



Lektion 5 Hochweitsprung

Sprungkraft

Autor: Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: 90 Minuten
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Alter: 5 - 7 Jährige
Gruppengrösse: 5 - 10
Kursumgebung: Turnhalle
Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

- Vielseitige Sprungerfahrung sammeln.
- Vertikale Sprünge mit Ganzkörperstreckung.
- Mit hoher Anzahl kleiner Sprünge die Fussgelenke stärken und damit die Basis für die Sprungdisziplinen in den Vornoten schaffen.
- Die verschiedenen Übungs- und Spielformen vermitteln die Freude am Springen (Sprungkraft).

Lernziele:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen Schnelligkeit / Explosivität, ohne dass sie dies bewusst wahrnehmen.
- wecken ihren persönlichen Sprungehrgeiz.
- schulen und verbessern ihre individuelle Absprungkraft.
- fördern ihre koordinativen Fähigkeiten.

Hinweise/Bemerkungen:

Ankurbeln der entstehenden Gruppendynamik, Sozialisierung der einzelnen und der gesamten Gruppe.
Suchen und ausloten des jeweiligen Teamniveaus.
Verschiedene Symbole erkennen und darauf reagieren.

Inhalte:

- Spielerische Vorübungen für den Hochweitsprung.

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	

<p>5'</p>	<p>Tausendfüssler: Möglichst alle Kinder (oder in 2 Gruppen aufgeteilt) halten sich an den Schultern und hüpfen im Rhythmus des vordersten Kindes beidbeinig durch die Halle (Schlangenlinie).</p> <p>Variante Tausendfüssler einbeinig: Einbeiniges Hüpfen, das andere Bein wird vom Hintermann gehalten mit einer Hand. Beinwechsel. Sozialform, Kräftigung der Fussgelenke</p>		
<p>5'</p>	<p>Hahnenkampf: Zu zweit einbeinig hüpfen und versuchen, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen (Hände immer auf dem Rücken).</p>		
<p>5'</p>	<p>Schlangenbiss: Das Seil wird hin und her geschwenkt, so dass eine Schlangenbewegung entsteht. Ca. 5 Kinder springen darüber, ohne hängen zu bleiben.</p> <p>Wer 2x hängen bleibt, scheidet aus.</p> <p>Gruppenwechsel mit Seilspringen.</p>		<p>grosses Seil</p>
<p>10'</p>	<p>Gruppen-Seilspringen Zu zweit ein grosses Seil schwingen. Reinlaufen, rauslaufen, Gruppenspringen etc., je nach Niveau der Kinder.</p> <p>Mehrere Gruppen bilden.</p> <p>Sozialform, Sprungvielfalt</p>		<p>grosses Seil</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Graffiti An der Wand sind in ca. 1,60 - 2m Höhe Zeichnungsblätter aufgehängt (mit einem Kreis). Wer malt das schönste Gesicht auf das Blatt?</p> <p>Variation: Männlein zeichnen; bei jedem Blatt etwas weiterzeichnen.</p> <p>Ganzkörperstreckung fördern. Zeichen-Blätter, Stifte, Klebstreifen</p>		Zeichen-Blätter, Stifte, Klebstreifen
10'	<p>Wandkleberei Team A+B; jedes Kind von Team A versucht ein Post-it Zetteli so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Team B versucht alle wieder runter zu holen (jedes Kind hat einen Versuch).</p> <p>Wie viele bleiben hängen? 2-3 Durchgänge.</p> <p>Ganzkörperstreckung fördern</p>		Post-It Zetteli
10'	<p>Apfelpflück-Stafette 2-3 Teams; aus einer ca. 5 m entfernten Ablaufmarke (Malstab) muss versucht werden, einen an den Ringen befestigten Bündel zu berühren. Gelingt dies, erhält der Springer die entsprechenden Punkte.</p> <p>Ganzkörperstreckung fördern.</p>		Ringe, Bündel
10'	<p>Hochweitsprung-Wettkampf Wer schafft es, die Gummischnur zu überspringen, ohne sie zu berühren?</p> <p>Schrittweise Erhöhung.</p> <p>Sprungstil frei, einbeiniger Absprung vorgegeben.</p> <p>Mit dünnen Matten Landung auf Füßen provozieren und somit das Schwergewicht auf den Absprung legen.</p>		Hochsprunganlage, Matten

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p>Hindernis-Fangis Es werden verschiedene Hindernisse aufgestellt (Matten, Langbank, Kasten, usw.), so dass man von Objekt zu Objekt springen kann. Anschliessend werden zwei bis drei Fänger bestimmt und Fangis gespielt. Man darf sich aber nur auf den Objekten bewegen, auch der Fänger.</p>		Matten, Langbank, Kasten, und weitere Hindernisse
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		