



neXTtools.de

Methoden zum machen, spielen, qualifizieren und weltverbessern

Die Methoden stehen unter der Lizenz "Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz."

Landesjugendring Niedersachsen e.V.
Zeißstraße 13
30519 Hannover

Telefon: (+49) 0511 / 51 94 51 - 0
Telefax: (+49) 0511 / 51 94 51 - 20
E-Mail: info@ljr.de

Abschlag am Seil

Unterkategorie

Freizeiten & Seminare

Dauer

bis zu 30 Minuten

Teilnehmeranz.

8 - 0

Alter

0 - 0

Material

Bezeichnung Anzahl Variiert mit TN-Zahl

Kletterseile 1 nein

Wo kann man die Aktion machen?"

- Wiese
- Sportplatz
- Turnhalle
- Seminarraum

Ziele: Was soll mit der Methode erreicht werden?

Warming-Up; Bewegung; Spaß bei größeren Gruppen: Strategie

Kurzbeschreibung: Worum geht's?

Alle Mitspieler, bis auf einen Freiwilligen, stellen sich um das Seil herum in einem Kreis auf und ergreifen das Seil. Ein Freiwilliger stellt sich in den Kreis. Seine Aufgabe ist es nun, die Hände der anderen, die das Seil halten mit seiner Hand abzusch

Ablauf: Beschreibe genau die einzelnen Schritte! Mach Zeitangaben, gib Aufgabenstellungen etc

Vorbereitung: Das Kletterseil an den Seilenden zusammenbinden und in einem Kreis ausgelegt.

Beschreibung: Alle Mitspieler, bis auf einen Freiwilligen, stellen sich um das Seil herum in einem Kreis auf und ergreifen das Seil. Ein Freiwilliger stellt sich in den Kreis. Seine Aufgabe ist es nun, die Hände der anderen, die das Seil halten mit seiner Hand abzuschlagen. Gelingt ihm dies oder berührt das Seil an irgendeiner Stelle den Boden, darf der Freiwillige aus dem Kreis. Derjenige, dessen Hand abgeschlagen worden ist oder an dessen Stelle das Seil den Boden berührt hat, muss in den Kreis. Dies wird umso schwieriger, je weniger Raum zur Verfügung steht, da dann das Seil nicht immer gut gespannt sein kann.

Kommentar / Diskussionsanregungen:

Nettes Warm-up besonders an kalten Wintertagen, das zum einen viel Bewegung verspricht und zum anderen bei größeren Gruppen -und damit mehreren Freiwilligen in der Mitte - auch eine strategische Komponente bekommt.

Variationen: Je nach Erfolg des Freiwilligen kann er mit zusätzlichen Freiwilligen verstärkt werden.

Schlagworte

WUP

Anhang

Aufwand

wenig

Abschlag am Seil
1. Ein Seil wird an einem festen Punkt befestigt und wird um einen Winkel α abgelenkt.
2. Ein Körper der Masse m wird von der Höhe h fallen gelassen.
3. Die Geschwindigkeit v des Körpers unmittelbar vor dem Auftreffen auf das Seil ist $v = \sqrt{2gh}$.
4. Die Spannung F im Seil unmittelbar nach dem Auftreffen des Körpers ist $F = mg + \frac{mv^2}{l}$, wobei l die Länge des Seils ist.
5. Die Spannung F im Seil unmittelbar vor dem Auftreffen des Körpers ist $F = mg$.
6. Die Spannung F im Seil unmittelbar nach dem Auftreffen des Körpers ist $F = mg + \frac{mv^2}{l}$.
7. Die Spannung F im Seil unmittelbar vor dem Auftreffen des Körpers ist $F = mg$.
8. Die Spannung F im Seil unmittelbar nach dem Auftreffen des Körpers ist $F = mg + \frac{mv^2}{l}$.

[Abschlag am Seil.pdf](#)