

Die Seilspring-Urkunde

- ein Vorschlag zur Umsetzung



Die Schüler/innen haben die Aufgabe, **verschiedene Seilspring-Varianten** zu üben (vorwärts / rückwärts / überkreuzte Arme / einbeinig / im Lauf /auch zu zweit oder zu dritt...).

Mit den Kindern der ersten Klasse wurde vereinbart, dass sie **vier verschiedene Springvarianten zeigen müssen**.

Trainingszeit haben sie im Freispiel vor Beginn der gemeinsamen Sportstunden und auch während der großen Pausen.

Folgende **Voraussetzungen** wurden für den Erwerb der verschiedenen Urkunden besprochen:

Urkunde „**GOLD**“:

3 Varianten mit je 10 gelungenen Sprüngen am Stück + eine weitere Variation

Urkunde „**SILBER**“:

3 Varianten mit je 8 gelungenen Sprüngen am Stück + eine weitere Variation

Urkunde „**BRONZE**“:

3 Varianten mit je 5 gelungenen Sprüngen am Stück

Die „**Abnahme**“ erfolgt im Laufe des Schuljahres – sowohl im Sportunterricht als auch während der großen Pausen.

Die **Urkunden** werden auf verschiedene Papierfarben kopiert.

Viel Spaß!

Angespornt durch die Urkunden haben einige Kinder die Initiative ergriffen, auch mal wirklich zu üben und das Seil nicht einfach liegen zu lassen! ☺



Seilspring- Urkunde

in
Bronze



für

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____



Seilspring- Urkunde

in
Silber



für

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____



Seilspring- Urkunde

in
GOLD



für

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____