

Wie bringt ihr Erstklässlern Seilspringen bei?

Beitrag von „TremorChrist“ vom 24. September 2012 21:22

Hai Sally,

ohne Seilspring-Fachmann zu sein fallen mir zu deiner Frage folgende Ideen ein:

1.

- a) Seil im "freien Sportunterricht" oder für Pausen als eine Angebot neben anderen bereitlegen und nichtdidaktisiert anbieten - also auch zu anderen Bewegungen etc. außer Springen freigeben.
- b) Vorspringen, dann a)
- c) Im Sportunterricht bekommt jeder ein Seil. "Welche Bewegungen / Welchen Sport kann man mit einem Seil machen?" (Vielleicht schlagen die Kinder noch was wie Pferdchen/Hundelauf, Balancieren... vor)

2. Als didaktische-Reihe:

- a) Hüpfen im zu Musik im Rhythmus ohne Seil / nach Würfeln Hüpfen / Spiegelhüpfen (mit Partner)
 - b) Hüpfen über auf dem Boden liegenden Seil (Skisprung "Wedeln")
 - c) Hüpfen im Fremdgeschwungenen Seil
 - d) langsam im eigenen Seil hüpfen (Schwingen-SeilliegtvorFüßen-drüberHüpfen-Schwingen-...)
 - d) schneller
- Dazu Variationen: Ferse an Poppes; Knie hoch; einbeinig; wechselsprung; drehn...

Ich hoffe dat hilft dir.

Uli