

UE 1-3 Rope Skipping Mehr als nur Seilspringen ?

Aufgabe(n)

Entwickelt eine Rope Skipping Choreografie paarweise zur Musik.

Achtet auf folgende Kriterien:

- Springen von mindestens vier verschiedenen Tricks mit jeweils 10 Durchschlägen
- Synchronität
- im Takt zur Musik springen
- Schwierigkeitsgrad der Sprünge
- Qualität der Sprünge
- End-Pose
- Gesamteindruck

UE 4-5 Rope Skipping Mehr als nur Seilspringen !

Aufgabe(n)

Zeichnet ein Video eurer Rope Skipping Choreografie auf.

Beachtet dabei die vorgegebenen Kriterien.

Stellt das Video anderen Gruppen zur Bewertung zur Verfügung. Nutzt dazu die zur Verfügung gestellte Tabelle. (siehe Bewertung)

Geht bei der Erledigung der Aufgabe wie folgt vor:

1. Installiert das Tablett/Smartphone am Stativ und wählt einen geeigneten Standort.
2. Zeichnet das Video auf und achtet dabei auf die Hörbarkeit der Musik.
3. Speichert es wie folgt ab: Name1_Name2 (_Name3_Name4)
4. Bewertet euer Ergebnis über die vorgegebene Tabelle selbst und lasst es auch durch eine andere Gruppe bewerten.
5. Verbessert euer Ergebnis bei Bedarf
 - a) durch Neuaufnahme eurer Choreografie oder
 - b) durch die Bearbeitung eures Videos.
6. Stellt der Lehrkraft das Video via Emu Cloud zur Verfügung.
7. Reflektiert eure Leistungen und die Ergebnisse eurer Mitschüler.

Berücksichtigt dabei:

 - den Weg zum Produkt (Absprachen, technische Lösungen zu Vertonung, Videoaufzeichnung und -bearbeitung)
 - die Qualität der Choreografien und des digitalisierten Produktes sowie
 - den Schutz von Privatsphäre und persönlichen Daten

Material(ien)

Smartphones oder Tablets, Springseile aus Kunststoff in verschiedenen Längen, längenverstellbar oder Gliederseile (Beaded Ropes oder Speed Ropes), Bewertungskriterien, Info über Abfolge des Grundsprunges

Bewertung**3 – 2 – 1 – 0:** **3 = Kriterium vollständig erfüllt** **2 = Kriterium meist erfüllt** **1 = Kriterium wenig erfüllt** **0 = Kriterium nicht erfüllt****1 – 0:** **1 = Kriterium erfüllt** **0 = Kriterium nicht erfüllt**

Kriterium	Wertung
Gesamteindruck	3 -2- 1- 0
Synchronität	3 -2- 1- 0
im Takt zur Musik geblieben	3 -2- 1- 0
Schwierigkeitsgrad der Sprünge (Wahl der Sprünge, Sprünge mit einem Seil, ohne/mit Zwischensprüngen)	3 -2- 1- 0
Qualität der Sprünge/ Technik (Sprunghöhe, Armhaltung, Fußaufsatz, 10 Wiederholungen)	3 -2- 1- 0
4 verschiedene Tricks gezeigt	1 - 0
Endpose	1 - 0

Abfolge Grundsprung:

- 1. Zu Beginn ist das Seil hinter dem Körper, der Armschwung beginnt mit gestreckten Armen vor dem Körper von vorn über unten nach hinten.
- 2. Die Oberarme sind dicht am Oberkörper, die Unterarme sind schräg-seitlich neben dem Körper, die Drehung des Seils erfolgt überwiegend aus den Handgelenken. Ausnahme ist der Anschwung, da dabei die kompletten Arme den Drehimpuls einleiten.
- 3. Gesprungen wird nur so hoch wie nötig federnd auf dem Vorderfuß. Der Absprung erfolgt kurz bevor das Seil den Boden berührt. In dieser Kombination spart man Kraft und Zeit.
- 4. Der Oberkörper ist während des Sprungs aufrecht. Die Rumpfmuskulatur ist angespannt.
- 5. Gesprungen wird mit nahezu geschlossenen Füßen zum Beat der Musik.