



Lehrplanbezug – z.B. S7 4.5 Elemente aus einem Fitnessbereich

Wocheninhalt: Rope-Skipping.....

Wochentag	Inhalt	Aufwärmen (Warm up)	Sprünge	Abwärmen
Montag	<p>Benötigtes Material: ein Sprungseil, ausreichend freier Platz</p> <p>Information zum Ablauf: An jedem Tag der Woche wird ein Sprung vorgestellt, den du erlernst oder verbesserst. Am Freitag stellst du dann deine eigene Sprungkombination (Choreografie) vor.</p> <p>Thema: Grundsprünge</p> <p>Arbeitsauftrag: Übe den (langsamen) Grundsprung und versuche auch die schnelle Variante.</p>	<p>ca. 10 Minuten Verwende ein aus dem Sportunterricht bekanntes Aufwärmprogramm (z.B. Hampelmannsprünge, Skippings im Stand, Armkreisen usw.) oder schaue hier.</p>	<p>Hier kannst du dir die Sprünge ansehen:</p> <p>Grundsprung</p> <p>Grundsprung langsam</p> <p>Grundsprung schnell</p>	<p>ca. 5 Minuten Dehne besonders deine Beinmuskulatur mit dir vertrauten Übungen aus dem Sportunterricht oder schaue hier.</p>
Dienstag	<p>Thema: Side Straddle</p> <p>Arbeitsauftrag: Übe den Side Straddle und verbinde ihn mit einem Sprung, den du schon kannst.</p>	<p>ca. 10 Minuten Verwende ein aus dem Sportunterricht bekanntes Aufwärmprogramm (z.B. Hampelmannsprünge, Skippings im Stand, Armkreisen usw.) oder schaue hier.</p>	<p>Hier kannst du dir den Sprung ansehen:</p> <p>Side Straddle</p>	<p>ca. 5 Minuten Dehne besonders deine Beinmuskulatur mit dir vertrauten Übungen aus dem Sportunterricht oder schaue hier.</p>



Lehrplanbezug – z.B. S7 4.5 Elemente aus einem Fitnessbereich

Wocheninhalt: Rope-Skipping.....

<p>Mittwoch</p>	<p>Thema: Knee Lift und Can Can Arbeitsauftrag: Übe Knee Lift oder Can Can und verbinde ihn mit der Sprungfolge des Vortags.</p>	<p>ca. 10 Minuten Verwende ein aus dem Sportunterricht bekanntes Aufwärmprogramm (z.B. Hampelmannsprünge, Skippings im Stand, Armkreisen usw.) oder schaue hier.</p>	<p>Hier kannst du dir die Sprünge ansehen: Knee Lift Knee Lift (seitlich) Knee Crossover Knee Crossover (Detail)</p>	<p>ca. 5 Minuten Dehne besonders deine Beinmuskulatur mit dir vertrauten Übungen aus dem Sportunterricht oder schaue hier.</p>
<p>Donnerstag</p>	<p>Thema: Heel Tap und Heel to Toe Arbeitsauftrag: Übe den Heel Tap oder Heel to Toe und verbinde ihn mit der Sprungfolge des Vortags.</p>	<p>ca. 10 Minuten Verwende ein aus dem Sportunterricht bekanntes Aufwärmprogramm (z.B. Hampelmannsprünge, Skippings im Stand, Armkreisen usw.) oder schaue hier.</p>	<p>Hier kannst du dir die Sprünge ansehen: Heel Tap Heel Tap (seitlich) Heel Tap (Detail) Heel Tap schnell Heel to Toe Heel to Toe (seitlich) Heel to Toe (Detail)</p>	<p>ca. 5 Minuten Dehne besonders deine Beinmuskulatur mit dir vertrauten Übungen aus dem Sportunterricht oder schaue hier.</p>
<p>Freitag</p>	<p>Thema: Zeige deine Sprungkombination Arbeitsauftrag: Übe vor deinem Auftritt nochmals deine Sprungkombination und zeige sie dann.</p>	<p>ca. 10 Minuten Verwende ein aus dem Sportunterricht bekanntes Aufwärmprogramm (z.B. Hampelmannsprünge, Skippings im Stand, Armkreisen usw.) oder schaue hier.</p>	<p>Deine persönliche Sprungkombination</p>	<p>ca. 5 Minuten Dehne besonders deine Beinmuskulatur mit dir vertrauten Übungen aus dem Sportunterricht oder schaue hier.</p>