

Gambol Jump

– das Gummitwist neu entdecken

Claudia Kammann, Hörstel und Kim Scholz, Bielefeld

Zeit	1 Einzelstunde (40 Minuten), 5 Doppelstunden (5 x 80 Minuten)
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 7–12
Ort	Turnhalle; auch im Freien möglich
Ziele	Basics des Gambol Jump erlernen, ein Gambol-Jump-Shortfilm schreiben, eine Choreografie gestalten
Kompetenzen	sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

Fachliche Hinweise

Gambol Jump – das ist „Gummitwist mit Action“. In Amerika ist diese Zusammensetzung aus Gummitwist und Rope Skipping schon weit verbreitet und auch über Videoportale im Internet kann man sich verschiedenste Gruppen jeden Alters mit den neuen Gummibändern (Jump Bands) ansehen. Gesprungen werden kann fast überall, man muss nur mindestens zu dritt sein.

Der hohe Aufforderungscharakter von Gambol Jump mit der Verknüpfung von Altem und Neuem bietet für den Sportunterricht die Möglichkeit eines sehr bewegungsintensiven und motivierenden Unterrichtsvorhabens für Mädchen und Jungen. Es gibt eine klare Rollenverteilung, die aber nicht geschlechtsspezifisch ist: Man braucht immer mindestens zwei Schüler, die die Bänder oder das Gummiband halten (die sogenannten „Fans“), einen, der sich dann innerhalb der Bänder bewegt (der „Insider“). So kann auf unterschiedliche Stärken und Schwächen der Jugendlichen eingegangen und das Rhythmusgefühl verstärkt geübt werden. Die Rollen können während der Erarbeitung getauscht werden, sodass jeder aktiv üben kann.

Nachfolgend geht es neben dem Erwerb der Grundidee und des Basissprungs vor allem um die kooperative Auseinandersetzung mit dem eigentlichen Gummitwist. Das Entwickeln und Beschreiben eines eigenen Jumps sowie einer Gruppenchoreografie bilden den Kern des Vorhabens. Der Einsatz neuer Medien wie Kamera, Laptop und Internet unterstützt den Unterricht. Eine Besonderheit dieser Unterrichtseinheit ist das schriftliche Fixieren einer Choreografie. Dies kann abschließend auch zur Leistungsbewertung herangezogen werden.

Praktische Tipps

Musik: Um Gambol Jump dynamisch und kraftvoll ausführen zu können, wird eine Beatzahl von etwa 120–130 Beats pro Minute benötigt. Prüft man die Beats pro Minute, werden gleichzeitig auch die Ausführung der Sprünge und die Belastung der Akteure anspruchsvoller. Für die Einführung der Basics und der Sprungkombinationen eignen sich folgende Titel:

Taio Cruz: *Angover*, Track auf CD  (oder Melissa Adams: *I love it*)

Stellen Sie eine Musikanlage möglichst nicht auf den Hallenboden, denn die Musik könnte aufgrund der dynamischen Energie ins Stocken geraten. Haben Sie die Möglichkeit, einen Laptop und entsprechende Boxen zur Verfügung zu stellen, können die Schüler eigene Songs auf einem USB-Stick mitbringen und den Unterricht so mitgestalten.

Materialien: Benötigt wird ein Gummiband pro Kleingruppe (4–6 Schüler). Hier gibt es verschiedene Ausführungen. Das günstigste sind Hosengummibänder. Diese müssen dann zusammengeknotet werden, damit sich ein circa vier Meter langes „rundes“ Band ergibt.

Die Bänder müssen elastisch sein, damit die Schüler sich mit und im Band bewegen können. Es kann allerdings sein, dass die Bänder den äußeren Springern in die Haut schneiden. Hier hat es sich

Einzelstunde: Gambol Basics – Einführung in einen neuen Fitnessrend

Ziele: Die Schüler erhalten einen Einblick in die neue Sportart. Sie übernehmen die Rollen der äußeren und inneren Springer.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (10 Minuten)		
Video-clip 1: Lehrvideo	Vorstellung Gambol Jump (Reflexion) Die Lehrkraft stellt das Thema vor und fragt nach den Vorerfahrungen der Schüler.	alle Schüler DVD-Player oder Laptop, CD 25 RAAbits Sport
M 1	Gummitwist (Übung) Die Schüler erinnern sich an das „alte“ Gummitwist und springen verschiedene Figuren (ohne Musik).	3er-Gruppen in der Halle verteilt, 1 Band pro Gruppe
Hauptteil (25 Minuten)		
M 2	Basic Jump für die Enders (Demonstration) Die Schüler lernen den Basic Jump kennen.	alle Schüler Lehrer-/Schülerdemonstration
M 3	Basic Jump für die Insiders (Demonstration) Die Schüler lernen den Basic Jump kennen.	alle Schüler Lehrer-/Schülerdemonstration
	Üben, üben, üben! (Übung) Die Schüler üben die verschiedenen Rollen beim Basic Jump ein.	4er- bis 6er-Gruppen, 1 Band pro Gruppe
Ausklang (5 Minuten)		
	Erfahrungsaustausch (Reflexion) Individuelle Probleme und die weiteren Vorgehen werden besprochen.	alle Schüler

Hausaufgabe

Die Schüler können sich bei YouTube unter „Jump Bands“ Videos aus Amerika anschauen und erhalten so einen Eindruck des Vorhabens und der Möglichkeiten, die die Sportart bietet.

M 3 Der Basic Jump für die Insiders

Ausgangsposition: Stelle dich links neben den Anfang des Bandes.

1. Springe mit dem rechten Fuß in das Band.
2. Springe mit dem linken Fuß neben den rechten Fuß in das Band.
- 3./4. Springe mit dem rechten Fuß auf die rechte Seite aus dem Band und hüpf einmal mit dem rechten Fuß auf der Stelle. Hebe dabei den linken Fuß an.
5. Springe mit dem linken Fuß wieder in das Band.
6. Springe mit dem rechten Fuß neben den linken Fuß in das Band.
- 7./8. Springe mit dem linken Fuß auf die linke Seite aus dem Band und hüpf einmal mit dem linken Fuß auf der Stelle. Hebe dabei den rechten Fuß an.

Wiederhole diese Reihenfolge nun immer wieder, während die Enders das Band bewegen.

Zählzeiten

7, 8



Linweise

Mit links aus dem Band springen, einmal auf der Stelle hüpfen.

6



Mit rechts in das Band springen.

5



Mit links in das Band springen.

3, 4



Mit rechts aus dem Band springen, einmal auf der Stelle hüpfen.

2



Mit links in das Band springen.

1



Mit rechts in das Band springen.

Ausgangsposition: links vom Band

M 14 Bewertungskriterien einer Gambol-Jump-Choreografie

Aufgabe: Prüft die Choreografien der anderen Gruppen hinsichtlich der erarbeiteten Bewertungskriterien.

Bewertungskriterien	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
	Insiders/Enders	Insiders/Enders	Insiders/Enders	Insiders/Enders
Synchrones Springen (Enders, Insiders)				
Technische Ausführung (saubere/korrekte Ausführung, keine/wenige Seilberührungen)				
Flüssige Sprungabfolgen				
Richtungswechsel, Ausnutzung des Raumes				
Intensität, Ausdruck				

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de