

Training mit Hilfsmitteln: Hüpfen und Springen

Hüpf- und Sprungformen verbessern die koordinative Kompetenz. Die Trainierenden müssen schnell reagieren und gut rhythmisieren, um im richtigen Moment zu springen. Dabei können unterschiedliche Kompetenzen gleichzeitig oder spezifisch trainiert werden.

Neben Kraft und Kondition sind beim Seilspringen und beim Trainieren mit dem Koordinationsgitter die Balance-, die Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit gefordert. Da nahezu der ganze Körper beansprucht wird, dauert es meist nicht lange, bis man ins Schwitzen kommt. Und durch die spielerischen Komponenten macht das Training richtig Spass.



Landungen gut abfedern

Offene Hüpf- und Sprungformen eignen sich bestens für Kinder und Neueinsteiger. Es gilt, möglichst wenig vorgeben und eigene Erfahrungen zu ermöglichen. Wichtig ist, dass die Landungen immer gut abgefedert werden. Nach regelmässiger Übung kann die Komplexität und die Intensität der Bewegungsabfolgen gesteigert werden.

Bei strukturierten Formen muss eine Abfolge möglichst genau und ohne Fehler gesprungen werden. Für das Sprungkrafttraining gilt: explosiv-reaktive Sprünge mit kurzen Bodenkontaktzeiten. Hüpfspiele haben klare Regeln. Wer einen Fehler macht, muss pausieren und die nächste Springerin ist an der Reihe.

→ [Training mit Koordinationsgitter](#)

→ [Training mit Sprungseil](#)

Hinweise und methodische Empfehlungen

Im Vorschul- und Primarschulalter werden die Grundlagen für das spätere Bewegungsverhalten und -können gelegt. Es geht deshalb in erster Linie darum, mit kindgerechten und motivierenden Formen die Freude am Springen und Hüpfen zu fördern.

– Kinder können vorerst selten einbeinig, sondern nur beidbeinig springen. Vielfältige Übungsvarianten und viele Hüpfgelegenheiten fördern das Erlernen des Springens auf einem Bein.

– Von «offenen Bewegungsangeboten» hin zu «strukturierten Formen». Den Kindern zu Beginn möglichst wenig vorgeben und sie selbständig ausprobieren lassen. Sie machen dabei wichtige Bewegungserfahrungen, können ihre eigenen Ideen und Fantasien ausleben und kommen so zu nachhaltigen Erfolgserlebnissen.

– Anregungen im richtigen Mass und zur rechten Zeit! Gezielt und dosiert Inputs geben, und nur, wenn die Intensität abnimmt oder die Kinder nicht über genügend eigene Ideen verfügen. Z.B.: «Hast du es auch schon mal auf einem Bein probiert?», «Geht es auch...?» oder «Könnte man auch gleichzeitig einen Ball

aufwerfen?».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO