

# Training

## Springen wie Simi

**Hoch, weit oder originell: Die Kinder lieben Sprünge. In diesem Circuittraining liegt der Fokus auf Sprungtechnik und Schnellkraft.**

### Rahmenbedingungen

Dauer: 75–90 Minuten  
 Gruppengrösse: 8–16  
 Alter: 7–12 Jahre

### Lernziele

- Verbesserung der Sprungtechnik und Sprungkraft.

**Bemerkung:** Eine gute Sprungtechnik ist die Basis des Sprungkraft-Trainings. Auf Rumpf- und Beinachsen-Stabilität achten!

Int. = Intensität 1–4  
 (1 = niedrig, 2 = mittel, 3 = hoch, 4 = maximal)

	Int.	Thema/ Aufgabe / Übung	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg/Aufwärmen	10'	1–2 <b>Bändeli-Fangis</b> Wer hat am Ende am meisten Bändeli?		2 Spielbändel pro Kind
	10'	2–3 <b>Hüpf-Parcours</b> Jedes Kind zeigt eine Variante vor, die anderen machen es nach.		1-2 Schnelligkeits-Leitern oder ca. 10 Reifen
Hauptteil	40'	3–4 <b>Circuit</b> In 2er bis 4er-Teams Circuit durchlaufen.	4 Posten à 5'. Der Circuit wird 2 x absolviert	
		<b>Posten 1: Spring auf den Turm</b> Die Kinder springen aus dem Stand auf Mattenturm. Wer schafft die höchste Höhe?		20 dünne Matten
		<b>Posten 2: Spring wie ein Frosch</b> Eine Mattenbahn auslegen. Die Kinder springen über die Mattenbahn. Wer braucht wie viele Sprünge?		5 dünne Matten

		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	3-4	<b>Posten 3: Hüpf-Duell</b> Zwei identische Hüpf-Parcours aufstellen. Zwei Kinder treten gegeneinander an. Wer ist schneller? Wer bleibt fehlerfrei?		2 Schnellkeits-Leitern, 8 Reifen, 8 kleine Hürden
			<b>Posten 4: Telemark-Landung</b> Die Kinder führen verschiedene Sprünge (0°, 90°, 180°, ...) mit Telemark-Landung aus. Wie viele saubere Landungen schaffst du?		1 dicke Matte 1 Minitrampolin oder 1 Schwedenkasten
Ausklang	15'	1-2	<b>Streetball</b> Die Kinder spielen einen Match 2:2, 3:3 oder 4:4 in beiden Hallenhälften.		Spielbündel 2 Basketballbälle