

J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 18

Vom Springen in die Weite zum Weitsprung

Autorin

Andrea Thali, Leichtathletik-Expertin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8-10
 Gruppengrösse 6-12
 Kursumgebung normale Turnhalle, auch auf Aussenanlage mit Weitsprunggrube möglich
 Sicherheitsaspekte --

Zielsetzungen/Lernziele

Rhythmusarbeit zur Absprungvorbereitung (tam-ta-tam), Ganzkörperstreckung

Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Springens in die Weite

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Weit	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + Ganzkörperstreckung + Grobform Schrittsprung + aufrechte Körperposition beim Absprung	+ aktiver Fussaufsatz + hoher Schwungbeineinsatz + Ganzkörperstreckung mit Blockieren der Schwungelemente	+ Schritt-, Lauf-, Hangesprung + koordinierter Armeinsatz + Landung ohne Weiterverlust

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Hindernisfangis Seile liegen auf dem Boden und stellen „Wände“ dar. Die Fänger (2-3, je nach Gruppengrösse) können durch diese Wände hindurch laufen, alle andere müssen drum herum laufen. Wird ein Kind gefangen, macht es als Fänger weiter (Spielband übergeben).		Springseile, 2 – 3 Spielbänder für Fänger
5'	Einlaufen mit dem Springseil Seile werden ausgestreckt auf den Boden gelegt (1 Seil pro 2 Kinder). Kreuz und quer durch die Turnhalle laufen zu Musik. Sobald die Musik stoppt, treffen sich 2 Kinder bei einem Seil und hüpfen auf irgend eine Art über das/am Seil. Lläuft die Musik: weiterjoggen. Die Hüpfform soll bei jedem Stopp gewechselt werden. <i>Fusskraft, Sprungkraft verbessern</i>		Springseile
5'	Seilspringer-Fangis 2 Gruppen (A + B). Die Kinder der Gruppe A springen während einer Minute an Ort Seil. Gruppe B versucht, während dieser Minute möglichst viele Springer zu berühren, ohne diese aus dem Rhythmus zu bringen. Nach jeder Berührung muss die Wand (outdoor Spielfeldbegrenzung) berührt werden. Wer schafft am meisten Berührungen? Gruppenergebnis ermitteln. <i>Koordination</i>		Springseile
5'	Kämpfen Zwei etwa gleich starke Kinder legen das Seil als Grenzlinie zwischen sich in die Mitte. Die Kinder versuchen, die Hand des Partners auf der anderen Seite zu berühren. Varianten: a) wegziehen der Hand des Partners b) Kinder stehen sich gegenüber und geben sich eine Hand, dazwischen liegt das Seil am Boden. Beide versuchen, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. c) Schulter an Schulter versuchen, den Gegner über die Grenzlinie zu schieben.		Springseile

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Jasskartentafette: Die Kinder springen von Matte zu Matte mit 2 Kontakten auf der Matte (ta-tam, ta-tam...). Auf der dicken Matte wird eine der verdeckt ausgelegten Jasskarten geholt. Der Rückweg wird ohne Hindernisse zurück gelegt. Beim Passieren einer Linie darf der Nächste starten. Wer hat zuerst 4 gleiche Karten? Varianten: Memory-Stafette, Puzzlestafette. <i>Rhythmusschulung, Reaktion visuell</i>	Abstand 6-8 Fusslängen 	Dünne und dicke Matten, Markierung. Draussen können z.B. Bananenschachteln als Hindernisse verwendet werden, Absprung in Weitsprunggrube
5'	Position 'einfrieren' Mattenbahn: Kinder überspringen die „Gräben“ mit bewusst angewinkeltem Knie und versuchen so möglichst lange zu 'fliegen'. Abschluss auf der Matte. <i>Streckung des Sprungbeines, Blockieren der Schwungelemente</i>		Dünne und dicke Matten, Markierkegel
5'	Rhythmus, Absprungvorbereitung Überspringen der Matten in einem 3er-Rhythmus, evtl. synchron auf 2 Anlagen. Variation mit 4er-Rhythmus (Beinwechsel). <i>Mehr Geschwindigkeit</i>		
5'	Flieger Anlauf aus 4 – 5 Doppelschritten mit Absprung auf einem Kastelement, langer zweitletzter und kurzer letzter Schritt mit zwei Kontakten auf dem Kasten. <i>Mehr Zeit für Flugphase. Immer letzte beide Kontakte auf Erhöhung (nur so ist aktiver Absprung möglich)</i>		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Mattenrutschen (indoor) 2 Gruppen bilden und einander gegenüber aufstellen. Welche Gruppe schafft es zuerst, mittels Sitzlandungen auf der Matte (Stirnseite verboten) die Matte über die gegnerische Linie zu rutschen? Abwechslungsweise laufen. <i>Sprung in die Weite, Landebewegung</i>		Matten
	Varianten: - Wettkampf parallel und Ziellinie definieren. - fortlaufend um Malstab herum, sobald die Matte frei ist kann der nächste landen. - in 2er Gruppen auf die Matte springen	wenn die Matte schlecht rutscht - Matte mit Oberseite nach unten aufstellen	Matten, Malstab oder Markierung
5'	5-Sprung Challenge (Outdoor oder Halle) Wer schafft die Bahn mit den weitesten Abständen mit Laufsprüngen zurückzulegen, ohne einen Reifen zu berühren? Der Anlauf darf beliebig gewählt werden (ca. 4 Anlaufschritte sind optimal). <i>Selbsteinschätzung</i>		25 Reifen, Weitsprunggrube

Das «T» zum Erfolg



► In der Halle wird oft ein Schwedenkastendeckel eingesetzt, auf dem der letzte Bodenkontakt erfolgt. Dies hat den grossen Nachteil, dass die Winkelstellung des Fussaufsatzes beim Absprung gegenüber der Ausführung ohne Hilfsmittel verändert wird. Mit der Anordnung der Kastelemente in T-Form (siehe Foto) werden die beiden letzten Schritte auf der Erhöhung ausgeführt. Damit entfällt der beschriebene Nachteil und der Effekt der längeren Flugzeit ist trotzdem gegeben. Diese Anordnung begünstigt zudem den Absprungrhythmus «Jam-Ta-Tam» mit dem aktiven, d.h. möglichst kurzen zweitletzten Bodenkontakt.

Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue education et sport, Paris 1986
- '1003 Spielformen in der Leichtathletik', MURER, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO