



J+S-Kids: Einführung Skispringen - Lektion 8

Sprungkrafttraining Grundlagen

Autor

Gary Furrer, Experte Skispringen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8-10 Jährige
Gruppengrösse 8 – 12 Kinder
Kursumgebung Turnhalle mit Koordinationsgeräten
Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Vielfältige Bewegungserfahrungen im Sprungkraftbereich.
Kräftigung der Beinmuskulatur. Stabilisation und Gleichgewicht.

Hinweise

Darauf achten, dass die Sprünge möglichst symmetrisch und ohne Scherbewegungen ausgeführt werden. Auf parallele Fussstellung achten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Einstieg, spielerisch Die Kinder bewegen sich frei in der Halle mit einem Ball. Der Ball darf nie ruhen und muss immer entweder geprellt, geworfen oder gerollt werden.	Die Kinder und die Bälle dürfen sich nie berühren. Falls sie sich berühren, müssen die beiden betroffenen Kinder auf der vorbereiteten Matte (und Kiste für Balldpot) einen Purzelbaum schlagen.	Ball / Kind 2 kleine Matten 1 Ballkiste
5'	Ball rollen und nachrennen Orientierung, Kreislauf belasten Die Kinder stehen hinter einer Linie und rollen den Ball gefühlvoll. Sobald der Ball eine vorher definierte Linie überrollt hat, kann das Kind losrennen. Es muss den Ball vor der weiter entfernt bestimmten Linie berühren, ansonsten es keinen Punkt gibt. <ul style="list-style-type: none">• Wer hat zuerst 5 Punkte? Immer von der gleichen Seite her rollen.		Ball / Kind Linie in ca. 5-7 m Abstand Linie in ca. 8 – 10m Abstand
5'	Rumpfmuskulatur Zwei Kinder sitzen sich im Abstand von ca. 1 Meter gegenüber und spielen sich den Ball zu <ul style="list-style-type: none">• Auf dem Bauch liegend• Sitzend• Sitzend die Beine in der Luft• Seitwärts• ...		Ball / Kind
2'	Spiel / Kreislauf belasten / Konzentration An jeder Wandseite ein bis zwei Ziele in unterschiedlichen Höhen und Grössen definieren, die mit dem Ball getroffen werden müssen (z. Bsp. Basketballkorb, oberste Sprosse, zwischen Kletterstange, Gitterstange, ...) Kleiner Wettkampf: Start in der Mitte (Kreis) Auf ein Zeichen laufen alle los, wer zuerst alle Ziele getroffen hat darf in den Kreis zurückkehren.		Ball / Kind Trefferziele an jeder Wand

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Sprungkraft Grundlagentraining 4 verschiedene Posten vorbereiten. An jedem Posten ca. 5 Minuten üben. Zum Abschluss immer Zielübung vorgeben (z. Bsp. genaue Anzahl Sprünge, ohne Fehler, ohne Anhalten, gleicher Rhythmus, ...)		
5'	Posten 1: Allgemeine Sprungkraft / Rhythmus Mattenbahn aufstellen oder auf Rasen Ca. 10 m Länge Immer von der gleichen Seite, jeweils locker zurücklaufen <ul style="list-style-type: none"> • Schrittsprünge • Beidbeinsprünge • Einbeinsprünge links • Einbeinsprünge rechts 		Ca. 8 kleine Matten
5'	Posten 2: Sprungleiter / Differenzierung 12 Stäbe (oder Sprungleiter) am Boden auslegen. Alle in einer Reihe Seitwärts versetzt Sprungaufgaben vorgeben: <ul style="list-style-type: none"> • Li – li – re – re - ... • Beid – li – beid – re - ... • 3x vorwärts – 1x rückwärts - ... 		Sprungleiter oder 12 Gymnastikstäbe oder 12 Markierungsbänder
5'	Posten 3: Sprünge aus Instabilisation / Gleichgewicht Verschiedene Koordinationsgeräte (Balance) aufstellen (Kippen, Wiegen, Luftkissen, Kanthölzer, Langbank, Slackline) Mit den Geräten kleinen Parcours aufstellen. Schwierigkeit allmählich steigern <ul style="list-style-type: none"> • Anfangs mit Zwischenhupf • Dann direkt • Instabilitäten vergrössern • Distanzen ändern • Einbeinige Sprünge • Blinde Sprünge etc. 		Versch. Koordinationsgeräte Kippen, Wiegen, Kanthölzer, Luftkissen, Matten, Langbank,
5'	Posten 4: Sprünge über Hindernisse / Beinkraft Sprungparcours bauen: 3 Hürden – 3 Schrittsprünge – 2 Kasten – 3 Schrittsprünge – 3 Hürden Je nach Können der Kinder evtl. 2 Parcours bauen, damit die Höhen mit geraden Sprüngen (ohne ausdrehen der Beine) gemeistert werden können.		6 Hürden (niedrig) 2 Kasten (2-3 teilig) 6 kleine Matten
5'	Kombination Zum Abschluss werden alle 4 Parcours von den Kindern in einem Durchgang bewältigt. Zielvorgabe: Fehler zählen Unterbrüche zählen		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Fussballspiel	2 Teams / 2 kleine Tore / ohne Torwart	1 Fussball 2 Matten oder Langbank oder ... als Tore
5'	Penaltyschiessen als Wettkampfform	1 Probeschuss 1 Wettkampfschuss Wer schießt das schönste Tor?	1 Fussball 1 Tor