

Seilspringen

Einordnung und Zielgruppe

Das Seilspringen wird im Deutschen Sportabzeichen der Gruppe „Koordination“ zugeordnet. Diese Disziplin kann von folgenden Zielgruppen absolviert werden:

Kinder und Jugendliche	Erwachsene
AK 6–9: Grundsprung vorwärts mit/ohne Zwischensprung	AK 18–29: Doppeldurchschlag mit/ohne Zwischensprung
AK 10–11: Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	AK 30–39: Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung
AK 12–13: Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	AK 40–49: Laufschrift ohne Zwischensprung
AK 14–17: Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	AK 50–59: Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
	AK 60–69: Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung
	AK 70–79/80–89/ab 90: Grundsprung vorwärts mit/ohne Zwischensprung

Sicherheitsaspekte, sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise für die Prüfungen im Deutschen Sportabzeichen

Vorbemerkungen

Prüfberechtigung: Prüfberechtigt sind alle Prüfer/innen des Deutschen Sportabzeichens.

Material: Gesprungen wird mit einem handelsüblichen Seil ohne Motor. Bei einem Seil mit Griffen, muss sich das Seil frei drehen können, damit es sich nicht aufdreht.

Hinweise zur Durchführung: Zwischensprünge sind nur beim Grundsprung vorwärts bei Kindern (bis 16 Jahre) und bei Älteren (ab 70 Jahre) und beim Doppeldurchschlag erlaubt. Die Übungen sind mit kontinuierlichem Seildurchschlag durchzuführen.

Bewertung: Die objektive Bewertung erfolgt ausschließlich über eine vorgegebene Anzahl von Sprüngen ohne Unterbrechung.

Grundsprung vorwärts (Easy Jump) ohne Zwischensprung

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Gesprungen wird ohne Zwischensprung. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Grundsprung vorwärts (Easy Jump) mit Zwischensprung

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Dabei ist jeweils ein Zwischensprung erlaubt. Es wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Galoppschritt

Der/Die Teilnehmer/in muss im Laufschrift auf der Stelle oder in der Fortbewegung jeweils bei einem Seildurchschlag mit beiden Füßen nacheinander das Seil überqueren (einbeiniger Absprung, das andere Bein wird nachgezogen). Hierbei wird gezählt wie oft der rechte Fuß das Seil überquert.

Laufschrift (Jogging Step)

Der/Die Teilnehmer/in muss im Laufschrift auf der Stelle oder in der Fortbewegung, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß das Seil überqueren. Das bedeutet pro Laufschrift erfolgt ein Seildurchschlag. Hierbei wird gezählt, wie oft der rechte Fuß das Seil überquert.

Grundsprung rückwärts (Easy Jump)

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen, nur rückwärts geschwungen. Gesprungen wird ohne Zwischensprung. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Kreuzdurchschlag (Criss Cross)

Der/Die Teilnehmer/in muss bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt. Das Seil ist bei jedem Sprung (ohne Zwischensprung) unter den Füßen durchzuschlagen.

Doppeldurchschlag (Double Under)

Der/Die Teilnehmer/in muss bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt. Zwischen den Doppeldurchschlagsprüngen dürfen maximal zwei Sprünge (Zwischensprünge) ohne Doppeldurchschlag erfolgen.

Materialien zu Technik, Didaktik und Methodik

Die Homepage zeigt eine Linksammlung mit Materialien zum Rope-Skipping.
<http://www.sportunterricht.de/ropeskipping/links.html>

Die Stundenbeispiele aus „Praktisch für die Praxis“ geben Anregungen zur Gestaltung von Sportstunden 03/2006: „Einführung in das Rope-Skipping“