

BEWEGUNGS-ABC

Stufe 1

Bewegungskompetenz

Springen



AUFWÄRMEN

Federn auf dem Minitrampolin

Material

Zeit

Minitrampolin/Sprungbrett 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. Verschiedene Sprungbretter o.ä. als Variation der Unterlage.

Mini-trampolin,
Sprungbretter

8-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Beidbeinige Sprünge in der Vorwärtsbewegung

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- stabiler Oberkörper
- Beinachse beachten
- Synchroner Abdruck rechts-links



Hütchen,
Linien

5-10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Einspringen ins Minitrampolin von der Langbank mit kurzem

Material

Zeit

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
- Beine grätschen in der Luft
- Beine in der Luft anhocken und strecken
- mit Ball in der HAnd abspringen und auf ein Ziel werfen

Mini-trampolin,
Langbank,
dicke Matte

10 Minuten

AUSKLANG

Pfützen/Hindernisse überspringen

Material

Zeit

Entweder im Freien nach einem Regentag oder in der Sporthalle über Reifen, Bälle, Seile, Hütchen, etc.

Dabei zwischen beidbeinigem Absprung und Absprung mit rechtem und linkem Bein wechseln. Durch die Größe des Hindernisses kann die Sprungweite variiert werden.

Hütchen,
Reifen, Bälle,
Seile, etc.

8-10 Minuten

MEINKIND
IMSPORT



BEWEGUNGS-ABC

Stufe 2

Bewegungskompetenz

Springen



AUFWÄRMEN

HÜPFENDER KREIS

Material

Zeit

Die Gruppe verteilt sich auf der Kreislinie (1-2 Schritte vom Spielleiter entfernt). Der Leiter 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.

langes Seil

8-10 Minuten

= Wiederholung beidbeinige Sprünge aus Stufe 1

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

STEIGERUNG DER WEITE

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- locker über die Hindernisse laufen zum Start
- Steigerung: Kräftiger Abdruck vor jedem Hindernis

Hindernis

- Flugphase
- Diagonale Arm-Beinführung



Schaumstoff-
klötze /
kleine Hürden

5-10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

STEIGERUNG DER WEITE II

Material

Zeit

mehrere Lauf-Sprung-Bahnen nebeneinander auflegen

Abstände in jeder Bahn variieren

- enge Abstände
- weite Abstände
- rhythmischer Abstand
- unrythmischer Abstand

Schaumstoff-
klötze /
kleine Hürden

5-10 Minuten

AUSKLANG

ÖLSARDINEN FANGEN

Material

Zeit

Es wird ein Fänger und eine flüchtende Sardine bestimmt. Alle anderen Kinder legen sich in einem eingegrenzten Spielfeld auf den Boden (= Ölsardinen).

Auf ein Startsignal darf der Fänger versuchen, die flüchtende Sardine einzufangen. Diese kann sich retten, indem sie über die Beine einer Ölsardine springt und sich neben diese auf den Boden legt. Die Ölsardine wird nun zum neuen Fänger und der alte Fänger zur neuen flüchtenden Sardine.

/

8-10 Minuten

MEINKIND
IMSPORT



BEWEGUNGS-ABC

Stufe 3

Bewegungskompetenz

Springen



AUFWÄRMEN

Sprünge durch die Reifenbahn

Material

Zeit

Verschiedene Variationen:

- Kind springt beidbeinig von Reifen zu Reifen
- nur mit dem linken/rechten Bein
- abwechselnd links und rechts
- Jede Reifenfarbe bekommt eine andere Aufgabe: z.B. Rot = nur rechtes Bein, Grün = nur linkes Bein, Blau = Beidbeinig

Bunte Reifen 8-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Einbeiniger Absprung "Freeze"

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- deutlicher Abdruck über den Vorderfuß
- lange Flugphase
- Oberkörper leicht nach vorne
- Fußwechsel pro Sprung



/

5-10 Minuten

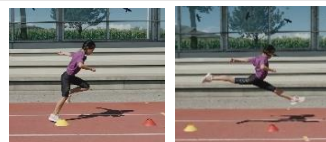
Übersetzen der Anlaufgeschwindigkeit in die Weite

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Beinachse beachten
- Arme in die Bewegung mitnehmen
- Gesamtkörperspannung
- Fußwechsel pro Sprung



Hütchen, kleine Hürden

5-10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Hindernissprünge

Material

Zeit

Hindernisparcours aufbauen mit zur Verfügung stehenden Materialien. Beidbeinig und einbeinig (rechts und links) über die Hindernisse springen.

Matten, Reifen, Kasten, Langbank, Medizinbälle etc.

8-10 Minuten

AUSKLANG

Skispringen

Material

Zeit

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

Matten, Reifen, Kasten, Langbank, Medizinbälle etc.

5-10 Minuten

MEINKIND
IMSPORT



BEWEGUNGS-ABC

Stufe 4

Bewegungskompetenz

Springen



AUFWÄRMEN

Zonenspringen

Material

Zeit

In der Weitsprunggrube bzw. auf der Weichbodenmatte werden Zonen markiert. Je weiter eine Zone vom Absprung entfernt liegt, desto mehr Punkte gibt es bei einer Landung in der jeweiligen Zone. Entweder jeder gegen jeden oder als Gruppenwettkampf.

Weichbodenmatte

5-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Schrittweitsprung

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Nach dem Absprung die Schrittposition beibehalten (Bild 1)
- Schwungbein nach vorne oben ziehen
- Oberkörper bleibt bis zur Landung aufrecht
- Zur Landung das Sprungbein aktiv nach vorne ziehen (Bild 2)
- Oberkörper in Richtung der Füße klappen



Weitsprunganlage

10 Minuten

Seilspringen

Material

Zeit

Übungsvorschläge:

- Beidbeinig (Bild 1)
- Einbeinig
- Grätsche (Bild 2)
- Side Step
- Wechselsprünge

Ellbogen eng am Körper, Seil aus dem Handgelenk schlagen, minimaler Absprung vom Boden



Springseile

10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Prellsprünge (Drop Jumps)

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreiter Stand auf einer Langbank
- Beine sind gestreckt
- Oberkörper aufrecht
- Arme in die Hüften gestützt
- Von der Bank „fallen“ lassen
- Schnellstmöglicher Absprung vom Boden
- Weiterer Sprung mit getreckten Beinen und möglichst steifen Knien
- Kurze Kontaktzeit



Bank, kleine Kästen

8-10 Minuten

AUSKLANG

Jump Contest (Seilspringen)

Material

Zeit

Wem gelingt es 10/20/30/50/100 Durchzüge (beidbeinig) zu springen?
Wer schafft in einer Minute die meisten Sprünge?

Springseile

5-8 Minuten

MEINKIND
IMSPORT



BEWEGUNGS-ABC

Stufe 5

Bewegungskompetenz

Springen



AUFWÄRMEN

Jump Contest II (Sellspringen)

Material

Zeit

- Wer schafft es 2 Minuten / 3 Minuten, ... ohne Fehler zu springen?
- Wer schafft es am meisten Doppeldurchschläge zu springen?
- Wer kann im Wechsel Beine / Arme kreuzen?

Springseile

5-10 Minuten

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Flop auf die Matte

Material

Zeit

Knotenpunkte **Anlauf**:

- Steigerungslauf
- Deutliche Kurveninnenneigung

Knotenpunkte **Absprung**:

- Kurzer, aktiver letzter Schritt
- Korrekter Absprungfuß-Winkel (2-letzter und letzter Schritt)
- Auf hohe Latten-nahe Schulter achten

Knotenpunkte **Lattenüberquerung**:

- Körper bogenförmig durchbiegen / Brückenposition (Bild 1)
- Kopf in den Nacken nehmen
- Becken nach oben drücken
- Füße hängen lassen, achten (Bild 2)



Hochsprung-anlage

10 Minuten



Beidbeinige Kastenaufsprünge

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreiter Stand hinter dem Kasten
- Synchroner beidbeiniger Absprung
- Oberkörper stabil halten
- Beidbeinige Landung auf dem Kasten



Kasten, Matten

10 Minuten

FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Niedersprung vom Kasten

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreiter Stand auf dem Kasten
- Sprung vom Kasten in den

Weichboden

- Beidbeinige Landung
- Beinachse beachten



Kasten, Weichbodenmatten

8-10 Minuten

AUSKLANG

Verbesserung der Lattenüberquerung

Material

Zeit

- Brücke machen
- Limbo tanzen
- Brücke auf Kasten machen
- Standflop
- Kräftigung der Bauchmuskulatur

Kasten, Matten

5-8 Minuten

BEWEGUNGS-ABC

Stufe 6

Bewegungskompetenz

Springen



AUFWÄRMEN

Sprünge mit Hürden und Hindernissen

Material

Zeit

- Hüftbreiter Stand
- Synchroner Abdruck aus beiden Beinen
- Stabile Landung
- Beinachse beachten
- Wechsel zwischen Sprüngen vorwärts-seitwärts

Hürden

10 Minuten

Variationen: verschiedene Farben bekommen verschiedene Aufgaben

- Gelb: vor-zurück-vor
- Rot: einbeinig rechts
- Blau: einbeinig links

ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Treppensprünge

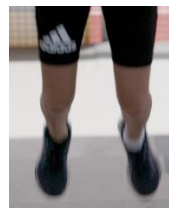
Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreite Hocke
- Arme zeigen nach hinten
- Explosiver Abdruck und Sprung auf die nächste Stufe
- Arme ziehen zeitgleich mit
- Stabile Landung

einbeinige oder beidbeinige Ausführung



Treppe

10 Minuten

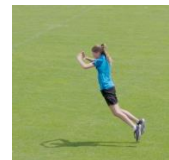
5er/10er Hopp

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Hüftbreiter Stand
- Kraftvoller Abdruck aus beiden Beinen (10er Hopp) oder aus einem Bein (5er Hopp)
- Arme zum Schwung holen nach hinten nehmen
- Ohne Zwischensprung (Sprung an Sprung reihen)



/

10 Minuten

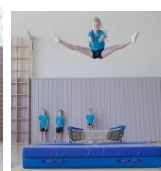
FESTIGEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Minitrampolin

Material

Zeit

- Einfache Sprünge mit kurzem Anlauf
- **Haltungssprünge:**
- Geschlossene und gestreckte Haltung, Arme angelegt, Körperspannung (Bild 1)
- Drehsprünge um die **Körperlängsachse:**
- Beide Drehrichtungen, stabile Landung
- Freestylesprünge
- Hocke, Grätsche, Laufen in der Luft... (Bild 2)



Minitrampolin,
Weichbodenmatten

10-15 Minuten

MEINKIND
IMSPORT

