

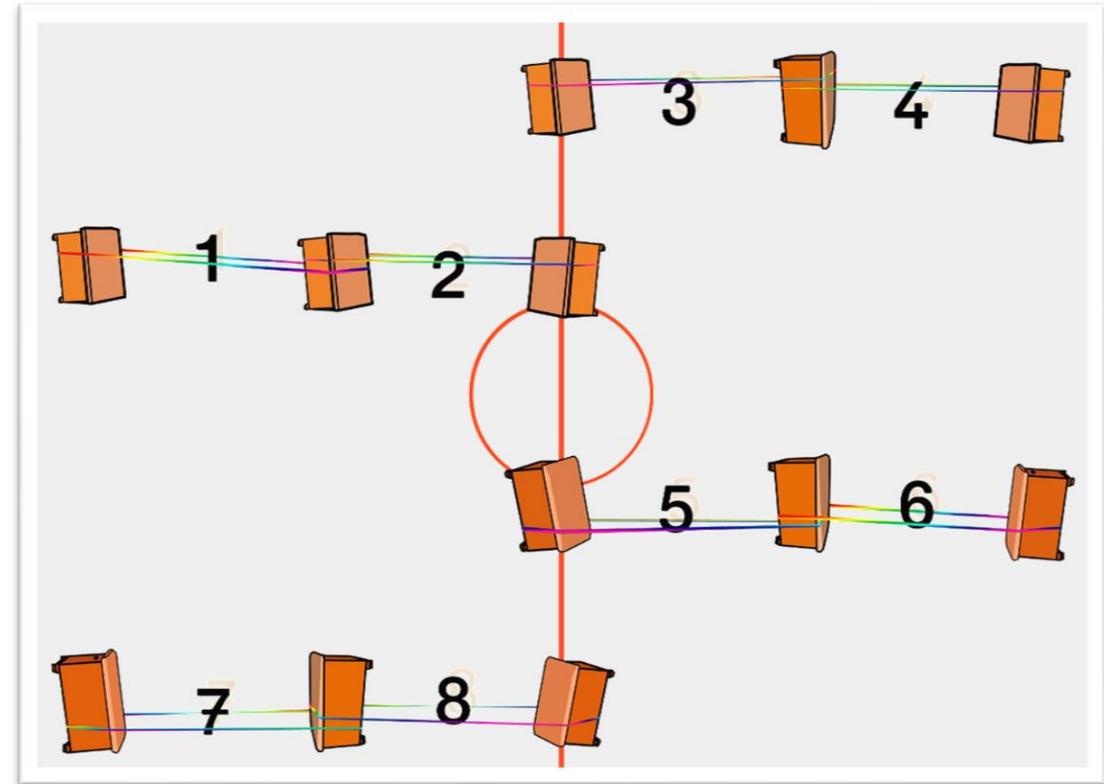
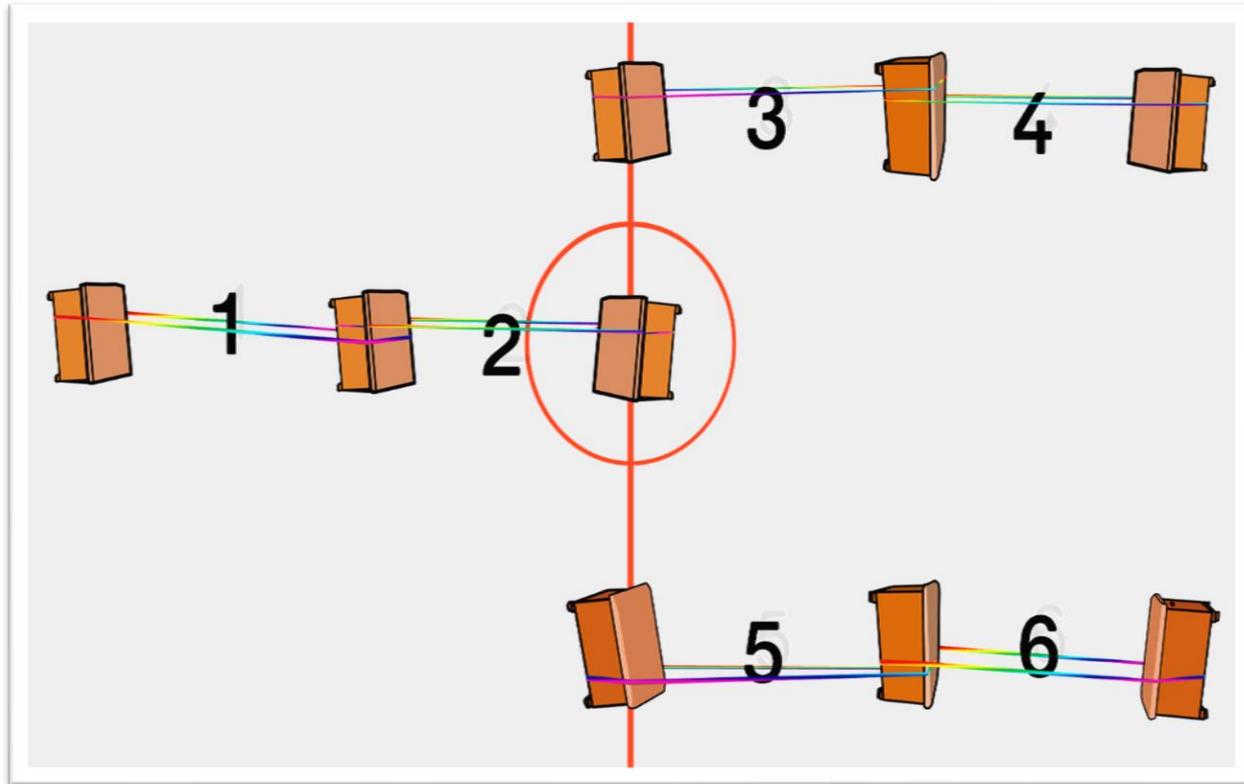
# **Chinese Jump Rope in der Grundschule**

**Gummitwist**

# Was hat Gummitwist mit Tanzen zu tun?

- rhythmisches Springen
- Synchronität mit einem Partner oder einer Gruppe
- Sprünge in der Gruppe setzen ein „Taktgefühl“ voraus
- vom Springen mit Sprechrhythmen zu synchronen Sprüngen in der Gruppe oder der gesamten Klasse
- musikalische Begleitung der Sprünge, ggf. auch Musikwünsche der Kinder denkbar

# Mögliche Aufbaupläne in der Sporthalle



# Schneeball-Methode

- Lerne den Grundsprung mit der Sprungkarte **alleine**.
- Übe mit einem Partner zu **zweit** synchron zu springen.
- Synchrones Üben zu **viert**  
(Tipp: Startsignal, Einzählen „Es geht los und...“)
- Übt zu **acht** (zunächst Demonstration der beiden 4er Gruppen untereinander).
- Abschluss: **Alle** springen den Grundsprung synchron.

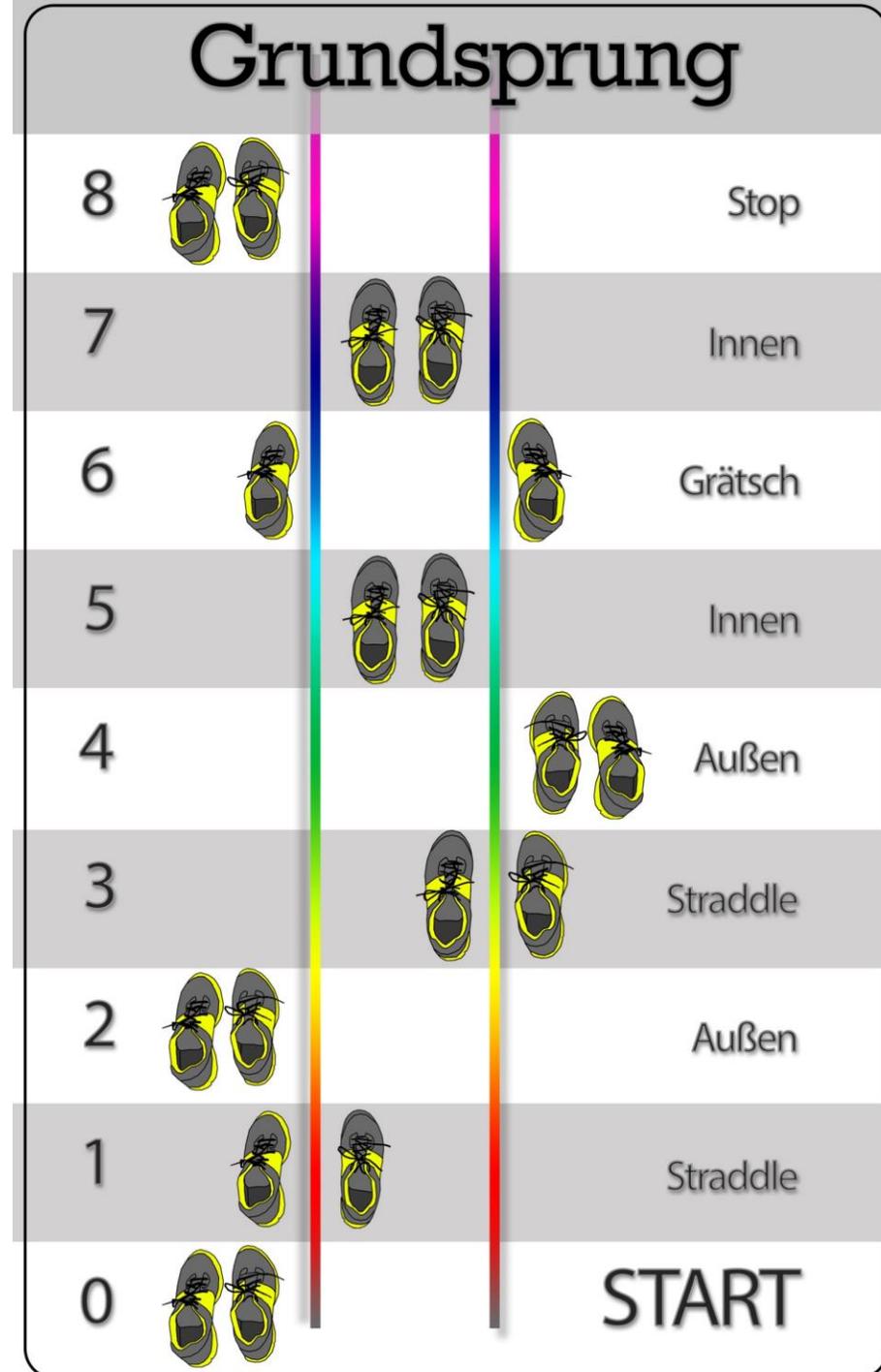
# Der Grundsprung

## Tipp:

- Untermale deine Sprünge mit Worten.
- Beginne bei 1.
- Übe bereits beim Üben alleine das Einzählen „Es geht los und...“

**Aufgabe: (10 Min.)**

**Übe den Grundsprung  
rhythmisch zu springen.**



# Eigene Sprünge auf 8

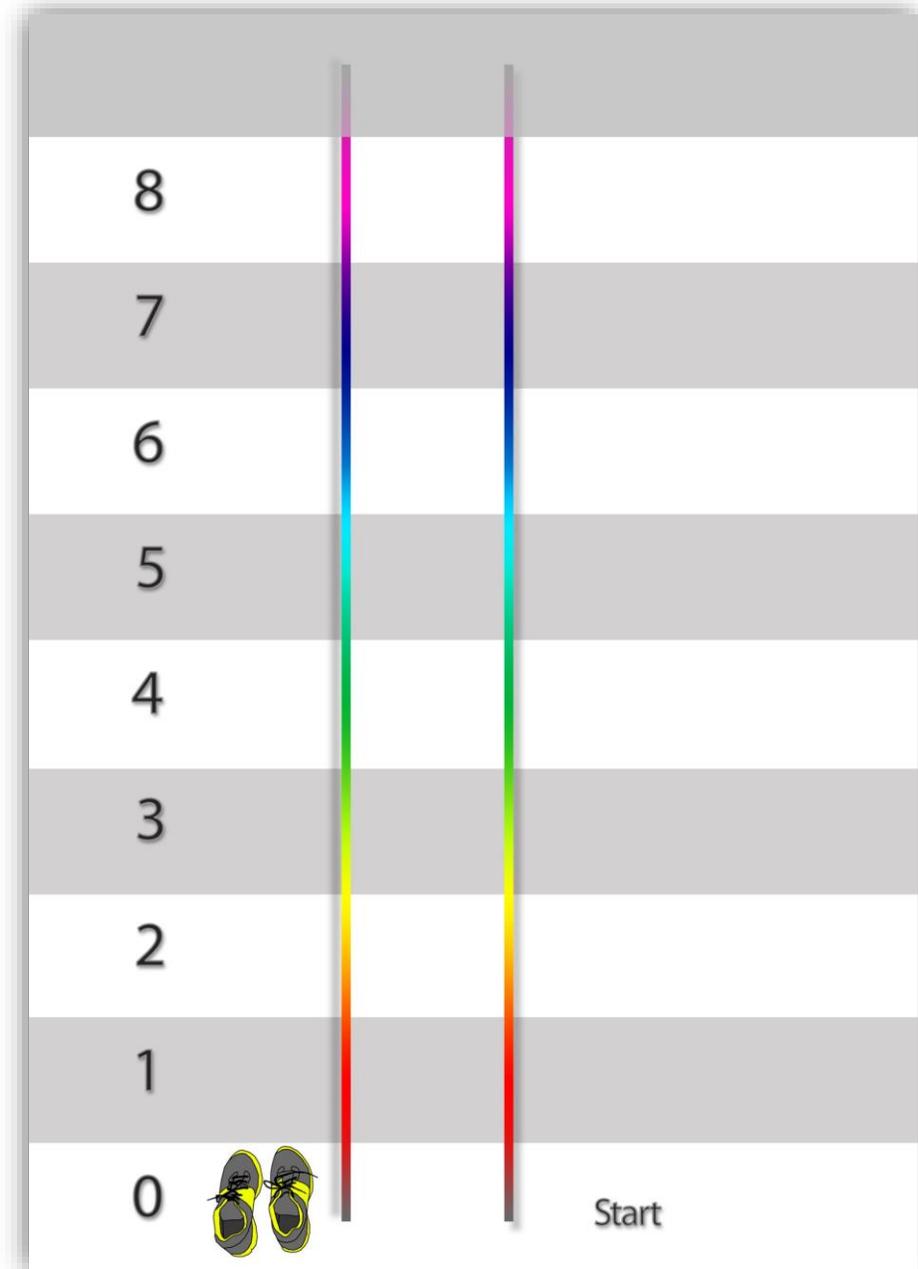
**Aufgabe:** (20 Min.)

**Denke dir einen eigenen Sprung auf 8 aus, mache dir eine Skizze\* von deinem Sprung und übe ihn rhythmisch zu springen, sodass du ihn der Gruppe vorspringen kannst.**

**Für Schnelle:**

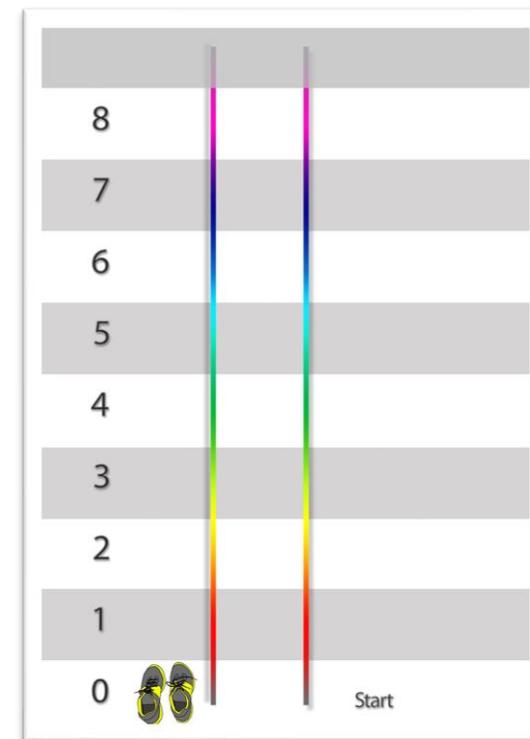
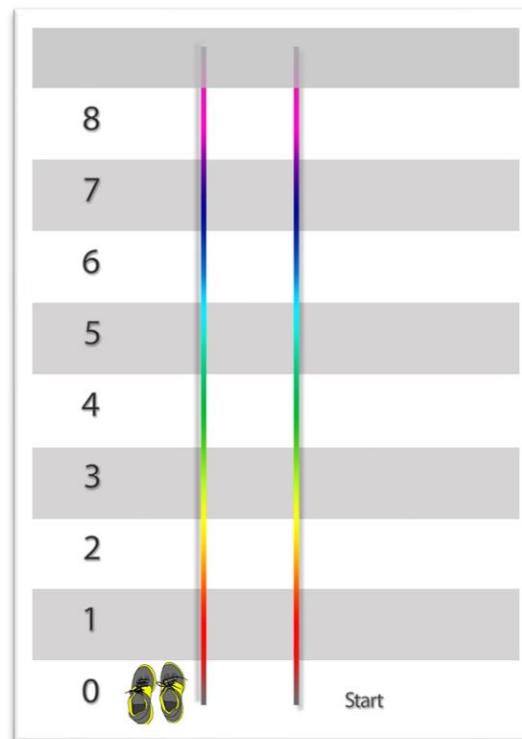
**Hast du noch Zeit übrig, übe ihn im Anschluss an den Grundsprung zu springen.**

\* Setze auf deiner Skizze Kreuze anstelle der Schuhe.



# Die Gruppenchoreografie

- besteht in der Grundschule meist aus dem Grundsprung und zwei weiteren Sprüngen auf 8
- Synchronität als Mittelpunkt der Bewertung
- kriterienorientierte Bewertung auch durch Mitschülerinnen und Mitschüler möglich
- Videobasiert ist eine Bewertung immer einfacher, da die Gruppen ihr „bestes“ Video abgeben können und die Lehrkraft die Sprünge mehrfach anschauen kann.
  - Dazu allerdings immer durch Einverständnis der Eltern absichern!



# Literatur

- Veit, J., Walther, Ch., Wibowo, J. (2014) Gummitwist – springend gestalten in Lehrhilfen für den Sportunterricht, Heft 12 (63) S. 7-11 Schorndorf: Hofmann.
- Veit, J. & Walther, Ch. (2016). Unterrichtsreihe: Chinese Jump Rope. Eingeschränkter Zugriff am 01.02.2021 unter <http://www.wimasu.de>.