

J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 12 – Weitsprung: «Känguru»

In dieser Lektion stehen rhythmisches Laufen mit Absprüngen über Hindernisse sowie zahlreiche spielerische Hüpfformen auf dem Programm.



Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten

Niveau: mittel

Alter: 9 – 10 Jährige

Gruppengrösse: 5 – 10

Kursumgebung: Aussenplatz, Sandgrube / Turnhalle

Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwinger / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele

Generelles: Vielseitige Sprungerfahrungen sammeln

- Mit hoher Anzahl kleiner Sprünge die Fussgelenke stärken, um so die Basis für die Sprungdisziplinen zu 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.
- erlernen den rhythmischen Anlauf.
- erkennen die Differenzierung.
- schulen und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten, z. B. Gleichgewicht, Reaktion und

Orientierung.

J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 12 – Weitsprung: «Känguru» (pdf)

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO