

2.4 Schwungseil-Rhythmen

Spiele mit dem Schwungseil eignen sich sehr gut für die Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit. Sowohl beim Schwingen wie auch beim Springen im Seil erleben die Schüler den Rhythmus. Werden die Schwungseilformen mit Zählen oder Aufsagen von Versen kombiniert, erleichtert dies das Lernen und ergibt ideale Fächerverbindungen.

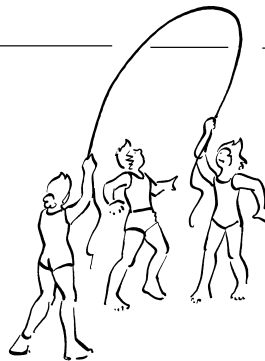
Im Schwungseil springen können macht Spass!

Versuchen wir's!

Teddybär (4er-Gruppen): Zwei Kinder schwingen ein grosses Schwungseil oder zwei zusammengeknüpfte Sprungseile (Länge 4-6 m). Ein Kind versucht, möglichst oft im schwingenden Seil zu springen.

- Wer in der Gruppe schafft am meisten Sprünge?
- Die Schwingenden sprechen den Vers (vgl. unten). Ein Kind springt und führt die passenden Bewegungen aus.

«Teddybär, Teddybär, dreh dich um (z.B. umdrehen)
 Teddybär, Teddybär, mach dich krumm (usw.)
 Teddybär, Teddybär, mach einen Gruss
 Teddybär, Teddybär, zeig einen Fuss
 Teddybär, Teddybär, mach die Augen zu
 Teddybär, Teddybär, wie alt bist du?»

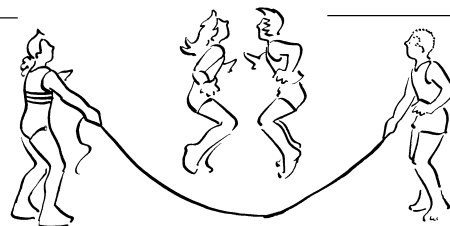


⚠ Leicht und leise springen
 (weich wie eine Feder landen).

Ⓜ-Übung für
 1./2. Klasse

Zu zweit springen (4er-Gruppen): Zwei Kinder schwingen ein grosses Schwungseil oder zwei zusammengeknüpfte Sprungseile (Länge 4-6 m). Zwei Kinder versuchen möglichst oft im schwingenden Seil zu springen. Wie müssen sie den Einstieg und den Ausstieg absprechen?

- Erschwerung: Die hüpfenden Kinder werfen einander einen Ball zu.
- Die Arme einhaken und während des Hüpfens zusammen einen Rundtanz ausführen.
- Zusammen einen Klatschrhythmus ausführen, z.B. Oberschenkel und Hände des Partners im Wechsel.



Ⓜ-Übung für
 2./3. Klasse

Achterlauf: Ein Seil wie oben. Zwei Kinder laufen in einer Acht um die zwei Kinder, die das Seil schwingen, indem sie dieses entweder unterlaufen oder überspringen.

- Die Kinder versuchen, ihr Lauftempo so festzulegen, dass sie jeweils ohne jegliches Zögern oder Beschleunigen durchlaufen können.

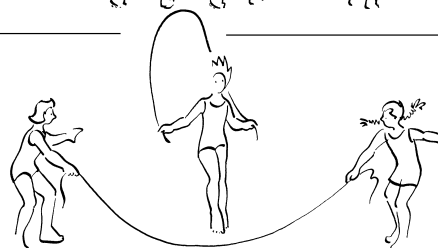
Seilreihe: Alle Seile schwingen im gleichen Rhythmus und haben den gleichen Abstand voneinander.

- Die Kinder versuchen ohne Leerschwünge hintereinander untendurch zu laufen.
- Die Kinder versuchen ohne Leerschwünge darüber zu springen. (Immer gleicher Schrittrhythmus, z.B. Schritt - Schritt - Sprung...).



Kunststücke: Weitere Kunststücke im Schwungseil:

- Sich im Seil drehen, in die Hocke gehen...
- Mit dem Sprungseil springen.
- Einen Ball hochwerfen und wieder fangen.
- Von aussen einen Ball zugespielt bekommen.
- Und für wahre Künstler: Einen Ball prellen.



Ⓜ-Übungen: Eignen sich je nach Schwierigkeit für 1.-4. Klasse.