

2.5.4 Gymnastische Fertigkeiten Schwingen und Durchschlagen mit Handgerät Seil in Kombinationen mit Basistechniken (Schuljahrgang 4)

1. Führe die Übungskombination (Teile A und B) selbstständig mit guter Körperhaltung aus. Passe deine Bewegungen der vorgegebenen Musik an. (AFB I)

Ausgangsstellung: Kniestand links, rechts aufgestellt
Seilschlinge geschlossen in der rechten Hand, links fasst in der Mitte der Seilschlinge

Auftakt: kleiner Rückschwung des Seiles

Teil A

Zählzeit	1 - 2	2 Vorhandkreise links
	3 - 4	Aufstehen mit $\frac{1}{2}$ Linksdrehung, Lösen links und Vorkreis-schwung rechts mit Öffnen der Seilschlinge
	5 - 8	2 Schlussprünge mit Nachfedern und Rückkreisdurchschlägen
	9 - 12	2 Pendelsprungschritte mit Rückkreisdurchschlägen
	13 - 16	4 Schlussprünge ohne Nachfedern mit Rückkreisdurch-schlägen

Teil B

Zählzeit	1 - 4	2 Schritte vorwärts dabei Seilschlinge schließen und Achterkreisschwung mit an-schließendem Öffnen der Seilschlinge
	5 - 8	2 Schlussprünge mit Nachfedern und Rückkreisdurchschlag
	9 - 10	Schritt links rückwärts mit Rückschwung der geöffneten Seil-schlinge an der linken Körperseite
	11 - 12	Gewichtsverlagerung nach vorn in den Schlussballenstand mit Vorschwung, Schließen der Seilschlinge und Übergeben in die rechte Hand
	13 - 14	2 Rückhandkreise an der rechten Körperseite
	15 - 16	Schritt in beliebigen Abschlusstand, Fassen links und Spannen der geschlossenen Seilschlinge

2. Gestaltet einen Tanz mit eurer Gruppe für eine Aufführung beim Schulfest.

Passt eure Raumwege den Bedingungen des Aufführungsortes (Größe und Beschaffenheit der Fläche, Platzierung der Zuschauer) an. (AFB III)