

Leichtathletik – Erscheinungsformen: Maximal reaktive Bewegungen ausführen

Reaktive Bewegungen lassen sich dank vorgespannter Muskulatur ausführen, sei es beim Laufen, Werfen oder Springen.



Dies siehst du zum Beispiel beim Laufen, wenn die Zehen zum Zeitpunkt vor der Landung in einer Fussflexion nach oben zeigen und die Fussballen den Boden nur kurz berühren, als wäre der Boden heiss. Auch beim Absprung siehst du die vorgespannten Füsse, die sich wie ein springender Tennisball schnell wieder vom Boden wegdrücken, ähnlich beim Werfen. Die Vorspannung im Körper zeigt sich in Wurfdisziplinen zudem durch das lange Zurückhalten des Wurfarms und die damit zusammenhängende Verwringung oder Bogenspannung. Das Wurfgerät beschleunigt durch das Auflösen dieser Spannung in Rumpf und Schulter.

Inhaltsverzeichnis

- [10erli-Seilspringen](#)
- [Sprunggarten](#)
- [Mehrfach-Sprung-Challenge](#)
- [Kreuzspringen](#)

Tipp: Überprüfe, ob die Kinder und Jugendlichen bei der Ausführung möglichst schnell reagieren können. Erleichtere die Trainingsform, wenn beispielsweise der Bodenkontakt durch koordinativ zu schwierige Trainingsformen langsam ist oder wird. Führe die Übung in diesen Fällen kürzer oder mit weniger Wiederholungen aus. In der Regel reichen zwei bis fünf verschiedene Formen in drei bis vier Serien à vier

bis zehn Wiederholungen. Wähle Unterlagen, bei denen die Kinder schnell vom Boden wegkommen. Lass die Kinder zur Abwechslung auch mal barfuss springen, um die Fussgelenke zu kräftigen und zu stabilisieren.

10erli-Seilspringen

Maximal schnell mit kurzem Bodenkontakt springen



Die Kinder und Jugendlichen springen beidbeinig ohne Zwischenhupf zehnmal mit dem Seil. Damit die Kinder genügend Pause zwischen den Sprüngen haben, absolvieren sie die Sprünge nacheinander in Zweierteams.

Variationen

- Zu zweit im selben Seil springen
- Grundsprung mit Zwischensprung ausführen
- Grundsprung rückwärts ausführen
- Grundsprung einbeinig ausführen
- Hampelmann
- Von vorwärts auf rückwärts und zurück wechseln
- Kreuzen
- Doppelsprung

Material: Springseile

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Sprunggarten

Aus dem Laufen abspringen und nach dem Landen direkt weiterlaufen



Diverse Hindernisse drinnen oder draussen bilden einen Sprunggarten. Die Kinder und Jugendlichen überwinden ohne Vorgaben möglichst viele Hindernisse in einer bestimmten Zeit.

Variationen

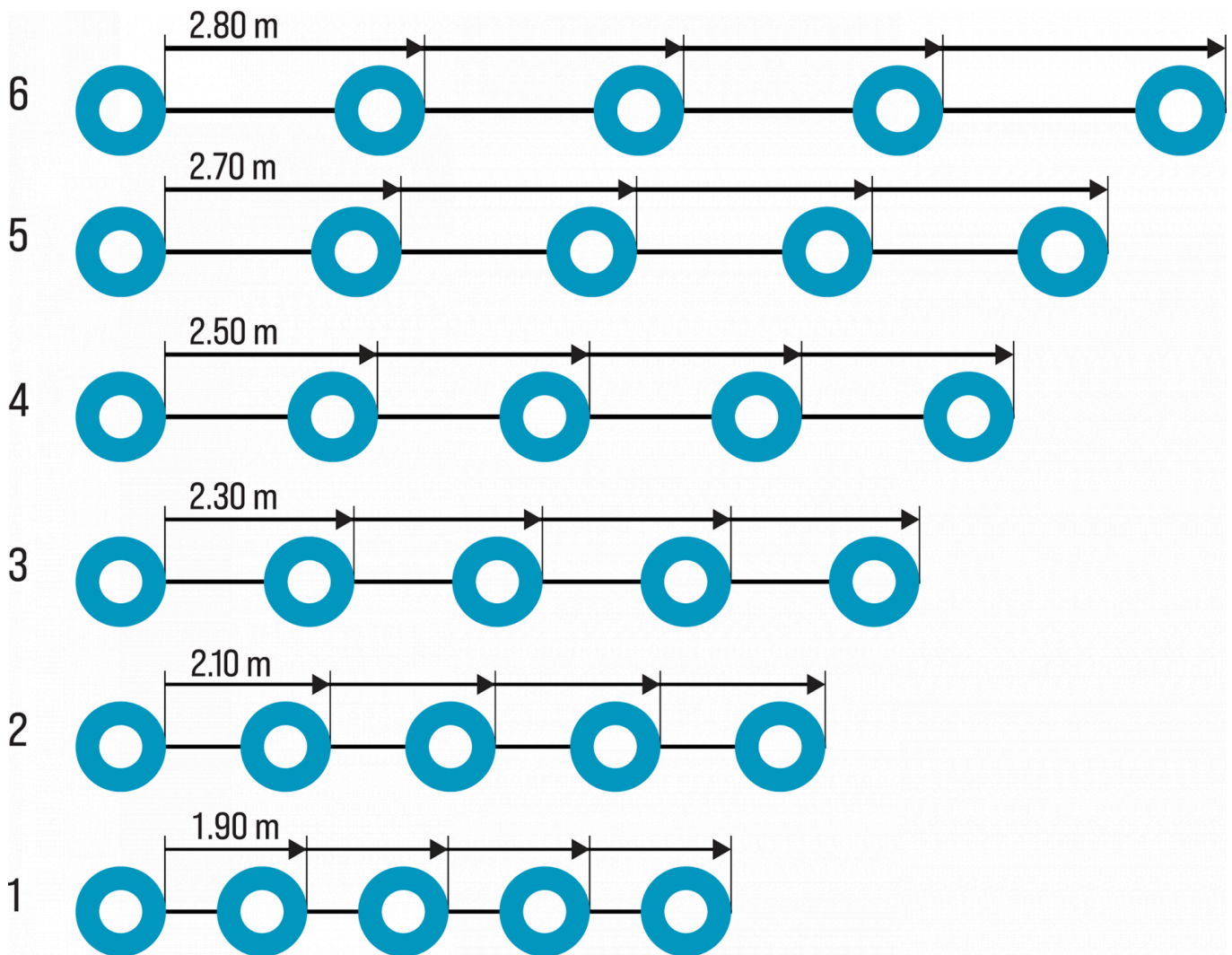
- Unterschiedlich hohe Hindernisse und Materialien
- Nach dem Hindernis auf dem Absprungbein landen (Steigsprünge)
- Einem/r Partner/in folgen
- Mit genügend Abstand draussen auf dem Rasen mit dem Stab durchführen

Material: Kastenteile, Schaumstoffelemente, Bänkli

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Mehrfach-Sprung-Challenge

Durch kurzen Bodenkontakt in die Weite springen



Lass die Kinder und Jugendlichen möglichst schnell mit drei Schritten Anlauf eine Laufsprung-Abfolge mit fünf bis sechs Sprüngen in Reifen absolvieren. Sie dürfen die Reifen nicht berühren.

Variationen

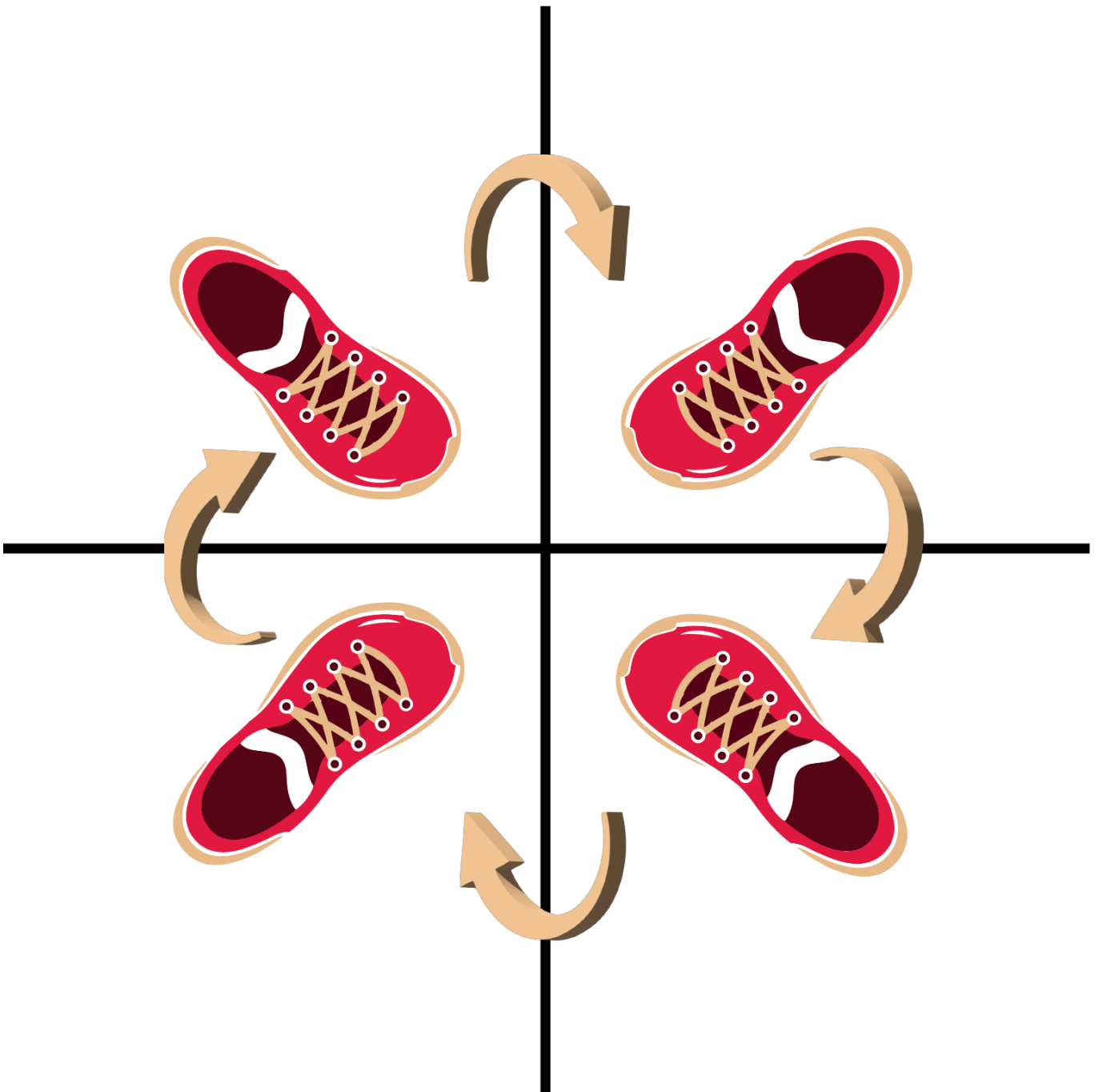
- Seitlich am Weitsprungkasten mit Landung in den Sand

Material: Reifen oder Seile

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Kreuzspringen

Seitliches Springen mit kurzem Bodenkontakt



Mit zwei Springseilen legen die Jugendlichen ein Kreuz auf den Boden. Sie springen einbeinig von einem Feld ins nächste und drehen sich dabei, so dass die Zehen immer in die Kreuzmitte zeigen. Wer kann am schnellsten mit nur einer Berührung pro Feld drei Mal um das Kreuz hüpfen?

Variationen

- Anderes Bein
- Andere Richtung
- Beidbeinig
- Immer in dieselbe Richtung schauen
- Wer schafft in 20 Sekunden die meisten Sprünge?

Material: Springseile

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO