

A photograph of two children jumping rope on a paved area. The child in the foreground is wearing a red and white Santa hat and a green plaid shirt, with their mouth wide open in a shout. The child behind them is wearing a blue jacket. The background shows a building and trees under a blue sky.

HESSEN HUPFT

Christmas edition

Mut machen, Selbstbewusstsein fördern

Impressum

Herausgeber

Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5

Zentralstelle für Schulsport
und Bewegungsförderung (ZFS)

Lahnstraße 61
35398 Gießen

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: 07.10.2024

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	
Start / raus	8
Mitte.....	8
Grätsche.....	8
halb links	9
halb rechts.....	9
drauf.....	9

Sprungfolgen

01 Nikolaus	11
02 Plätzchen backen	12
03 Es schneit	13
04 Oh Tannebaum.....	14
05 Kling Glöckchen	15
06 In der Weihnachtsbäckerei	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

In der letzten Schulwoche vor den Weihnachtsferien möchten wir alle einladen, gemeinsam mit der Klasse, der ganzen Schule oder im Sportunterricht in Kleingruppen Gummitwist zu springen.

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. Die Sprünge auf den Praxiskarten sind zum Teil am Text bekannter Weihnachtslieder orientiert. Natürlich können diese auch unterstützend als Sprungmusik

genutzt werden.

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



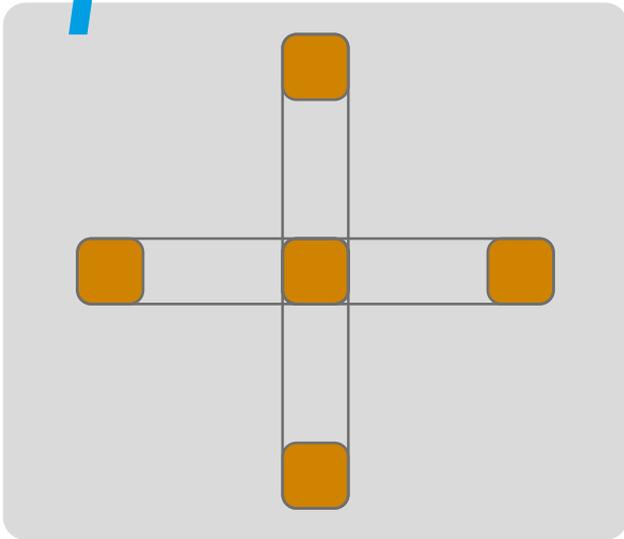
Füße

Aufbau

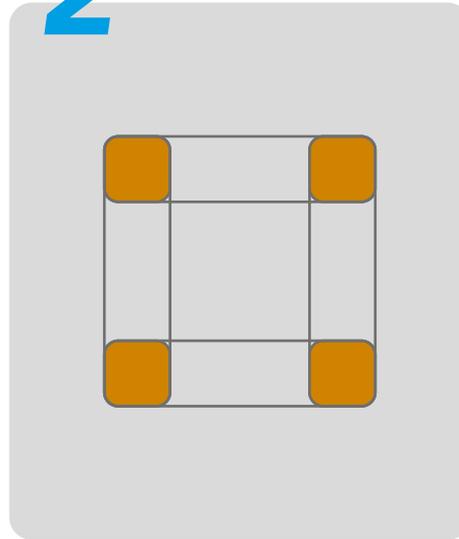
Um möglichst vielen Schülerinnen und Schülern das gleichzeitige Springen zu ermöglichen, empfiehlt es sich als Aufspannhilfe zum Beispiel kleine Kästen zu verwenden.

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

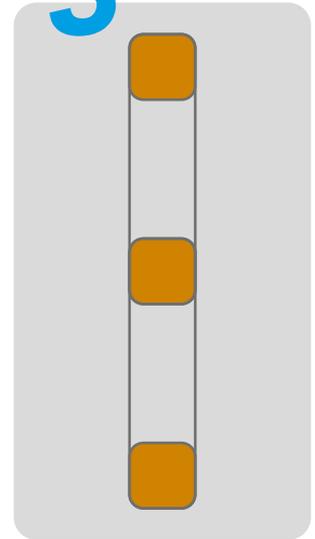
1



2



3



Positionen

S

Start / raus



M

Mitte



G

Grätsche



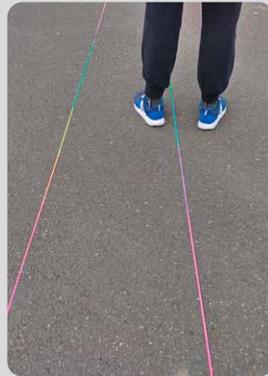
hl

halb links



hr

halb rechts



d

drauf



Sprungfolgen

01 Nikolaus

0 1 2 3 4 5

0 1 2 3 4 5

rein raus Ni- ko- laus

02 Plätzchen backen

0 1 2 3 4 5 6 7

Plätz- chen back- en macht uns Spaß!

03 Es schneit

0	1	2	3	4	5	6	7	8
		 		 		 		
	Es	schneit,	es	schneit,	wir	sind	be-	reit!

04 Oh Tannebaum

0	1	2	3	4	5	6	7	8
								
	O	Tan-	nen-	baum,	O	Tan-	nen-	baum

05 Kling Glöckchen

0	1	2	3	4	5	6	7	8
		 						
	Kling	Glöck-	chen	kling-	el-	ling-	el-	ling!

06 In der Weihnachtsbäckerei

0	1	2	3	4	5	6	7	8
		 						
	In gibt	der es	Weih- man-	nachts- che	bäck- Kleck-	er- er-	ei, ei,	*klatsch* *klatsch*

Herausgeber

Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5

Zentralstelle für Schulsport
und Bewegungsförderung (ZFS)

Lahnstraße 61
35398 Gießen

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

