

# J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 4

## Springen in die Weite

### Autorin

Andrea Thali, Andreas Weber, J+S Experte Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 5-7 Jahre  
 Gruppengrösse 6-12  
 Kursumgebung Normale Turnhalle, auch auf Aussenanlage möglich (mit Reifen anstelle Matten)  
 Sicherheitsaspekte -

### Zielsetzungen/Lernziele

Sprungrepertoire erweitern, Rhythmusarbeit zur Absprungvorbereitung (tam-ta-tam), Körper vollständig strecken

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
<b>Weit</b>	+ Zielgerichtet rhythmisieren im Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + Körper vollständig strecken + Grobform Schrittsprung + aufrechte Körperposition beim Absprung	+ aktiver Fussaufsatz + hoher Schwungbeineinsatz + Körper vollständig strecken mit Blockieren der Schwungelemente	+ Schritt-, Lauf-, Hangesprung + koordinierter Armeinsatz + Landung ohne Weiterverlust

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Einleitung</b> Ziel formulieren, Seile verteilen,		
7'	<b>Einlaufen mit dem Springseil</b> Seile werden in Kreisform auf den Boden gelegt (1 Seil pro TN). Die Kinder laufen zu Musik kreuz und quer durch die Halle. Stoppt die Musik, suchen sie sich so schnell wie möglich einen leeren Kreis. Nach einigen Durchgängen nimmt der/die Leiter/in einen Kreis weg. Wer keinen Kreis besetzen kann, hüpft auf einem Bein bis zur nächsten Wand und ist dann wieder erlöst.		1 Seil pro Kind
5'	<b>Balancieren (→ Zusatzklärungen)</b> Seile liegen gestreckt auf dem Boden. Die Kinder laufen in der Halle und balancieren bei einem freien Seil vorwärts darüber. Varianten: - rückwärts - schlangenlinienförmig ausgelegte Seile - mit geschlossenen Augen <i>Gleichgewicht, Wahrnehmung</i>		Springseile
5'	<b>Helikopter</b> Leiter/in schwingt Seil um sich herum. die Kinder springen über das Seil. Wer springt am längsten ohne Fehler? Evtl. Zusatzaufgabe bei Fehler (alleiniges Seilspringen) Variante; gegen das Seil im Kreis rennen (und springen) <i>Reaktion fördern, Fussgelenke kräftigen</i>		Springseile
5'	<b>Pendel (→ Zusatzklärungen)</b> Die Kinder springen über das hin- und her pendelnde Seil, bzw. laufen in einer Acht um das sich kreisende Seil. <b>Seilspringen</b> Die Kinder springen über das schwingende Seil, bzw. im Doppelseil. <i>Fussgelenke kräftigen, zielgerichtet Rhythmisieren</i>		Springseile, ev. auch lange

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	<b>Pfützen überspringen</b> Dünne Matten (Pfützen) mit genügend Abstand in der Halle verteilt auslegen. Die Pfützen überspringen ohne nasse Füsse zu kriegen. 1 Punkt für Matte quer überspringen, 2 Punkte für längs überspringen. Punkte einzeln oder im Team sammeln lassen.		dünne Matten
8'	<b>Hindernisfangis</b> Gleiche Anordnung. Normale Fangisform, die Fänger/innen dürfen aber nicht über die Matten springen, nur die Verfolgten (Hase). Erschwerung für Fänger/in; z.B. 2 Matten nebeneinander auslegen, um Laufwege zu erweitern. <i>Reaktion, Sprungvielfalt</i>		dünne Matten
7'	<b>Seerosenblätterspringen</b> Wir legen noch mehr Matten aus, die Seerosenblätter darstellen. Mit Seilen markieren wir das Ufer eines Flusses. Wer schafft es, den Fluss von Blatt zu Blatt zu überqueren, ohne in das Wasser zu treten. Bleiben die Kinder auf dem Seerosenblatt stehen, versinkt das Seerosenblatt mitsamt dem Kind. Variante; laufend Matten entfernen. vor-, und nachspringen lassen, synchronspringen, etc. <i>Sprungvielfalt, maximal reaktiver Mattenkontakt.</i>		dünne Matten Springseile
8'	<b>Immer weiter!</b> Im Abstand von 3 Schritten weiche Hindernisse aufstellen (Schaumstoffblocks, Bananenschachtel), die immer breiter werden (max. 3 Blocks). Wer schafft es, auch die letzten Hindernisse noch zu überspringen. <i>Sprungweite erhöhen, Tempoverlust entgegenwirken.</i>		Schaumstoffblocks

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Skispringer/in-Landung</b> In Schrittstellung abspringen und wie ein/e Skispringer/in landen (Telemarklandung). Wer kann im Gleichgewicht landen, ohne mit den Händen die Matte zu berühren. Nicht die Weite zählt, sondern die Qualität der Ausführung. Leiter/in kann Stilnoten vergeben. <i>Gleichgewicht fördern, aufrechter Absprung</i>		Dicke Matten, dünne Matten

### 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
- Kids Cup Manual Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Lehrmittel Sporterziehung (Autorenkollektiv) Band 2 und 3, BASPO