

Gymnastik und Tanz – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Dynamisch abspringen und sicher landen

Die Kinder und Jugendlichen springen explosiv ab und landen nach einer koordinierten Flugphase sicher und gelenkschonend mit einer stabilen, abfedernden Bewegung. Der Absprung erfolgt schnell und reaktiv. Sie kontrollieren mit ihren gespannten Körpern die Flugphase. Sprünge variieren, da der Absprung ein- oder beidbeinig erfolgt und die Flugbahn in die Höhe und/ oder in die Weite geht. Die Kinder und Jugendlichen führen auch unterschiedliche Bewegungen koordiniert in der Luft aus.

Trainingsformen

Um die Erscheinungsform zu entwickeln, helfen dir die untenstehenden Trainingsformen. Unter Details findest du weitere Hinweise.

Popcorn



Die Hälfte der Teilnehmenden sind Maiskörner, die anderen die Bratpfanne (Wärme). Die Maiskörner liegen im Raum verteilt auf dem Bauch, sodass die Wärme drüberspringen kann. Die Maiskörner werden so zu Popcorn und springen vom Boden auf. Dann erfolgt ein Rollentausch. Die Sprung- oder Hüpfform ist variabel.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen erleben verschiedene (Ab-)Sprünge.

Variationen

- Rollenwechsel anzeigen (-)
- Das Überspringen und die Sprünge vom Boden weg definieren (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Achte darauf, dass die Kinder und Jugendlichen die Landungen abfedern.

Reifenwald



Gymnastikreifen in drei Farben sind im Raum verteilt. Jeder Reifenfarbe ist ein anderer Sprung zugeordnet. Die Kinder und Jugendlichen bewegen sich im Raum frei zur Musik, springen in die Reifen und wieder heraus.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen und üben verschiedene Sprünge.

Variationen

- Die Sprünge unabhängig von der Reifenfarbe frei wählen (-)
- Zusätzliche Bewegungskombinationen (z. B. Armbewegungen vorgeben, auf einer Erhöhung oder instabilen Unterlage landen) oder das Hinein- und Herausspringen unterschiedlich definieren (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Gib den Hinweis, nicht auf dem Reifenrand zu landen (Rutschgefahr).

Material

- Reifen in verschiedenen Farben oder aus unterschiedlichen Materialien
- Musik
- Erhöhungen oder instabile Unterlagen

Sprünge in der Diagonalen



Die Kinder und Jugendlichen üben Sprünge in der Diagonalen, du unterstützt sie mit individuellen und niveaugerechten Verbesserungen. Wenn sie insgesamt drei verschiedene Sprünge geübt haben, können die Kinder und Jugendlichen diese frei und kreativ aneinanderreihen. In Zweiergruppen geben sie sich anschliessend gegenseitig Rückmeldungen.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen, dynamisch abzuspringen und sicher zu landen.

Variationen

- Den Sprung gehend ausführen (langsamer)(-)
- Die Sprungsequenz in einem Kreis oder synchron ausführen (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Achte darauf, dass die Landungen abgefedert werden. Film die Sprünge und analysier sie mithilfe einer App (z. B. Coaches Eye) oder in Slow Motion.

Material

- Malstäbe/Kegel (Markierung von Start und Ende des Weges)
 - Musik (angemessenes Tempo)
-
-

Quelle: [Schweizerischer Turnverband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO