

A photograph of two children jumping rope on a paved area. The child in the foreground is a girl with her mouth wide open in a shout, wearing a green and white plaid shirt and grey pants. The child in the background is a boy wearing a blue hoodie. The image has a blue color overlay.

HESSEN HÜPF

Ganz Hessen hüpf zusammen am 24.05.2023

Impressum

Herausgeber

Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5

Zentralstelle für Schulsport
und Bewegungsförderung (ZFS)

Wilhelmshöher Allee 64–66
34119 Kassel

zfs.bildung.hessen.de • zfs@kultus.hessen.de

Autorin

Mareike Bauer

Illustrationen

Mareike Bauer, Philip Benz

Fotos

Mareike Bauer, Philip Benz

Layout

Philip Benz

Ausgabe

Version 1.0, Stand: 22.03.2023

Verwendungsvorbehalt

Die Praxiskarten „Hessen hüpft“ sind nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Darüber hinaus dürfen die Karten nicht verbreitet werden. Vor allem eine Digitalisierung oder Veröffentlichung ist nicht erlaubt.

Urheberrecht

Das Recht der Wiedergabe dieser Veröffentlichung zur fachdidaktisch-methodischen Fortbildung, auch auszugsweise und in jeder Form, liegt beim Herausgeber. Personen, die dieses Werk von der ZFS erhalten, verpflichten sich, keine Vervielfältigungen, Fotokopien, Übersetzungen sowie keine elektronische oder optische Speicherung und Verarbeitung (zum Beispiel Intranet) anzufertigen. Ausgenommen ist die Kopie einer einzelnen Seite zum Zwecke der Unterrichtsgestaltung.

Inhalt

Impressum	2
Inhalt	3
Einführung	4
Legende	5
Aufbau	6
Positionen	7
Start / raus	8
Mitte.....	8
Grätsche	8
halb links	9
halb rechts.....	9
drauf	9

Sprungfolgen	10
01 Micky Maus	11
02 Donlad Duck - Micky Maus	12
03 Hampelmann	13
04 Zick-Zack	14
05 Sport macht Spaß Teil 1	15
06 Sport macht Spaß Teil 2.....	16

Einführung

Hessen hüpf

Mit der Aktion „Hessen hüpf“ möchten wir Schülerinnen und Schüler aus ganz Hessen zum gemeinsamen Gummitwist springen einladen. Hierzu ist ein Praxiskartenset entstanden, das als Unterrichtsmaterial genutzt werden kann.

Warum Gummitwist?

Der Materialeinsatz ist sehr gering. Es können handelsübliche Gummitwist, aber auch Gummibänder oder Zauberschnüre verwendet werden. Der Platzbedarf ist ebenfalls gering. Des Weiteren wird für das Seilspringen nicht zwingend eine Sporthalle benötigt. Es kann ebenso in der Aula oder auf dem Schulhof, Sportplatz o.ä. gesprungen werden. Neben den institutionellen Voraussetzungen eignet sich Gummitwist springen auch aus sportmotorischer Sicht. Sowohl konditionelle als auch koordinative Fähigkeiten werden gefordert und gefördert. Besonders Ausdauer, Koordination, Rhythmisierungsfähigkeit und Konzentration sind für das Springen im Gummitwist nötig. Durch die flexible Höhenwahl des Gummis und die so ermöglichte Binnendifferenzierung ist Gummitwist springen für alle Schulstufen sowie Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Der Flaschmob

Am hessischen Sporttag der Grundschulen und Grundstufen der Förderschulen möchten wir alle einladen, gemeinsam in einem großen Flashmob Gummitwist zu springen. Hierzu finden sich in den Praxiskarten zwei Sprungfolgen, die für den Sporttag entwickelt wurden. Gerne können diese noch durch eigene Sprünge zu einer großen Choreografie erweitert werden. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Eigene Sprungfolgen

Im Folgenden werden verschiedene Grundpositionen vorgestellt, aus welchen eigene Sprungfolgen entwickelt werden können. Hierbei sind folgenden Regeln zu beachten.

- Eine Sprungfolge besteht (fast) immer aus 8 Sprüngen.
- Die Start- und Endposition ist immer mit beiden Füßen außerhalb des Gummitwists.

Musik

Die Sprünge können mit oder ohne Musik gesprungen werden. Als Musikauswahl empfiehlt es sich Titel auszuwählen, die ein Tempo von 100–120 bpm aufweisen und den Schülerinnen und Schülern bekannt sind. Neben der rhythmusgebenden Funktion der Musik dient sie auch zur Motivation.

Sicherheitshinweise

Beim Springen im Gummitwist ist auf das Tragen von festen Sportschuhen zu achten. Die genutzten Sportstätten/ Örtlichkeiten sollten einen ausreichenden Abstand zwischen den Schülerinnen und Schülern, sowie zu Wänden etc. gewährleisten. Der Boden muss eben und frei von Gegenständen sein.

Legende

Um die Zeichnungen des Aufbaus und der Grundpositionen zu erläutern, soll diese Legende dienen.



kleiner Kasten
oder Stuhl



Gummitwistband



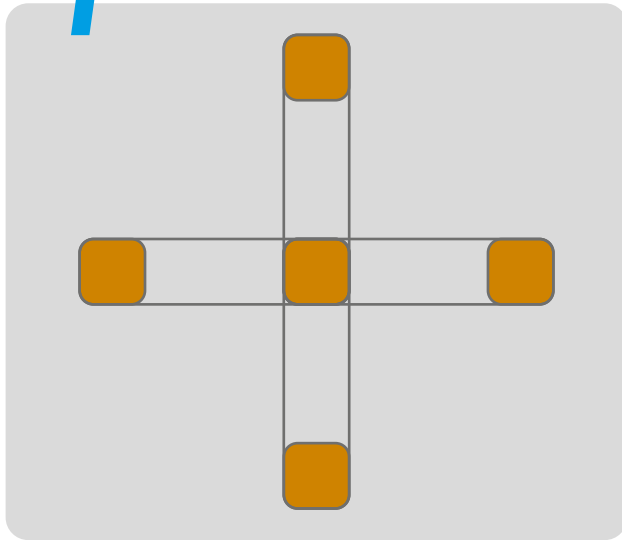
Füße

Aufbau

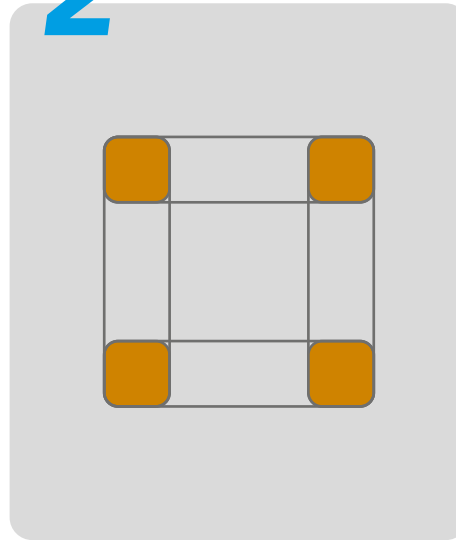
Um möglichst vielen Schülerinnen und Schülern das gleichzeitige Springen zu ermöglichen, empfiehlt es sich als Aufspannhilfe zum Beispiel kleine Kästen zu verwenden.

Alternativ zu den Kästen können auch Stühle o.ä. als Befestigung gewählt werden. Hierbei gibt es verschiedene Aufbauvarianten:

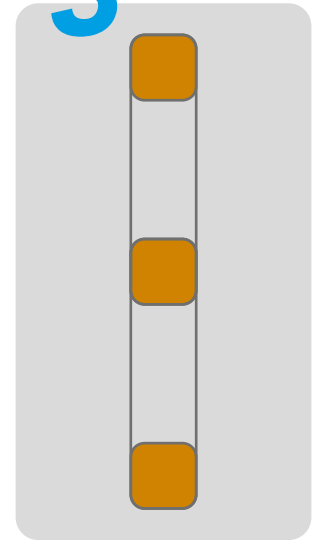
1



2



3



Positionen

S

Start / raus



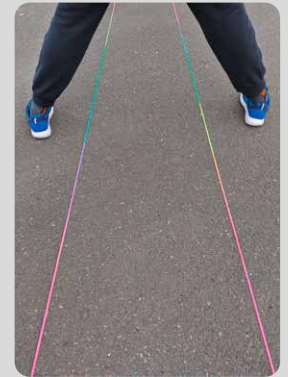
M

Mitte



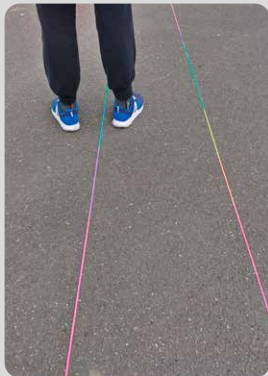
G

Grätsche



hl

halb links



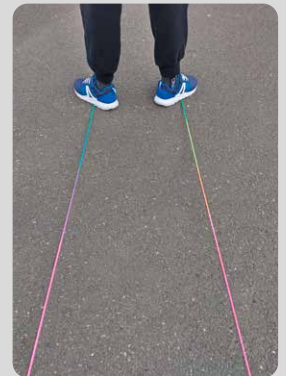
hr

halb rechts



d

drauf



Sprungfolgen










01 Micky Maus

0 1 2 3 4

0 1 2 3 4

rein raus Micky Maus

02 Donlad Duck - Micky Maus

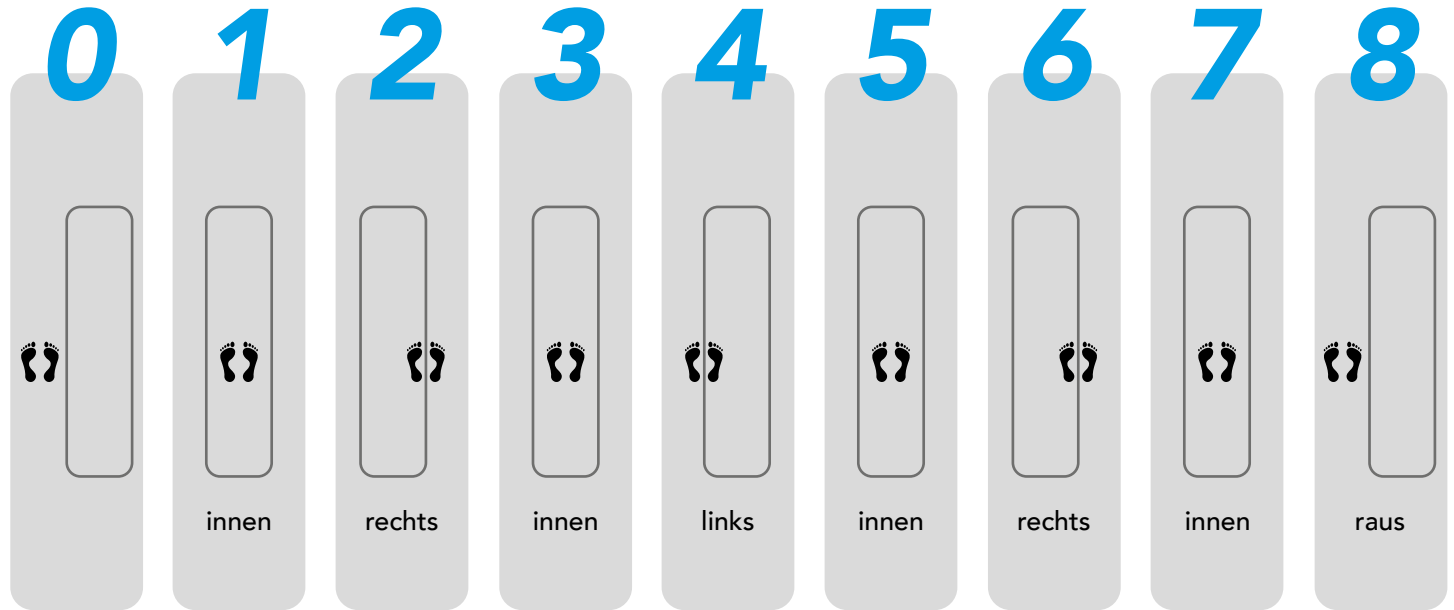
0	1	2	3	4	5	6	7	8
								
	Hau	ruck	Donald	Duck	Micky	Maus	rein	raus

03 Hampelmann

The image shows a sequence of nine vertical grey bars, numbered 0 to 8 in blue. Each bar contains a footprint icon (two black footprints) and a label below it. The labels are: 0: innen; 1: innen; 2: Grätsche; 3: innen; 4: Grätsche; 5: innen; 6: Grätsche; 7: innen; 8: raus.











Number	Label
0	innen
1	innen
2	Grätsche
3	innen
4	Grätsche
5	innen
6	Grätsche
7	innen
8	raus

04 Zick-Zack












05 Sport macht Spaß Teil 1

Der Sprung zum Sporttag

0	1	2	3	4	5	6	7	8
		 						
	Sport	macht	Spaß	und	hält	al-	-le	fit

06 Sport macht Spaß Teil 2

0	1	2	3	4	5	6	7	8
								
	Da-	-rum	spring-	-en	wir	Kin-	-der	mit

Herausgeber

Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5

Zentralstelle für Schulsport
und Bewegungsförderung (ZFS)

Wilhelmshöher Allee 64–66

34119 Kassel

zfs.bildung.hessen.de • zfs@kultus.hessen.de

