



Bewegungskompetenz

Springen



Die Kinder entwickeln die Kompetenz, die Unterschiede zwischen den Sprüngen in die Höhe und Weite sowie Sprünge mit ein- oder beidbeinigem Kontakt differenzieren zu können. Hier wird die Vorbereitung auf den Weitsprung gelegt. Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Steigerung der Kraftfähigkeit des Ganzkörpers und der Integration von altersgerechtem Beinsprungkrafttraining zur Prävention von Verletzungen und Haltungsschäden.

Springen im Sport:

Auf / von Erhöhungen springen, Basketball, Badminton, Skispringen, Trampolinspringen ...



1 Stufe 1/3

Ziel

Die Ziele der ersten Stufe beinhalten variantenreiches Springen sowie einbeinige und beidbeinige Absprünge. Der Unterschied zwischen Sprünge am Platz und in Fortbewegung soll hier im Vordergrund stehen.

Material: Hütchen, Linien, Minitrampolin, Matten, Sprossenwand, Langbank, Kasten



Video-QR

Übung 1

Beidbeinige Sprünge in der Vorwärtsbewegung



Knotenpunkte

- » Stabiler Oberkörper
- » Beinachse beachten
- » Synchroner Abdruck rechts-links

Notiz

1/3 Stufe

Spielerischer Ansatz

Pfützen überspringen

Nach einem Regentag können die Kinder im Freien über Pfützen springen. Dabei zwischen beidbeinigem Absprung und Absprung mit rechtem und linkem Bein wechseln. Durch die Größe der Pfütze kann die Sprungweite variiert werden.

Federn auf dem Minitrampolin

Minitrampolin vor der Sprossenwand aufbauen. Die Kinder stellen sich auf das Minitrampolin und fassen in schulterhöhe die Sprossenwand. Federnde Bewegungen im Trampolin, mit Steigern der Sprunghöhe.

Einspringen in das Minitrampolin von der Langbank mit 1-2 Schritten Anlauf:

Das Minitrampolin ist direkt hinter der Langbank aufgebaut. Die Kinder machen einen kurzen Anlauf (1-2 Schritte) und springen in das Trampolin ein. Anschließend weiche Landung auf der dicken Matte.

Variation:

- Strecksprung aus Anlauf von der Langbank
- Strecksprung mit halber Drehung auf beide Seiten
- Die Beine in der Luft grätschen
- Die Beine in der Luft kurz anhocken und strecken
- Wer kann mit einem Ball in der Hand abspringen und ihn auf ein Ziel werfen?



2 Stufe 2/3

Ziel

Die Ziele der zweiten Stufe sind beidbeinige Sprünge in die Höhe und Weite und Erwerb der Rhythmisierungsfähigkeit beim Springen.

Material: Hürden, Hütchen, Stangen, Seile



Video-QR

Übung 1

Sprung über eine Hürde mit Steigerung der Weite



Knotenpunkte

- » Kräftiger Abdruck
- » Flugphase
- » Diagonale Arm-Beinführung



Video-QR

Übung 2

Einbeinig-einbeinig-beidbeinig-beidbeinig Sprünge



Knotenpunkte

- » Beinachse
- » Kräftiger synchroner Abdruck

Notiz

2 Stufe
2/3

Spielerischer Ansatz

Seilspringen mit vielen Sprungvariationen

- Mit einem Zwischenhüpfer springen
- Ohne Zwischenhüpfer springen
- Rückwärts springen
- So lange springen, wie man kann
- Das Seil beim Springen kreuzen

Hüpfender Kreis

Die Gruppe verteilt sich auf der Kreislinie (1-2 Schritte vom Spielleiter entfernt). Der Leiter/ Die Leiterin dreht nun die Schnur im Kreis, so dass die Kinder darüber springen müssen. Die Kinder, die von der Schnur getroffen werden, sind ausgeschieden und das Spiel wird so lange gespielt, bis nur noch ein Kind übrig ist.

Beidbeinig seitliches Hin- und Herhüpfen über einen Gegenstand, eine Linie oder in eine Zielfläche

Die Kinder stehen rechts von einem Gegenstand (Seil, kleine Hürde etc.). Abdruck aus beiden Beinen über die Hürde und saubere beidbeinige Landung auf der anderen Seite. Wer schafft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Spünge?

Hütchenspringen

Beidbeinig über Hütchen springen, ohne sie umzuwerfen!



3 Stufe 3/3

Ziel

Ziele der dritten Stufe umfassen das Erlernen einbeiniger Sprünge in die Höhe und Weite, gezielte einbeinige Sprünge und verschiedene Sprünge am Trampolin.

Material: Hütchen, kleine Hürden, Reifen, Minitrampolin, Großtrampolin



Video-QR

Übung 1 Einbeiniger Absprung „Freeze“



Knotenpunkte

- » Deutlicher Abdruck über den Vorderfuß
- » Lange Flugphase
- » Oberkörper leicht nach vorne
- » Fußwechsel pro Sprung



Video-QR

Übung 2 Übersetzen der Anlaufgeschwindigkeit in die Weite



Knotenpunkte

- » Beinachse beachten
- » Arme in der Bewegung mitnehmen
- » Gesamtkörperspannung

Notiz



3 Stufe
3/3

Spielerischer Ansatz

Tempelhüpfen

Den Tempel auf dem Boden aufzeichnen. Die Kinder springen einbeinig von Feld zu Feld. Im letzten Feld drehen sie um. Wird ein Fehler gemacht, scheidet das Kind aus.

Fehler können sein:

- Springen ins falsche Feld (falsche Reihenfolge)
- Berühren des Bodens mit zwei Füßen (außer das Feld erlaubt dies)
- Berühren der Linien

Variante: Der Spieler/Die Spielerin wirft zuerst ein Stein auf ein Feld des Tempels. Auf dem Weg zum „Himmel“ darf er/sie dieses Feld nun nicht berühren. Auf dem Rückweg hebt er/sie den Stein wieder auf und gibt diesen dem/der nächsten Spieler/-in.

Sprünge durch die Reifenbahn

- Das Kind springt beidbeinig von Reifen zu Reifen
- Das Kind springt nur mit dem linken/rechten Bein durch die Reifenbahn
- Das Kind springt abwechselnd mit dem linken und rechten Bein
- Jede Farbe bekommt eine Aufgabe: rote Reifen nur mit dem rechten Bein, grüne Reife nur mit dem linken Bein, blaue Reifen beidbeinig durchspringen...

Luftballons als Höhenreiz

Mit wenigen Schritten anlaufen, mit einem Bein abspingen und gleichzeitig versuchen mit einer Hand den Luftballon zu berühren. Luftballon dem Sprungniveau der Kinder anpassen.

Hindernissprünge über Matten, Reifen, Kasten, Medizinbälle, Bänke etc.

- Hindernisparcours aufbauen
- rechtes/linkes Bein, Wechselsprünge etc.

Skispringen

Mattenbahn mit Abständen (1-2m) zwischen den Matten auslegen, Kinder überspringen die Matten mit angewinkeltem Knie und ausgestrecktem Sprungbein und versuchen wie ein Skispringer/ Skispringerin zu landen.

Alles geschafft?

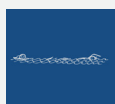
... weiter geht's mit zahlreichen Übungen & tollen Spielen in den folgenden Handreichungen oder auf www.meinkindimспорт.at!



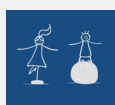
LAUFEN



SPRINGEN



SCHWIMMEN



BALANCIEREN



GLEITEN & FAHREN



WERFEN & FANGEN



ROLLEN & STÜTZEN



KLETTERN & HANGELN



GLEITEN & FAHREN WINTER



stay tuned ... Bewegungs-ABC 2.0 folgt in Kürze!