

## „Geeignet oder nicht?“ – Jumping-Bands

In unserer Reihe „Geeignet oder nicht?“ nehmen wir regelmäßig psychomotorische Produkte unseres Kooperationspartners „Sport-Thieme“ genau unter die Lupe – vom Aufbau über die Funktion, Bepielbarkeit bis zum Preis. Heute testen wir die „Sport-Thieme Jumping-Bands“.

Jumping-Bands? Nie gehört... Wir kennen „Gummi-Twist“. Also haben wir uns bei unserem Partner erst einmal schlau gemacht, was es mit Jumping-Bands auf sich hat:

In der Katalogbeschreibung steht: **„Die Sport-Thieme Jumping-Bands bringen actionreiches Springvergnügen auf den Schulhof und in den Sportunterricht. [...] Set aus 6 Paar Sprungbändern, ideal kombinierbar mit peppiger Musik, Bänder in bunten Farben mit hohem Aufforderungscharakter, fördert Koordination und Motorik [...]“**

Das hört sich erst einmal gut an, aber wie kann man die Bänder im psychomotorischen Setting einsetzen? Also machen wir uns selbst auf die Suche nach psychomotorischen Ideen.

Fangen wir mit den Bändern selbst an: Tolle und kräftige Farben (im Set gibt es rot, gelb, blau, grün, orange und lila) sprechen uns beim Auspacken schon mal an. Jedes Jumping-Band ist ca. 196 cm lang und 2,5 cm breit, an den Enden befindet sich eine feste Schlaufe von 30 cm Länge, die aufgrund ihrer Größe einen leichten Einstieg ermöglicht. Die Bänder bestehen aus nichtelastischem Polypropylen. Ein Set besteht aus 6 Paaren, also immer ein Paar in derselben Farbe. Lt. Sport-Thieme sind sie nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet und aufgrund der Länge der Bänder besteht Strangulierungsgefahr.



Wenn man die Bänder das erste Mal auspackt, dann liegen sie schön geordnet nebeneinander und brauchen wenig Platz. Hat man sie jedoch das erste Mal in Gebrauch gehabt, dann ist es leider mit der Ordnung vorbei. Macht aber nichts, die Bänder sind sehr stabil und robust, da kann nichts so schnell kaputtgehen. Design und Qualität überzeugen schon einmal.

Die Ausgangs-Spielidee war, die Bänder zwischen zwei Spieler\*innen aufzuspinnen. Dafür schlüpfen die Spieler\*innen in die Schlaufen. Ein/e dritte/r Spieler\*in springt zwischen den Bädern. Die beiden anderen können entweder die Schrittweite zwischen den Bändern ein wenig erweitern oder verringern oder sie springen auch mit, indem sie im gleichen Rhythmus die Beine öffnen und schließen. Durch rhythmische Musik mit verschiedenen Beatgeschwindigkeiten kann der Spaßfaktor und die Herausforderung zusätzlich gesteigert werden. Die Sprünge und Sprungfolgen können fast beliebig variieren.



Und man kann die Übungen und Spiele einfach an die Fähigkeiten der Teilnehmer anpassen. Hat man eine große Gruppe, so können die Spieler\*innen durch Laufen, Gehen oder Springen die Bänder überwinden. Das kann zunächst statisch sein, später können sich die Bänder auch mitbewegen. Und auch hier kann man wieder auf die Gruppe eingehen und den Schwierigkeitsgrad differenzieren, indem man auf der einen Seite die Bänder niedrig hält und auf der anderen höher. Und natürlich macht das Ganze mit Musik noch mehr Spaß. Mutige können immer wieder neue, schnelle und komplizierte Sprünge wagen, nicht so mutige Teilnehmer\*innen finden aber aufgrund der vielen Variations- und Überquerungsmöglichkeiten auch sofort ihren Weg und haben ein Erfolgserlebnis. Auf jeden Fall ist immer Teamgeist der Gruppe und Rücksichtnahme auf die Springer\*innen gefragt. Herausgefordert und gefördert werden die Koordination und Motorik.



Man kann diese Bänder aber durchaus auch anders nutzen. Durch die Schlaufe lassen sich die Bänder besser festhalten als z. B. Springseile. Eine schöne Spielvariante ist das **Führen und Folgen – Folgen und Führen**. Zwei Spieler\*innen nehmen sich ein Band, eine/r legt sich das Band um den Bauch, der/die andere hält die Schlaufen hinter ihr/ihm fest. Nun gibt es unterschiedliche Möglichkeiten: Der/die Vordere gibt Richtung und Tempo vor, der/die Hintere folgt. Oder man variiert es so, dass der/die Hintere durch Kommandos Geschwindigkeit und Richtung vorgibt und der/die Vordere setzt die Kommandos um. Noch spannender wird es, wenn bei beiden Varianten die/die Folgende die Augen schließt und sich der/die Folgende auf den/die Führende/n verlassen muss. Die blind folgende Person versucht währenddessen einzuschätzen, wo sie gerade im Raum ist. Die Orientierung im Raum spielt hierbei eine große Rolle, vor allem, wenn mehrere Spieler\*innen mitspielen. Durch den Raum gehen und den eigenen Weg finden. Wo bin ich im Raum, wo bin ich in Bezug auf andere, Orientierung im Raum durch Kommandos wie rechts, links und geradeaus.

**Seilkreisspringen:** Man benötigt eine Fläche, die groß genug ist, dass das Band im Kreis gedreht werden kann. Eine Person steht in der Mitte und lässt es kreisen. Die Mitspieler\*innen müssen über das Band springen, ohne es zu berühren. Je schneller und je höher das Band gedreht wird, desto schwieriger wird es. Hier sollte man sich unbedingt an der/dem kleinsten oder jüngsten Spieler\*in orientieren. Man kann auch wieder variieren, indem die Spieler\*innen in den Kreis laufen, eine bestimmte Anzahl Sprünge absolvieren und dann wieder herauslaufen.

**Seilfangen:** Ein/e Spieler\*in läuft durch den Raum und schlängelt das Band hinter sich her, die anderen versuchen durch Drauftreten das Band zu fangen.

**Balancieren:** Die Bänder liegen in Schlangenlinien, in anderen Formen wie Kreise, Dreiecke usw. oder zur Schnecke aufgerollt auf dem Boden. Die Spieler\*innen versuchen barfuß oder in Socken auf dem Band zu gehen oder laufen, ohne daneben zu treten. Hier kann man auch wieder variieren, indem man versucht, den Weg mit geschlossenen Augen mit den Füßen zu ertasten. Festzuhalten gilt, dass es sowohl aktive Spielmöglichkeiten gibt, aber auch ruhige, wie bspw. Körpererfahrungen und der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper z. B. durch Umlegung des Körpers und vieles mehr.

Im Prinzip kann man mit den Bändern alles das machen, was man auch mit einem Springseil machen kann – außer vielleicht Seilspringen... Daher haben sie von sich aus schon einen hohen Aufforderungscharakter. Nimmt man dann noch die beiden Schlaufen und die Ursprungsidee der Bänder hinzu, erhält man jede Menge Abwechslung und Spaß. Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer werden trainiert, Rhythmusgefühl wird geübt, Teamgeist und Rücksichtnahme gefördert. Der Einsatz der Sprungbänder ist nicht auf Kinder und Jugendliche beschränkt, sicherlich haben Erwachsene ebenso ihren Spaß. Es sind beim „Jumping“ mindestens drei Spieler\*innen erforderlich, aber nach oben gibt es keine Grenzen. So kann man auch große Gruppen wie z. B. Schulklassen mit wenig Aufwand in Bewegung bringen und alle mit einbeziehen. Die Bänder kann man sowohl in Räumen / in der Halle oder auch draußen verwenden.

**Unser Fazit:** Die Jumping-Bänder, die ja sicherlich eher für den Schul- oder Freizeitsport konzipiert wurden, können durchaus auch in der Psychomotorik ihre Einsatzmöglichkeiten finden. Sie haben einen hohen Aufforderungscharakter, lassen viele Spielideen zu, sind robust und haben tolle Farben. Und mit Musik geht sowieso immer alles leichter!

Die Jumping-Bands gibt es bei unserem Kooperationspartner **Sport-Thieme** unter [sport-thieme.de](http://sport-thieme.de) in dieser Ausführung:

• Sport-Thieme Jumping-Bands (Set aus 6 Paar in Lila, Blau, Rot, Orange, Gelb, Grün): Bestellnr. W0-612548803

Eure Testerinnen  
Jana und Petra Kirschke

(Bildquellen: Sport Thieme)

Quelle:



Kleiner Schratweg 32  
32657 Lemgo

Tel. 05261/970970  
Fax: 05261/970972

kirschke@dakp.de  
[www.dakp.de](http://www.dakp.de)