

J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 4

Springen in die Weite

Autorin

Andrea Thali, Andreas Weber, J+S Experte Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 5-7 Jahre
 Gruppengrösse 6-12
 Kursumgebung Normale Turnhalle, auch auf Aussenanlage möglich (mit Reifen anstelle Matten)
 Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Sprungrepertoire erweitern, Rhythmusarbeit zur Absprungvorbereitung (tam-ta-tam), Ganzkörperstreckung

Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Springens in die Weite

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Weit	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + Ganzkörperstreckung + Grobform Schrittsprung + aufrechte Körperposition beim Absprung	+ aktiver Fussaufsatz + hoher Schwungbeineinsatz + Ganzkörperstreckung mit Blockieren der Schwungelemente	+ Schritt-, Lauf-, Hangsprung + koordinierter Armeinsatz + Landung ohne Weiterverlust

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Einleitung Ziel formulieren, Seile verteilen,		
7'	Einlaufen mit dem Springseil Seile werden in Kreisform auf den Boden gelegt (1 Seil pro TN). Die Kinder laufen zu Musik kreuz und quer durch die Halle. Stoppt die Musik, suchen sie sich so schnell wie möglich einen leeren Kreis. Nach einigen Durchgängen nimmt der Leiter einen Kreis weg. Wer keinen Kreis besetzen kann, hüpf auf einem Bein bis zur nächsten Wand und ist dann wieder erlöst.		1 Seil pro Kind
5'	Balancieren (→ Zusatzerklärungen) Seile liegen gestreckt auf dem Boden. Die Kinder laufen in der Halle und balancieren bei einem freien Seil vorwärts darüber. Varianten: - rückwärts - schlangenlinienförmig ausgelegte Seile - mit geschlossenen Augen. <i>Gleichgewicht, Wahrnehmung</i>		Springseile
5'	Helikopter Leiter schwingt Seil um sich herum. die Kinder springen über das Seil. Wer springt am längsten ohne Fehler? Evtl. Zusatzaufgabe bei Fehler (alleiniges Seilspringen) Variante: gegen das Seil im Kreis rennen (und springen) <i>Reaktion fördern, Fussgelenke kräftigen</i>		Springseile
5'	Pendel (→ Zusatzerklärungen) S springen über das hin- und her pendelnde Seil, bzw. laufen in einer Acht um das sich kreisende Seil. Seilspringen Die S springen über das schwingende Seil, bzw. im Doppelseil. <i>Fussgelenke kräftigen, Rhythmus</i>		Springseile, ev. auch lange

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Pfützen überspringen Dünne Matten (Pfützen) mit genügend Abstand in der Halle verteilt auslegen. Die Pfützen überspringen ohne nasse Füße zu kriegen. 1 Punkt für Matte quer überspringen, 2 Punkte für längs überspringen. Punkte einzeln oder im Team sammeln lassen.		dünne Matten
8'	Hindernisfangis Gleiche Anordnung. Normale Fangisform, die Fänger dürfen aber nicht über die Matten springen, nur die Verfolgten (Hase). Erschwerung für Fänger; z.B. 2 Matten nebeneinander aus legen um Laufwege zu erweitern. <i>Reaktion, Sprungvielfalt</i>		dünne Matten
7'	Seerosenblätterspringen Wir legen noch mehr Matten aus die Seerosenblätter darstellen. Mit Seilen markieren wir das Ufer eines Flusses. Wer schafft es, den Fluss von Blatt zu Blatt zu überqueren, ohne in das Wasser zu treten. Bleiben die Kinder auf dem Seerosenblatt stehen, versinkt das Seerosenblatt mitsamt dem Kind. Variante; laufend Matten entfernen. vor-, und nachspringen lassen, synchronspringen, etc. <i>Sprungvielfalt, schneller Mattenkontakt.</i>		dünne Matten Springseile
8'	Immer weiter! Im Abstand von 3 Schritten weiche Hindernisse aufstellen (Schaumstoffblocks, Bananenschachtel), die immer breiter werden (max. 3 Blocks). Wer schafft es, auch die letzten Hindernisse noch zu überspringen. <i>Sprungweite erhöhen, Tempoverlust entgegenwirken.</i>		Schaumstoffblocks

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Skispringer-Landung In Schrittstellung abspringen und wie ein Skispringer landen (Telemarklandung). Wer kann im Gleichgewicht landen, ohne mit den Händen die Matte zu berühren. Nicht die Weite zählt, sondern die Qualität der Ausführung. Leiter kann Stilnoten vergeben. <i>Gleichgewicht fördern, aufrechter Absprung</i>		Dicke Matten, dünne Matten

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