

Handout zur Trendsportart Gambol Jump

Allgemeine Informationen:

- Gambol Jump zählt zu Trendsportarten und ist Mischung aus Gummitwist, Rope Skipping und Jump Bands (hauptsächlich in USA bekannt)
- Ableitung von engl. Verb to gambol = herumspringen, herumtollen
- durch Studierende der Universität Bielefeld im Rahmen eines Seminars erprobt und entwickelt

Lehrplanbezug:

- Sportart ist Lernbereich Rhythmik/Tanz zuzuordnen
- Lernbereich zählt in Klassenstufe 5/6 zu alternativ-verbindlichen Lernbereichen und zielt auf Erweiterung der Handlungskompetenz der Schüler durch rhythmisch-musikalische Gestaltung von Bewegungen
- durch neue Trends wie Gambol Jump können Schüler den Bezug zur persönlichen Lebenswelt herstellen, indem sie sich rhythmisch zu Lieblingsmusik bewegen
- über Vielzahl offener Bewegungsaufgaben wie z.B. eigenständiges Erstellen einer Choreografie in Gruppen mit dem Gummiband, werden päd. Perspektiven „sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“ sowie „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ besonders geschult

Die Grundsprünge – Basic Jump & Basic Step

- zwei Schüler (Enders) stehen sich ähnlich wie beim Gummitwist im Abstand von ca. 5 Metern gegenüber und befestigen Gummiband um ihre Fußfesseln
- weitere Schüler (min. einer, beliebig viele) können nun über das gehaltene Seil springen (Insiders) => Enders und Insiders springen fortwährend Grundsprung
- Enders springen **Basic Jump** (out, out / in, in)
 - o zweimal mit hüftbreit geöffneten Beinen springen (out, out)
 - o zweimal mit geschlossenen Beinen springen (in, in)
- Insiders springen **Basic Step** (in, in / out, out)
 - o Stand zu Beginn rechts neben dem Seil
 - o Sprung mit rechtem Fuß in Seil, wenn dies geöffnet ist, dann mit linkem Fuß in Seil (in, in)
 - o Sprung mit rechtem Fuß aus Seil heraus und einmal auf der Stelle (out, out)
 - o Sprungfolge gegengleich, mit links beginnend, wiederholen

Hinweise bei Ausführung der Grundsprünge für die Lehrkraft:

- bei Grundsprüngen ist zu beachten, dass Schüler flach über Boden und leicht federnd springen
- dabei sollten Knie immer leicht gebeugt sein und Fersen nicht zum Gesäß gezogen werden
- innerhalb der Musikauswahl berücksichtigen, dass Schüler bei Tempo von 120-140 bpm kontinuierlich springen können (gut geeignet: Jump Style Musik)

Möglicher Verlauf einer Unterrichtseinheit (ca. 10 Stunden)

Stundenthema	Inhalt
Einführung in die Trendsportart Gambol Jump als fitnessorientierte Gestaltungssportart	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegen zur Musik - Erlernen des Grundsprungs im Gummiseil in 3er-Gruppen (Basic Jump & Basic Step) - Riegenbildung für gesamte Unterrichtseinheit
Übungsformen unter Einbezug verschiedener Materialien sowie Springen mit Positionswechsel	<ul style="list-style-type: none"> - Stationsbetrieb zum Einbeziehen von verschiedenen Materialien - Bewegungsfeld: Positionswechsel im Band
Let's gambol –Übungsformen zum Bewegungsfeld Drehen in und mit dem Band	<ul style="list-style-type: none"> - Übungsformen in festen Gruppen zum Bewegungsfeld: Drehen in und mit dem Band
Gestaltung einer Gruppenpräsentation	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsfeld: Armeinsatz während des Springens - Besprechen der Vorgaben für die Gruppenpräsentation (Festlegen von Bewertungskriterien) - Erarbeitung einer Gruppenchoreografie
Kriteriengeleitete Weiterarbeit an den Gruppenpräsentationen	<ul style="list-style-type: none"> - Weiterarbeit an der Gruppenpräsentation
Präsentation und Bewertung der Gruppenchoreografie	<ul style="list-style-type: none"> - Präsentation der einzelnen Gruppen und Bewertung

Gestaltungsmöglichkeiten / Bewegungsfelder

- Springen mit mehreren Insidern
- Positionswechsel
- die Arme einsetzen
- Drehen in und mit dem Band
- verschiedene Materialien und Geräte einbeziehen
- akrobatische/gymnastische Elemente
- neue Bandmuster ergänzen (z.B. Cross run / Zebra-Crossing / Caterpillar)

Mögliche Bewertungskriterien für das Erstellen einer Gruppenchoreografie

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Inhalt: <ul style="list-style-type: none"> o gut erkennbarer Positionswechsel o gelungene Einbeziehung eines anderen Materials o akrobatisches und/oder gymnastisches Element | <ul style="list-style-type: none"> - Ausführung: <ul style="list-style-type: none"> o flüssiger Ablauf / Sicherheit im Ablauf o Rhythmus o Synchronisation o Kreativität o Schwierigkeitsgrad o Ausdruck/Freude o Gesamteindruck |
|---|---|

Literaturhinweise:

- Dr. Menze-Sonneck, A. (2010). *Gambol Jump – Vom Gummitwist zur Trendsportart?!* Betrifft Sport. Heft 4/2010, S. 32-35. Aachen.
- Dr. Menze-Sonneck, A. (2011). *Neue Formen des Gambol Jump*. Betrifft Sport. Heft 5/2011, S. 11-18. Aachen.
- Dr. Menze-Sonneck, A. (2012). *Trends aufgreifen, Gestaltungskompetenz fördern. Eine Präsentation im Gambol Jump als Beitrag zu einem geschlechtersensiblen Sportunterricht*. Sportpädagogik. Heft 6/2012, S. 12-16. Seelze.

Gambol Jump

Der Basic Jump für die Enders

Ausgangsposition: Das Band liegt um euren Knöchel, ihr steht schulterbreit und etwa 5 Meter auseinander.

1. Springt zweimal mit geschlossenen Füßen auf der Stelle („eng/ eng“)
2. Springt dann zweimal schulterbreit auseinander („breit/ breit“)
3. Springt diese Abfolge immer weiter, passend zur Musik („eng/ eng, breit/breit“)

Zählzeiten

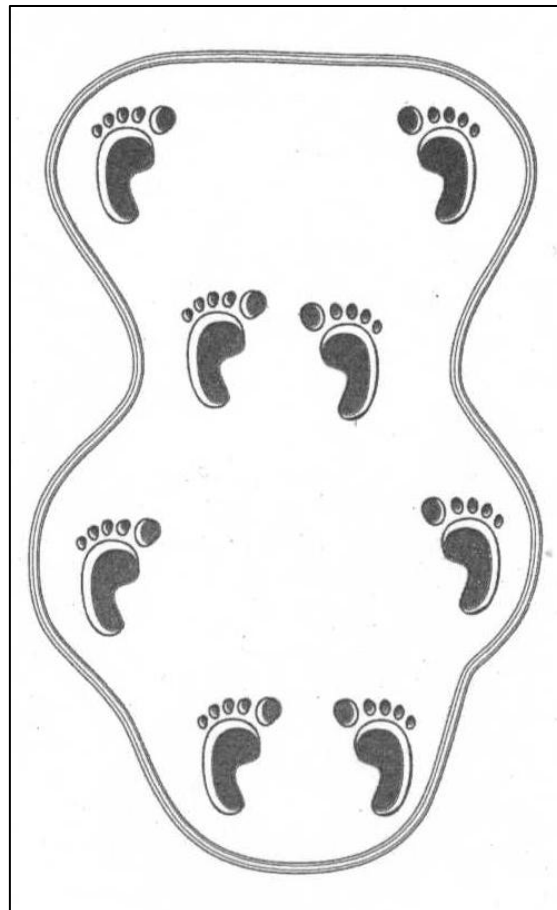
Hinweise

1, 2...

...3, 4...

...5, 6...

...7, 8



zweimal breit
(out/out)

zweimal eng
(in/in)

zweimal breit
(out/out)

zweimal eng
(in/in)

Gambol Jump

Der Basic Step für die Insiders

Ausgangsposition: Ihr steht rechts neben dem Seil.

1. Springe mit dem rechten Fuß in das Seil, sobald dies geöffnet wird. Springe anschließend mit dem linken Fuß ebenfalls in das Seil („in/ in“)
2. Springe nun mit dem rechten Fuß aus dem Seil und einmal auf der Stelle. Hebe dabei den linken Fuß an („out / out“)
3. Springe nun nacheinander mit dem linken Fuß und dann dem rechten Fuß in das Seil („in/in“)
4. Springe nun mit dem linken Fuß aus dem Seil und einmal auf der Stelle. Hebe dabei den rechten Fuß an („out/out“)
5. Springt diese Abfolge immer weiter, passend zur Musik („in/ in, out/out“)

Zählzeiten

Hinweise

1...

einmal (in)

...2...

einmal (in)

...3, 4...

zweimal
(out/out)

...5...

einmal (in)

...6...

einmal (in)

...7,8

zweimal
(out/out)

