

# J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 5

## Springen in die Höhe

### Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-7 Jahre
Gruppengrösse	10-15
Kursumgebung	Halle, Matten
Sicherheitsaspekte	Gummiseil verwenden anstelle Hochsprunglatte

### Zielsetzungen/Lernziele

Vielseitige Sprungerfahrung sammeln. Vertikale Sprünge mit Ganzkörperstreckung. Mit hoher Anzahl kleiner Sprünge die Fussgelenke stärken und damit die Basis für die Sprungdisziplinen in der Leichtathletik schaffen.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
<b>Hoch</b>	+ Zielgerichtet rhythmisieren im Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + korrekter und aktiver Fussaufsatz + Den Körper vollständig strecken	+ hoher Schwungbeineinsatz + vertikaler Absprung, Aussenschulter hoch (Flop) + vertikaler Absprung aus Rücklage (Straddle) + Anlaufgestaltung (Flop; Bogenlauf)	+ koordinierter Armeinsatz + optimale Lattenüberquerung

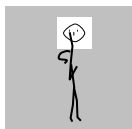
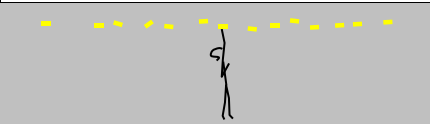
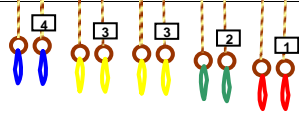
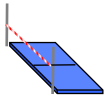
Mit Nebenposten (bekannte Übungen) arbeiten, um Intensität zu gewährleisten.

### Inhalte


#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>Einleitung</b> Gruppeneinteilung		
2'	<b>Tausendfüssler:</b> Möglichst alle Kinder (oder in 2 Gruppen aufgeteilt) halten sich an den Schultern und hüpfen im Rhythmus des vordersten Kindes beidbeinig durch die Halle (Schlangenlinie).		
3'	Variante <b>Tausendfüssler einbeinig:</b> Einbeiniges Hüpfen, das andere Bein wird vom Hintermann gehalten mit einer Hand. Beinwechsel. <i>Sozialform, Kräftigung Fussgelenke</i>		
3'	<b>Hahnenkampf:</b> Zu zweit einbeinig Hüpfen und versuchen, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen (Hände auf dem Rücken).		
3'	<b>360/720:</b> Aus leichtem Kurvenlauf einbeinig hochspringen mit 1/2 Drehung. Wer schafft ganze Drehung, oder gar 1 1/2 bis 2?	frei in Halle verteilt	
5'	<b>Schlangenbiss:</b> Das Seil wird hin und her geschwenkt, so dass eine Schlangenbewegung entsteht. Ca. 5 Kinder springen darüber, ohne hängen zu bleiben. Wer 2x hängen bleibt, scheidet aus. Gruppenwechsel mit Seilspringen.		Langes Seil
	<b>Nebenposten: Seilsprünge:</b> Die Kinder probieren Seil zu springen. Je nach Niveau Variationen (siehe 'Bewegte Kindheit').		Seile, Ropes
7'	<b>Gruppen-Seilspringen</b> Zu zweit ein grosses Seil schwingen. Reinlaufen, rauslaufen, Gruppenspringen etc., je nach Niveau der Kinder. Mehrere Gruppen bilden. <i>Sozialform, Sprungvielfalt</i>		3 lange Seile

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Graffiti</b> An der Wand sind in ca. 1,60 - 2m Höhe Zeichnungsblätter aufgehängt (mit einem Kreis). Wer malt das schönste Gesicht auf das Blatt. Variation: Männlein zeichnen; bei jedem Blatt etwas weiterzeichnen. <i>Körper vollständig strecken fördern.</i>		Zeichen-Blätter, Stifte, Klebstreifen
10'	<b>Wandkleberei</b> Team A+B; jedes Kind von Team A versucht ein Post-it Zetteli so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Team B versucht alle wieder runterzuholen (jedes Kind hat einen Versuch). Wie viele bleiben hängen? 2-3 Durchgänge. <i>Körper vollständig strecken fördern.</i>		Post-it Zettel
10'	<b>Apfelflück-Stafette</b> 2-3 Teams; aus einer ca. 5m entfernten Ablaufmarke (Malstab) muss versucht werden, einen an den Ringen befestigten Bündel zu berühren. Gelingt dies, erhält der/die Springer/in die entsprechenden Punkte. <i>Körper vollständig strecken fördern.</i>	 <p>Ohne Bündel schwingen die Ringe!</p>	Ringe, Nummernschilder, Verschiedenfarbige Bündel, Malstab
	Variante: <b>Karate-Kick</b> Gleiche Anordnung aber Berühren des Bündels mit der Fussspitze. <i>Straddle-Technik</i>		
5'	<b>Hochsprung-Wettkampf</b> Wer schafft es, die Gummischnur zu überspringen, ohne sie zu berühren? Schrittweise Erhöhung. Sprungstil frei, einbeiniger Absprung vorgegeben. <i>Mit dünnen Matten Landung auf Füssen provozieren und somit den Schwerpunkt auf den Absprung legen.</i>	 <p>Dünne Matten reichen aus, da frontal angelaufen wird</p>	Dünne Matten, Hochsprungständer, Gummischnur

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Seiltanz</b> Ganze Gruppe balanciert barfuss über das ausgelegte Seil (Tau), ohne den Boden zu berühren. <i>Gleichgewicht und Fusskraft fördern</i>		langes Seil

### Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue education et sport, Paris 1986
- '1003 Spielformen in der Leichtathletik', MURER, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO
- Kids Cup Manual Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Lehrmittel Sporterziehung (Autorenkollektiv) Band 2 und 3, BASPO