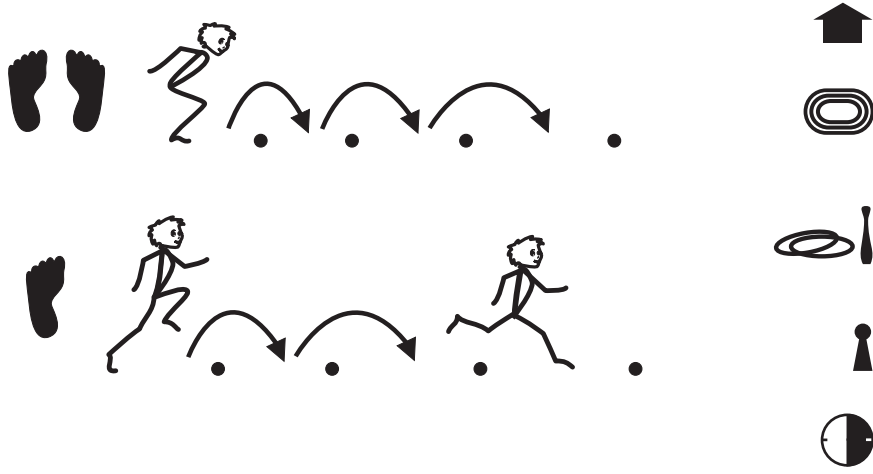
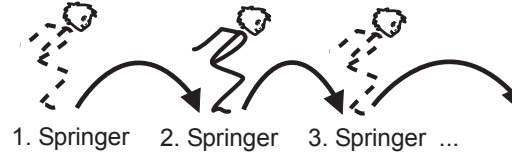


Steigerungssprünge

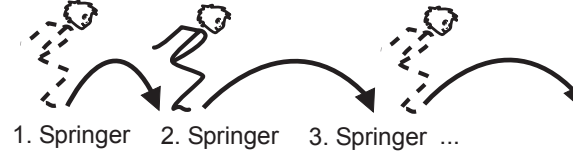


Teamweitsprung

TEAM 1



TEAM 2

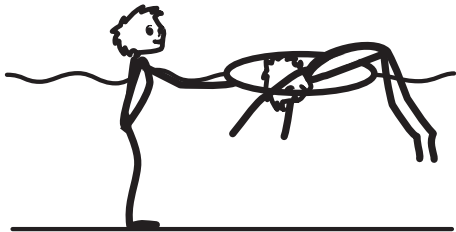
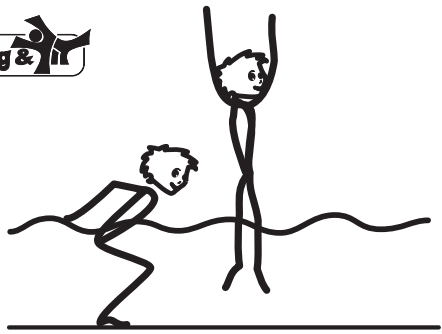


- Organisation:**
Sprungreihe werden mit zunehmenden Abständen (z.B. 1 m, 1.1 m, 1.2 m usw.) in Längsrichtung der Halle aufgelegt. Eventuell auch 2 oder 3 derartige Stationen, um mehrere Schüler gleichzeitig üben zu lassen.
- Beschreibung:**
Zum Aufwärmen (oder später zur Regeneration) können die Schüler durch die Sprungreihe Slalom laufen. Die Schüler springen über die Sprungreihe und dürfen pro Feld (Strecke zwischen 2 Sprungschuhen) nur 1x Bodenkontakt (oder z.B. 3 Bodenkontakte bei größerem Abstand) haben.
- Die Schnüre können in Strahlenform um den Mittelkreis herum aufgelegt werden. Die Schüler beginnen im Kreis von innen nach außen und erhöhen so die Sprunglänge.
- Variationen:**
- ein- und beidbeinig
 - rechts-links
 - Kombinationen von rechts / links einbeinig und beidbeinig
 - beidbeinig Arme in Vorhänge
 - Arme als Schwungelement
 - Verwendung von Zusatzgewichten

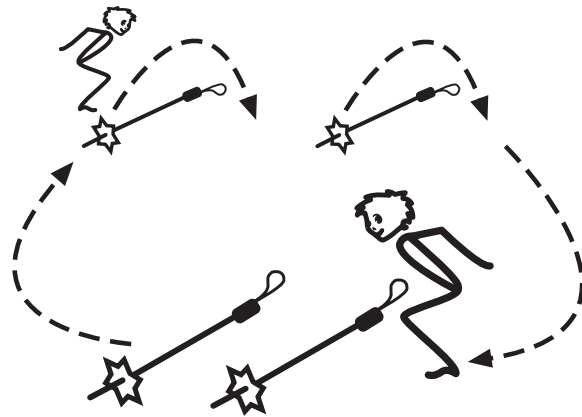
- Organisation:**
Die Turnhalle wird entlang der Länge benutzt, Materialien oder Vorbereitung sind nicht notwendig. Die Schüler werden in 2 oder 3 gleich große Gruppen unterteilt.
- Beschreibung:**
Die Schüler springen hintereinander, wobei der Landepunkt des ersten Kindes der Startpunkt des zweiten ist usw. Jede Gruppe darf die gleiche Anzahl von Sprüngen ausführen. Gewonnen hat jene Gruppe, die in Summe am weitesten gesprungen ist bzw. die wenigsten Sprünge benötigt, hat um eine bestimmte Strecke zu überwinden.
- Variationen:**
Die Sprungform selbst kann zahlreich variiert werden:
- ein- oder beidbeinig
 - bestimmte Armhaltungen
 - keine bis starke Ausholbewegung (Arme und Beine)
 - Zusatzgewichte
 - rückwärts



Wasserspringer



Stockspringen



Hinweis: Bei den Übungen, aber speziell beim Durchtauchen der Ringe, auf gestreckte Körperhaltung achten.

Danach teilen sich die Schüler in 3 gleich große Gruppen und versuchen Delphinssprünge im maximal hüft hohen Wasser. Dabei kann ein Ring von einem anderen Schüler gehalten werden oder Ringe zum Durchtauchen auf den Beckenboden gestellt werden. Wichtig ist, dass sich die Schüler beidbeinig vom Boden abdrücken, um den Körper maximal aus dem Wasser zu bringen.

Beschreibung: Die Schüler versuchen, beidbeinig aus dem Wasser zu springen und dabei so weit als möglich mit dem Oberkörper aus dem Wasser zu kommen:
 - Sprünge im hüft hohen Wasser, dann im brust tiefen Wasser
 - Sprünge mit angelegten Armen, dann mit nach oben gestreckten Armen
 - Übungen über Wasser: Körperdrehung, in die Hände klatschen, Hände des Partners berühren
 - später können Zusatzgewichte hinzugenommen werden

Organisation: In der Schwimmhalle werden Ringe benötigt, die entweder an der Wasseroberfläche von einer Person gehalten werden oder zum Durchtauchen auf den Beckenboden gestellt werden können.

Hinweis: Schüler im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen.

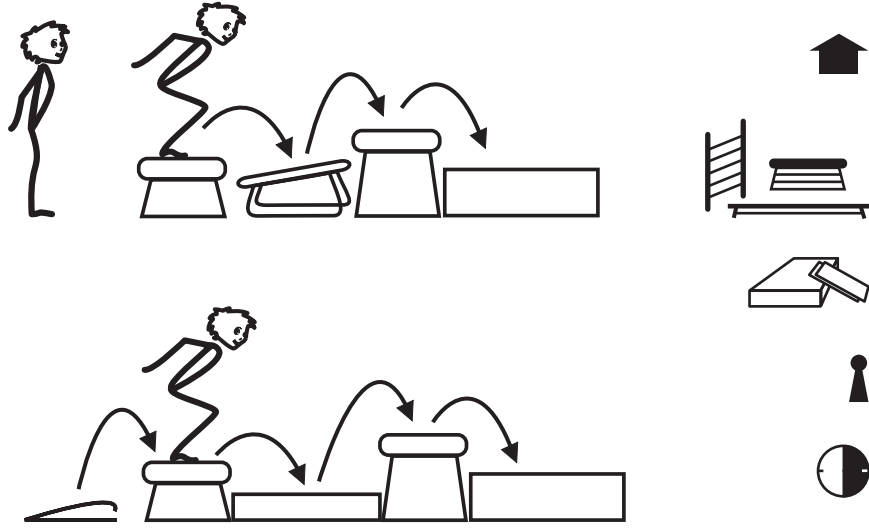
Variationen: Dieser Rundkurs kann als Staffellauf durchgeführt werden, wobei einmal eine Gruppe innen und dann außen startet.
 - Um die Bedingungen beim Absprung zu erschweren können die (Schi-)Stöcke in den Tiefschnee gelegt werden.

Beschreibung: Im Schnee wird zuerst ein Rundkurs von den Schülern gelauten bzw. nieder getreten. Dann werden alle 10 m jeweils 2 (Schi-)Stöcke mit unterschiedlichem Abstand zueinander aufgelegt (steigernd von 1-2 m).

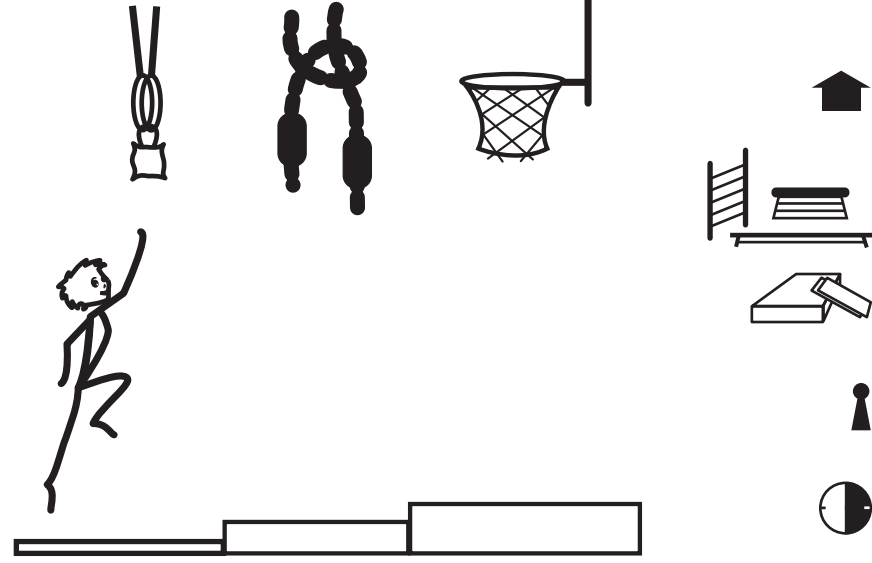
Organisation: Die Schüler sollen für diese Übungen Schistöcke mitbringen, es können aber auch Stäbe verwendet werden.
 - Die Schüler laufen hintereinander den Rundkurs und müssen über die Stöcke bzw. den Raum zwischen den Stöcken springen:
 - anfangs nur bei jedem Stock einen beidbeinigen Sprung, dann einbeinig
 - später die Distanz zwischen den Stöcken mit einem beidbeinigen Sprung überwinden



Hoch- und Tiefsprünge



Geräte abschlagen



- Organisation:** In der Turnhalle werden Kästen mit unterschiedlichen Höhen, verschiedenen Matten vor und nach den Kästen und evtl. Sprunghilfen (Minitrampolin, Sprungbrett, etc.) aufgestellt. Die Schüler werden in Gruppen entsprechend der Anzahl der aufgebauten Sprungstationen aufgeteilt und wechseln durch die Stationen.
- Beschreibung:** Die Schüler führen beidbeinige Hoch- und Tiefsprünge über und / oder auf die Kästen und Matten aus.
- Variationen:**
- Mit Aufrichten
 - In Hocke stabilisieren
 - Sprungfolge ohne Pause
 - Überspringen des Kastens / Bocks
 - Veränderung der Landeposition: gekreuzte oder gekreuzte Beine, Telemark, ...
 - Mehrere Sprünge auf einem Gerät, Variation der Position
- Hinweise:**
- Höhe der Kästen dem Können anpassen!
 - Wenn möglich gepolsterte Kastenteile verwenden!
 - Bei zerlegten Kästen Rutschgefahr!

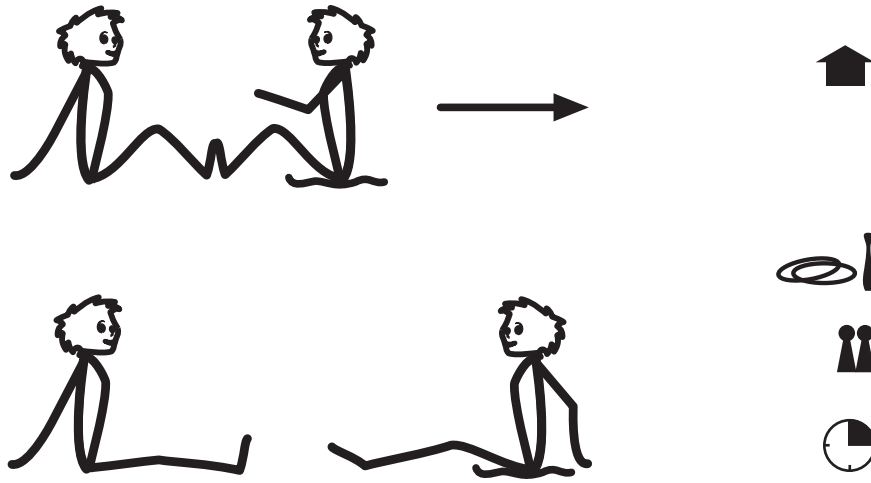
- Organisation:** Ringe oder andere von der Decke hängende Geräte (Netz des Basketballkorbs, zusammengebundene Taut, etc.) einer Turnhalle werden auf einer Höhe von 2-2,5 m abgehängt.
- Beschreibung:** Die Schüler bewegen sich in der Turnhalle frei herum. Befindet sich ein Schüler unter einem herabhängenden Gerät versucht er, dieses mit einem Strecksprung zu erreichen. Die Schüler müssen eine Mindestanzahl an herabhängenden Geräten berühren (z.B. 20), wobei nicht 2x hintereinander dasselbe herabhängende Gerät abgeschlagen werden darf.
- Variationen:**
- Veränderung der Absprungunterlagen – unter den Geräten werden unterschiedliche Unterlagen aufgelegt: Hallenboden, Turmatten, Weichmatten etc.
 - Unterschiedliche Höhe der Geräte (den Schülern und Unterlagen angepasst).
 - Die Schüler werden paarweise mit dem jeweils linken und rechten Bein zusammengebunden und müssen gleichzeitig abspringen, um das Gerät zu erreichen.



Waldhindernisse



Beweglicher Startblock



Organisation: Die Lehrperson soll eine geeignete Stelle im Wald suchen, wo ausreichend große Steine, Wurzelstöcke oder umgefallene Bäume liegen.

Ist kein Wald in unmittelbarer Umgebung können die Übungen auf einem Feldweg (z.B. den mittleren Grasstreifen überspringen oder Hindernisse aufliegen) gemacht werden oder auch ein kleiner Bach überspringen werden. Beim Suchen der Hindernisse ist Kreativität gefordert!

Beschreibung: Die Gruppe läuft locker durch den Wald, immer wenn ein „Hindernis“ den Weg „versperrt“, werden entweder ein- oder beidbeinige Sprünge ausgeführt:

- geeignet sind Steine, Wurzelstöcke oder umgefallene Baumstämme
- man kann zuerst auf die Hindernisse und dann hinunter springen oder sie direkt überspringen
- Sprungübungen aus dem Lauf oder dem Stand
- Sprungbewegung mit oder ohne Ausholbewegung

Variationen: Zuerst ist es leichter, die Sprungübungen in der Ebene bzw. bergab zu machen, später können die Übungen bergauf bzw. im wechselnden Gelände ausgeführt werden.

- Die Übungen können auch paarweise ausgeführt werden, so müssen sich die Schüler an den Rhythmus und an die Sprungfähigkeit des anderen anpassen.

Hinweis:

Nicht die Natur zerstören.

Organisation: Die Schüler bilden Paare, jedes Paar hat eine Teppichfliese. Die Übung wird der Hallenbreitseite nach ausgeführt.

Beschreibung:

Die Schüler sitzen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber. Ein Kind sitzt auf der Teppichfliese und versucht, sich von dem anderen Kind, das als „stabiler Startblock“ fungiert, wegzudrücken. Der Kontakt zwischen den Schülern passiert über die Fußsohlen. Nachdem sich der erste Schüler nach hinten weggedrückt hat, rutscht der zweite Schüler nach und so werden mehrere Starts nacheinander ausgeführt.

Jenes Team, welches eine bestimmte Strecke am schnellsten zurücklegt, hat gewonnen. Man kann aber auch die Anzahl der Starts begrenzen und jene Gruppe als Sieger werten, die am weitesten gekommen sind.

Variationen (erleichternd):

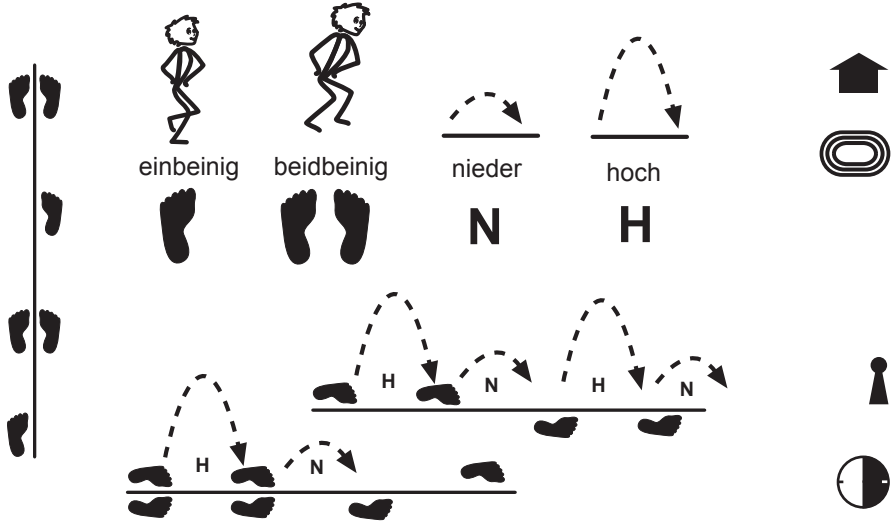
- Die Schüler drücken sich von der Wand mit den Beinen weg.
- Anstelle der Teppichfliesen können Unterlagen auf Rollen verwendet werden (z.B. Skateboard).

Hinweise:

- Beide Schüler müssen sich gleichzeitig voneinander abdrücken und stark im Hüftgelenk fixieren, damit man sich mit dem Knie nicht im Gesicht verletzt.
- Hinweis der Lehrperson auf potentielle Verletzungsgefahr!



Rhythmusspringen



Organisation: Diese Übung kann am Ort oder über eine Strecke von 60-100 m absolviert werden. Wichtig ist es, aktive Pausen (z.B. zurückgehen oder zum Startpunkt tragen) zu integrieren. Die Übungen können auch rund um eine Langbank oder ein Feld (z.B. Volleyballfeld) ausgeführt werden.

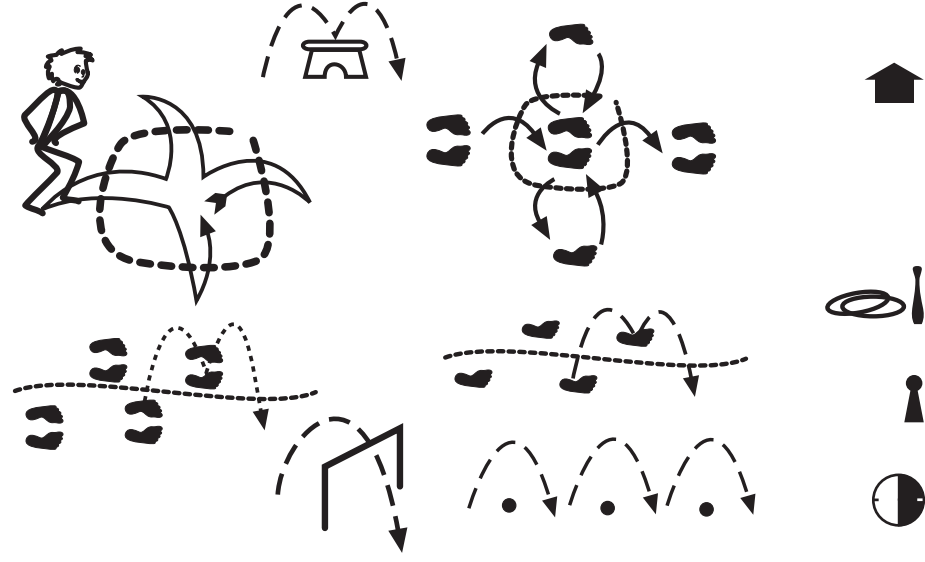
Beschreibung: Es wird immer eine bestimmte Anzahl an Sprüngen bzw. Kontakten pro Bein absolviert, wobei die Anzahl hintereinander folgenden Sprünge auf einem Bein idealerweise gesteuert wird. Beispielsweise zuerst 3x pro Bein und dann Beinwechsel bis die gesamte Länge oder Runde auf einem Bein (etwa 100-150 Sprünge pro Bein) gesprungen wird.

Variationen:

- Wechsel von beid- auf einbeinig
- Wechsel von hohen Sprüngen (lange Flugdauer) und flachen Sprüngen (kurze Flugdauer mit kurzem Bodenkontakt)
- Rhythmuswechsel einbeinig: 3x re – 3x li – 2x re – 2x li – 3x re – 3x li – ...
- Rhythmuswechsel zwischen beid- und einbeinig, Anzahl der Sprünge und unterschiedlichen Flugphasen
- Legt man eine Seilleiter oder einen Reifen auf dem Boden auf, kann die Schwierigkeit dieser Übungen koordinativ weiter erhöht werden:
- Sprünge auch rückwärts oder seitwärts machen
- Integration von halben und ganzen Drehungen

Als Spiel mit ähnlichem Anforderungsprofil kann „Tempelhüpfen“ gespielt werden.

Sprungzirkel



Organisation: In der Turnhalle werden verschiedene einfache Sprungübungen aufgebaut.

Beispiele für Sprungübungen mit Sprungseil:

- in einer Linie:
- 10 Wechselsprünge beidbeinig über das Seil.
- 10 Sprünge mit dem rechten / linken Bein über das Sprungseil
- im Quadrat: Beginnen von der Mitte, nach rechts, vorne, links und hinten Sprüngen, 2-3 Runden absolvieren.

Beispiele für Sprungübungen mit Langbank:

- Wechselsprünge über die Langbank
- 1x beidbeinig auf der Langbank und dann in der Grätsche nach unten und wieder nach oben – mind. 10 Kontakte auf der Langbank.

Beispiel für Sprungübungen mit Hürden:

- 3-5 Hürden aufstellen: Beidbeinig mit oder ohne Doppelkontakt darüber springen.

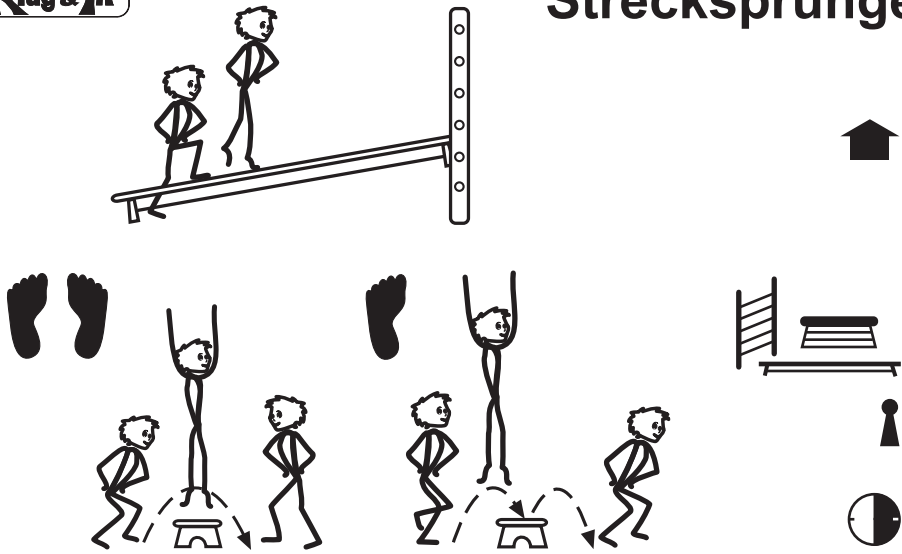
Beschreibung: Die Schüler laufen von Sprungstation zu Sprungstation und absolvieren die jeweilige Übung. Die Schüler sollen jede Übung mind. 3x absolvieren, 2-3 Runden mit Variation möglich.

Variationen:

- Arme in Vor-, Seit- oder Hochhalte
- Oberkörper stabilisieren oder extrem einsetzen
- Arme versuchen als Schwunghelfer einzusetzen bzw. zu isolieren
- Verwendung von Zusatzgewichten



Strecksprünge



Organisation:
Für diese Übungen werden 5-6 Langbänke entlang der Breitseite nebeneinander mit einem Abstand von 5 m aufgestellt. An jeder Langbank sind gleich viele Schüler.

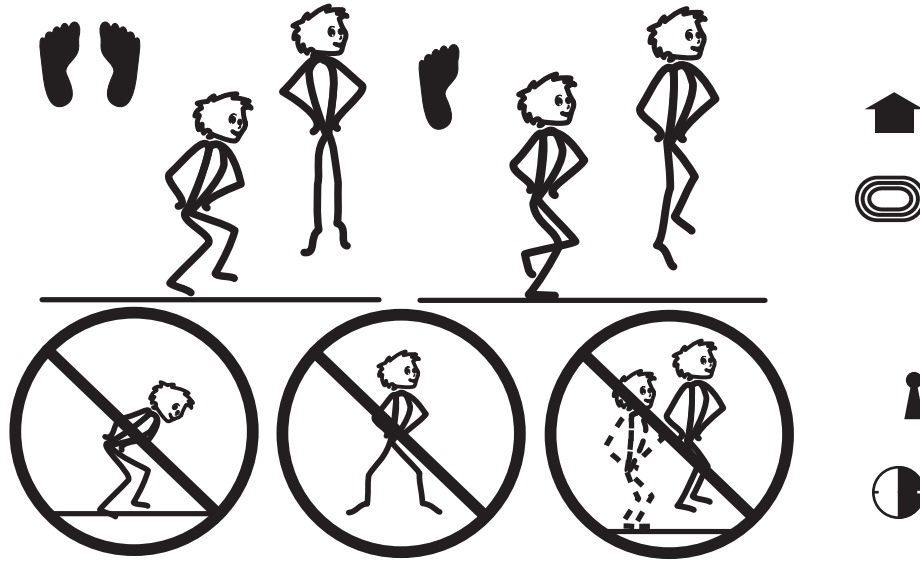
Beschreibung:
Entlang der Langbänke werden Strecksprunghürden ausgeführt – Hände nach oben strecken und auf vollständige Körperstreckung achten:
- erst beidseitig wechselseitig die Langbank überspringen und dabei auch auf die Langbank in der Sprossenwand auf Kniehöhe einhängen: Immer mit einem Bein auf der Langbank und einem am Boden über die Langbank rechts / links springen.
- einbeinig die Langbank wechselseitig überspringen
- dann direkt ohne Berührung die Langbank wechselseitig überspringen
- einbeinig rechts / links entlang der bzw. auf die Langbank springen
- einbeinig die Langbank wechselseitig überspringen
- Langbank springen
- Sprünge über niedrigere Hürden oder Schüre

Variation (erleichternd):
- Sprünge über niedrigere Hürden oder Schüre

Variation (erschwerend):
- Wird die Langbank etwa auf Kniehöhe in die Sprossenwand eingehängt:
- kann immer mit einem Bein auf der Langbank und einem am Boden über die Langbank rechts / links gesprungen werden.
- Standfestigkeit der Langbänke überprüfen (Kippgefahr!)

Hinweise:

Differenziertes Sprungtraining



Organisation:
Diese Übungen werden in Längsrichtung der Halle ausgeführt. Die Schüler stellen sich an der Breitseite vor. In mehreren Gruppen (Schüler sollen ausreichend Platz haben) auf und absolvieren jeweils eine vorgegebene Strecke in einem bestimmten Sprungstil. Nach Erreichen des Hallenendes kann locker zum Startpunkt zurück gelaufen werden.

Beschreibung:
Ziel der Übung ist die Sprungkoordinaton durch differenzierte Übungen zu verbessern. Durch Übungen beginnend mit dem Federn in den Sprunggelenken bis hin zu beidseitig ausgeführten maximal hohen Sprüngen soll das aktive Beugen und Strecken in den Fuß- und Kniegelenken erlernt bzw. sensibilisiert werden. Die Pausen können für Stabilisationsübungen im Rumpfbereich genutzt werden, weil die Rumpfstabilisation zur Maximierung der Sprunghöhe bzw. -weite entscheidend ist (Übertragung des Abdrucks auf den Oberkörper).
Zum Übungsgut zählen:
- Federn des beidseitigen oder einseitigen Beugen der Fußgelenke
- beid- bzw. einseitiges Springen nur mit Fußgelenksstreckung bzw. Knie- und Fußgelenksstreckung
- Variation der Sprunghöhe und der Bodenkontaktzeiten
- Doppel- bzw. Mehrfachsprünge mit unterschiedlichen Bodenkontaktzeiten (kurz-kurz-kurz- lang-lang etc.)
- Tappings mit Side-Steps auf Kommando nach rechts / links bzw. vor / zurück

Variationen:
- Übungen können auf Matten, Weichböden, Sprungbrettern oder Trampolins ausgeführt werden (Differenzierung zur Verbesserung des Bewegungslernen)
- Die Schüler bilden Paare, wobei ein Schüler verschiedene Übungen vorzeigt und der zweite zur Erschwerung der Übung können Zusatzgewichte verwendet oder der Untergrund durch Matten weicher gemacht werden.
- Auf weiches Landen mit stabilem Oberkörper ohne zu starke Hüftbeugung und -streckung ist zu achten.

Hinweis:

