

J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 5

Springen in die Höhe

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	10-15
Kursumgebung	Halle, Matten
Sicherheitsaspekte	Gummiseil verwenden anstelle Hochsprunglatte

Zielsetzungen/Lernziele

Vielseitige Sprungerfahrung sammeln. Vertikale Sprünge mit Ganzkörperstreckung. Mit hohe Anzahl kleiner Sprünge die Fussgelenke stärken und damit die Basis für die Sprungdisziplinen in der Leichtathletik schaffen.

Hinweise

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

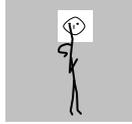
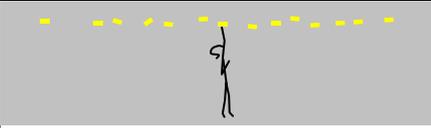
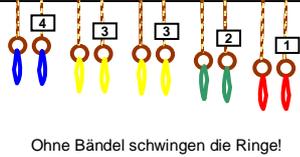
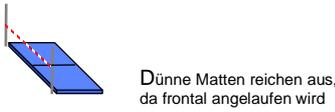
Mit Nebenposten (bekannte Übungen) arbeiten um Intensität zu gewährleisten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Einleitung Gruppeneinteilung		
2'	Tausendfüssler: Möglichst alle Kinder (oder in 2 Gruppen aufgeteilt) halten sich an den Schultern und hüpfen im Rhythmus des vordersten Kindes beidbeinig durch die Halle (Schlangenlinie).		
3'	Variante Tausendfüssler einbeinig: Einbeiniges Hüpfen, das andere Bein wird vom Hintermann gehalten mit einer Hand. Beinwechsel. <i>Sozialform, Kräftigung Fussgelenke</i>		
3'	Hahnenkampf: Zu zweit einbeinig Hüpfen und versuchen, den Gegner aus den Gleichgewicht zu bringen (Hände auf dem Rücken).		
3'	360/720: Aus leichtem Kurvenlauf einbeinig hochspringen mit 1/2 Drehung. Wer schafft ganze Drehung, oder gar 1 1/2 bis 2?	frei in Halle verteilt	
5'	Schlangenbiss: Das Seil wird hin und her geschwenkt, so dass eine Schlangenbewegung entsteht. Ca. 5 Kinder springen darüber, ohne hängen zu bleiben. Wer 2x hängen bleibt, scheidet aus. Gruppenwechsel mit Seilspringen.		Langes Seil
	Nebenposten: Seilsprünge: Die Kinder probieren Seil zu springen. Je nach Niveau Variationen (siehe 'Bewegte Kindheit').		Seile, Ropes
7'	Gruppen-Seilspringen Zu zweit ein grosses Seil schwingen. Reinlaufen, rauslaufen, Gruppenspringen etc., je nach Niveau der Kinder. Mehrere Gruppen bilden. <i>Sozialform, Sprungvielfalt</i>		3 lange Seile

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Graffiti An der Wand sind in ca. 1,60 - 2m Höhe Zeichnungsblätter aufgehängt (mit einem Kreis). Wer malt das schönste Gesicht auf das Blatt. Variation: Männlein zeichnen; bei jedem Blatt etwas weiterzeichnen. <i>Ganzkörperstreckung fördern.</i>		Zeichen-Blätter, Stifte, Klebstreifen
10'	Wandkleberei Team A+B; jedes Kind von Team A versucht ein Post-it Zetteli so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Team B versucht alle wieder runter zu holen (jedes Kind hat einen Versuch). Wie viele bleiben hängen? 2-3 Durchgänge. <i>Ganzkörperstreckung fördern.</i>		
10'	Apfelpflück-Stafette 2-3 Teams; aus einer ca. 5m entfernten Ablaufmarke (Malstab) muss versucht werden, einen an den Ringen befestigten Bändel zu berühren. Gelingt dies, erhält der Springer die entsprechenden Punkte. <i>Ganzkörperstreckung fördern.</i>		Ringe, Nummernschilder, Verschiedenfarbige Bänder
	Variante: Karate-Kick Gleiche Anordnung aber Berühren des Bändels mit der Fussspitze. <i>Straddle-Technik</i>		
5'	Hochsprung-Wettkampf Wer schafft es, die Gummischnur zu überspringen, ohne sie zu berühren? Schrittweise Erhöhung. Sprungstil frei, einbeiniger Absprung vorgegeben. <i>Mit dünnen Matten Landung auf Füssen provozieren und somit das Schwergewicht auf den Absprung legen.</i>		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Seiltanz Ganze Gruppe balanciert barfuss über das ausgelegte Seil (Tau), ohne den Boden zu berühren. <i>Gleichgewicht und Fusskraft fördern</i>		langes Seil

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