

## Arbeitsauftrag Sport

Wählt einen der folgenden beiden Arbeitsaufträge aus (Jonglieren oder Ropeskipping):

### Jonglieren

Dem Jonglieren werden viele positive Effekte zugeschrieben: Schulung der motorischen Fähigkeiten, der Reflexe, der Konzentration (vgl. z.B. Treiber, 1995, S. 6), es entspannt, steigert die Fitness und regt die Kreativität an (<https://www.jonglierbaelle.ch/jonglieren-mit-drei-baellen/>).

Die Freude an einer Bewegung stellt sich häufig v.a. dann ein, wenn man sich zunächst intensiv mit ihr auseinandersetzen muss, eine Bewegung nicht sofort, sondern erst nach längerem Üben gelingt. Das ist zwar zunächst mühsam, das Erfolgserlebnis dann aber dafür umso größer. Ich bin mir sicher, ihr werdet Erfolgserlebnisse haben, wenn ihr intensiv übt!

#### 1. Jonglierbälle

Besorgt euch Jonglierbälle oder macht sie euch selbst. Eine detaillierte Anleitung findet ihr hier: <https://www.jonglierbaelle.ch/selbermachenanleitung/>

#### 2. Aufgaben

1. Jongliert mind. 3x pro Woche mind. 10 Minuten, d.h. ihr habt bis zu den Osterferien mind. 9x10 Minuten **Übungszeit**. Wenn ihr mit 3 Bällen sicher jonglieren könnt, übt Tricks oder verwendet mehr als 3 Bälle oder andere Gegenstände. Seid kreativ!
2. **Leistungsüberprüfung**: Ladet ein Video hoch (Schulcloud), auf dem zu sehen ist, wie gut ihr jonglieren könnt. Wenn ihr sicher jonglieren könnt, zeigt Tricks oder / und jongliert mit unterschiedlichen Materialien. Ihr könnt das Video auch schneiden und / oder vertonen. Seid kreativ – bei der Jonglage und beim Video! (Wenn ihr nicht möchtet, dass ihr auf dem Video zu sehen seid, filmt nur eure Hände!)

#### 3. Anleitungen, Tipps & Tricks

Sucht bei Bedarf im Internet nach Anleitungen, Tutorial, Tipps und Tricks zum Jonglieren lernen. Eine Anleitung findet ihr z.B. hier: <https://www.jonglierbaelle.ch/jonglieren-mit-drei-baellen>

Frist für den Upload (Video): Fr, 03.04.2020

## Ropeskipling

### 1. Sprungseile

Falls ihr kein Sprungseil habt, besorgt euch bitte eins (ab 4€ erhältlich, auch bei Amazon, ...).

### 2. Aufgaben

1. **Training:** Springt 3x pro Woche Seil wie folgt (Gesamtdauer pro Übungseinheit 10 Minuten)
  - a. 2 Minuten Seilspringen beidbeinig – mit oder ohne Zwischensprung – mit möglichst wenigen Pausen (Pausen/Unterbrechungen zählen)
  - b. 1 Minute Pause
  - c. 30 Sekunden Seilspringen beidbeinig ohne Zwischensprung → so viele Durchschläge wie möglich (zählen)
  - d. 1 Minute Pause
  - e. 5 Minuten üben von verschiedenen Tricks (s.u.)
  - f. 30 Sekunden Seilspringen beidbeinig ohne Zwischensprung → so viele Durchschläge wie möglich (zählen)
2. **Leistungsüberprüfung:** Ladet jew. ein Video zu den 3 Bereichen hoch:
  - a. 2 Minuten
  - b. Speed
  - c. Tricks → zeigt, welche Tricks ihr könnt!(Wenn ihr nicht möchtet, dass ihr auf dem Video zu sehen seid, filmt nur eure Füße!)

### 3. Anleitungen, Tipps & Tricks

Sucht bei Bedarf im Internet nach möglichen Tricks mit dem Seil bzw. nach Anleitungen, Tutorials, Tipps für das Erlernen.

Frist für den Upload (Videos): Fr, 03.04.2020