

J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 20

Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung

Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8-10
 Gruppengrösse 10-15
 Kursumgebung Halle, Matten
 Sicherheitsaspekte --

Zielsetzungen/Lernziele

Orientierung an den Kernelementen des Hochsprungs

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Hoch	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + korrekter und aktiver Fussaufsatz + Ganzkörperstreckung	+ 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'	Einleitung Ziel formulieren, Gruppen bilden		Klebeband
5'	Slalom-Stafette: 2 Gruppen; Wettkampf gegeneinander im Slalom um die Pylonen, bis alle einmal gelaufen sind. Abklatschen um Malstab.		Markierkegel, 2 Malstäbe
3'	Schneckenprint: Wer kann eine Schneckenhaus-Form rennen, ohne langsamer zu werden? (evtl. mit Kreide auf dem Boden einzeichnen).		Kreide

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Hopser-Hüpfer: 4x 15-20m Hopser-Hüpfer (landen auf dem Absprungbein, jedes Mal Wechsel des Sprungbeins). Möglichst hoch steigen. <i>Landung auf Sprungbein fördert vertikalen Absprung. Ganzkörperstreckung</i>		
4'	Steigsprünge über kleine Hindernisse 8-10 Steigsprünge (immer gleiches Sprungbein) über kleine Hindernisse (Schaumstoffwürfel o.ä.). Bein wechseln. 4-6 Durchgänge.		Schaumstoffwürfel, Karton-Schachteln oder Seile
3'	Fliegentöter Steigsprünge und über dem Kopf (im Höchsten Punkt) in die Hände klatschen. (Die Fliege 'zerklatschen') <i>Ganzkörperstreckung, Armeinsatz</i>		

5'	Statue Wie Steigsprünge über Hindernisse aber mit Landung auf Erhöhung (Sprungbein). Versuchen, einbeinig im Gleichgewicht stehen zu bleiben wie eine Statue. <i>Absprung vertikal ohne Vorlage, Gleichgewicht</i>		
5'	Ball durch den Ring Ein Tennisball muss von einer Hand in die andere durch den Ring übergeben werden (von hinten nach) vorne. Danach Pass zum nächsten Spieler. 2 Mannschaften. <i>Ganzkörperstreckung, Rotation nach Absprung (Flop).</i>		Nummernblätter, Tennisbälle
5'	Setz-Dich hin Wer schafft es, von einer vorbestimmten Linie aus sich in 1,5 Minuten so oft wie möglich auf den Kästen zu setzen, ohne dabei die Hände zu gebrauchen? Einbeiniger Absprung! Punktzahl nach Kastenhöhe. Zuerst ausprobieren, dann 2 Durchgänge. Achtung! Kästen an Wand stellen oder T-Anordnung (sonst Kippgefahr), auf Kopf achten. <i>Rotation nach Absprung (Flop).</i>		3-4 Schwedenkästen
8'	Leg Dich hin Wer schafft es mit dem Rücken und/oder mit dem Bauch auf den Mattenberg zu liegen, ohne die Hände zu gebrauchen und die Frontseite nicht zu berühren? Unterschiedliche Höhen mit Mattenlagen bilden und nach Niveau einteilen. <i>Angewöhnung nach Absprung Körper in die Horizontale zu bringen (Bauch/Rücken)</i>	verschiedene Mattenberge 	3-4 Matten
	Als Nebenposten: Kosakentanz Zu zweit gegenüberstehend Hüpfen auf einem Bein, das andere Bein hält der Partner. Immer nach z.B. 5 Sprüngen Bein wechseln ohne das Springen zu unterbrechen. <i>Rhythmus, Beweglichkeit Hamstrings.</i>		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Reifenlabyrinth: Durch vorgegebene Anordnung ein- und beidbeinig springen. Mit wenigen Reifen beginnen, dann länger und schwieriger. Variante: mit Armarbeit ('Blinker' stellen) <i>Fusskraft verbessern, Koordination</i>		Reifen
5'	Viereck tippen Barfuss im Einbeinstand mit dem nicht-Standfuss ein Viereck auf den Boden tippen. Standbein wechseln. <i>Fortgeschrittene; auf Langbank stehen</i>		evtl. Markierungen, Kreide
	Als Nebenposten: Zehenkünstler Barfuss im Einbeinstand mit den Zehen des nicht-Standfusses ein Seil zu einem Kreis auslegen. Standbein wechseln. <i>Fortgeschrittene; auf Langbank stehen</i>		Seile
3'	Linientanz Barfuss auf Linien (und/oder über umgekehrte Langbank) kreuz und quer durch die Halle balancieren, möglichst auf den Zehenspitzen. <i>Vorwärts/ Rückwärts. Gleichgewicht fördern</i>		Seile, Tau oder Langbank