

Praxisbeilage 60: Springen Kids

Die Leichtathletik bietet eine grosse Bandbreite an Bewegungsgrundformen, denen im Kindesalter Beachtung geschenkt werden sollte. So kommen unter anderem Formen wie Hüpfen, Springen, Drehen, Werfen, Balancieren oder Rhythmisieren vor. Im zweiten Teil der Trilogie (1. Teil in «mobilepraxis» Laufen, Nr. 56) erfahren Sie alles Wissenswerte im Bereich Sprung.

Sprungdisziplinen sind vielfältig und abwechslungsreich. Nicht zuletzt der Stabhochsprung verlangt dem Athleten sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene enorm viel ab. Ein schneller Anlauf, ein kräftiger Absprung und zur Kür die turnerischen Elemente am Stab machen diese Disziplin zu einer Herausforderung der speziellen Art. Ein weiteres Merkmal der Sprünge liegt in der Anzahl der Versuche. Sind wir auf einer Höhe bereits zwei Mal gescheitert, braucht es absolute Konzentration und das Vertrauen, die Höhe im dritten Versuch doch noch zu meistern.



Sprungkraft vor Technik

Die Trainer sind oft im Zwiespalt zwischen Vorübungen und Endformen, denn die Kids kennen die Endformen aus dem Fernsehen und wollen möglichst rasch den Profis nacheifern. Doch um einen kompletten Sprung ausführen zu können, braucht es bereits eine ausgeprägte Sprungkraft und eine gute Ganzkörperstreckung. Gut zu beobachten ist dies im Hochsprung. Kinder, die nicht gelernt haben, in die Höhe zu springen, sind auf die Hochsprunglatte fixiert und legen sich nur hin – es ist kein vertikaler Absprung ersichtlich.

Oft stellt das einbeinige Abspringen ein zusätzliches Problem dar, da dies koordinativ und kräftemässig nicht ganz einfach ist. Als erstes müssen also Fussgelenkskraft wie auch Rumpfkraft verbessert werden. Dies gelingt dank vieler kleiner Sprünge und Vorübungen, kombiniert mit koordinativen Bewegungsaufgaben. Anschliessend gilt es, Schritt für Schritt mit gezielten Übungen zur Endtechnik vorzustossen. Ein weiterer positiver Effekt der vielen kleinen Sprünge ist die Steigerung der Knochendichte. Knochen werden durch Belastung gestärkt.

Stabhochsprung, die Actiondisziplin

Kaum eine Disziplin der Leichtathletik hat so viele Facetten wie der Stabhochsprung. Sie zieht die Kinder magisch an. Einmal damit angefangen, können sie kaum noch aufhören. Diese natürliche Motivation, am Stab zu pendeln und sich über Hindernisse oder Bäche tragen zu lassen, sollten Lehrpersonen ausnutzen.

Leistungsbeurteilung

Neben den absoluten Leistungen sollte in der Leichtathletik auch die relative Leistung mit einbezogen werden. Diese kann in den Sprungdisziplinen in Bezug auf die Körpergrösse oder auf die Relation vom linken Sprungbein zum rechten Sprungbein gemessen werden. So bleibt die Motivation jener Kinder, die in der körperlichen Entwicklung noch nicht so weit sind, vorhanden. Denn oft klafft eine grosse Lücke zwischen dem biologischen und dem kalendarischen Alter.

[Praxisbeilage 60: Springen Kids](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO