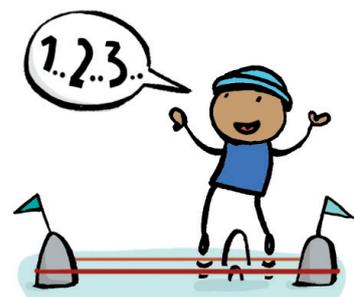
„Der Frosch ist ein König. Er trägt eine Krone.
Wie viele Zacken hat sie? 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8!“



JUMP-CARD „FROG“ (8 JUMPS)

STATION 3

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Verändert die **Geschwindigkeit** beim Springen.
- Fangt an, Zwischensprünge nach jedem Jump zu machen, so werdet ihr langsamer.
- Wenn ihr schneller werden wollt, zählt doppelt so schnell und springt auch so.
- Einer aus der Gruppe sollte laut vorzählen.





JUMP-CARD „FROG“ (8 JUMPS)

STATION 4

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- **Verdoppelt, verdreifacht** oder **vervieracht** einen oder mehrere Jumps der Jump-Card.
- Notiert euch auf der Jump-Card, welche Sprünge ihr wie häufig wiederholt.

3.2 Jump-Cards
Jump-Card „Frog“ 8 Jumps Level 1-2

Ende	Jump	out
○	in one right	
○	left side	
○	right side	
○	outside	
○	inside	
○	in each turn right	
○	outside	
Start		

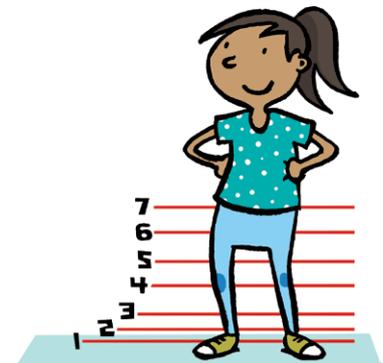
Aufgaben:
 - Geht durch Springen die 8 Jumps auswendig.
 - Die synchron, also gleichzeitig, zu springen.
 - Macht nachfolgendesmal auf die Kommandos.
 - Einer spricht beim Springen laut mit 1, 2, 3, ...

Handwritten notes: 2x, 3x, 4x

JUMP-CARD „FROG“ (8 JUMPS)

STATION 5

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Verändert die **Rope-Höhe**: Macht das Rope nach und nach höher.
- Versucht, als Gruppe synchron zu bleiben und das Rope nicht zu berühren. Welche Rope-Höhe schafft ihr?



JUMP-CARD „FROG“ (8 JUMPS)

STATION 6

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- **Tauscht** einen oder mehrere Sprünge durch andere aus, die alle aus der Gruppe können.
- Tragt eure Veränderungen auf der (leeren) Jump-Card ein, dann ist das Springen einfacher.

3.12 Blankoverlagen für Jump-Cards
Jump-Card „Frog“ 8 Jumps Level

Ende	Jump	out
○		
○		
○		
○		
○		
○		
○		
Start		

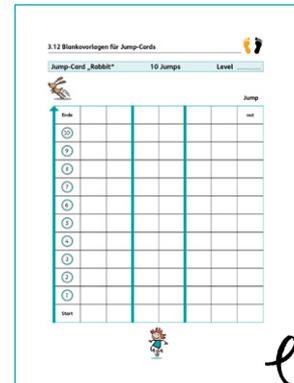
Handwritten note: e



JUMP-CARD „RABBIT“ (10 JUMPS)

STATION 1

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Denkt euch **einen neuen eigenen Jump** aus und baut ihn in die Jump-Card ein.
- Ersetzt einen oder 2 Jumps der Jump-Card durch euren eigenen Jump.
- Tragt eure Veränderungen auf der (leeren) Jump-Card ein, dann ist das Springen einfacher.

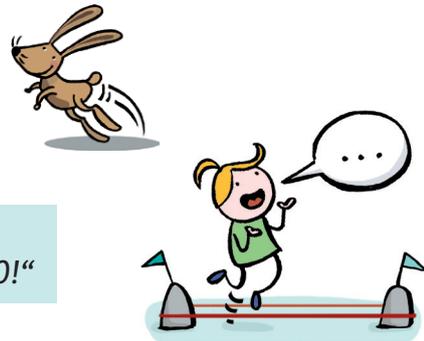


JUMP-CARD „RABBIT“ (10 JUMPS)

STATION 2

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Ruft vorher gemeinsam den **Spruch**.
- Zählt beim Springen für jeden Jump eine Zahl:

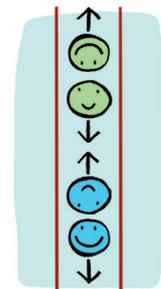
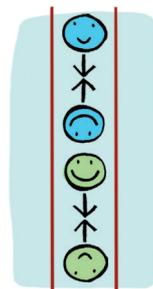
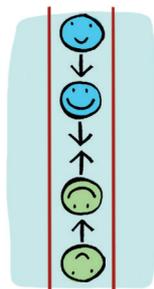
„Der Hase ist schnell. Er springt hin und her. Wie viele Haken schlägt er? 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10!“



JUMP-CARD „RABBIT“ (10 JUMPS)

STATION 3

- Probiert andere **Formationen** aus.
- Stellt euch unterschiedlich im Rope auf und springt.
- Mögliche Aufstellungen:





JUMP-CARD „RABBIT“ (10 JUMPS)

STATION 4

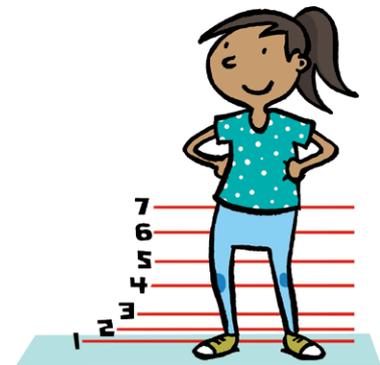
- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Erfindet passende **Armbewegungen** und führt sie zu den Jumps aus.
- Achtet darauf, dass ihr auch dabei synchron seid.



JUMP-CARD „RABBIT“ (10 JUMPS)

STATION 5

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- Verändert die **Rope-Höhe**: Macht das Rope nach und nach höher.
- Versucht, als Gruppe synchron zu bleiben und das Rope nicht zu berühren. Welche Rope-Höhe schafft ihr?



JUMP-CARD „RABBIT“ (10 JUMPS)

STATION 6

- Springt die Jump-Card synchron mit eurer Gruppe.
- **Startet versetzt**: Sobald der erste Springer 2 Jumps gesprungen ist, startet der nächste Springer mit dem ersten Jump.
- So startet ihr versetzt nacheinander und werdet auch nacheinander fertig.
- Springt so, dass ihr alle genug Platz im Rope habt.



3.6 Eigene Jump-Choreo entwickeln



Jump-Choreo „Spider“ (4 Jumps)

Aufgabe:

Denkt euch eine eigene Jump-Choreo mit 4 Jumps aus, die ihr in der Gruppe synchron zu springen lernt.

- Ihr braucht die **Blankovorlage „Spider“**.

Pflichtaufgaben:

- Wählt Sprünge aus unterschiedlichen Levels aus, die ihr alle springen könnt.
- Zeichnet die Füße und das Rope auf der Vorlage ein.
- Tragt die verwendeten Levels auf der Vorlage ein (oben rechts).
- Verdoppelt oder verdreifacht einen oder 2 Jumps eurer Wahl. Schreibt an den Jump: 2x, 3x, ...

Wichtige Überlegungen:

- Überlegt euch, in welcher Formation ihr springen wollt: In einer Reihe hintereinander oder stellt ihr euch zu zweit gegenüber im Rope auf?
- Überlegt euch, ob ihr es schafft, eure Jump-Choreo mehrfach hintereinander zu springen – aus 4 werden dann 8 oder 12 Jumps.
- Überlegt euch, wie hoch das Rope sein soll.
- Überlegt euch, wer die Sprünge laut vorsagt.

Präsentiert eure Jump-Choreo „Spider“ vor der Klasse.

Viel Erfolg!

Bewertet werden:

- verwendete Jump-Level
- gesamte Jump-Anzahl
- Formation
- synchrones Springen
- Wiederholung der Jump-Choreo
- Rope-Höhe

Blankovorlage:

3.12 Blankovorlagen für Jump-Cards

Jump-Card „Spider“ 4 Jumps Level

				Jump	out
Ende					
○					
○					
○					
○					
Start					



3.6 Eigene Jump-Choreo entwickeln

Jump-Choreo „Grasshopper“ (6 Jumps)

Aufgabe:

Denkt euch eine eigene Jump-Choreo mit 6 Jumps aus, die ihr in der Gruppe synchron zu springen lernt.

- Ihr braucht die **Blankovorlage „Grasshopper“**.

Pflichtaufgaben:

- Wählt Sprünge aus unterschiedlichen Levels aus, die ihr alle springen könnt.
- Zeichnet die Füße und das Rope auf der Vorlage ein.
- Tragt die verwendeten Levels auf der Vorlage ein (oben rechts).
- Verdoppelt oder verdreifacht einen oder 2 Jumps eurer Wahl. Schreibt an den Jump: 2x, 3x, ...

Wichtige Überlegungen:

- Überlegt euch, in welcher Formation ihr springen wollt: In einer Reihe hintereinander oder stellt ihr euch zu zweit gegenüber im Rope auf?
- Überlegt euch, ob ihr es schafft, eure Jump-Choreo mehrfach hintereinander zu springen – aus 6 werden dann 12 oder 18 Jumps.
- Überlegt euch, wie hoch das Rope sein soll.
- Überlegt euch, wer die Sprünge laut vorsagt.

Präsentiert eure Jump-Choreo „Grasshopper“ vor der Klasse.

Viel Erfolg!

Bewertet werden:

- verwendete Jump-Level
- gesamte Jump-Anzahl
- Formation
- synchrones Springen
- Wiederholung der Jump-Choreo
- Rope-Höhe

Blankovorlage:

3.12 Blankovorlagen für Jump-Cards

Jump-Card „Grasshopper“ 6 Jumps Level _____

	Ende				out
6					
5					
4					
3					
2					
1					
Start					

3.6 Eigene Jump-Choreo entwickeln



Jump-Choreo „Frog“ (8 Jumps)

Aufgabe:

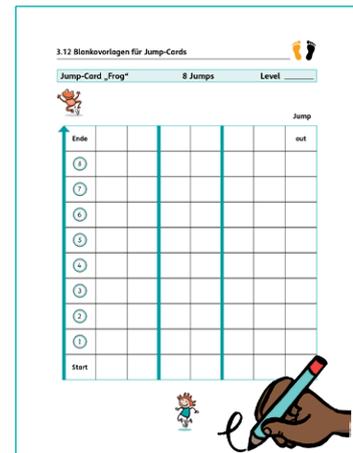
Denkt euch eine eigene Jump-Choreo mit 8 Jumps aus, die ihr in der Gruppe synchron zu springen lernt.

- Ihr braucht die **Blankovorlage „Frog“**.

Pflichtaufgaben:

- Wählt Sprünge aus unterschiedlichen Levels aus, die ihr alle springen könnt. Es müssen mindestens Jumps aus den Levels 1–4 enthalten sein.
- Zeichnet die Füße und das Rope auf der Vorlage ein.
- Tragt die verwendeten Levels auf der Vorlage ein (oben rechts).
- Verdoppelt oder verdreifacht 2 oder drei 3 eurer Wahl. Schreibt an den Jump: 2x, 3x, ...
- Wechselt einmal die Formation.
- Beginnt in einer Reihe hintereinander und wechselt zur Reihe gegenüber.
- Wiederholt eure Jump-Card mindestens zweimal hintereinander.
- Wichtige Überlegungen:**
- Überlegt euch, wann und wie ihr am besten die Formation wechselt.
- Überlegt euch, ob ihr es schafft, eure Jump-Choreo mehrfach hintereinander zu springen – aus 8 werden dann 16 oder 24 Jumps.
- Überlegt euch, wie hoch das Rope sein soll.
- Überlegt euch, wer die Sprünge laut vorsagt.
- Überprüft, ob ihr eure Jump-Choreo in der Geschwindigkeit verändert und mal langsamer und mal schneller springt.

Blankovorlage:



Präsentiert eure Jump-Choreo „Frog“ vor der Klasse.

Viel Erfolg!

Bewertet werden:

- verwendete Jump-Level
- gesamte Jump-Anzahl
- Formationswechsel
- synchrones Springen
- Wiederholung der Jump-Choreo
- Rope-Höhe
- Geschwindigkeit/Dynamik des Springens



3.6 Eigene Jump-Choreo entwickeln

Jump-Choreo „Rabbit“ (10 Jumps)

Aufgabe:

Denkt euch eine eigene Jump-Choreo mit 10 Jumps aus, die ihr in der Gruppe synchron zu springen lernt.

- Ihr braucht die **Blankovorlage „Rabbit“**.

Pflichtaufgaben:

- Wählt Sprünge aus unterschiedlichen Levels aus, die ihr alle springen könnt. Es müssen mindestens Jumps aus den Levels 1–4 enthalten sein.
- Zeichnet die FüÙe und das Rope auf der Vorlage ein.
- Tragt die verwendeten Levels auf der Vorlage ein (oben rechts).
- Verdoppelt oder verdreifacht 2 oder 3 Jumps eurer Wahl. Schreibt an den Jump: 2x, 3x, ...
- Wechselt 1-mal die Formation: Beginnt in einer Reihe hintereinander und wechselt zur Reihe gegenüber.
- Wiederholt eure Jump-Card mindestens 2-mal hintereinander.
- **Wichtige Überlegungen:**
 - Überlegt euch, wann und wie ihr am besten die Formation wechselt.
 - Überlegt euch, ob ihr es schafft, eure Jump-Choreo mehrfach hintereinander zu springen – aus 10 werden dann 20 oder 30 Jumps.
 - Überlegt euch, wie hoch das Rope sein soll.
 - Überlegt euch, wer die Sprünge laut vorsagt.
 - Überprüft, ob ihr eure Jump-Choreo in der Geschwindigkeit verändert und mal langsamer und mal schneller springt.

Blankovorlage:

3.12 Blankovorlagen für Jump-Cards

Jump-Card „Rabbit“ 10 Jumps Level _____

Ende	Jump	Start
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Präsentiert eure Jump-Choreo „Rabbit“ vor der Klasse.

Viel Erfolg!

Bewertet werden:

- verwendete Jump-Level
- gesamt e Jump-Anzahl
- Formationswechsel
- synchrones Springen
- Wiederholung der Jump-Choreo
- Rope-Höhe
- Geschwindigkeit/Dynamik des Springens

3.6 Eigene Jump-Choreo entwickeln



Jump-Choreo „Kangaroo“ (12 Jumps)

Aufgabe:

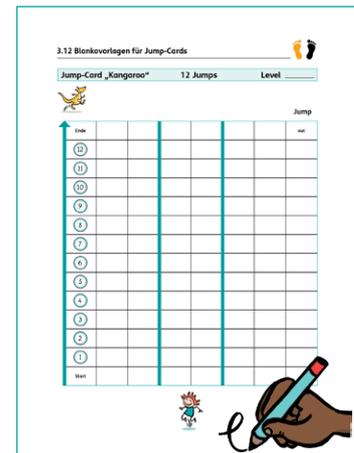
Denkt euch eine eigene Jump-Choreo mit 12 Jumps aus, die ihr in der Gruppe synchron zu springen lernt.

- Ihr braucht die **Blankovorlage „Kangaroo“**.

Pflichtaufgaben:

- Wählt Sprünge aus den fünf unterschiedlichen Levels aus.
- Zeichnet die Füße und das Rope auf der Vorlage ein. Tragt die verwendeten Levels auf der Vorlage ein (oben rechts).
- Verdoppelt oder verdreifacht 3 oder 4 Jumps eurer Wahl. Schreibt an den Jump: 2x, 3x, ...
- Wechselt 2-mal die Formation: Beginnt in einer Reihe hintereinander, wechselt zur Reihe gegenüber und dann wieder in die Reihe hintereinander.
- Baut passende Armbewegungen zu euren Jumps ein.
- Wiederholt eure Jump-Card mindestens 2-mal hintereinander.
- Denkt euch eine weitere Besonderheit aus, z. B. eine Anfangspose.

Blankovorlage:



Wichtige Überlegungen:

- Überlegt euch, wann und wie ihr am besten die Formationen wechselt.
- Überlegt euch, ob ihr es schafft, eure Jump-Choreo mehrfach hintereinander zu springen – aus 12 werden dann 24 oder 36 Jumps.
- Überlegt euch, wie hoch das Rope sein soll.
- Überlegt euch, wer die Sprünge laut vorsagt.
- Überprüft, ob ihr eure Jump-Choreo in der Geschwindigkeit verändert und mal langsamer und mal schneller springt.

Präsentiert eure Jump-Choreo „Kangaroo“ vor der Klasse.

Viel Erfolg!

Bewertet werden:

- verwendete Jump-Level
- gesamte Jump-Anzahl
- zwei Formationswechsel
- synchrones Springen
- Wiederholung der Jump-Choreo
- Rope-Höhe
- Geschwindigkeit des Springens
- Besonderheit
- Armbewegung

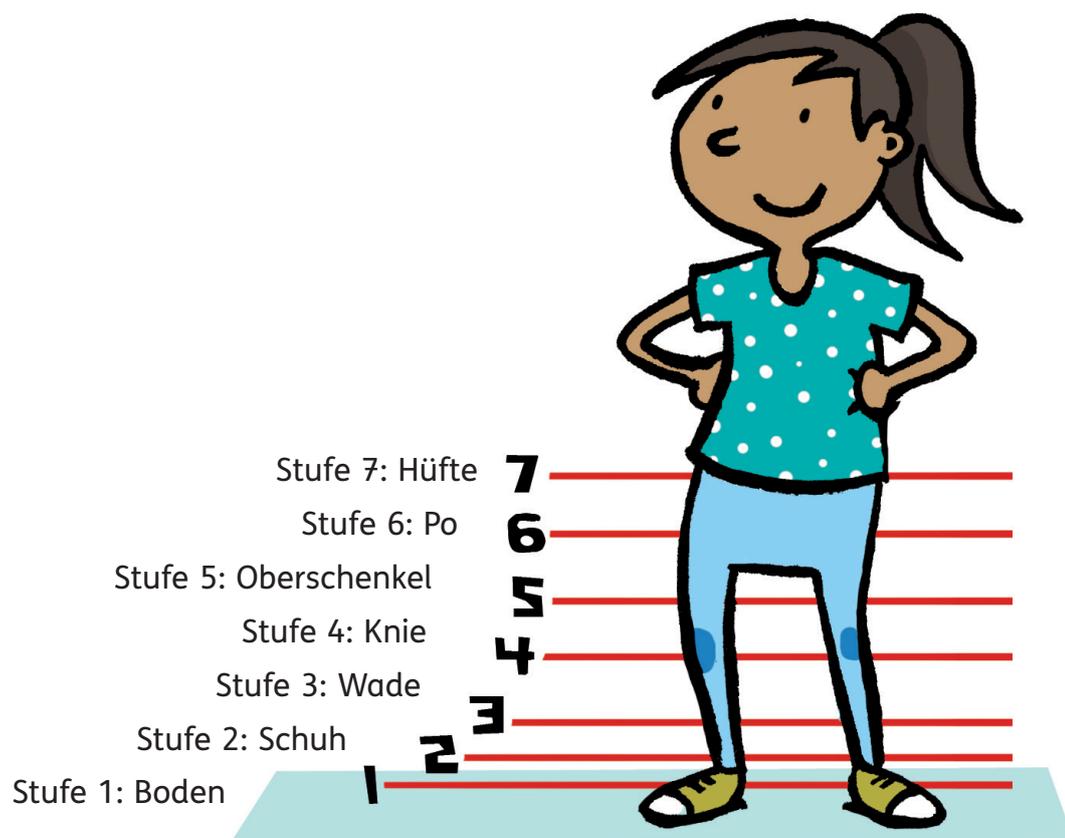
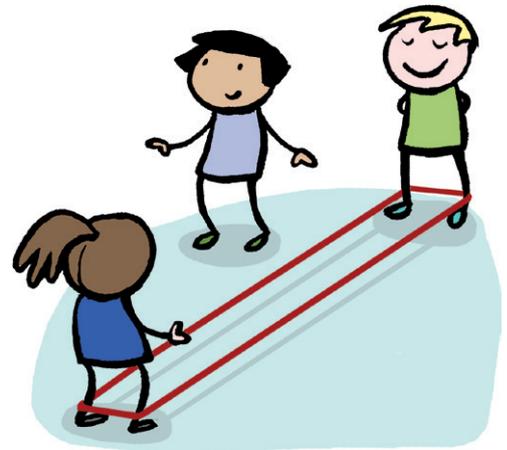


Wer gewinnt den Jump-Battle?

Material: pro Team ein Rope, ausgewählte Jump-Card

Spielverlauf¹:

- Lernt die ausgewählte Jump-Card auswendig zu springen.
- In Dreiergruppen tretet ihr einzeln gegeneinander an.
- Stellt euch so auf wie auf dem Bild.
- Startet die Rope-Höhe auf Stufe 1.
- Springt reihum die Jump-Card.
- Springt ihr fehlerfrei, verändert ihr die Rope-Position nach oben.
- Wird die Jump-Card nicht fehlerfrei gesprungen oder das Rope berührt, muss es derjenige Springer in der nächsten Runde bei gleicher Rope-Höhe erneut versuchen.
- Es gewinnt der Springer, der die Jump-Card fehlerfrei und mit dem Rope in der höchstmöglichen Position springt.



¹ Hinweise: Die Lehrkraft wählt passende Jump-Cards aus oder überlässt die Auswahl den Kindern. Die Kinder teilen sich selbst in Dreiergruppen ein oder werden von der Lehrkraft eingeteilt.

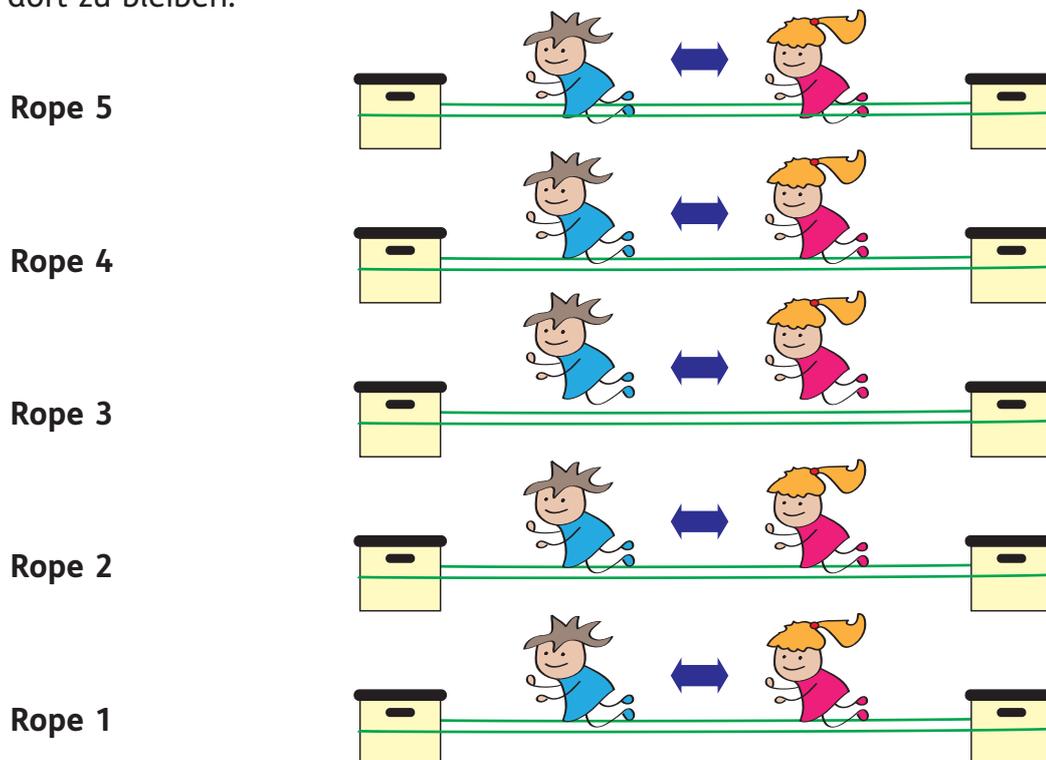


Wer gewinnt den Class-Jump-Battle?

Material: 5 Chinese Jump Ropes, 10 kleine Kästen, ausgewählte Jump-Card

Spielverlauf¹:

- Baut die Ropes und Kästen entsprechend der Abbildung auf.
- Lernt die ausgewählte Jump-Card auswendig zu springen.
- Teilt euch pro Rope in Gruppen von vier bis fünf Kindern ein.
- Pro Gruppe springt jeder gegen jeden. Immer zwei Kinder springen gegeneinander die Jump-Card.
- Gewonnen hat immer derjenige, der fehlerfrei, ordentlich und dynamisch springt. Wer am Ende die meisten Siege hat, gewinnt die Runde.
- So ermittelt ihr pro Rope einen Sieger und einen Verlierer.
- Die Kinder bleiben im Rope und haben in der nächsten Runde eine neue Chance mit zwei anderen Kindern.
- Der Gewinner geht in der nächsten Runde ein Rope nach oben. Der Verlierer geht ein Rope nach unten.
- Es gibt zwei Ausnahmen: Der Gewinner im obersten fünften Rope bleibt auch in der nächsten Runde dort. Der Verlierer im untersten ersten Rope bleibt auch in der nächsten Runde dort.
- Ziel des Spiels ist es, so weit wie möglich nach oben in ein Rope zu kommen und auch dort zu bleiben.



¹ Hinweise: Bei einer Klasse von 20 Kindern werden entsprechend zweimal fünf Seile aufgebaut, sodass immer zehn, also insgesamt 20, Kinder springen können. Für die Class-Jump-Battle ist es notwendig, eine Jump-Card auszuwählen, die alle Kinder springen können.



3.8 Class-Jump – Der große Auftritt

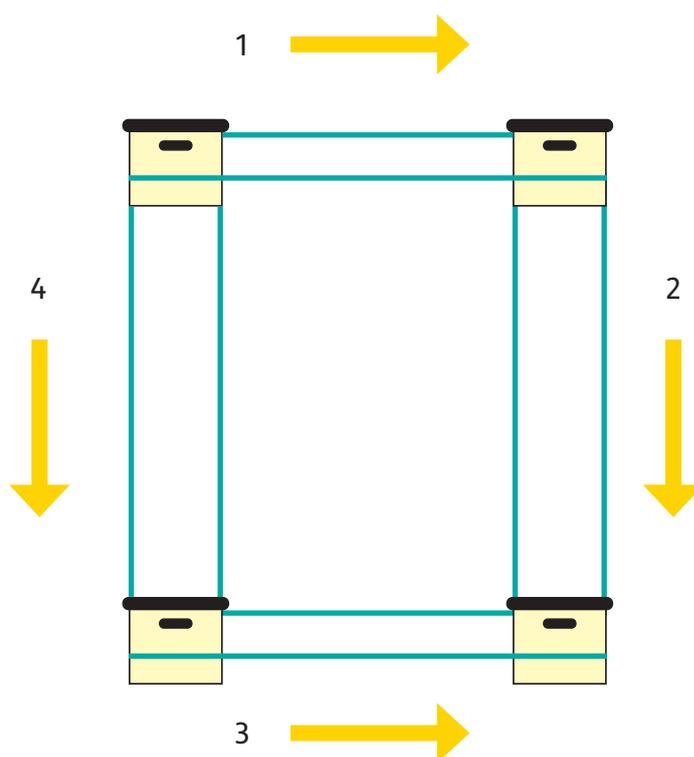
Material: 4 Chinese Jump Ropes, 4 kleine Kästen (bei Klassen ab 30 Kindern doppeltes Material)

Ablauf:

- Gemeinsam springt ihr mit der gesamten Klasse einen Class-Jump.
- Baut die Ropes und Kästen entsprechend der Abbildung auf.
- Die Pfeile geben die Blickrichtung an.
- Lernt die ausgewählte Jump-Card auswendig zu springen.
- In jedem Rope springen gleich viele Kinder.
- Die Ropes bzw. Gruppen werden mit den Ziffern 1 bis 4 durchnummeriert.
- Springt die folgende Abfolge.

Abfolge Class-Jump:

1. Gruppen 1 und 3 springen synchron die Jump-Card, Gruppen 2 und 4 warten in der Startposition.
2. Gruppen 2 und 4 springen synchron die Jump-Card, Gruppen 1 und 3 warten in der Startposition.
3. Alle Gruppen springen die Jump-Card synchron.
4. Gruppen 2 und 4 springen synchron die Jump-Card, Gruppen 1 und 3 warten in der Startposition.
5. Gruppen 1 und 3 springen synchron die Jump-Card, Gruppen 2 und 4 warten in der Startposition.
6. Gruppe 1 springt synchron die Jump-Card, Gruppen 2, 3 und 4 warten in der Startposition.
7. Gruppe 2 springt synchron die Jump-Card, Gruppen 1, 3 und 4 warten in der Startposition.
8. Gruppe 3 springt synchron die Jump-Card, Gruppen 1, 2 und 4 warten in der Startposition.
9. Gruppe 4 springt synchron die Jump-Card, Gruppen 1, 2 und 3 warten in der Startposition.
10. Alle Gruppen springen synchron die Jump-Card.
11. Zum Abschluss springen alle in die Mitte und stellen sich zu einem gemeinsamen Endbild auf.



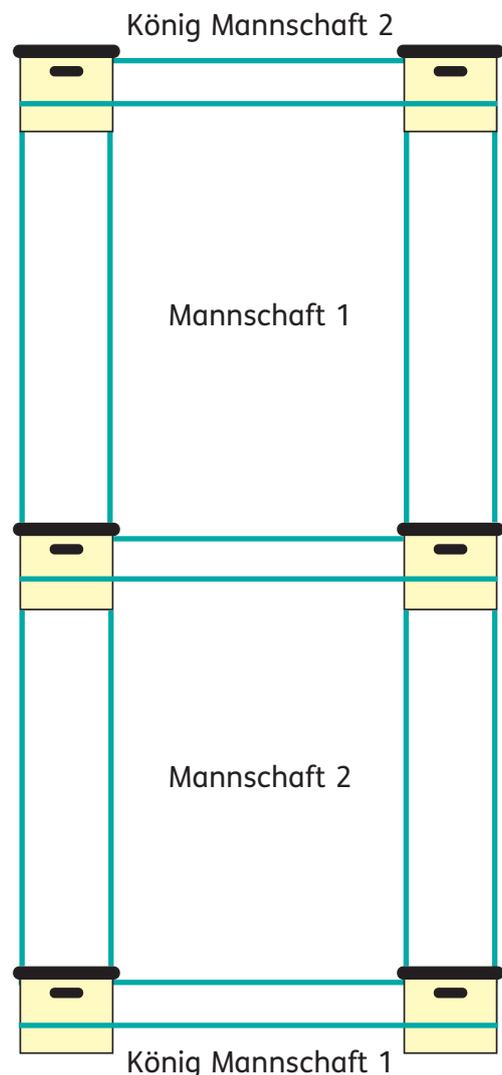
3.9 Jump-Ball – Spielidee zum Aufwärmen



Material: 7 Chinese Jump Ropes, 6 kleine Kästen, 1–4 Softbälle

Spielverlauf:

- Baut das Spielfeld wie abgebildet auf.
- Die Ropes sollten so hoch sein, dass jeder gut dort hineinspringen kann.
- Bildet zwei gleich große Mannschaften. Jede Mannschaft stellt sich in ein Feld innerhalb der Ropes.
- Pro Mannschaft wird ein König ausgewählt. Dieser stellt sich außen an das Feld der anderen Mannschaft.
- Ziel des Spiels ist es, die andere Mannschaft abzuwerfen, sodass der König dieser Mannschaft um seine „drei Leben“ spielen muss.
- Der König kommt erst ins Feld, wenn der letzte Spieler der Mannschaft abgeworfen ist.
- Ist man abgeworfen, stellt man sich an das Feld der anderen Mannschaft und versucht von dort, sich wieder freizuwerfen. Nach dem Freierwerfen geht man wieder in das Feld der eigenen Mannschaft zurück.
- Befindet sich kein Spieler mehr im Feld, so kommt der König mit „drei Leben“ ins Feld. Er erhält alle Bälle. Er darf das Feld wieder verlassen, wenn sich ein Spieler der Mannschaft freiwirft.
- Um nicht abgeworfen zu werden, kann man sich durch einen Sprung ins Rope „retten“. Hat man sich dort hineingerettet, muss man unmittelbar danach wieder ins Feld springen.
- Im Rope darf man nicht abgeworfen werden.
- Sollte man beim Springen oder vom Spielfeld aus das Rope berühren, ist man „abgeworfen“.





Übersicht nach Jump-Level und Jump-Cards

Name	Ø Jump-Level (1-5)	Jump-Card „Spider“ (4 Jumps)				Jump-Card „Grasshopper“ (6 Jumps)				Jump-Card „Frog“ (8 Jumps)				Jump-Card „Rabbit“ (10 Jumps)				Jump-Card „Kangaroo“ (12 Jumps)			
		Erreichte Jump-Levels				Erreichte Jump-Levels				Erreichte Jump-Levels				Erreichte Jump-Levels				Erreichte Jump-Levels			
		1-2	1-3	1-4	1-5	1-2	1-3	1-4	1-5	1-2	1-3	1-4	1-5	1-2	1-3	1-4	1-5	1-2	1-3	1-4	1-5
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					

Übersicht nach Bewertungskriterien für Jump-Choreo

Gruppen und Namen	Jump-Choreo 4/6/8/10/12 Jumps	Jump- Level	Jump- Anzahl	Formationen/ Formations- wechsel	Synchronizität	Wiederholung der Jump-Choreo	Rope- Höhe	Geschwindigkeit/ Dynamik	Sprungfehler	Armbewegungen	Besonder- heit
Name 1											
Name 2											
Name 3											
Name 4											
Name 1											
Name 2											
Name 3											
Name 4											
Name 1											
Name 2											
Name 3											
Name 4											





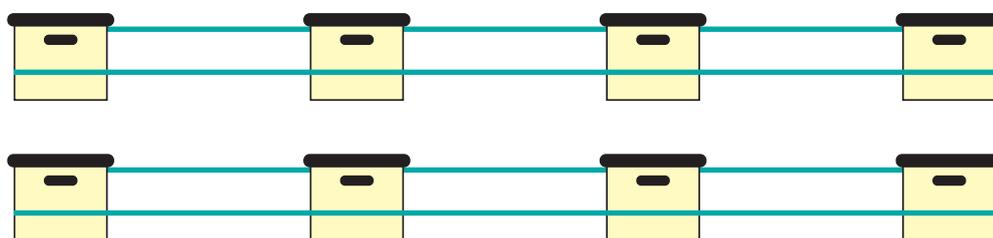
3.11 Aufbaupläne

Aufbaupläne für „Jumps erlernen“ (Kapitel 3.1)



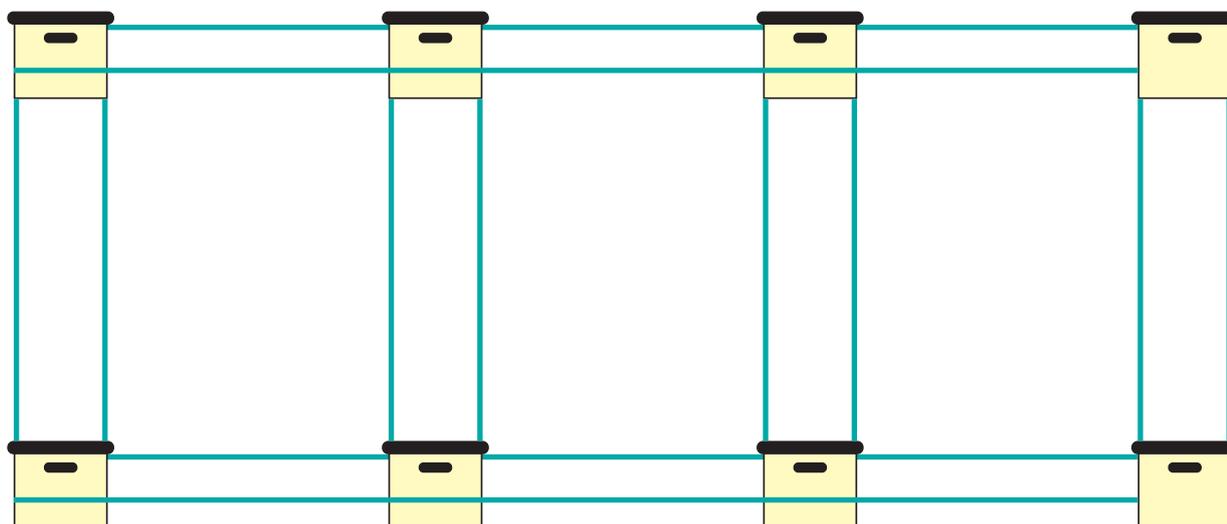
Material: 3 Chinese Jump Ropes, 4 kleine Kästen

Platzangebot: 12 Kinder, pro Rope 4 Kinder



Material: 6 Chinese Jump Ropes, 8 kleine Kästen

Platzangebot: 24 Kinder, pro Rope 4 Kinder



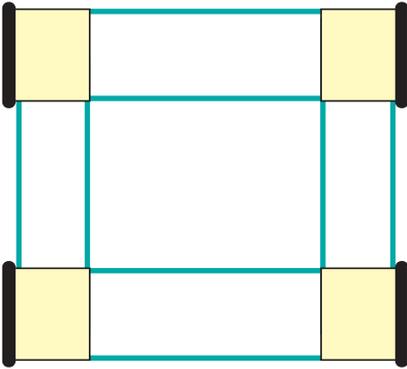
Material: 10 Chinese Jump Ropes, 8 kleine Kästen

Platzangebot: 40 Kinder, pro Rope 4 Kinder

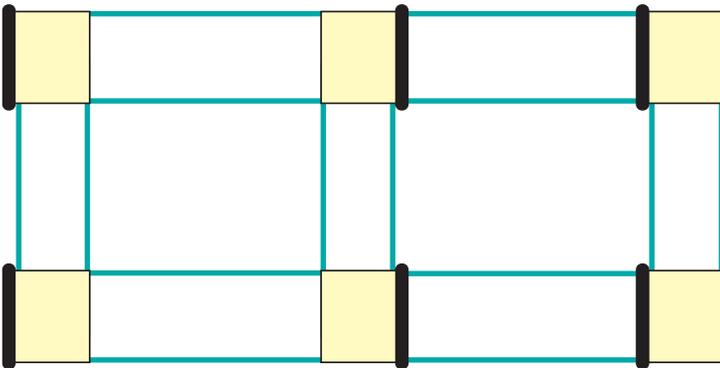


Aufbaupläne für „Jump-Cards“ (Kapitel 3.2), „Stationsarbeit“ (Kapitel 3.5) und „Eigene Jump-Choreo entwickeln“ (Kapitel 3.6)

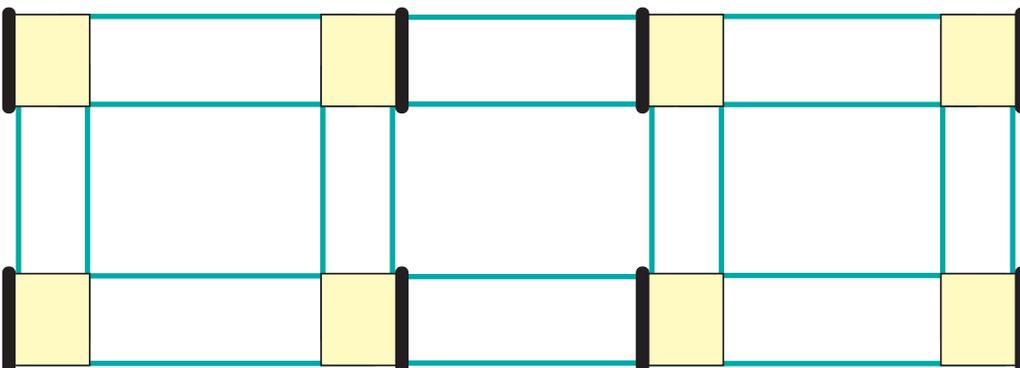
Hinweis: Die maximale Rope-Höhe lässt sich verändern, indem die Kästen „hochkant“ auf eine schmale Seite gestellt werden.



Material: 4 Chinese Jump Ropes, 4 kleine Kästen
Platzangebot: 16 Kinder, pro Rope 4 Kinder



Material: 7 Chinese Jump Ropes, 6 kleine Kästen
Platzangebot: 28 Kinder, pro Rope 4 Kinder



Material: 10 Chinese Jump Ropes, 8 kleine Kästen
Platzangebot: 40 Kinder, pro Rope 4 Kinder

3.12 Blankovorlagen für Jump-Cards



Jump-Card „Spider“ **4 Jumps** **Level** _____



Jump

Ende							out
4							
3							
2							
1							
Start							



3.12 Blankovorlagen für Jump-Cards



Jump-Card „Grasshopper“ **6 Jumps** **Level** _____



Jump

Ende							out
6							
5							
4							
3							
2							
1							
Start							



3.12 Blankovorlagen für Jump-Cards



Jump-Card „Frog“ **8 Jumps** **Level** _____



Jump

Ende							out
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
Start							



3.12 Blankovorlagen für Jump-Cards



Jump-Card „Rabbit“ **10 Jumps** **Level** _____



Jump

Ende							out
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
Start							



3.12 Blankovorlagen für Jump-Cards



Jump-Card „Kangaroo“ **12 Jumps** **Level** _____



Jump

Ende							out
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
Start							



Digitales Zusatzmaterial inklusive!

So gelangen Sie ganz einfach an das Zusatzmaterial Ihres Produktes:

Wenn Sie das Produkt im Persen Webshop oder in unserem Partner-Webshop Lehrerwelt gekauft haben, finden Sie das Zusatzmaterial in Ihrem jeweiligen Benutzerkonto unter der Rubrik 'Meine Zusatzmaterialien'.

Ansonsten gehen Sie wie folgt vor:

- Rufen Sie die folgende Internetseite auf: www.persen.de/zusatzmaterial
- Wenn Sie schon ein Benutzerkonto im Persen Webshop haben, loggen Sie sich wie gewohnt ein.
- Haben Sie noch kein Benutzerkonto? Registrieren Sie sich einfach und kostenlos.
- Geben Sie Ihren persönlichen Downloadcode ein.
- Laden Sie das Zusatzmaterial herunter. Klicken Sie dazu per Rechtsklick auf das Material und wählen Sie den Speicherort aus.

Ihr persönlicher Downloadcode: **p62085gSs**

Möchten Sie Ihren Download zukünftig erneut herunterladen, so finden Sie alle bereits bestehenden digitalen Zusatzmaterialien in Ihrem Benutzerkonto unter der Rubrik "Meine Zusatzmaterialien".