

Lektion 6 Hochweitsprung

## Der Heugümpfer

**Autor:** Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

**Rahmenbedingungen:**

- Lektionsdauer:  $\geq$  90 Minuten  
 Niveau:  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Alter: 8 - 10 Jährige  
 Gruppengrösse: 5 - 10  
 Kursumgebung: Weitsprunganlage / Sporthalle  
 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.

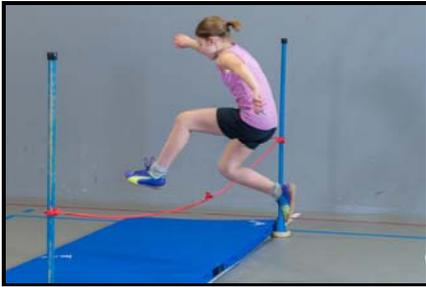
**Inhalte:**

Spielerische Übungen rund um das Thema „Springen“.

**EINLEITUNG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
10'	<b>Zauberball</b> Zwei Teams versuchen die gegnerischen Kids mit dem Zauberball oder Zauberstab zu berühren. Werfen ist nicht erlaubt. Wer berührt wird, muss sich bei einer vordefinierten Markierung wieder entzaubern. Punkte zählen pro jeweiligem Team.		Zauberball oder Sieb
10'	<b>Im Kreis laufen</b> Durch / über die Kameraden hindurch - Böcklein-springen - Gruppe mit einem Bein hüpfen - Hahnenkampf		

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Total 40'	<b>Posten Training Hochweitsprung</b> 90 Sec. arbeiten, 30 Sec. Wechsel 2 Durchgänge		dünne Matten, Hochsprungständer oder Malstäbe mit Latte oder Gummi
	<b>1 Hopsen-Hüpfer:</b> 4x 15-20m Hopsen-Hüpfer (landen auf dem Absprungbein, jedes Mal Wechsel des Sprungbeins). Möglichst hoch steigen. Landung auf Sprungbein fördert vertikalen Absprung. Ganzkörperstreckung		Medizinbälle
	<b>2 Steigsprünge über kleine Hindernisse</b> 8-10 Steigsprünge (immer gleiches Sprungbein) über kleine Hindernisse (z.B. Schaumstoffwürfel oder Medizinbälle). Bein wechseln. 4-6 Durchgänge.		Kleine Hindernisse
	<b>3 Fliegentöter</b> Steigsprünge und über dem Kopf (im höchsten Punkt) in die Hände klatschen. (Die Fliege 'zerklatschen') Ganzkörperstreckung, Armeinsatz		
	<b>4 Ball durch den Ring</b> Ein Tennisball muss von einer Hand in die andere durch den Ring übergeben werden (von hinten nach) vorne. Danach Pass zum nächsten Spieler. 2 Mannschaften. Ganzkörperstreckung, Rotation nach Absprung (Flop)		Ringe, Tennisball
	<b>5 Reifenlabyrinth:</b> Durch vorgegebene Anordnung ein- und beidbeinig springen. Mit wenigen Reifen beginnen, dann länger und schwieriger. Variante: mit Armarbeit ('Blinker' stellen) Fusskraft verbessern, Koordination		Reifen

	<p><b>6 Steh drauf</b> Wer schafft es, von einer vorbestimmten Linie aus in der Zeit so oft wie möglich auf den Kasten zu Springen (Stehen), ohne dabei die Hände zu gebrauchen?</p>		Schwedenkästen
	<p><b>7 Ringsprung</b> Hochweitanlage bei Schaukelringen einrichten, so dass man mit Hilfe der Schaukelringe über die Latte, Schnur springen kann.</p>		Hochweitanlage, dicke Matten, dünne Matten, Ringe

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p><b>Zweierfangis</b> Zu zweit, NR 1 und 2. Die Paare laufen frei umher. Auf Zuruf der betreffenden Zahl muss der Aufgerufene versuchen, den anderen innerhalb von 10 Sec. zu fangen. Pro gelungenem Fang gibt es einen Punkt. 5 Durchgänge.</p>		
5'	<p><b>Intervallfangis</b> Zu zweit, A beginnt mit fangen. Sobald B gefangen wird, wird B zum Fänger. (Variante auf einem Bein hüpfend). 4 Durchgänge</p>		
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		