

J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 19

Vom Mehrfachsprung zum Dreisprung

Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 7-10
 Gruppengrösse 6-12
 Kursumgebung Leichtathletik-Anlage oder Halle
 Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Orientierung an den Kernelementen des Weitsprungs

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Drei	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + Ablauf Hop Step Jump + Aufrechte Körperposition beim Absprung	+ aktiver Fussaufsatz + hoher Schwungbeineinsatz	+ koordinierter Armeinsatz + Ausgeglichene Weitenverteilung

Mit Nebenposten (bekannte Übungen) arbeiten, um Intensität zu gewährleisten.
 Immer Anlauf limitieren (oder aus Stand/ Angehen), wenn Kraftvoraussetzungen fehlen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Einleitung Ziel formulieren,		Klebeband
8'	Gummitwist Mit dem Gummitwist auf Knöchelhöhe verschiedenste Variationen springen. (siehe auch Leichtathletik-Tests) <i>Fussgelenke aufwärmen</i>		Gummitwist
	als Nebenposten; Schweizerkreuz springen Ein Schweizerkreuz aufmalen und in 5 Felder unterteilen. Beidbeiniges Springen z.B. mitte-links-mitte-rechts-mitte-oben-mitte-unten etc. Variationen: einbeinig springen, nur links einbeinig links (analog rechts), Muster vorspringen-nachspringen usw.		Kreide
5'	Einbeinstafette 2-4 Gruppen starten gegeneinander in einer Stafette. Es darf nur einbeinig gehüpft werden mit Beinwechsel beim Umkehrpunkt. Distanz nicht zu gross wählen. <i>Angewöhnung an Einbeinsprünge</i>		Malstäbe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Vorspringen - Nachspringen Im Rasen eine Länge von 15m markieren. Ein Kind springt eine Sprungfolge vor (z.Bsp. li-li-re-li-re-re) ein anderes (oder die ganze Gruppe) versucht die Sprungfolge nachzuspringen. Evtl. Anzahl Bodenkontakte limitieren. <i>Wechsel Einbein-, Laufsprung</i>		Malstäbe oder Markierkegel

5'	Farbenspringen Wir legen Matten in unregelmässiger Farbkombination aneinander (draussen Zonen definieren oder farbige Ringe). Immer pro Farbe eine Fussberührung (z.B. links auf orange, rechts auf blau). <i>Rhythmus, Orientierung, Kognition</i>		dünne Matten oder Reifen oder Kreide
8'	Einbeiner gegen Laufsprung Kleiner individueller Wettkampf; wer kommt mit 5 Einbeinsprüngen (links und rechts) gleich weit wie mit 5 Laufsprüngen? Differenz evtl. markieren. Anzahl Bodenkontakte limitieren. <i>Wechsel Einbein-, Laufsprung</i>		Malstäbe oder Markierkegel
	Als Nebenposten Seil-Laufsprung Wer schafft 5 Laufsprünge mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils im Rasen? (bei hohem Rasen auf Tartanbahn) <i>Koordination, aktiver Fussaufsatz</i>		Springseile
7'	Steinspringen Wir bauen mit 3 Schwedenkastenoberteilen (idealerweise 2 kurze zu Beginn) eine Inselgruppe. Mit 3 Sprüngen von Insel zu Insel in den Sand springen. (In der Halle: jede Insel ein Schwedenkastenteil höher und eine dicke Matte anschliessend). Bei Fortgeschrittenen Abstand erweitern.		Schwedenkaste-Oberteile
	Als Nebenposten Zeitlupe Im Stütz zwischen zwei Schwedenkästen den Ablauf Hopp-Step-Jump langsam üben (z.Bsp. vor Schwedenkästen links abspringen in Stütz, Bein in der Luft wechseln, wieder links springen in Stütz, rechts Springen in beidbeinigen Stand nach Schwedenkästen) Beinwechsel üben, Körperspannung		Schwedenkästen
8'	Hopp-Step-Jump Erklären Sprungabfolge und aus Stand. (Die ersten beiden Sprünge werden meistens mit dem Sprungstärkeren Bein absolviert). Aus (Ausfallschritt) springen lassen, wenn möglich in farbigen Ringen (2 gleichfarbige zuerst). Beidseitiges üben! <i>Vorgeschriebene Sprungfolge erlernen</i>		
3'	Sprünge aus Angehen Erklären Sprungabfolge und aus Stand (Ausfallschritt) springen lassen, wenn möglich in farbigen Ringen (2 gleichfarbige zuerst) oder nochmals Steinespringen. <i>Vorgeschriebene Sprungfolge erlernen</i>		Schwedenkaste-Oberteile
5'	Stand-Dreisprung Wettkampf Aus dem Stand (Ausfallschritt) versuchen die Kids in drei aneinander gereihten Sprüngen mit der richtigen Sprungabfolge möglichst weit in den Sand oder auf die Matte zu springen. 3 Versuche, der Beste zählt.		Kreide

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	Zick-Zack Maulwurf und Pflügen Barfuss jeweils eine Sandlänge; - im Zick-Zack langsam im Gleichgewicht durch den Sand springen (Bild) - mit Zehen einen Tunnel graben (Maulwurf) - eine Rinne pflügen (Fuss mit Schaufelbewegung nach vorne oben ziehen) <i>Fusskräftigung</i>		