

„Hüpf-Fit, das Springseil“



Lernbereich:

3.2 Spiel/Technik

3.2.1 Den Spielwert eines selbst hergestellten und eines käuflichen Spieles oder Spielzeugs bewerten

3.2.2 Gestalten mit Massivholz

3.5 Interkulturelle Begegnung

Werkstück: Hüpf-Fit, das Springseil

Klasse:

UE	Lernziel	Grobziel / Lerninhalt	Lern-ziel	Fächerübergreifende Hinweise
1.	3.1 Natur/Umwelt 3.1.1 Bedeutung und Verwendungsmöglichkeiten eines natürlichen Werkstoffes erfahren 3.2 Spiel/Technik 3.2.1 Den Spielwert eines selbst hergestellten und eines käuflichen Spieles oder Spielzeuges bewerten 3.2.2 Gestalten mit Massivholz 3.5 Interkulturelle Begegnung	Wir arbeiten ein Hüpf-Fit Springseil mit Holzgriffen Heute wählen wir das geeignete Holz aus und zeichnen einen Entwurf für die Griffe - Herkunft und Ursprung von Holz - Materialspezifische Eigenschaften - Holzauswahl - Begriffe: Weich-, Hartholz - Begriff und Entstehung des Seilspringens - Arbeitsplanung - Zusammenhang zwischen Form, Funktion und Proportion - Werkbetrachtung - Einsatzmöglichkeiten und Funktionen des Werkstoffes - Regeln zum Umgang mit fremdem Spielzeug	3.1 3.2 3.3 3.1.1 3.1.2 3.4.1 3.5 3.5.3 3.4 3.5	Projektipp Pädagogisches Leitthema Mit Stärken und Schwächen umgehen Eigene Vorstellungen ausdrücken Konflikte fair austragen D Sich und andere informieren M Flächen- und Körperformen Größen HSU Leben in der Natur Pflanzen und Pilze des Waldes Sport Spielen – Gestalten- Fit werden Fremdsprachen Allgemeines Sprachgefühl

UE	Lernziel	Grobziel / Lerninhalt	Lern-ziel	Fächerübergreifende Hinweise
2.	3.2 Spiel/Technik 3.2.1 Den Spielwert eines selbst hergestellten und eines käuflichen Spieles oder Spielzeuges bewerten 3.2.2 Gestalten mit Massivholz	Wir bearbeiten unsere Springseilgriffe mit Raspel und Feile - Einspannen der Werkstücke - Verschiedene Verfahren der Formgebung - Handhabung und Funktion der Werkzeuge - Arbeitsweisen Raspeln und Feilen - Arbeitshaltung - Verschiedene Raspeln und Feilen, z. B. Rundraspel, Halbrundraspel usw. - Unfallschutz beim Raspeln und Feilen - Zusammenhänge zwischen Form und Handlage der Griffe - Vergleichen von verschiedenen Griffen, z. B. Tischtennis-Schläger - Reinigung des Arbeitsplatzes - Werkbetrachtung - Bearbeitbarkeit verschiedener Holzarten	3.1 3.2 3.3 3.1.1 3.1.2 3.4.1 3.5 3.5.3 3.4 3.5	Projekttyp Pädagogisches Leitthema Mit Stärken und Schwächen umgehen Eigene Vorstellungen ausdrücken Konflikte fair austragen D Sich und andere informieren M Flächen- und Körperformen Größen HSU Leben in der Natur Pflanzen und Pilze des Waldes Sport Spielen – Gestalten- Fit werden Fremdsprachen Allgemeines Sprachgefühl

UE	Lernziel	Grobziel / Lerninhalt	Lern-ziel	Fächerübergreifende Hinweise
3.	3.2 Spiel/Technik	Wir arbeiten an unseren Springseilgriffen weiter mit Raspel und Feile		Projekttipp
	3.2.1 Den Spielwert eines selbst hergestellten und eines käuflichen Spieles oder Spielzeuges bewerten	- Wdh. Einspannen der Werkstücke - Verschiedene Verfahren der Formgebung - Wdh. der Handhabung und Funktion der Werkzeuge	3.1	Pädagogisches Leitthema Mit Stärken und Schwächen umgehen
	3.2.2 Gestalten mit Massivholz	- Wdh. der Arbeitsweisen Raspeln und Feilen - Arbeitshaltung - Arbeitsweise und Funktion des Hand-ausreibers - Unfallhinweise - Sachgerechte Reinigung der Raspeln und Feilen - Reinigung des Arbeitsplatzes - Werkbetrachtung	3.2	Eigene Vorstellungen ausdrücken
			3.3	Konflikte fair austragen
			3.1.1	D Sich und andere informieren
			3.1.2	M Flächen- und Körperformen
			3.4.1	Größen
			3.5	HSU Leben in der Natur
			3.5.3	Pflanzen und Pilze des Waldes
			3.4	Sport Spielen – Gestalten- Fit werden
			3.5	Fremdsprachen Allgemeines Sprachgefühl

UE	Lernziel	Grobziel / Lerninhalt	Lern-ziel	Fächerübergreifende Hinweise
4.	3.2 Spiel/Technik	Wir schleifen und beizen unsere Springseilgriffe		Projekttyp
	3.2.1 Den Spielwert eines selbst hergestellten und eines käuflichen Spieles oder Spielzeuges bewerten	- Arbeitsplatzgestaltung - Begriff: Körnung - Handhabung und Funktion der Werkzeuge - Arbeitsweise Schleifen - Sachgerechtes Schleifen mit und ohne Schleifklotz - Unfallhinweise - Evtl. Wässern der Griffe - Reinigung des Arbeitsplatzes - Beizen der Griffe - Werkbetrachtung - Beurteilen verschiedener Griffformen - Gefährliche und negative Eigenschaften von Spielsachen	3.1	Pädagogisches Leitthema Mit Stärken und Schwächen umgehen
	3.2.2 Gestalten mit Massivholz		3.2	Eigene Vorstellungen ausdrücken
			3.3	Konflikte fair austragen
			3.1.1	D Sich und andere informieren
			3.1.2	M Flächen- und Körperformen
			3.4.1	Größen
			3.5	HSU Leben in der Natur
			3.5.3	Pflanzen und Pilze des Waldes
			3.4	Sport Spielen – Gestalten- Fit werden
			3.5	Fremdsprachen Allgemeines Sprachgefühl

UE	Lernziel	Grobziel / Lerninhalt	Lern-ziel	Fächerübergreifende Hinweise
5.	3.2 Spiel/Technik 3.2.1 Den Spielwert eines selbst hergestellten und eines käuflichen Spieles oder Spielzeuges bewerten 3.2.2 Gestalten mit Massivholz	Heute testen wir unsere Fitness– unser Springseil wird fertig - Durchziehen des Sprungseils durch die Holzgriffe - Festlegen der Sprungseillänge - Fertigstellen des Sprungseils - Werkbetrachtung - Reflektion über den Gegenstand - Begriff: Rope Skipping - Kennenlernen und Ausprobieren von einzelnen "Basic-Stunts" - Vergleich eines gekauften mit dem selbst hergestellten Springseil - Weitere Möglichkeiten, Spielzeug selbst herzustellen	3.1 3.2 3.3 3.1.1 3.1.2 3.4.1 3.5 3.5.3 3.4 3.5	Projekttyp Pädagogisches Leitthema Mit Stärken und Schwächen umgehen Eigene Vorstellungen ausdrücken Konflikte fair austragen D Sich und andere informieren M Flächen- und Körperformen Größen HSU Leben in der Natur Pflanzen und Pilze des Waldes Sport Spielen – Gestalten- Fit werden Fremdsprachen Allgemeines Sprachgefühl

Vorbereitung für das Werkstück „Hüpf-Fit, das Springseil“

Material pro Schüler:

- zwei Rundhölzer: Ø 25 mm, Länge 110 mm mit mittiger Bohrung Ø 8 mm (im Materialset)
- Kordel: Ø 6,5 mm, Länge 250 cm (im Materialset)
- evtl. Universalholzbeize in verschiedenen Farben und Leinöl

Werkzeug:

- Schraubstock (oder Schraubzwingen)
- Schutzbacken
- verschiedene Raspeln
- verschiedene Feilen
- Handausreiber oder Handversenker
- Schleifpapier in verschiedenen Körnungen (80/120/150)
- Schleifklotz
- Pinsel und Tuch zum Beizen
- Schere

Weitere Medien:

- Kimsäckchen mit verschiedenen Materialien zum Thema Holz
- Tafel
- Tageslichtprojektor
- Verschiedene Holzarten
- Bilder von Laub- und Nadelbäumen
- Anschauungsmaterial zu weiteren Einsatzmöglichkeiten des Werkstoffs
- Ton zur Verdeutlichung der Griffform
- Holzabschnitte (Fichte, Eiche ...) für die Arbeitsaufträge
- Weitere Spielgeräte mit unterschiedlichen Griffen, z.B. Tischtennisschläger
- Arbeitsaufträge (siehe Ringfangspiel)
- Plakate mit Raspel und Feile (siehe Ringfangspiel)
- Plakat Schrittstellung (siehe Ringfangspiel)
- Fragekärtchen (siehe Ringfangspiel)

Grobplanung des Springseils:

- Evtl. Anzeichnen der Formen auf den Griffen
- Raspeln der Form, ggf. der Muster an beiden Griffteilen
- Feilen der Form, ggf. der Muster an beiden Griffteilen
- Ausreiben der Bohrlöcher auf jeder Seite
- Schleifen der Griffe
- Evtl. Beizen und Einölen der Griffe
- Einziehen des Sprungseils in die Griffe
- Sichern des durchgezogenen Sprungseils mit jeweils einem Knoten

Anmerkung:

Verbindungsmöglichkeit mit dem Lernbereich

3.1 Natur/Umwelt

3.1.2 Gestalten mit Ton

Sinnvoll ist es, mit der Schülergruppe zwei bis drei Entwurfsmodelle aus plastischem Material anzufertigen. Dazu formen einige Schüler aus Ton ein ca. 11 cm langes Griffteil und nehmen es wie den Sprungseilgriff in die Hand. Dadurch erkennen alle Schüler den Zusammenhang zwischen der Griffform und ihrer Funktion und können dies bei ihrem Entwurf entsprechend berücksichtigen.

Arbeitsauftrag für zwei oder drei Schüler:

- Forme aus Ton eine ca. 10 cm lange und 3 cm breite Rolle!
- Nimm sie wie den Griff eines Sprungseils in deine Hand!

Arbeitsauftrag für alle Schüler:

- Betrachte die dadurch entstandene Form!
- Vergleiche sie mit den Griffen des gekauften Sprungseils!
- Welche Form des Griffes ist zweckmäßig, begründe deine Meinung!

Durch weiteres Einritzen der Griffe werden Mustermöglichkeiten erzeugt. Der plastische Entwurf kostet zwar Zeit, ermöglicht aber geplante und funktionale Formgestaltung und schult das Formempfinden der Schüler.

„Hüpf-Fit, das Springseil“

Lernbereich: Spiel/Technik für die 3./4. Jgst.

Schritt für Schritt:



1. Form und Muster der Griffe raspeln:

- Zeichne evtl. mit Bleistift Muster auf dem Griff vor.
- Spanne den Griff in den Schraubstock ein.
- Bearbeite mit der Raspel die Form des Griffs, dadurch entsteht die Grobform.
- Nimm den Griff in deine Hand, dadurch kannst du fühlen, ob er gut in deiner Hand liegt.
- Arbeite deinen zweiten Griff ebenso.



2. Form und Muster der Griffe feilen:

- Feile die Einkerbungen und die Kanten sorgfältig an beiden Springseilgriffen nach.
- Reibe die Bohrlöcher auf jeder Seite mit dem Handausreiber aus.



3. Griffe schleifen und evtl. beizen:

- Glätte die Griffe und die Muster mit dem Schleifpapier.
- Wässere evtl. die Griffe und schleife sie nochmals glatt.
- Trage die Universalbeize gleichmäßig mit einem Pinsel auf.
- Wische evtl. überschüssige Beize mit einem Tuch ab.

Beachte: Wasserbeizen brauchen ca. 40 Minuten Trockenzeit!

- Öle die Griffe danach zur besseren Haltbarkeit mit Leinöl o. ä. ein.



4. Springseil durchziehen und verknoten:

- Ziehe das Springseil durch die Bohrungen der Griffe.

Tipp: Bohrungen mit einem 8mm Holzbohrer nochmals ausreiben.

Bei Problemen kannst du eine selbsthergestellte Drahtnadel verwenden!

- Sichere das Seil über den Griffen mit einem einfachen Knoten.
- Die Enden können je nach gewünschtem Effekt aufgedröselt werden. Schneide dazu ca. 1 cm vom verschweißten Seilende ab.

➤ Entstehung und Begriff: **Seilspringen**

Die Geschichte des Seilspringens ist nicht vollständig bekannt. Vermutlich wurde es im 17. Jahrhundert durch holländische Auswanderer nach Amerika exportiert. Dort überlebte es, wie in Europa, als Kinderspiel auf Schulhöfen und Straßen.

Deshalb oft belächelt, ist das gute alte Springseil in Wahrheit ein spitzenmäßiges Fitnessgerät, heute Skipping oder Rope Skipping genannt. Nicht umsonst skippen sich Boxer und Tennisspieler fit – schließlich müssen sie blitzschnelle Beinarbeit zeigen.

Auch der deutsche Turnerbund hat die „neue“ Sportart entdeckt:

➤ **Charakteristik des Rope Skipping**

Warum ist "Rope Skipping" mehr als nur Seilspringen?

1. Gesprungen wird mit unterschiedlichem Tempo zu einem deutlich hörbaren "Beat" der begleitenden Musik. Der "Beat" sollte dem Können des Springers angepasst sein, in der Regel werden Tempi von 120-160 Bpm. verwendet. Die hohe Schlagzahl der Musik bedingt ein sehr schnelles und dynamisches Springen, das zunächst auf eine Doppelfederung verzichtet.
2. "Rope Skipping" unterscheidet sich vom herkömmlichen Seilspringen durch die verschiedenen "Stunts" - ein Zusammenhang mit anderen bekannten Sportarten, die ein Seil benutzen, ist nicht herzustellen. Von unterschiedlichen Beinsprungbewegungen mit und ohne Armbewegungen bis hin zu spektakulären, akrobatischen "Stunts" reicht die große Palette des "Rope Skipping."
3. Das gemeinsame Handeln mit dem Partner oder in der Gruppe stellt einen weiteren wesentlichen Aspekt der Sportart dar. In den Sprungformen zu zweit oder mehreren wird eine außerordentliche Team-Arbeit gefordert, die zu einem sehr starken Gruppenbewusstsein beiträgt.

➤ **Gesundheitsaspekt**

Seilspringen ist den elementaren Bewegungsformen des Springens zuzuordnen. Dies wiederum entspricht einer natürlichen Grundtätigkeit des Menschen. Die Möglichkeit der Variation und Gestaltung fördert das natürliche Bewegungsbedürfnis aller Altersschichten, insbesondere das der Kinder und Jugendlichen. Es stellt sich erst einmal die Frage, welche physischen Voraussetzungen an den Organismus gestellt werden, und welche Aspekte beim gesundheitsorientierten "Rope Skipping" zum Tragen kommen.

➤ **Physische Grundvoraussetzungen**

a) Kraft (Kraftausdauer)

Neben einer Stärkung der Muskulatur im Bereich der unteren Extremitäten kommt es zu einer positiven Anpassung im Schultergürtel und Armmuskelbereich.

b) Ausdauer

Ein aktives Herz-Kreislauf-Training mit sehr hohem Stellenwert (10 min. "Rope Skipping" erzielt einen gleichzusetzenden Trainingseffekt wie 30 min. Jogging).

c) Beweglichkeit

Im fortgeschrittenen Umgang mit den "Stunts" des "Rope Skipping" spielt die Beweglichkeit der Gelenke im Hüft- und Schulterbereich eine zunehmende Rolle.

d) Koordination

Die koordinativen Komplexeigenschaften stellen einen Schwerpunkt im "Rope Skipping" dar: Gewandtheit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht werden von Beginn an gefordert und geschult.

➤ **Ausrüstung**

a) Örtliche Begebenheit

Ein ebener Untergrund ist erforderlich, d.h. Gras und Tartan-Fläche bremsen das schwingende Seil und stellen somit für Anfänger Koordinationsprobleme dar.

b) Kleidung

Feste Schuhe, am besten mit Ballendämpfung, fangen entsprechende Stoßbelastungen im Vorfeld ab. Im Springen von Kombinationen, Drehungen und Mehrfachdurchschlägen gibt der Schuh den Füßen und Sprunggelenken einen zusätzlichen Halt. Die Kleidung sollte sportlich funktional der Witterung und Räumlichkeit angepasst sein. Weite lange Hosen, übergroße Sweatshirts und ähnliches, behindern die Bewegungsausführung im Seil.

c) Die Seile ("Ropes")

Die Sprungseile besitzen einen besonderen Hohlgriff, in dem sich das eigentliche Seil dreht. Dadurch werden wesentlich höhere Sprungfrequenzen erreicht, ohne dass sich das Seil verdreht.

„Speed Rope“: Für schnelle Einzelsprünge

"Beaded Rope" (Gliederseil): Für formstabiles Springen ("Wheel", "Visitor")

"Double Dutch": Zwei ca. 5,40 m lange Schwungseile

➤ **Musik-Kriterien**

Die Musik sollte einen klar hörbaren "Beat" haben und so ausgesucht sein, dass sie den Übenden motiviert.

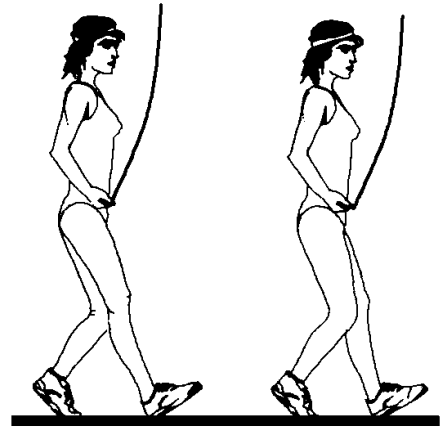
➤ **Speed Rope**

Das Springen im Einzelseil ist gekennzeichnet von den grundlegenden Merkmalen des "Rope Skipping" und orientiert sich nicht nur an den einzelnen "Basic-Stunts". Wenn man ein paar einfache Regeln beachtet, kann es gleich losgehen.

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Zusammengesetzten
- Erst den jeweiligen Trick ohne Seil versuchen
- Den entsprechenden Trick mit Seil versuchen
- Jetzt erst die Musik dazunehmen

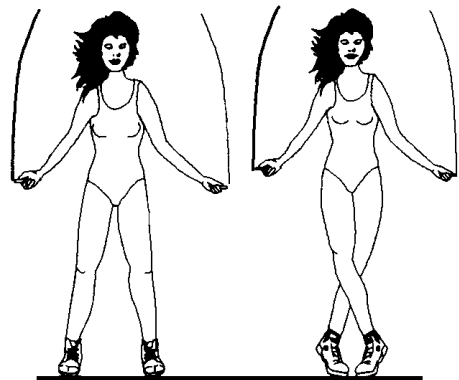
➤ **Basic Stunts (einbeinig)**

- Heel to Heel (Ferse vorn auftippen)
- Toe to Toe (Zehenspitze hinten auftippen)
- Side tip (Fußtipp zur Seite)
- Knees up (Knie hochziehen)
- Leg swing (Hochschwingen eines Beines)
- Kick swing (Kick des Beines nach vorn)
- Easy Jump right/left (Laufen auf der Stelle)



➤ **Basic Stunts (beidbeinig)**

- Side swing and jump (Seitschwung mit Sprung)
- Skier (Schlußsprünge seitwärts)
- Bell (Schlußsprünge vorwärts/rückwärts)
- Twister (Twistsprünge)
- Side Straddle (Grätschen/Schließen der Beine)
- Forward Straddle (Schrittsprünge vorw./rückw.)
- X-Motion (Kreuzen der Beine)



➤ **Armbewegungen**

- Criss-Cross (Kreuzen der Arme)
- Side swing/Criss-Cross (Seitschwung/Kreuzen)

Literatur:

Rope Skipping -
Seilspringen
Marika Riesz-
Hemelius
Nacka, Schweden,
1997

Rope Skipping -
Spring Dich Fit
Henner Böttcher
Aachen, 1997

Skippping, Das ideale
Fitnesstraining
Susan Kalbfleisch
Toronto, 1885

Double Dutch
Handbook
S.Kalbfleisch/T.Bailey
Ceta, Ancaster 1990