

# Lehrerfortbildung Sport im Kreis Paderborn 2014

<b>Sport</b>	<b>S I</b>
<b>SP 05</b>	<b>Gambol Jump</b>

## **Einordnung der Fortbildungsmaßnahme in den Kernlehrplan Sport Sek I:**

### Bewegungsfelder und Sportbereiche

Gestalten, Tanzen, Darstellen-Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

### Inhaltsfelder

Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung und Bewegungsgestaltung

### Kurzbeschreibung

Gambol Jump ist eine Mischung aus Gummitwist, Rope Skipping und dem in Deutschland weitgehend unbekanntem Jump Bands. Es ist eine fitnessorientierte Sportart, die sich im Schulsport besonders für gestaltungsorientierte Unterrichtsvorhaben eignet. Gambol Jump ermöglicht nicht nur vielfältige Formen des kooperativen und kreativen Handelns, sondern fördert zudem auch die Kondition und Koordination der Springenden. Entsprechend modifiziert kann Gambol Jump in verschiedenen Altersstufen als reizvolles Bewegungsangebot eingesetzt werden.

Wie beim alt bekannten Kinderspiel Gummitwist befestigen zwei Springer (*enders*) ein Gummiband um ihre Fesseln, so dass weitere Personen (*insiders*) über das von ihnen gehaltene Seil springen können.

Anders als beim Gummitwist bleiben die *enders* aber nicht ruhig stehen, sondern springen selbst rhythmisch auf und ab.

Wie beim Rope Skipping können hierbei verschiedene akrobatische (z.B. Räder, Radwenden) oder gymnastische (Drehungen um 180°, 360° oder 540°, Springen im Liegestütz) Tricks eingebaut werden. Weitere Variationen ergeben sich z.B. dadurch, dass mehrere Personen – entweder synchron oder nacheinander – ins Seil springen oder aber das Seil von mehreren Personen gehalten wird.

Auch verschiedene Materialien (z.B. Bälle oder Seile) erweitern die Ideenvielfalt der Akteure. Im Idealfall wechseln *enders* und *insiders* dabei die Positionen, ohne dass der Sprungrhythmus unterbrochen werden muss.

**Datum:** **Donnerstag, 20.03.2014 14.00 Uhr - 16.00 Uhr**

**Ort:** Sporthalle der Lise-Meitner-Realschule

**Leitung:** Frank Boß, Berater im Schulsport

**Referentin:** Nicola Krause (Hauptschule Verl)

**Meldung bis** Ausschuss für den Schulsport im Kreis Paderborn

**14.03.2014:** z. Hd. Herrn Driller

Tel.: 05251 – 308572

Fax: 05251 – 308895721

E-Mail: [drillerh@kreis-paderborn.de](mailto:drillerh@kreis-paderborn.de)

**Sportzeug bitte mitbringen !!!**