

# J+S-Kids: Leichtathletik - Lektion 21

## Stabspringen

### Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-10 Jahre
Gruppengrösse	6-12
Kursumgebung	Leichtathletik-Aussenanlage, Sandgrube
Sicherheitsaspekte	Genügend Platz, evtl. kurze (abgesägte) Stäbe oder Bambusstäbe Bei Kindern maximale Haltehöhe markieren mit Klebeband (Griffhöhe + 2 Handbreiten)

### Zielsetzungen/Lernziele

Den Stab als Pendel nutzen, Vertrauen gewinnen, Kräftigen

### Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Stabspringens

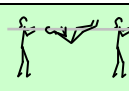
	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
<b>Stab</b>	+ Turnelemente an Geräten + Körper als Pendel am Stab nutzen + Sprung nach vorne ‚in den Stab hinein‘	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung + technisch richtige Grobform Einstich/Absprung + Ganzkörperstreckung beim Absprung	+ Tragen des Stabes + Einrollen, Arbeit am Stab + Lattenüberquerung und Landung

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

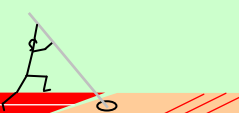
Lektion Stab 1 als Vorbereitung sinnvoll.


### Inhalte

#### Einleitung

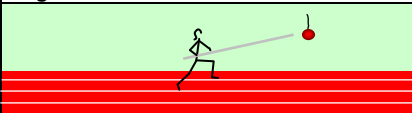
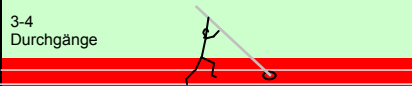
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>Einleitung</b> Ziel formulieren, Markierungen am Stab		Klebeband
5'	<b>Toter Hirsch</b> Stafette; Stab schultern, ein Kind hängt sich mit Händen und Füßen an den Stab, 2-4 tragen. <i>Einwärmen, allgemeine Kräftigung</i>	2-4 Träger; Stafette jedes Kind wird 15m transportiert 	Stäbe, Markierhut
5'	<b>Rasensprünge</b> Aus 3-4 Schritt-Anlauf Stab im Rasen aufsetzen und pendeln lassen. Auf gestreckten oberen Arm achten. <i>Springen aus Anlauf und pendeln am Stab</i>	Einzel eine Rasenlänge (50-60m) <i>seitlich genügend Abstand (Stab drehen beim 'nach vorne nehmen')</i>	Stäbe
3'	<b>Stabgumperlis</b> Beidbeinig über ausgelegte Stäbe hin und her hüpfen. Variation: mit halber Drehung über Stab. <i>Fusskräftigung</i>	4 Stäbe gerade aneinanderreihen 2-3 Durchgänge	Stäbe
5'	<b>Seiltanz</b> Balancieren auf einem harten Stab, der schräg an der Matte aufgelegt ist (nicht mit Bambus). <i>Gleichgewicht fördern.</i>	Mit Hilfe bei Gleichgewichtsschwachen	Stäbe

#### Hauptteil

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Stabweitsprünge</b> Stab in Hochhalte, aus kurzem Anlauf Einstich in den Ring im Sand und möglichst weit in die Punktezone springen. Ablaufmarke vorgeben (ca. 5m). Auf Einstich mit gestrecktem oberen Arm achten. Gruppenwettkampf. <i>Stabweitsprung, Ganzkörperstreckung</i>	als Wettkampfform: wer sammelt mit 5 Sprüngen am meisten Punkte 	Sandgrube, Seile oder Markierungen am Rande, Reifen
	Als Nebenposten: <b>Stabgumperlis</b>		

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Hexenritt</b> Stab in Hochhalte, aus kurzem Anlauf Einstich in den Ring im Sand und Hexenritt. Ablaufmarke vorgeben (ca. 5m). Auf Einstich mit gestrecktem oberen Arm achten. <i>In den Stab 'hineinspringen'. Gerader Einstich</i>	evtl. als kleine Wettkampfform in 2 Gruppen 	
	Als Nebenposten: <b>Affenklettern</b> Versuchen, selber am Stab hochzuklettern. Wer schafft es am höchsten?	Stab frei in den Rasen stellen. Genügend Abstand zu den anderen Kindern	Stäbe
10'	<b>Füsse hoch</b> Absprung aus kurzem Anlauf, Einstich im Ringli wieder seitlich am Stab vorbei, Füsse hoch-nehmen und Schnur überqueren (Schnur kann auch von 2 Kindern hochgehalten werden). <i>Einrollbewegung nach Absprung einbauen</i>		Ringli oder Velopneu, Stäbe, Schnur
	Als Nebenposten: <b>Rückwärtsrolle</b> Auf Rasen Rückwärtsrolle üben. Fortgeschrittene Streuli (Abstossen mit Ziel in den Handstand zu kommen) <i>Basiskönnen vermitteln</i>	einzelnen im Rasen	

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ritter Lancelot</b> Aus einem Steigerungslauf (20m) versuchen, einen aufgehängten Ball oder Ballon zu treffen (Ball mit Schnur an Stabende fixieren). <i>Sprinten mit dem Stab, ruhige Stabführung</i>		Ball an Speer
5'	<b>Fischen</b> Aus dem Sprinten (ca 10-15m) versuchen, ein am Boden ausgelegtes Ringli zu treffen mit möglichst hohem Einstich. <i>Einstichgenauigkeit, Distanzeinschätzung</i>	3-4 Durchgänge 	Stäbe, Ringli

### 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

Grobform des Stabspringens in den Sand

