

Praxisbeilage 19: Sprungvielfalt

Die Leichtathletik führt im Sportunterricht immer mehr ein Schattendasein und wird häufig vernachlässigt. Dabei sind Sprünge, ob in die Weite oder Höhe, in vielen Sportarten ein entscheidender Faktor. Diese Praxisbeilage setzt Anreize, wie die Sprungdisziplinen vermehrt spielerisch erlernt werden können.

Nach neuesten Empfehlungen der Bundesämter für Sport und für Gesundheit sollten sich Kinder und Jugendliche täglich mindestens eine Stunde bewegen. Darüber hinaus ist für eine optimale Entwicklung ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig, damit die Knochen gestärkt, der Herz-Kreislauf angeregt, die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessert werden.



Knochenstark

Die Leichtathletik mit ihren verschiedenen Disziplinen deckt die meisten dieser Bereiche ab. Sprung- und Hüpfformen wirken dabei in zweierlei Hinsicht positiv: Sie kräftigen nicht nur Muskeln, sondern stärken nachweislich auch die Knochen. Bei Kindern und Jugendlichen ist es aber wichtig, die Intensität und Dosis ihren konditionellen und koordinativen Voraussetzungen anzupassen und das Training spielerisch und vielfältig zu gestalten. Dabei hilft die vorliegende Praxisbeilage.

Vom Spiel zur Disziplin

Vielfältig bedeutet, die Sprungart und den -stil zu variieren oder den Schülerinnen und Schülern selbst zu überlassen. Den Anfang dieser Beilage machen daher spielerische Sprungvarianten auf einem Bein, beidbeinig, in die Höhe und in die Weite. Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Absprung wenn immer möglich über den flachen Fuss erfolgt und dass den Schülerinnen und Schülern das Wesentliche der Sprünge – also die Kernbewegungen Absprungrhythmus, aktiver Fussaufsatz und Ganzkörperstreckung (siehe Seite vier) – vermittelt wird. Beim Springen werden die Muskeln gekräftigt.

Das macht die Seite sieben mit einfachen Übungen für die Fuss- und Beinkraft deutlich. Daneben beleben vor allem Wettkämpfe den Unterricht. Wie die Halle zu einer Wettkampfarena umgebaut werden kann, zeigt die Doppelseite in der Heftmitte. Den Abschluss machen Übungen mit Reihenbildern zu den spezifischen Sprungdisziplinen der Leichtathletik.

[Praxisbeilage 19: Sprungvielfalt \(pdf\)](#)