

Organisation:

Die Turnhalle wird der Länge nach genutzt. Materialien oder Vorbereitung sind nicht notwendig. Die Kinder werden in 2–3 gleich große Gruppen unterteilt.

Beschreibung:

Die Kinder springen hintereinander, wobei der Landepunkt des ersten Kindes der Startpunkt des zweiten ist etc. Jede Gruppe darf die gleiche Anzahl an 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
- Vor- oder rückwärts



Organisation:

Sprungseile werden mit zunehmenden Abständen (z.B. 1 m, 1,1 m, 1,2 m etc.) in Längsrichtung der Halle aufgelegt. Eventuell sollte man auch 2 oder 3 derartige Stationen aufbauen, um mehrere Kinder gleichzeitig üben lassen zu können.

Beschreibung:

Zum Aufwärmen (oder später zur Regeneration) können die Kinder durch die Sprungseile Slalom laufen. In der Übung springen sie über die Sprungseile und dürfen pro Feld (Strecke zwischen 2 Sprungseilen) nur einen Bodenkontakt (oder z.B. 3 Bodenkontakte bei größerem Abstand) haben.

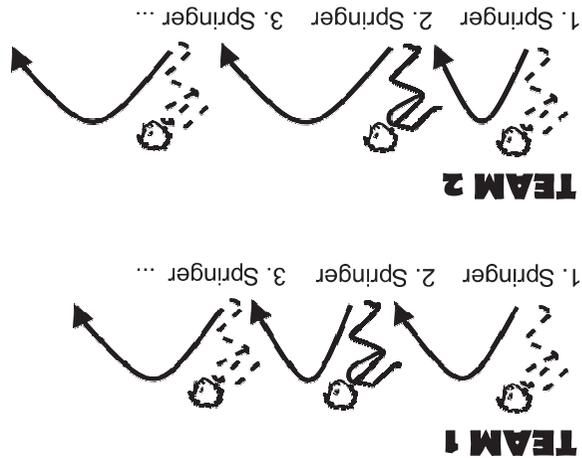
Die Sprungseile können in Strahlenform um den Mittelkreis aufgelegt werden. Die Kinder beginnen im Kreis von innen nach außen und erhöhen so die Sprunglänge.

Variationen:

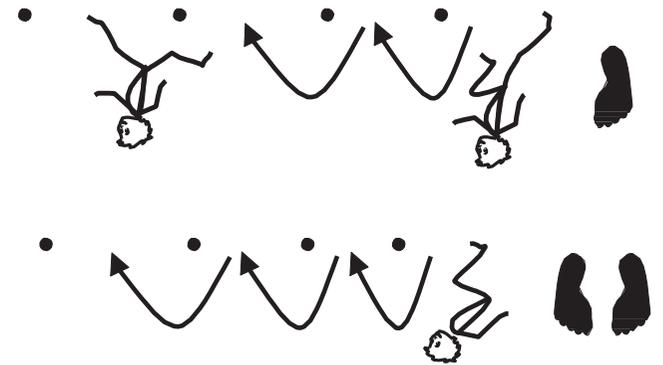
- Ein- und beidbeinig
- Rechts/links
- Kombinationen von rechts/links, einbeinig und beidbeinig
- Beidbeinig Arme in Vorhalte
- Arme als Schwungelemente
- Zusatzgewichte



Teamweitsprung



Steigerungssprünge



Organisation:

Die Kinder sollen für diese Übungen Schistöcke mitbringen, es können aber auch Stäbe verwendet werden. Im Schnee wird zuerst ein Rundkurs gelaufen bzw. ausgetreten. Dann werden alle 10 m jeweils 2 Stöcke mit unterschiedlichen Abständen zueinander ausgelegt (steigernd von 1–2 m).

Beschreibung:

Die Kinder laufen hintereinander den Rundkurs und müssen über die Stöcke bzw. den Raum zwischen den Stöcken springen:

- Anfangs über jeden Stock ein beidbeiniger, dann ein einbeiniger Sprung
- Später über je 2 Stöcke ein beidbeiniger Sprung

Variationen:

- Diese Übung kann als Staffelbewerb durchgeführt werden, wobei eine Gruppe einmal innen und dann außen startet.
- Um die Bedingungen beim Absprung zu erschweren, können die Stöcke in den Tiefschnee gelegt werden.

Hinweis:

Kinder im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen.



Organisation:

Benötigt werden Ringe, die entweder an der Wasseroberfläche von einer Person gehalten oder zum Durchtauchen auf den Beckenboden gestellt werden können.

Beschreibung:

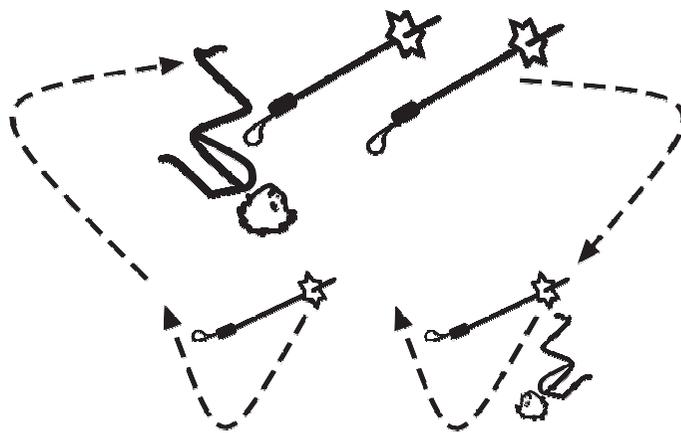
Die Kinder versuchen, beidbeinig aus dem Wasser zu springen und dabei möglichst weit mit dem Oberkörper aus dem Wasser zu kommen:

- Sprünge im hüfthohen Wasser, dann im brusttiefen Wasser
- Sprünge mit angelegten Armen, dann mit nach oben gestreckten Armen
- Übungen über Wasser: Körperdrehung, in die Hände klatschen, Hände eines/-er Partners/Partnerin berühren
- Später können Zusatzgewichte hinzugenommen werden

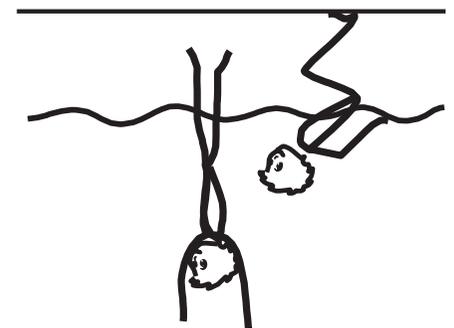
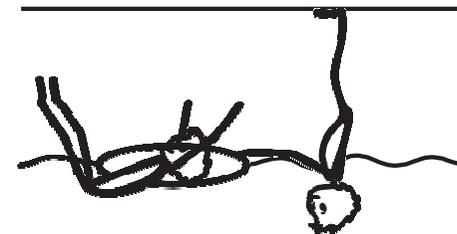
Danach teilen sich die Kinder in 3 gleich große Gruppen und absolvieren Delphinsprünge im maximal hüfthohen Wasser. Dabei kann ein Ring von einem anderen Kind gehalten oder Ringe zum Durchtauchen auf den Beckenboden gestellt werden. Wichtig ist, sich bei den Sprüngen beidbeinig vom Boden abzudrücken, um den Körper maximal weit aus dem Wasser zu bringen.

Hinweis:

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



Stöckspringen



Wasserspringer

Organisation:

Ringe oder andere von der Decke hängende Geräte einer Turnhalle (Netz des Basketballkorbs, zusammengebundene Taue etc.) werden auf eine Höhe von 2–2,5 m abgehängt.

Beschreibung:

Die Kinder bewegen sich frei in der Turnhalle. Befindet man sich unter einem herabhängenden Gerät, gilt es, dieses mit einem Strecksprung zu erreichen. Die Kinder müssen eine Mindestanzahl an Geräten berühren (z.B. 20), wobei nicht 2 mal hintereinander dasselbe abgeschlagen werden darf.

Variationen:

- Veränderung des Untergrunds: unter den Geräten werden unterschiedliche Unterlagen aufgelegt (z.B. Turnmatten, Weichböden etc.).
- Unterschiedliche Höhe der Geräte
- Die Kinder werden paarweise am jeweils linken und rechten Bein zusammengebunden und müssen gleichzeitig abspringen, um das Gerät zu erreichen.



Organisation:

In der Turnhalle werden Kästen mit unterschiedlichen Höhen, verschiedene Matten vor und nach den Kästen und evtl. Sprunghilfen (Minitrampolin, Sprungbrett etc.) aufgestellt. Die Kinder werden in Gruppen entsprechend der Anzahl an aufgebauten Sprungstationen aufgeteilt und wechseln durch die Stationen.

Beschreibung:

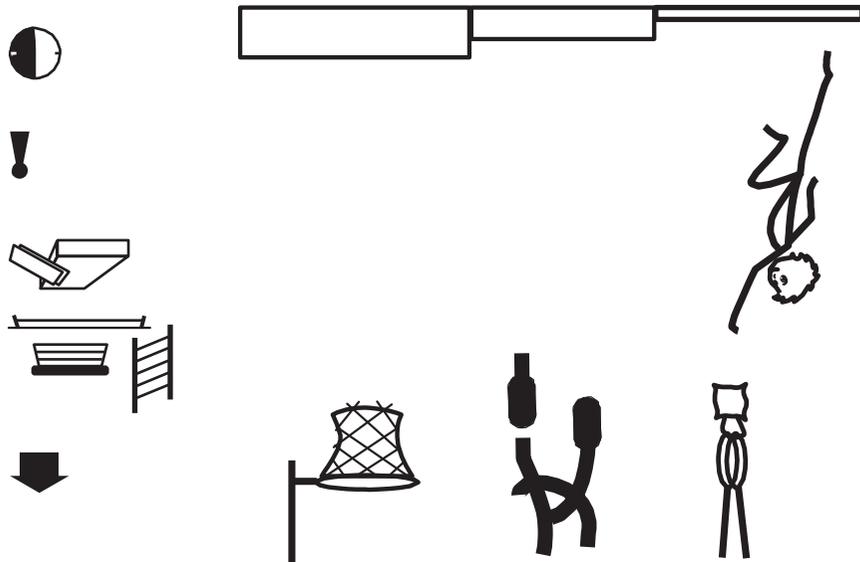
Die Kinder führen beidbeinige Hoch- und Tiefsprünge auf die Kästen bzw. Matten aus.

Variationen:

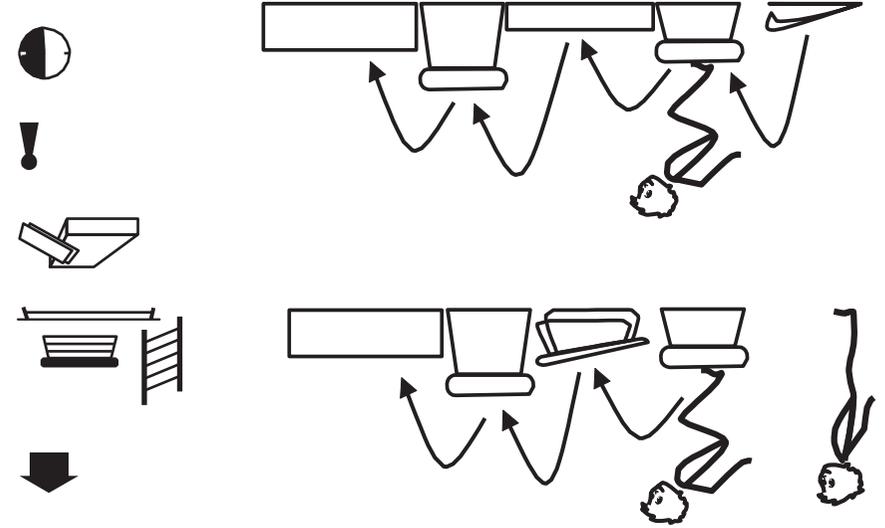
- Mit Aufrichten
- In der Hocke stabilisieren
- Sprungfolge ohne Pause
- Überspringen des Kastens
- Veränderung der Landeposition (gegrätschte/gekreuzte Beine, Telemark etc.)

Hinweise:

- Höhe der Kästen dem Können anpassen!
- Wenn möglich, gepolsterte Kastenteile verwenden!
- Bei zerlegten Kästen besteht Rutschgefahr!



Geräte abschlagen



Hoch- und Tiefsprünge

Organisation:

Die Kinder bilden Paare, jedes Paar hat eine Teppichfliese. Die Übung wird der Hallenbreite entlang durchgeführt.

Beschreibung:

Die Kinder sitzen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber. Ein Kind sitzt auf der Teppichfliese und versucht, sich vom Gegenüber, das als „stabiler Startblock“ fungiert, abzustößeln. Der Kontakt passiert über die Fußsohlen. Nachdem sich das erste Kind nach hinten abgestoßen hat, rutscht das zweite nach. Es erfolgen auf diese Weise mehrere Starts.

Jenes Paar, welches eine bestimmte Strecke am schnellsten zurückgelegt hat, hat gewonnen. Man kann aber auch die Anzahl der Starts begrenzen und jenes Paar als Sieger werten, das am weitesten gekommen ist.

Variationen (erleichternd):

- Die Kinder stoßen sich mit den Beinen von der Wand ab.
- Anstelle der Teppichfliesen können Unterlagen auf Rollen verwendet werden (z.B. Skateboard).

Hinweise:

- Beide Kinder müssen sich gleichzeitig voneinander abstoßen und stark im Hüftgelenk fixieren, um sich nicht mit dem Knie im Gesicht zu verletzen.
- Hinweis auf potentielle Verletzungsgefahr!



Organisation:

Die Lehrkraft 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 auch auf einem Feldweg (z.B. den mittleren Grasstreifen überspringen oder Hindernisse auflegen) gemacht oder auch ein kleiner Bach übersprungen 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:

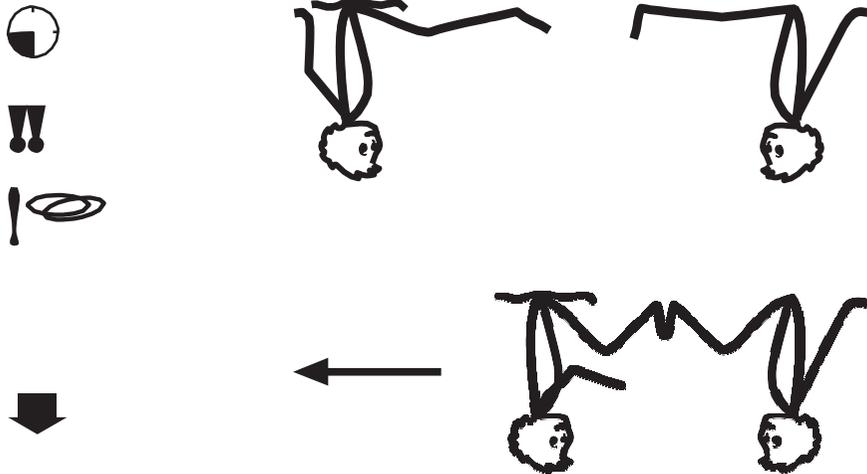
- Geeignet sind Steine, Wurzelstöcke oder Baumstämme
- Man kann zuerst auf die Hindernisse und dann hinunter springen oder sie direkt überspringen
- Sprungübungen aus dem Lauf oder dem Stand
- Sprungbewegung mit oder ohne Ausholbewegung

Variationen:

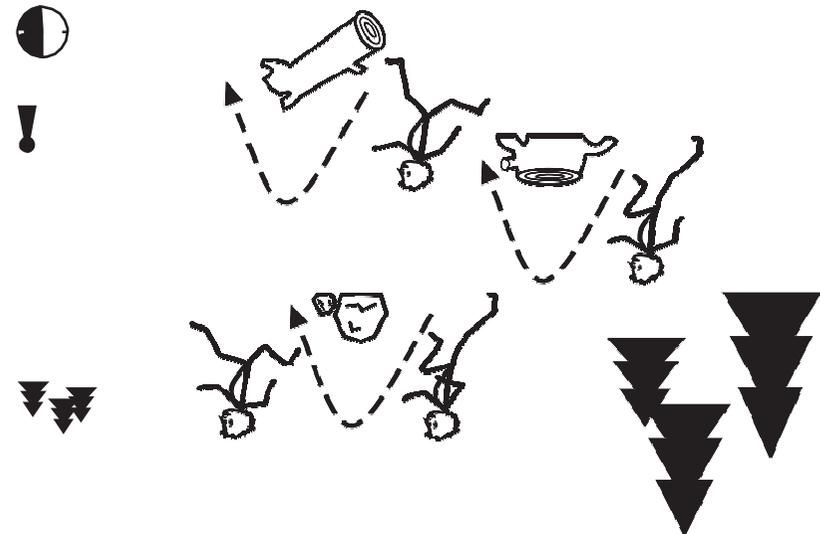
- Zuerst ist es leichter, die Sprungübungen in der Ebene bzw. bergab zu absolvieren, später können die Übungen bergauf bzw. im wechselnden Gelände ausgeführt werden.
- Die Übungen können auch paarweise ausgeführt werden. So muss man sich an Rhythmus und Sprungfähigkeit des/der jeweils anderen anpassen.

Hinweis:

Nicht die Natur zerstören!



Beweglicher Startblock



Waldhindernisse

Organisation:

In der Turnhalle werden verschiedene Stationen für 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 Seil
- Im Quadrat: Beginnend von der Mitte über 2-3 Umläufe nach rechts, vorne, links und hinten springen.

Beispiele für Sprungübungen mit Langbank:

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

Beispiel für Sprungübungen mit Hürden:

3-5 Hürden aufstellen und beidbeinig mit oder ohne Doppelkontakt überspringen.

Beschreibung:

Die Kinder laufen in mehreren Durchgängen von Station zu Station und absolvieren die jeweilige Übung.

Variationen:

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



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 traben) zu integrieren. Die Übungen können auch um eine Langbank oder ein Feld (z.B. Volleyballfeld) ausgeführt werden.

Beschreibung:

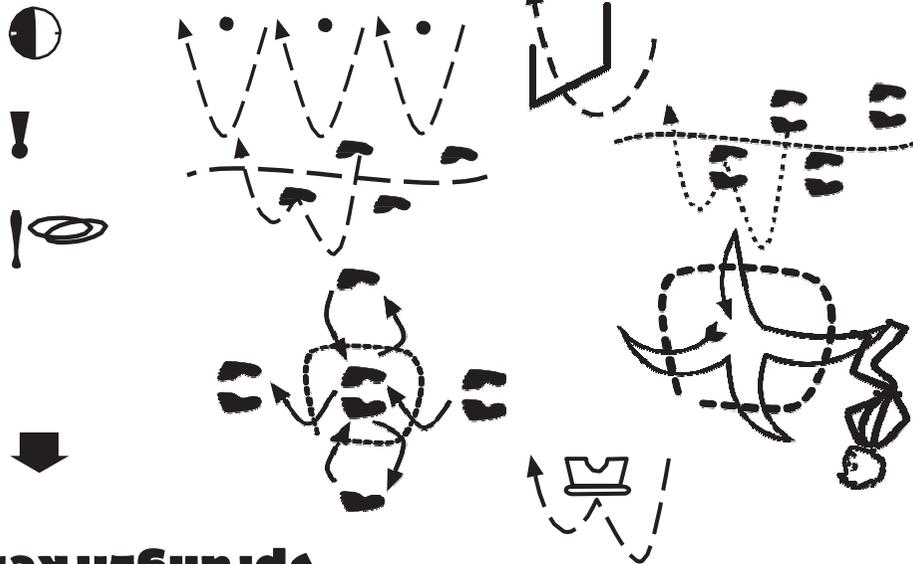
Es werden immer eine bestimmte Anzahl an Sprüngen bzw. Kontakten pro Bein absolviert, wobei die Anzahl hintereinander folgender Sprünge auf einem Bein idealerweise gesteigert wird – beispielsweise zuerst 3 mal pro Bein, gefolgt von 4 mal, 5 mal, 6 mal etc. –, bis die gesamte Distanz auf einem Bein (etwa 100-150 Sprünge pro Bein) gesprungen wird.

Variationen:

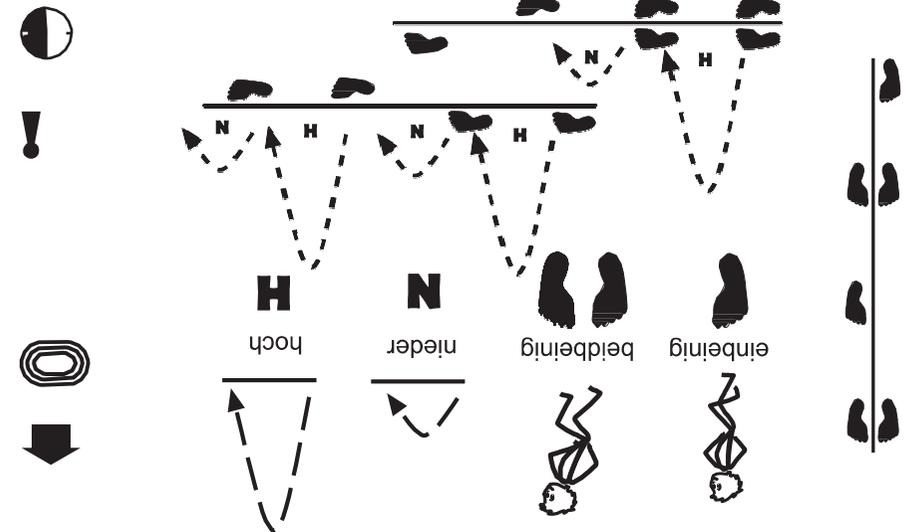
- Wechsel von beid- auf einbeinig
- Wechsel von hohen Sprüngen (lange Flugdauer) und flachen Sprüngen (kurze Flugdauer mit kurzem Bodenkontakt)
- Rhythmuswechsel: 3 mal re – 3 mal li – 2 mal re – 2 mal li – etc.
- Rhythmuswechsel zwischen beid- und einbeinig, Anzahl der Sprünge und unterschiedlichen Flugphasen

Legt man eine Seilleiter oder einen Reifen auf dem Boden auf, kann die Schwierigkeit dieser Übungen koordinativ weiter erhöht werden (z.B. Sprünge rückwärts und seitwärts sowie halbe und ganze Drehungen).

Ein ähnliches Anforderungsprofil weist das Spiel „Tempelhüpfen“ auf.



Sprungzirkel



Rhythmus-springen

Organisation:

Die Übungen werden in Längsrichtung der Halle ausgeführt. Die Kinder stellen sich an der Breitseite mit ausreichend individueller Bewegungsfreiheit auf.

Beschreibung:

Ziel ist es, durch variables Üben die Sprungkoordination zu verbessern. Die Kinder absolvieren jeweils eine vorgegebene Strecke in einem bestimmten Sprungstil. Das Zurücklaufen zum Startpunkt erfolgt locker. 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:

- Federndes beidbeiniges oder einbeiniges Bewegen der Fußgelenke
- Beid- bzw. einbeiniges Springen nur mit Fußgelenks- bzw. Kniestreckung
- Beid- bzw. einbeiniges Springen mit Hüft-, 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 Bewegungslernens)
- Die Kinder bilden Paare, wobei ein Kind verschiedene Übungen vorzeigt und das zweite entweder sein Schatten ist oder die Übungen spiegelverkehrt nachmacht.
- Zur Erschwerung der Übungen können Zusatzgewichte verwendet oder der Untergrund durch Matten weicher gemacht werden.

Hinweis:

Auf weiches Landen mit stabilem Oberkörper und ohne zu starke Hüftbeugung bzw. -streckung ist zu achten.



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 Kinder.

Beschreibung:

Entlang der Langbänke werden Strecksprungvarianten ausgeführt (Hände nach oben strecken und auf vollständige Körperstreckung achten):

- Erst beidbeinig wechselseitig die Langbank überspringen und dabei auch auf die Langbank springen
- Dann direkt ohne Berührung die Langbank wechselseitig überspringen
- Einbeinig rechts/links entlang der bzw. auf die Langbank springen
- Einbeinig die Langbank wechselseitig überspringen
- Langbank in der Sprossenwand auf Kniehöhe einhängen: Immer mit einem Bein auf der Langbank und dem anderen am Boden über die Langbank springen (rechts/links)

Variation (erleichternd):

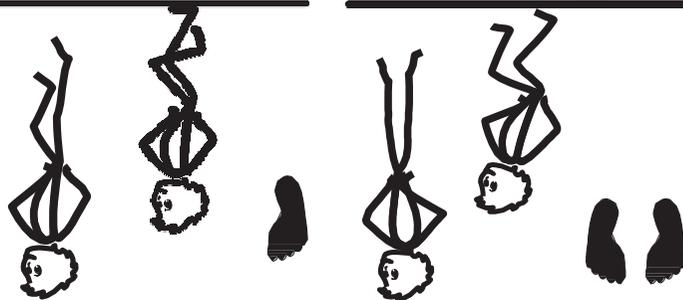
Springen über niedrigere Hürden oder Schnüre

Variation (erschwerend):

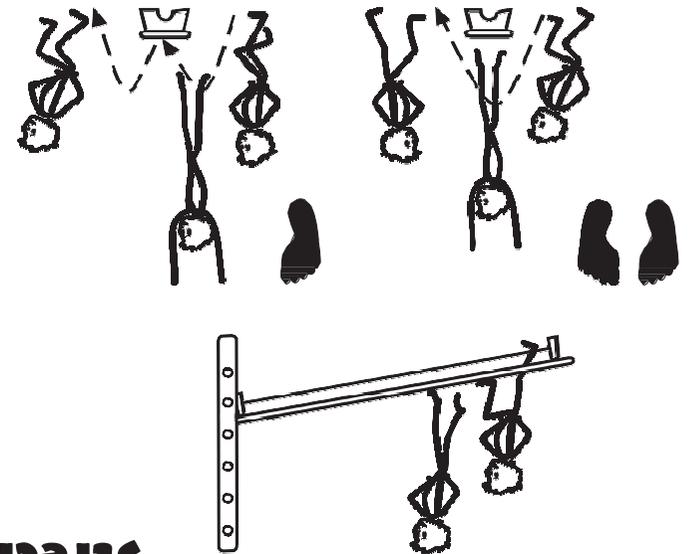
Wird die Langbank etwa auf Kniehöhe in die Sprossenwand eingehängt, kann die Sprunghöhe kontinuierlich gesteigert werden (Matten unterlegen!).

Hinweis:

Standfestigkeit der Langbänke überprüfen (Kippgefahr)!



Differenziertes Sprungtraining



Strecksprünge