

Let's gambol

Bewegungsfeld: Drehen in und mit dem Band

Hinweise:

- Erarbeitet als Gruppe anhand der unterschiedlichen Übungsformen das Bewegungsfeld „Drehen in und mit dem Band“.
- Wählt dabei als erstes die Übungen des Anforderungsniveaus 1 (grün) 😊!
- Erst wenn alle Gruppenmitglieder das erste Anforderungsniveau geschafft haben, könnt ihr zum nächsten Anforderungsniveau gehen.

Für alle 3 Anforderungsniveaus gibt es folgende Variationen:

- die Insider probieren die Drehung, die Enders stehen dabei ruhig mit geöffneten Beinen
- die Insider springen eine Drehung und die Enders springen den Grundsprung
- die Drehungen werden von mehreren Insidern gleichzeitig gesprungen!
- die Enders springen zusätzlich auch noch im Kreis und drehen somit das Band!

Let's gambol

Bewegungsfeld: Drehen in und mit dem Band

Hinweise:

- Erarbeitet als Gruppe anhand der unterschiedlichen Übungsformen das Bewegungsfeld „Drehen in und mit dem Band“.
- Wählt dabei als erstes die Übungen des Anforderungsniveaus 1 (grün) 😊!
- Erst wenn alle Gruppenmitglieder das erste Anforderungsniveau geschafft haben, könnt ihr zum nächsten Anforderungsniveau gehen.

Für alle 3 Anforderungsniveaus gibt es folgende Variationen:

- die Insider probieren die Drehung, die Enders stehen dabei ruhig mit geöffneten Beinen
- die Insider springen eine Drehung und die Enders springen den Grundsprung
- die Drehungen werden von mehreren Insidern gleichzeitig gesprungen!
- die Enders springen zusätzlich auch noch im Kreis und drehen somit das Band!

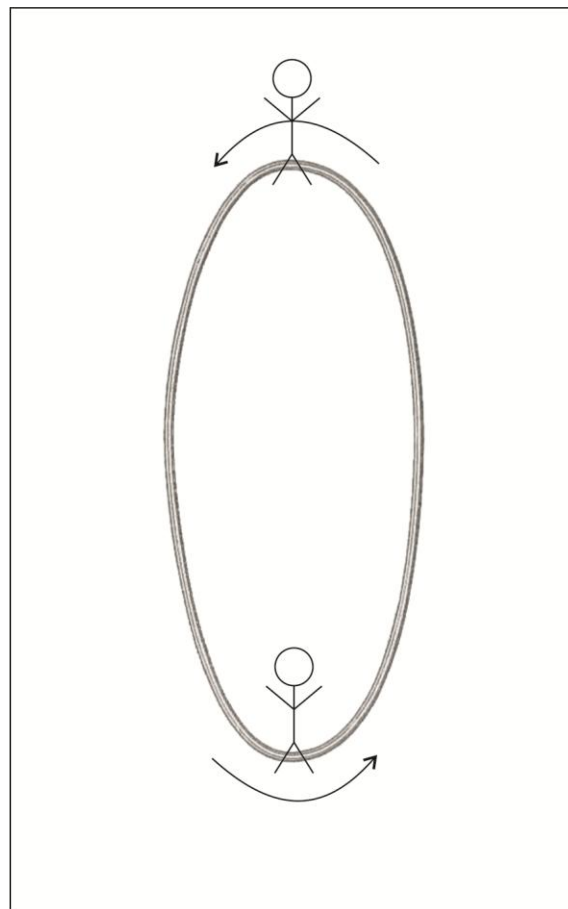
Gambol Jump – Bewegungsfeld Drehen in und mit dem Band

Drehung mit dem Band

Anforderungsniveau 1 ☺

Ausgangsposition: Die Insiders stehen rechts neben dem Seil. Die Enders im Seil.

1. Die Enders springen den Basic Jump (out/out - in/in)!
2. Die Insiders springen nun in das Band, sobald dies geöffnet wird und springen den Basic Step (in/in - out/out)
3. Nun beginnen die Enders langsam sich mit dem Band nach rechts zu drehen.
4. Die Insiders versuchen, den Basic Step weiter zuspringen.



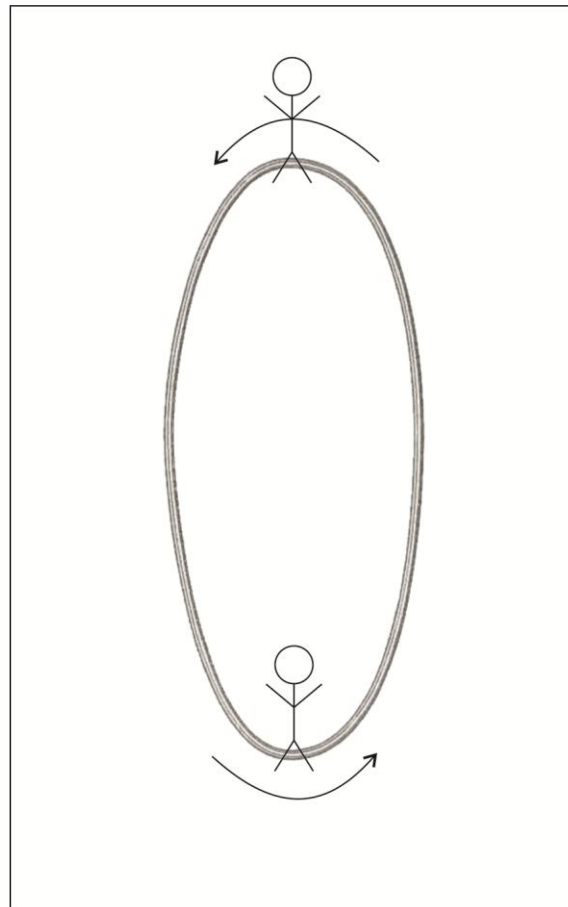
Gambol Jump – Bewegungsfeld Drehen in und mit dem Band

Drehung mit dem Band

Anforderungsniveau 1 ☺

Ausgangsposition: Die Insiders stehen rechts neben dem Seil. Die Enders im Seil.

1. Die Enders springen den Basic Jump (out/out - in/in)!
2. Die Insiders springen nun in das Band, sobald dies geöffnet wird und springen den Basic Step (in/in - out/out)
3. Nun beginnen die Enders langsam sich mit dem Band nach rechts zu drehen.
4. Die Insiders versuchen, den Basic Step weiter zuzuspringen.



Gambol Jump – Bewegungsfeld Drehen in und mit dem Band

½ Drehung mit 2 Sprüngen pro Fuß

Anforderungsniveau 1 ☺

Ausgangsposition: Ihr steht rechts neben dem Seil.

1. Springe mit dem rechten Fuß zweimal in das Seil, sobald dies geöffnet wird. (in/in)
2. Mache eine halbe Drehung und springe dabei mit dem linken Fuß zweimal aus dem Seil. (out/out)
3. Springe nun mit dem rechten Fuß zweimal in das Seil, sobald dies geöffnet wird. (in/in)
4. Und anschließend mit dem linken Fuß zweimal aus dem Seil, sodass du wieder auf deiner Ausgangsseite bist. (out/out)

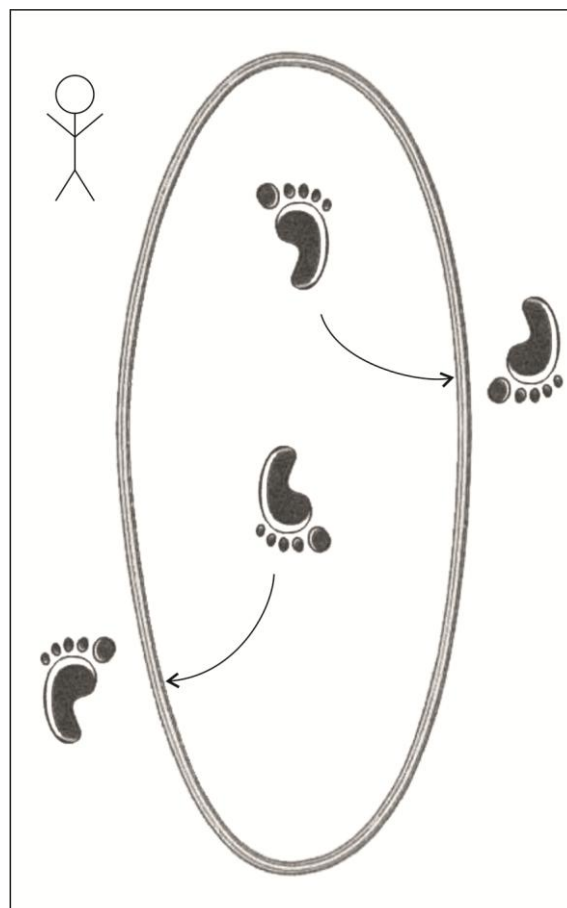
Zählzeiten

1, 2...

...3, 4...

...5, 6...

...7, 8



Hinweise

zweimal rein
(in/in)

zweimal raus
(out/out)

zweimal rein
(in/in)

zweimal raus
(out/out)

Gambol Jump – Bewegungsfeld Drehen in und mit dem Band

½ Drehung mit 2 Sprüngen pro Fuß

Anforderungsniveau 1 ☺

Ausgangsposition: Ihr steht rechts neben dem Seil.

1. Springe mit dem rechten Fuß zweimal in das Seil, sobald dies geöffnet wird. (in/in)
2. Mache eine halbe Drehung und springe dabei mit dem linken Fuß zweimal aus dem Seil. (out/out)
3. Springe nun mit dem rechten Fuß zweimal in das Seil, sobald dies geöffnet wird. (in/in)
4. Und anschließend mit dem linken Fuß zweimal aus dem Seil, sodass du wieder auf deiner Ausgangsseite bist. (out/out)

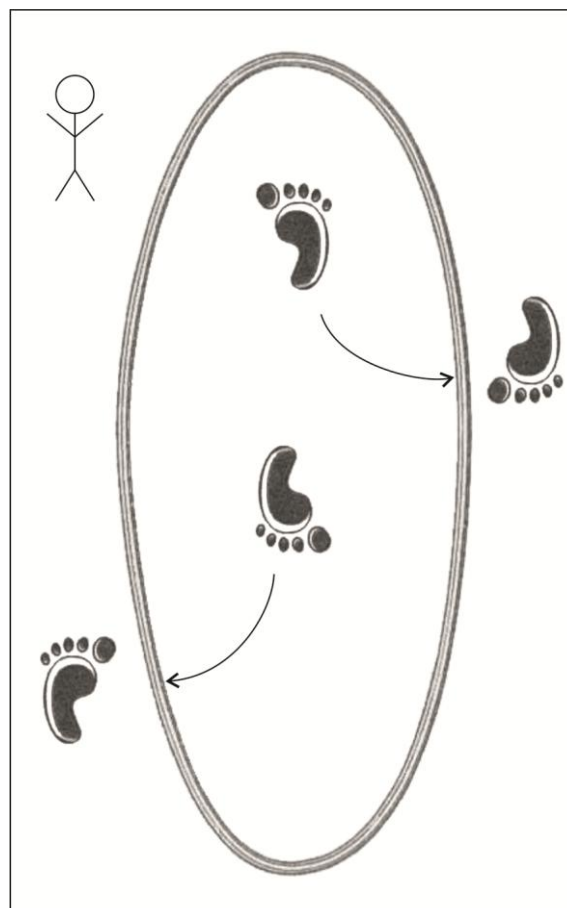
Zählzeiten

1, 2...

...3, 4...

...5, 6...

...7, 8



Hinweise

zweimal rein
(in/in)

zweimal raus
(out/out)

zweimal rein
(in/in)

zweimal raus
(out/out)

Gambol Jump – Bewegungsfeld Drehen in und mit dem Band

½ Drehung mit Auspringen nur auf einer Seite

Anforderungsniveau 2 ☺ ☺

Ausgangsposition: Ihr steht rechts neben dem Seil.

5. Springe mit dem rechten Fuß einmal in das Seil, sobald dies geöffnet wird. Mach eine halbe Drehung und springe dabei mit dem linken Fuß ebenfalls in das Seil. (in/in)
6. Springe nun mit dem rechten Fuß aus dem Seil und einmal auf der Stelle. (out/out)
7. Springe nun mit dem linken Fuß einmal in das Seil, sobald dies geöffnet wird. Mach eine halbe Drehung und springe dabei mit dem rechten Fuß ebenfalls in das Seil. (in/in)
8. Und anschließend mit dem linken Fuß zweimal aus dem Seil, sodass du wieder auf deiner Ausgangsseite bist. (out/out)

Zählzeiten

1...

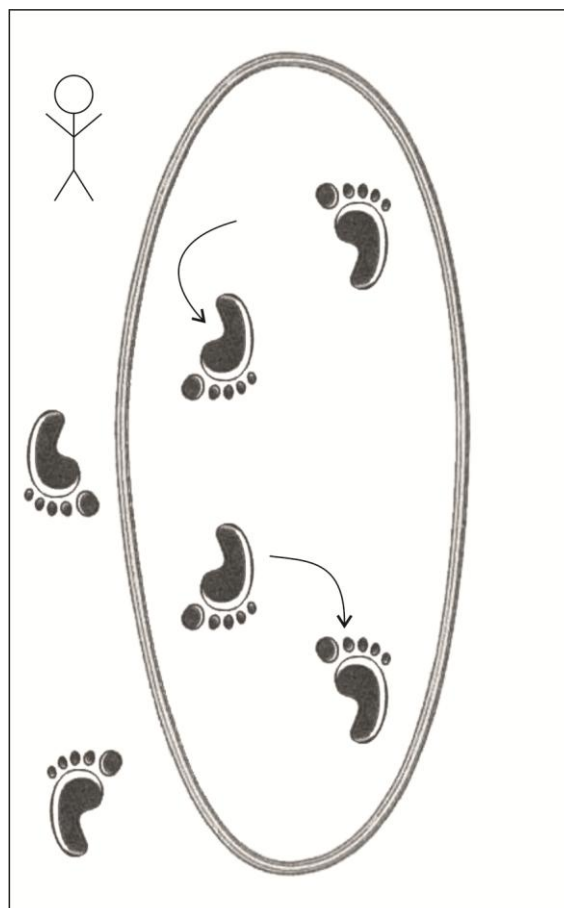
...2...

...3, 4...

...5...

...6...

...7, 8



Hinweise

einmal rein (in)

einmal rein (in)

zweimal raus
(out/out)

einmal rein (in)

einmal rein (in)

zweimal raus
(out/out)

Gambol Jump – Bewegungsfeld Drehen in und mit dem Band

½ Drehung mit Auspringen nur auf einer Seite

Anforderungsniveau 2 ☺ ☺

Ausgangsposition: Ihr steht rechts neben dem Seil.

1. Springe mit dem rechten Fuß einmal in das Seil, sobald dies geöffnet wird. Mach eine halbe Drehung und springe dabei 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. (out/out)
3. Springe nun mit dem linken Fuß einmal in das Seil, sobald dies geöffnet wird. Mach eine halbe Drehung und springe dabei mit dem rechten Fuß ebenfalls in das Seil. (in/in)
4. Und anschließend mit dem linken Fuß zweimal aus dem Seil, sodass du wieder auf deiner Ausgangsseite bist. (out/out)

Zählzeiten

1...

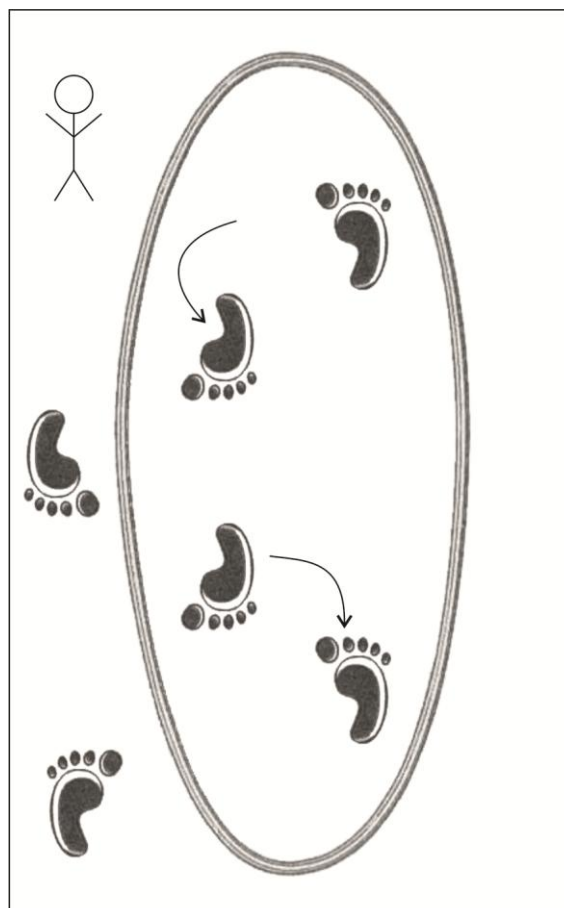
...2...

...3, 4...

...5...

...6...

...7, 8



Hinweise

einmal rein (in)

einmal rein (in)

zweimal raus
(out/out)

einmal rein (in)

einmal rein (in)

zweimal raus
(out/out)

Gambol Jump – Bewegungsfeld Drehen in und mit dem Band

Ganze Drehung im Seil

Anforderungsniveau 3 ☺☺☺

Ausgangsposition: Ihr steht rechts neben dem Seil.

9. Mache eine halbe Drehung und springe mit dem rechten Fuß einmal in das Seil, sobald dies geöffnet wird. Mache noch eine halbe Drehung und springe dabei mit dem linken Fuß ebenfalls in das Seil. (in/in)
10. Springe nun mit dem rechten Fuß aus dem Seil und einmal auf der Stelle. (out/out)
11. Mache nun wieder eine halbe Drehung und springe nun mit dem linken Fuß einmal in das Seil. Mache noch eine halbe Drehung und springe dabei mit dem rechten Fuß ebenfalls in das Seil. (in/in)
12. Anschließend springst du mit dem linken Fuß zweimal aus dem Seil, sodass du wieder auf deiner Ausgangsseite bist. (out/out)

Zählzeiten

1...
(in)

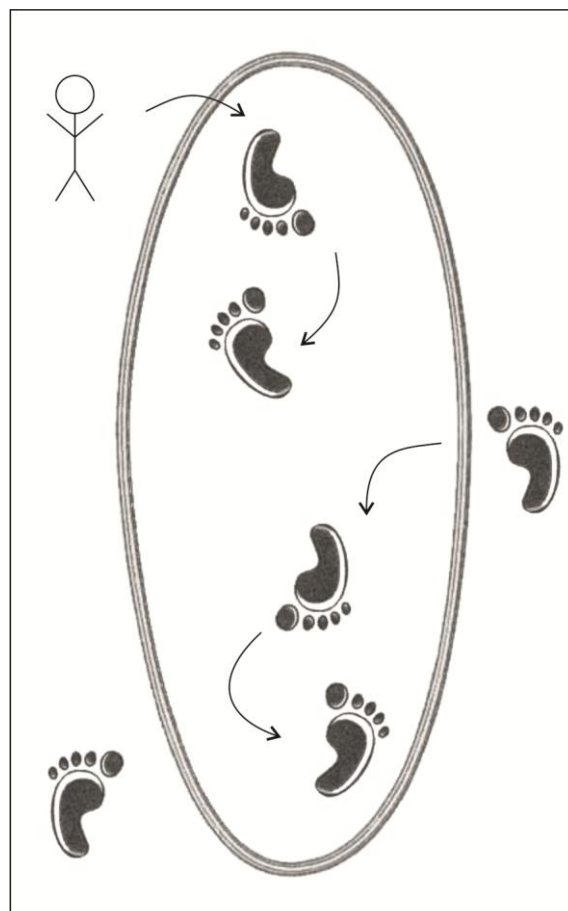
...2...

...3, 4...

...5...

...6...

...7, 8



Hinweise

einmal rein

einmal rein (in)

zweimal raus
(out/out)

einmal rein (in)

einmal rein (in)

zweimal raus
(out/out)

Gambol Jump – Bewegungsfeld Drehen in und mit dem Band

Ganze Drehung im Seil

Anforderungsniveau 3 ☺☺☺

Ausgangsposition: Ihr steht rechts neben dem Seil.

1. Mache eine halbe Drehung und springe mit dem rechten Fuß einmal in das Seil, sobald dies geöffnet wird. Mache noch eine halbe Drehung und springe dabei 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. (out/out)
3. Mache nun wieder eine halbe Drehung und springe nun mit dem linken Fuß einmal in das Seil. Mache noch eine halbe Drehung und springe dabei mit dem rechten Fuß ebenfalls in das Seil. (in/in)
4. Anschließend springst du mit dem linken Fuß zweimal aus dem Seil, sodass du wieder auf deiner Ausgangsseite bist. (out/out)

Zählzeiten

1...
(in)

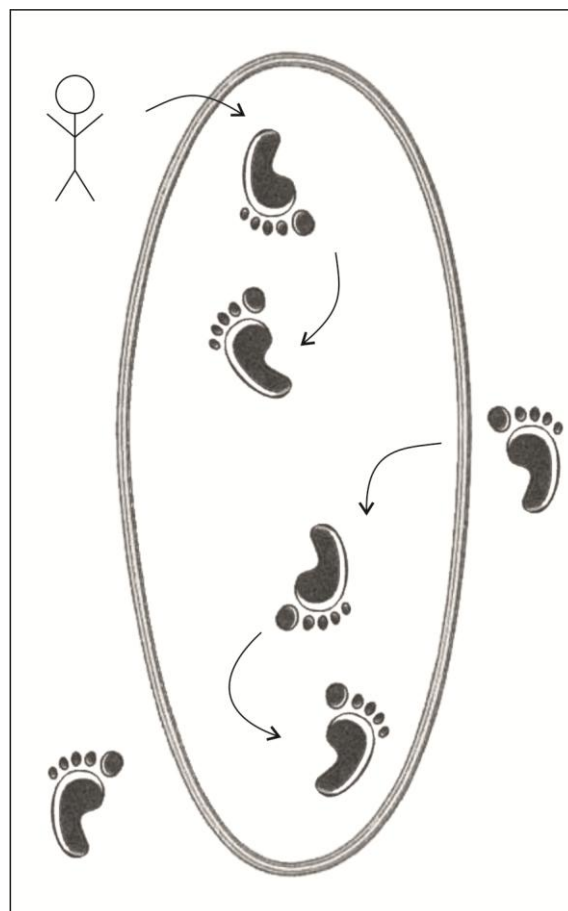
...2...

...3, 4...

...5...

...6...

...7, 8



Hinweise

einmal rein

einmal rein (in)

zweimal raus
(out/out)

einmal rein (in)

einmal rein (in)

zweimal raus
(out/out)