

Abseilen untersagt!

Bewegungsideen mit Gymnastikseilen für jedes Alter / Von Birgit Bruner

In steilen Felswänden – ja dort erleichtert sicheres Abseilen den Abstieg. In Turn- und Sporthallen sollten Spiele und Bewegung mit Seilen dagegen so viel Spaß bieten, dass sich keiner klamm heimlich abseilt. Wer glaubt, mit den guten alten Sprungseilen nicht im Trend zu liegen, irrt. Den Mief des Altmodischen hat Seilspringen spätestens mit dem Importnamen „rope skipping“ vor einigen Jahren abgelegt. Vieles daran wurde nicht neu erfunden, lediglich neu inszeniert.

Trickreiches Schwingen und Springen mit bunten „ropes“, womöglich in schillernden Hülsen zu fetzigen Rhythmen, gab dem Seilspringen einen neuen trendig-fitnessorientierten Anstrich. Mit speziell entwickelten Seilen lassen sich noch kühnere Sprungvarianten trainieren, vieles gelingt aber auch mit klassischen, gut schwingenden Gymnastikseilchen. So gut wie günstig – das Seil sucht seinesgleichen.

Bevor sich die Dezemberausgabe „sportissimo“ dem schweißtreibenden sportlichen **Rope Skipping** widmet, soll ein Teil dessen, was in einer Seilkiste stecken kann, vorgestellt werden. Im Seil springen ist das eine, Seile lassen sich aber auch kneten, legen, schwingen, ziehen, spannen, flechten, halten... – und sorgen damit



für abwechslungsreiche Bewegungsideen von Jung bis Alt.

Früh übt sich . . .

Eigentlich schade! Kinder lernen früh, wie mit einem Game Boy oder Computer umzugehen ist. Gleichzeitig mangelt es vielen dieser Kinder an elementaren Bewegungserfahrungen. Studien belegen, dass bereits einfache Übungen zum Seilspringen viele Grundschüler überfordern.

Das nostalgische Bild seilhüpfender Kinder in scheinbar bewegungsarmen Hinterhoflandschaften scheint tatsächlich zu vergilben. Hören Sie sich um, welches Kind heute noch vor Schuleintritt oder auch im Schulkindalter Seil hüpfert oder Stelzen geht. Dabei stellen die Koordination der Teilbewegungen von Seilschwung und Sprungverhalten oder das Halten der Körperbalance auf langen Holzbeinen wundervolle Bewegungsaufgaben dar.

Kleine Erfolge lassen sich schon schnell erzielen. Wer allerdings eine Vorführung von Rope-Skippern gesehen hat, weiß auch, dass der Lernstoff für den, der „ein Meister werden will“ unerschöpflich ist.

Die Sonne geht auf . . .

Die folgende Unterrichtssequenz mit Seilchen setzt das Thema „Sonne“ für den Vorschulbereich (das motorische Profil auch für frühes Schulkindalter geeignet) in Bewegung um.

Unterrichtsplanung

Benötigt wird

- ausreichend Platz in einer Turnhalle oder bei schönem Wetter auch draußen auf einer Wiese, Pausenhof o.ä.m..
- für jedes Kind ein Gymnastikseil, evtl. zusätzliche 4-6 Seile
- einige Gymnastikreifen
- evtl. geeignete Musik, die das Laufen und Hüpfen sowie die abschließende Entspannungsphase untermalt.

Hält man sich Charakteristika oder Wissenswertes über die Sonne vor Augen wie

- die Sonne strahlt, wärmt, geht auf und unter, blendet, kann brennen, kann sich hinter Wolken verstecken, ist rund, hell . . .
- Viele kennen nur unsere Sonne, die Sonne unseres Sonnensystems. Im Weltall kommt es aber eher selten vor, dass ein Sonnensystem nur eine Sonne hat. Die meisten Sonnensysteme haben 2 Sonnen, um die sich alles dreht . . . lassen sich vielfältige Bewegungsideen leichter

Ein bisschen Nostalgie oder ...

Basics zum Seilspringen

Seillänge: Mittig das Seil unter den Füßen, sollten die Seilenden bzw. Griffe bis unter die Achseln reichen. Knoten an den Seilenden erleichtern Fassen und Fangen des Seils, die ausreichende Länge des Seils bleibt vorrangig.

Ausgangsstellung: Seilenden mit nach außen gerichteten Handrücken bei rund 90° angewinkelt, am Oberkörper anliegenden Armen „beidhändig offen“ greifen. Das Seil sollte entsprechend hinter den Fersen den Boden berühren.

Anschwung: Aus der Ausgangsstellung die Hände leicht nach außen unten und hinten führen, der Oberkörper bleibt aufrecht. Das Seil schwingt offen über Kopf, der Abdruck erfolgt kurz bevor das Seil den Boden berührt.

Seilschwung: Im weiteren Verlauf des Springens nicht aus den Armen, sondern aus den Handgelenken schwingen.

Sprungtechnik: Weiches federndes, prellendes Springen, d.h. Absprung und Landung

über den Fußballen. Das Springen erfolgt aus den Sprunggelenken, Knie- und Hüftgelenken bleiben annähernd gestreckt.

„Basissprünge“, die jeder kennt . . .

. . . sind das klassische beidbeinige Hüpfen mit oder ohne Zwischenfedern sowie das Laufen im Seil.

Beidbeinige Grundsprünge: Federndes Hüpfen mit gleichzeitigem Abdruck der parallel geschlossenen oder hüftbreit aufgesetzten Füße. Zum Seildurchschlag genügt ein kleiner Abdruck vom Boden, beim Zwischenfedern kann Bodenkontakt gehalten werden, also möglichst locker und kraftsparend.

Einbeinige Laufsprünge: Traben auf der Stelle mit Seildurchzug nach jedem 2. Schritt-/Bodenkontakt, also das Seil am Ort, „überlaufen“.

Aus diesen beiden Grundmustern lassen sich vielfältige Variationen der einbeinigen und beidbeinigen Sprunggruppe entwickeln. (Mehr dazu im Dezember-sportissimo)

entwickeln. Vor diesen und noch viel mehr Attributen können kleine Bewegungsgeschichten bzw. Bewegungsaufgaben entstehen:

- einzeln, aber auch mit Partner- oder Gruppenbezügen
- ohne/mit Gymnastikseilchen
- in verschiedenen Raumwegen (Orientierung)
- in verschiedenen (Fort-)Bewegungsarten
- in Kombination mit weiteren Klein- oder Großgeräten

Unterrichtsbeispiel:

Zum Einstieg liegen alle Seilchen (pro Kind ein Seil) in der Mitte des Bewegungsraumes in einem Gymnastikreifen. Alle Kinder sitzen um den Reifen. Der Übungsleiter führt ins Thema „die Sonne geht auf“ ein, dazu legen sich alle Kinder auf den Boden und versuchen die Augen zu schließen. Der Übungsleiter erzählt, dass „...weit draußen am Horizont die ersten Sonnenstrahlen aufstehen und uns die Sonne ihre ersten Strahlen schickt. Ganz sanft werden sie euch gleich, einen nach dem anderen, wachstreicheln“. Dazu berührt er die Kinder ganz zart mit einem baumelnden Seilchen und legt je eines bei jedem Kind ab. So hat die Sonne alle erreicht und das „Erwärmungsspiel“ kann losgehen.

Fang dir die Sonnenstrahlen

Dieses Spiel ist auch als „Seiltreten“ oder „Fang das Seil“ bekannt.

Jedes Kind steckt sich seinen Sonnenstrahl am Rücken in den Hosenbund, so dass es den Strahl, sein Seil ausreichend lang hinter sich am Boden herzieht. Die anderen versuchen, sich Sonnenstrahlen einzufangen, indem sie mit dem Fuß auf die Seilenden der anderen treten.

- Wer kann seinen Sonnenstrahl bis zum Schluss verteidigen?

- Die gefangenen Seile können entweder
- am Boden liegen bleiben, oder
- von denjenigen, die es fangen, gesammelt werden. So wird der mit den meisten Seilen der „Sonnenkönig“.

Nachdem „die Sonne nun alle erwärmt hat“, dreht sich unser Sonnensystem weiter. Dazu holt sich jedes Kind so schnell als möglich ein Sonnenstrahl-Seil. Alle laufen durcheinander und lassen ihre Sonnenstrahlen „tanzen und kreisen“.

- Seil 4-fach mit der re/li Hand seitlich am Körper schwingen (sagittal, als erste Übung zum Schwingen fürs Seilspringen)
- Dito und Seile bei Begegnung tauschen, d.h. übergeben
- Seil 4-fach umschwingt die Hüften li/re herum
- Seil 4-fach umschwingt ein Standbein
- Seil mittig schulterbreit gefasst wird vor dem Körper in Variationen geschwungen
- Rückwärtslaufen und Seil in horizontalen Schlangen am Boden führen . . .

Diese Übungen können auch paarweise nebeneinander evtl. sogar synchron ausgeführt werden. Auf Kommando des ÜL sollen die Kinder



- mit den roten/gelben . . . Seilchen eine Sonne legen und alle treffen sich in deren Sonnenkreis
 - die gleichfarbigen Seile bilden einen langen Sonnenstrahl und sausen durch die Halle, d.h. jeder fasst sein Seil an einem Ende und, bis auf die Spitze des Sonnenstrahls, schnappt sich jedes Kind das Ende eines anderen Seilchens gleicher Farbe.
 - der gelbe (. . .) Sonnenstrahl steht mit nach oben gerichteten Armen, die anderen Strahlen durchlaufen im Slalom...
 - Sonnenstrahlen bilden eine „hüpfende Reihe“ . . .
 - Zwischendurch immer mal wieder die Seile wechseln lassen um neue Gruppenformationen herzustellen.
- Die gleichfarbigen Seile bilden einen durch die Seile verbundenen Kreis
- und „kreisen auf ihrer Umlaufbahn“, d.h. laufen im/gegen Uhrzeigersinn
 - hüpfen in Kreisauflistung rhythmisch am Ort
 - stehen im Kreis und schwingen die Seile zwischen sich wie beim Seilspringen
 - verbinden hüpfen und schwingen mit den Seilen zwischen sich
 - Variationen des Schwingen und Springen paarweise mit einem Seil

„Die Sonne zeigt ihre ganze Kraft“

Nach Laufen und Springen entfalten die Sonnenstrahlen ihre volle Kraft und die Kinder erhalten die Aufgabe „eine strahlende Sonne“ in der Mitte des „Sonnensystems Turnhalle“ am Boden auszulegen. Der ÜL sollte dazu bereits mit 4-6 Seilen einen Sonnenkreis gelegt haben, so dass die Kinder die Sonnenstrahlen legen.

Je nach gewünschter Belastungssituation können Aufgaben mit verschiedenen Zielsetzungen gestellt werden.

Ruhigere koordinativ-konzentrierte Aufgaben:

- 1 Alle treffen sich im Zentrum der Sonne
- 2 Alle balancieren mit den Füßen auf dem Kreis der Sonne
- 3 Zwei Kinder balancieren auf einem Sonnenstrahl aufeinander zu
- 4 Zwei Kinder nehmen einen Sonnenstrahl an den Enden auf, treten zwei Schritte nach au-

ßen (ausreichend Abstand!) und schwingen das Seil zwischen sich, so dass es bei jedem Durchschlag leicht den Boden touchiert (in Nebeneinander- bzw. in Gegenüberstellung in jeweils „beide Richtungen“, so dass auch die ungeübtere Hand schwingt)

5 2 Kinder holen ein Seil. Der hintere „Sonnengott“ legt seinem Vordermann den Zügel um die Hüfte und lenkt den Sonnenwagen langsam und sicher durchs Sonnensystem. Partnerwechsel

6 wie 5, nur schließt der „Sonnengott geblendet die Augen“, d.h. er wird vom Vorderen blind, aber langsam und sicher vorwärtsgeführt...

Kräftigende Übungen:

Alle Kinder kommen zum Sonnenkreis. Sie lernen den Kreuzknoten als Seilverbinding und knoten so einen Sonnenring (Wie, verrät sportissimo-Wissen!).

Die einzelnen Belastungssequenzen lassen sich bzgl. Dauer und Umfang bspw. so gestalten:

- jeweils ein Kind „umkreist den Sonnenkranz“ (laufend, hüpfend, seilschwingend oder -springend . . .), der von den restlichen Kindern einer Gruppe gebildet wird. Während dieser Zeit wird gekräftigt. Wenn das Kind wieder seinen Platz eingenommen hat, erfolgt die Pause. Hier kann der ÜL das nächste Kind in die Umlaufbahn schicken oder neue Bewegungsaufgaben stellen.

- das Seil wird pro Übung um eine bestimmte Anzahl an Knoten nach li/re weitergereicht . . . Ein Sonnenkreis sollte für diese Organisationsformen von rund 8 bis 10 Kindern gebildet sein.

1 Alle Kinder in Bauchlage halten das Seil über Kopf und geben den Seilring in die Richtung, in der sich der ÜL im Kreis bewegt, (im/gegen Uhrzeigersinn) weiter, sie lassen die „Sonne kreisen“ => Kräftigung Rückenstrecker, Fußspitzen aufgestellt und Bauchnabel einziehen um Hohlkreuzbildung vorzubauen.

- Halten des gespannten Seilrings mit leicht angewinkelten Armen in Hochhalte. Auf ein Kommando die Ellenbogen zum Körper ziehen (statische Arbeit), gleichzeitig die Hände gegengleich auf und ab bewegen (dynamisch)

2 Alle Kinder in Rückenlage mit angestellten Beinen. Der Seilring wird über die Knie auf den Oberschenkel gelegt und aufgespannt. Aus dieser Ausgangsstellung ergeben sich zahlreiche Übungsmöglichkeiten. Z.B.:

- Oberkörper langsam aufrichten um mit den Fingerspitzen das Seil zu berühren/den Seilring anzuheben und nach li/re weiterzuführen => Kräftigung der geraden/schrägen Bauchmuskulatur
- Einnehmen des Ellbogenstütz und li/re Bein strecken ohne den Seilring abrutschen zu lassen (überw. schräge Bauchmuskulatur) ...

3 Alle Kinder sitzen bei geradem Rücken mit angestellten Beinen im Innenstirnkreis und halten den Seilring mit angewinkelten Armen brusthoch vor dem Körper. Auf Kommando spannen sie den Sonnenring indem sie den Seilring langsam zu sich heranziehen, auf Kommando lösen.

4 Wie 3 nur wird der Seilring knapp über dem Boden hinter dem Rücken gehalten und in eine vorgegebene Richtung weitergegeben.

5 Alle Kinder bilden einen Innenstirnkreis mit Handfassung um/innerhalb des Sonnenkreises, alle versuchen im gleichen Rhythmus auf der Stelle zu laufen. (Vorbereitung Seillaufen) Dann geht der ÜL über ins

6 beidbeinige federnde Hüpfen am Ort. Alle versuchen den Rhythmus zu übernehmen => Kräftigung der Bein-, vor allem der Unterschenkelmuskulatur als Vorbereitung aufs Seilhüpfen u.ä.m.

Abschließend die Beine und Waden lockern und dehnen.

„Viele Sonnen schwingen und springen“

Dafür wird der große Seilring gemeinsam entknotet und jedes Kind erhält als „kleine Sonne“ sein Seil. Mit dem 4fach-, und dann doppelt gelegten Seil (Seillänge rund 2/3 der Körperlänge) soll nun geschwungen und gesprungen werden.

Mit ausreichend Abstand untereinander sollen die Kinder zunächst am Ort und dann in der Fortbewegung mit den Möglichkeiten des Seiles und ihrer motorischen Bandbreite experimentieren. Einzelne Bewegungsideen, wenn diese sich nicht ohnehin auf größere Teile der gesamten Gruppe übertragen, können vom ÜL aufgegriffen werden und mit der ganzen Gruppe ausprobiert werden. Meist lassen sich aus den Bewegungen der Kinder die grundlegenden Übungen fürs Seilspringen herausfiltern:

- Schwingen des Halbseiles in der Sagittalebene li/re vom Körper
- Anschwingen des Seiles von hinten nach vorn mit einmaligem Durchschlag
- Dito mit mehrmaligen Durchschlägen
- Dito mit/ohne Zwischenfedern
- Dito, aber Seillaufen (vgl. Basissprünge) Schaffen wir es bereits ...
- Mehr als 3 mal nacheinander durchzuschlagen
- Das Seil einmal von hinten nach vorn durchzuschlagen ...

Alle merken, dass Seilspringen auf Dauer ganz schön anstrengend wird. Deshalb kleinere Pausen zulassen und je nach Anstrengungsgrad einen ruhigeren, entspannender Inhalt nachziehen. Dafür bieten sich **Übungen am langen Seil** bzw. mit dem Doppelseilchen, geknüpft aus zwei Gymnastikseilen, an.

Die Übungen mit dem langen Seil setzen voraus, dass dieses gut und rhythmisch geschwungen wird. Dazu stehen zwei Partner gegenüber, die das Seil in der Frontalebene schwingen, so dass es mittig zwischen den beiden am Boden aufschlägt ohne verwirbelt zu werden.

Seile, die mit einem sogenannten „Wirbel“, also einem Art Drehgelenk ausgestattet sind, können ggf. auch in Brusthöhe an einer Sprossenwand fixiert werden, so dass pro Langseil nur ein Schwinger notwendig ist. Wird ein Doppelseilchen ohne „Wirbel“ an einer Seite fixiert, verdreht sich das Seil relativ schnell.

Übungen am Schwungseil können sein:

- Unterlaufen allein, paarweise ...
- Einlaufen und springen allein, paarweise ... (mehr dazu im Dezember)

„Die Sonne geht unter“

Still und gemütlich vom Sonnenuntergang träumen oder mit gekonnten Sprüngen den „tanzenden Sonnenstrahl überfliegen“ – der Stundenausklang rundet die Unterrichtseinheit ab und entlässt hoffentlich viele sonnige Gemüter.

Ruhiger Ausklang

Die Kinder legen mit ihren Seilen das Bild einer untergehenden Sonne und platzieren sich je nach Anweisung im „Sonnenuntergang“, die Gruppe wird zum Stundenausklang gebündelt, Zeit für Ruhe und Wahrnehmung, bspw. so:

„**Rückenmalereien**“, paarweise, in Reihe oder Kreis werden dem Vordermann einfache Symbole auf den Rücken gemalt. Der soll diese erkennen bzw. möglichst genau auf den Rücken seines Vordermannes zeichnen.

„**Sonnenbad**“ meint eine einfache Entspannungsgeschichte oder eine bildhafte Anleitung für eine kleine Massage im sitzenden Flankenkreis oder auch paarweise, wobei der Lauf der Sonne auf den Rücken eines Partners gezeichnet wird:

„Früh morgens geht die Sonne auf“ ... die Fingerspitzen krabbeln langsam vom unteren Rücken entlang der Wirbelsäule nach oben.

„Die Sonnenstrahlen streichen über die Erde“ ... Streichungen des Rückens mit der flachen Hand.

„Gegen Mittag entfaltet die Sonne vom höchsten Punkt aus ihre ganze Kraft und strahlt herrlich warm“ ... die Fingerspitzen mit sanftem Druck über die Rückenmuskeln von oben nach unten ziehen. (...)

„**Strahlentanz**“ – ein Partner balanciert mit Handfassung blind auf einem Seilchen. Am Seilende 1/2 Drehung und zurück.

„**Sonnenallee**“ – Gruppe A legt eine mehr oder weniger verzweigte Straße mit Seilchen

aus, Gruppe B erfühlt blind, also nur mit den Füßen (durch Erfühlen der Seile mit den Füßen), den Weg. Am Ende angekommen, versuchen sich die Kinder zum Ausgangspunkt auszurichten.

Spielend verabschieden

„**Strahlenhüpfen**“ – dazu bilden 8-10 Kinder eine Reihe mit ca. 1 m Abstand voneinander. Zwei Kinder spannen ein Seilchen rund 20 cm hoch auf und ziehen den „Strahl“ unter den Füßen der Gruppe hindurch. Welche Gruppe schafft es den Strahl durchzuschicken?

„**Sonnenbahn**“ – auch als fliegendes Pendel bekannt – kann als „Abschlusswettkampf“ mit oder ohne Ausscheiden gespielt werden. Dazu ein Sandsäckchen an ein Seilende knoten. Der ÜL steht im Kreismittelpunkt und schwingt das Seil reihum. Die Kinder müssen im Innenstirnkreis den kreisenden Planeten überspringen.

Störungen auf der Umlaufbahn durch berühren des Seils beeinflussen den Untergang der Sonne, bspw. nach dem 5ten-mal Hängenbleiben endet das Spiel, die Sonne geht unter, alternativ mit Ausscheiden.

Schwingen und springen – auch mit Älteren

Viele der für den Kinderbereich geschilderten Inhalte lassen sich, anders inszeniert auch auf die Zielgruppe der Älteren übertragen, sofern grundlegende Aspekte für den Sport mit Älteren berücksichtigt werden.

Für die Praxis mit Seilen stellt der geeignete Organisationsrahmen die Basis einer gelungenen Veranstaltung dar.

Überlegen sie welche Übungen optimaler Weise in der Block-, Reihen- oder auch Kreis-aufstellung durchzuführen sind. Ständige Wechsel der Organisationsform überfordern gerade ältere Teilnehmer, kosten Zeit und bringen oft unnötig Unruhe und Unsicherheit. Körperliche aber auch psychische Einschränkungen (Sehvermögen, Beweglichkeit, (Reaktions-)Schnelligkeit, Sicherheit u.ä.m.), die das Alter werden mit sich bringt, beeinflussen verschiedene motorische Aspekte und müssen demzufolge bei der Planung und Durchführung besonders berücksichtigt werden.

Praxistipps „Schwungvoll für Ältere“

Gut planen und organisieren – als Basis erfolgreichen Unterrichtens

Gut aufpassen – Verletzungsrisiko minimieren: ausreichend Platz, keine „Stolpersteine“, alterstypische Einschränkungen berücksichtigen

Gut erwärmen – langsam starten

Gut koordinieren – Könnensniveau und Trainingsansprüche

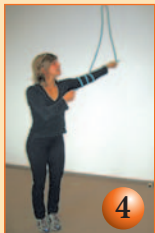
Gut kooperieren – Partner und Gruppenbezüge einbauen

Gut dosieren – alles mit Maß und Ziel



Schwungvoll kombinieren

Einige Elemente mit Seil, die leicht erlernbar sind und sich attraktiv wie erholsam zwischen Sprünge einfügen:



- Das lang am Boden liegende Seil einhändig am vorderen Ende aufnehmen und schwungvoll von hinten nach vorn schwingen. Das freie Seilende mit offener Hand fangen und ins „beidhändig geschlossene“ Schwingen übergehen. (Bild 1)
- Seilenden geschlossen fassen, dabei das Seil sagittal seitlich (abwechselnd re/li vom Körper) vorwärts schwingen

- 1 Aus der Schrittstellung/aus der Vorwärtsbewegung eine 1/2 Körperdrehung ausführen und das Seil kontinuierlich weiterschwingen
- 2 Hände öffnen und das Seil unter der aufgesetzten Ferse eines nach vorn gestreckten Beines fangen (Bild 2). Aus dieser Grundübung können vielfältige Bewegungsaufgaben erfolgen wie
 - heel tap/heel touch, also

- Ferse des Spielbeins vor oder
 - toe to toe, Fußspitze vor/hinter dem gespannten Seil aufsetzen
 - Einbeinstand mit/ohne Bewegungen im Spielbein/Rumpf/Armen . . . (Bild 3)
- 3 Seil wie bei 2 öffnen und mit 2 Schritten „durchsteigen“ oder auch „durchlaufen“, dann wieder x-mal schwingen, durchsteigen . . .
 - 4 Wie 3, aber das Seil hinten mit dem Unterschenkel einfangen und im Einbeinstand halten, dann wieder von hinten nach vorn Anschwingen
 - 5 Aus dem beidhändig geschlossenen Schwingen seitlich den äußeren Arm abspitzen und das Seil am langen Arm auf- und wieder abwickeln (Bild 4)

Die Übungen 1 bis 5 können zunächst am Ort, dann in verschiedenen Bewegungsebenen und -richtungen geübt und erweitert werden.

- Beide Seilenden vor dem Körper fassen, dabei eine Hand tief und eine Hand über Kopf hoch. Dann horizontal in Richtung des tiefen Armes Anschwingen, dabei das schwingende Seil durchsteigen.
- mit dem oberen Arm um den Kopf weiterschwingen und somit das Seil um den Oberkörper wickeln und wieder ausdrehen (Bild 5)

Aus diesen wenigen Übungsbausteinen lassen sich kleine Choreographien mit Seilen auch für Ältere zusammenstellen, vorausgesetzt der Übungsraum bietet ausreichend Platz.

Unterstützende Musik braucht einen klaren Rhythmus, nach Möglichkeit mit konstantem „beat“ (Schlagzahl). 90 bis 100 Schläge/pro

Minute reichen aus um ungeübtere „Seilartisten“ nicht nur zu motivieren, sondern hinsichtlich Bewegungsrhythmus und -fluss zu unterstützen.

Tipps im Internet

„Seilspringen“

www.leichtathletik.de: Springen mit dem Seil, von Josef Kitzlinger

www.sportunterricht.de/aufwaermen: Sprungeseile

www.sportunterricht.de/ropeskipping: Grundlagen zum Rope Skipping

www.blinde-kuh.de: Die Blinde Kuh ist die erste deutschsprachige Suchmaschine speziell für Kinder (© 1997-1999 Birgit Bachmann und Stefan R.Müller). Damit können kindgerechte Infos zu ausgewählten Themen aus dem Internet geholt und in Bewegungsgeschichten, Rätselrallyes o.ä.m. eingebracht werden.

„Knoten lernen“

Mehr dazu unter www.seemannsknoten.de/
achterknoten: Animierte Knotenkunde zum anschaulichen Lernen

www.knotenkunde.de: als Übersicht zu verschiedenen Knoten

Literatur

Henner Böttcher





Rope Skipping

Meyer&Meyer Verlag,

5. überarb. Auflage 2007

ISBN 10: 3-89899-226-8, € 14,95

SPORTISSIMO-WISSEN Kleine Knotenkunde

Dieser Knoten . . .	wird so geknüpft . . .	und kann:
ist der Kreuzknoten. 	Der Kreuzknoten (auch Weberknoten, Doppelstich u.ä.m. genannt) entsteht, indem man zwei Überhandknoten (also die „Grundlage“ jeder Schleife) übereinander setzt, wobei der erste rechts über links und der folgende dann links über rechts (oder umgekehrt) geschlagen wird. Er besteht demzufolge aus 2 einander durchdringenden Schlaufen, die sich, vor allem wenn der Knoten über eine Kante läuft, lösen können. Deshalb . . .	Der Kreuzknoten stellt keine sichere Seilverbindung für den Sportunterricht dar, wenn es darum geht, dass eine solche Seilverbindung Geräteaufbauten sichert. Sie reicht aber vollkommen um Seilchen zu einem längeren Schwungseil oder auch Seilring zu verbinden.
heißt Sackstich. 	Die beiden Seilenden werden parallel bzw. eine Schlaufe am Seilende gelegt. Mit dem „Doppelseil“ wird dann ein Überhandknoten geknüpft. Weitverbreitet und leider oft, aber ungewollt in den Seilchen im Geräteschrank eingeknüpft.	Den Knoten kennt eigentlich jeder. Er stellt eine sichere Verbindung zweier Seilenden oder eine Schlaufe am Seilende her, ist allerdings nach Belastung schwer oder gar nicht mehr zu lösen, deshalb bei Gymnastikseilen zu vermeiden!
ist der Achterknoten. 	Dazu wird aus einer Bucht am Seilende, das Seil einmal vorn und das zweite Mal hinten überschlagen und dann von vorn nach hinten durch das obere „Seilauge“ geführt. Der Knoten bildet optisch eine liegende Acht und ist somit relativ eindeutig zu erkennen.	Der Achter mit dem parallel geführten Doppelseil kann zwei Seile verbinden, eleganter die gesteckte, „flache“ Version der sogenannten gesteckten Acht, die auch eine Schlinge um einen Fixpunkt bilden kann.
heißt Mastwurf. 	Das Seilende wird von vorn nach hinten über die Fixierungsstelle gelegt und wieder nach vorn geholt. Dann wird es vor dem auslaufenden Seil vorbeigelegt, so dass eine Schlinge herabhängt. Das Ende nochmals über den Fixpunkt schlagen und nun von hinten nach vorn durch die Schlinge ziehen.	Der Mastwurf fixiert das Seil an einer beliebigen Stelle. Der Vorteil dieses Knotens liegt vor allem darin, dass er „nachgeschoben“, d.h. in seiner Lage verändert werden kann ohne dass er komplett gelöst werden muss.