

Wie bringt ihr Erstklässlern Seilspringen bei?

Beitrag von „Sally79“ vom 24. September 2012 18:15

Hallo,
unterrichte diese Jahr 3 Stunden fachfremd Sport in einer 1. Klasse. Habe heute festgestellt, dass nur wenige Kinder Seilspringen können. Wie übt ihr denn das? Gibt es da sowas wie eine methodische Reihe? (Vorübungen usw.)
Bin gespannt!
Sally

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

Beitrag von „Mareni“ vom 25. September 2012 18:00

Großes Seil schlagen und springen lassen. Kann auch in Partner-/Gruppenarbeit passieren. Viele müssen erst einmal den Rhythmus finden. Außerdem freies experimentieren mit Seilen.

Bin mir aber nicht sicher, ob das 1. Klasse können muss/sollte? Ich hab es Ende 2 gemacht.

LG

Beitrag von „Sally79“ vom 25. September 2012 21:37

Vielen Dank ihr 2! Das hilft mir schonmal weiter. Habe heute einiges ausprobiert und es wird langsam besser!

Lg Sally