

Training

Springen wie Simi

Hoch, weit oder originell: Die Kinder lieben Sprünge. In diesem Circuittraining liegt der Fokus auf Sprungtechnik und Schnellkraft.

Rahmenbedingungen




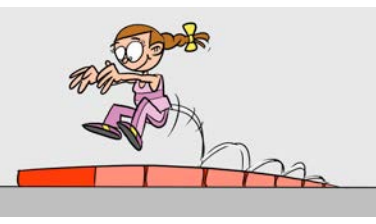
Dauer: 75–90 Minuten
 Gruppengrösse: 8–16
 Alter: 7–12 Jahre

Lernziele

- Verbesserung der Sprungtechnik und Sprungkraft.

Bemerkung: Eine gute Sprungtechnik ist die Basis des Sprungkraft-Trainings. Auf Rumpf- und Beinachsen-Stabilität achten!

Int. = Intensität 1–4
 (1 = niedrig, 2 = mittel, 3 = hoch, 4 = maximal)

	Int.	Thema/ Aufgabe / Übung	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg/Aufwärmen	10'	1–2 Bändeli-Fangis Wer hat am Ende am meisten Bändeli?		2 Spielbändel pro Kind
	10'	2–3 Hüpf-Parcours Jedes Kind zeigt eine Variante vor, die anderen machen es nach.		1-2 Schnelligkeits-Leitern oder ca. 10 Reifen
Hauptteil	40'	3–4 Circuit In 2er bis 4er-Teams Circuit durchlaufen.	4 Posten à 5'. Der Circuit wird 2 x absolviert	
		Posten 1: Spring auf den Turm Die Kinder springen aus dem Stand auf Mattenturm. Wer schafft die höchste Höhe?		20 dünne Matten
		Posten 2: Spring wie ein Frosch Eine Mattenbahn auslegen. Die Kinder springen über die Mattenbahn. Wer braucht wie viele Sprünge?		5 dünne Matten

		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	3-4	Posten 3: Hüpf-Duell Zwei identische Hüpf-Parcours aufstellen. Zwei Kinder treten gegeneinander an. Wer ist schneller? Wer bleibt fehlerfrei?		2 Schnellkeits-Leitern, 8 Reifen, 8 kleine Hürden
			Posten 4: Telemark-Landung Die Kinder führen verschiedene Sprünge (0°, 90°, 180°, ...) mit Telemark-Landung aus. Wie viele saubere Landungen schaffst du?		1 dicke Matte 1 Minitrampolin oder 1 Schwedenkasten
Ausklang	15'	1-2	Streetball Die Kinder spielen einen Match 2:2, 3:3 oder 4:4 in beiden Hallenhälften.		Spielbündel 2 Basketbälle