

J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 6

Pendeln und Turnen mit dem Stab

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	6-12
Kursumgebung	Halle, Matten
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



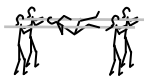
Orientierung an den Kernelementen des Stabspringens

	Anfänger	Fortgeschrittene	Könnner
Stab	+ 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

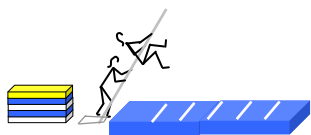
Mit Nebenposten (bekannte Übungen) arbeiten um Intensität zu gewährleisten.

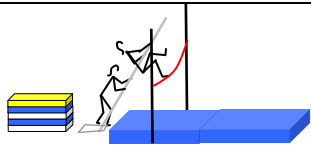
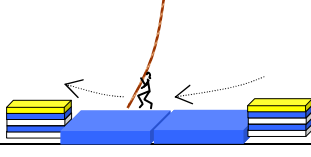
Inhalte

EINLEITUNG

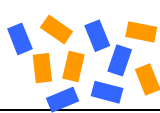
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einleitung Ziel formulieren, Markierungen am Stab		Klebeband
3'	Über Baumstamm balancieren Von Matte zu Matte über Stäbe balancieren, wobei die Stäbe unter die Matten gestossen werden müssen. Achtung; Stäbe können sich leicht drehen. Erschwerung; auf Fussballen. <i>Gleichgewicht fördern</i>	Mehrere Durchgänge. Auch als Stafette möglich. 	Matten, Stäbe, Markierhut
7'	Inselspringen Von Matte zu Matte pendeln am Stab. Stab wird mitgenommen. Zuerst einzeln ausprobieren und dann als Stafette. <i>genügend seitlichen Abstand zwischen den Teams wegen den 'drehenden' Stäben</i>	2 Teams gegeneinander. Mehrere Durchgänge 	Matten, Stäbe, Markierhüte
5'	Sänfte Stafette; 4 Träger transportieren einen König (mit Beinen und Armen eingehängt). <i>Allgemeine Kräftigung</i>	4 Längen mit wechselndem König und Trägern 	Stäbe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Vom Berg ins Tal Pendeln über Gletscherspalten, über Flüsse, von Insel zu Insel mit Hilfe des Stabes. Obere Hand bleibt gestreckt!. <i>Vertrauen in den Stab gewinnen, pendeln am Stab.</i>	Schwedenkastenoberteile im Abstand von ca. 1m-1.5m symbolisieren die Gletscherspalten, mit Seilen Flüsse markieren, jeweils 2 Matten als Inseln im Abstand von ca. 1.5m und andere Ideen einbauen.	Schwedenkästen, Matten, Seile
10'	Stabspringen mit Hilfe Mit den Füßen die möglichst am weitesten entfernte Zone erreichen. Haltehöhe markieren, Leiter zur Sicherung beim Stab stehen (Standseite beachten!). <i>Animation, sich tragen lassen.</i>		Matten für Anlage (siehe Anhang), Schwedenkasten, Kreide oder Seile für Zonen

	Als Nebenposten: Orang Utan Stab als Reck gebrauchen; Am Stab hängend versuchen, die Füße zur Stange zu führen. Fortgeschrittene; Felgaufzug	2-4 Kinder halten Stab ca 10 Wiederholungen, wechseln	Stäbe
15'	Stabspringen Pendeln am Stab ab Schwedenkasten auf die Matte. Mit den Füßen die locker gespannte Gummischnur überwinden. Hilfestellung analog Vorübung ohne Schnur. <i>Pendeln und aktive Arbeit am Stab</i>		Matten für Anlage (siehe Anhang), Schwedenkasten, Ständer (Reckpfosten), Gummischnur
	Als Nebenposten 1: Tarzan Schwingen an den Schaukelringen (oder Tau) von Kasten zu Kasten, Fortgeschrittene in Orang Utan-Stellung (Füße zu den Händen) <i>Pendeln und Kräftigung.</i>		Ringe oder Tau 2 Schwedenkästen
	Als Nebenposten 2: Seilspringen Seilspringen (Vorgabe 3x 10 Wiederholungen)		Seile

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Emmentaler Drehen 2-4 Matten mehr als Teilnehmer verteilt, hälftig umgekehrt. Nach einer gewissen Zeit möglichst viele Matten mit der ihr zugewiesenen Seite nach oben zu liegen zu bringen. <i>Kräftigung + vorhandenes Material einbinden</i>	Wenn nur einfarbige Matten vorhanden, die Hälfte der Matten mit der Rückseite nach oben auslegen 	Matten
5'	Igitt-Igitt Ein Schwedenkasten wird mit den Stäben eine Hallenlänge gestossen. Keine Berührungen des Schwedenkastens mit den Händen. <i>Kräftigung + Material versorgen</i>	2 Teams, 4-5 die Stossen, festgelegte Strecke (Anlage-Geräteraum)	Schwedenkasten

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

Gut zu wissen




Quelle:
Auszug aus 'mobile'
Praxisbeilage 19;
2006; BASPO

- Stabhoch ist nicht nur im Sand oder auf die Sprunganlage möglich, sondern auch in der Halle; zwei Weichbodenmatten quer hintereinander legen, Niedersprungmatten oben drauf (siehe Foto). Genügend Turmmatten rund herum als Absicherung platzieren. Darauf achten, dass die Matten nicht wegrutschen.
- Als Einstichhilfe im Sand eignen sich Velopneus (Visualisierung). In der Halle ein Kastenoberteil mit Matten abgedeckt, an das der Stab angesetzt wird (siehe Foto).
- Nicht alle Springer/Innen brauchen einen eigenen Stab. Zwei bis drei kurze (drei bis vier Meter lange) Stäbe, die von Springer zu Springer weiter gegeben werden, reichen aus.
- Anfänger sollen den Stab im Anlauf immer in der Hochhalte mit gestreckten Armen führen (Spitze zeigt nach unten).
- Je höher man springen will, desto höher muss man den Stab fassen und desto weiter entfernt muss man vom Einstichpunkt abspringen. Vorgehensweise: Nach jedem gelungenen Versuch den Stab eine Handbreite weiter oben fassen und Fusslänge für Fusslänge weiter hinten abspringen.
- Oft scheitert das Stabhochspringen an Schulen am fehlenden Material. Dabei sind für die Schulformen keine Wettkampfstäbe mit Biegeigenschaften nötig. Ältere Modelle, starre Stäbe oder nach Brüchen zu Recht gesägte Stäbe genügen vollkommen. Der örtliche Leichtathletikverein hat sicherlich alte Stäbe, die er weitergeben kann.