

J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 11 – Weitsprung: «Moorhuhn»

Die Kinder sollen in dieser Lektion vielseitige Sprungerfahrungen sammeln und vielen kleinen Sprüngen die Basis für Sprungdisziplinen schaffen.



Rahmenbedingungen:

- **Lektionsdauer:** 90 Minuten
- **Niveau:** einfach
- **Alter:** 5 –8-Jährige
- **Gruppengrösse:** 5 – 10
- **Kursumgebung:** Turnhalle
- **Sicherheitsaspekte:** 1 J+S Leiter Nationalturnen / Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

Generelles: Vielseitige Sprungerfahrungen sammeln.

- Mit hoher Anzahl kleiner Sprünge die Fussgelenke stärken und damit die Basis für die Sprungdisziplinen schaffen.
- Rhythmisches Laufen mit Absprung über ein Hindernis
- Spielerische Hüpfformen
- Rhythmus und Spass

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen Schnelligkeit und Reaktion, ohne dass sie es merken.
- wecken den persönlichen Sprungreiz.
- schulen ihre individuelle Sprungkraft.
- schulen und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten, z. B. Gleichgewicht, Reaktion und Orientierung.

[J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 11 – Weitsprung: «Moorhuhn» \(pdf\)](#)

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO