

# J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 5 – Hochweitsprung: «Sprungkraft»

Während dieser Lektion sollen die Kinder vielseitige Sprungerfahrungen sammeln. Die verschiedenen Übungs- und Spielformen vermitteln die Freude am Springen und verbessern so die Sprungkraft.



## Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** 90 Minuten
- **Niveau:** einfach
- **Alter:** 5 – 7 Jährige
- **Gruppengrösse:** 5 – 10
- **Kursumgebung:** Turnhalle
- **Sicherheitsaspekte:** 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwinger / 1 Hilfsleiter

## Zielsetzungen/Lernziele:

- Vielseitige Sprungerfahrung sammeln.
- Vertikale Sprünge mit Ganzkörperstreckung.
- Mit hoher Anzahl kleiner Sprünge die Fussgelenke stärken und damit die Basis für die Sprungdisziplinen in den Vornoten schaffen.
- Die verschiedenen Übungs- und Spielformen vermitteln die Freude am Springen (Sprungkraft).

## Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen Schnelligkeit / Explosivität, ohne dass sie dies bewusst wahrnehmen.
- wecken ihren persönlichen Sprungehrgeiz.
- schulen und verbessern ihre individuelle Absprungkraft.
- fördern ihre koordinativen Fähigkeiten.

[J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 5 – Hochweitsprung: «Sprungkraft»](#) (pdf)

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**