

Jugileiterkurs 21. März 2015

Weitsprung

Einlaufen

Übung 1:

- Hüpfen hintereinander auf beiden Beinen (Der hüpfende Tausendfüsser) hüpfende Formen erraten.
- Horizontales Hüpfen auf einem Bein, Vorgegebene Formen hüpfen. Bein wechseln!

Übung 2

- Punkt, Punkt, Komma, Strich (Beidbeinig Springen)
- Vertikales Springen (Einbeinig Springen)

Übung 3 + 4

- Hüpfbahnen für den Rhythmus

Grundregeln zum Weitsprung

- Anlauf Länge
- Zonen Absprung
- Balkenabsprung
- Markierungen neben der Weitsprunganlage
- Gemessen wird Von...Bis...
- Jeder Sprung der im Sand gelandet wird muss gemessen werden
- Sprung Abbrechen bis... 1Minute Zeit!
- Landung im Sand
- Erste Schritte nach der Landung
- Wie messen wir Richtig

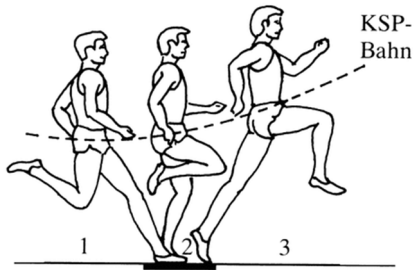
Der Weitsprung wird in 4 Phasen eingeteilt:

Der Anlauf:

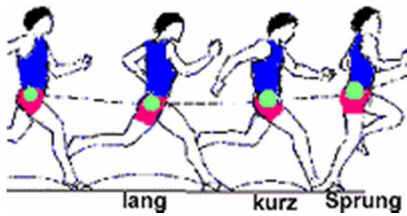
- Ein Steigerungslauf aus dem Hochstart. Bei der versucht wird mit Höchstgeschwindigkeit in die Absprungphase überzugehen. Hüfte möglichst hoch halten, Arme parallel zum Körper führen.
- Anlauf ausmessen: Starten mit dem Absprungbein auf dem Balken und 12 bis 14 Schritte nachhinten laufen. Beim Punkt wo man den 14ten Fuss absetzt, wird eine Markierung gemacht, dies ist die Startposition.
- **Übung 5** mit Reifen
- **Übung 6** aus Kniehebern
- Bei unregelmässigen Springern zweite Markierung bei den letzten drei Schritten setzen

Die letzten drei Schritte und Absprung

- **Übung 7**
Über Matten und weiter (kräftig abspringen)



- **Übung 8**
Kurz, lang, kurz die letzten drei Schritte mit diesem Rhythmus über Hindernisse oder mit Reifen



- Üben mit dem Schwedenkasten „T“

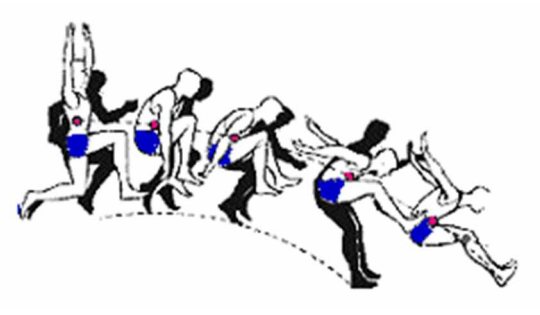
Flugphase:

- **Übung 9**
Hohe Sprünge indem man Hindernisse überspringt.
Auch mit Ballon, Schnurr, Döggel möglich
- Üben von Flugtechniken ab Schwedenkasten oder Ringe



Hangsprungtechnik

Laufsprungtechnik



Landung:



- Üben durch Reifen legen und darin zu Landen

„Der hüpfende Tausendfüßler“



8-10 minuten



Inhalt

Der „Tausendfüßler“ (5 bis 7 Kinder) hüpfen eine Figur (Ziffer, Buchstabe, Kreis, Dreieck etc.), die der „Kopf“ (erster Schüler) vorgibt. Die Kinder seiner Gruppe hüpfen dem „Kopf“ nach und versuchen, die gehüpfte Form zu erraten. Danach wechselt der „Kopf“ an das Ende.



Horizontales Hüpfen

Hinweise

Wiederholungen: 5 - 7 Durchgänge
beidbeinig;
3 Durchgänge pro
Bein mit 10 bis 20
Sprüngen einbeinig

► aus dem federnden Hüpfen
wird ein rhythmisches
Springen

Vorbereitung

5 bis 7 Kinder bilden einen „Tausendfüßler“. Dieser hüpfen zuerst beidbeinig rhythmisch auf der Stelle und dann in einer langsamen Vorwärts-/Seitwärtsbewegung.

Variation

„Tausendfüßler
einbeinig“



4 sprung-
garten

„Punkt, Punkt, Komma, Strich“



8-10 minuten



Die Klasse wird in Gruppen (bis zu 5 Kinder) eingeteilt. Ein Zeichenblatt wird ca. 20 cm über Reichhöhe an der Wand befestigt. Die Kinder springen beidbeinig (nacheinander) in die Höhe und versuchen ein Gesicht zu zeichnen.

Inhalt



Vertikales Springen

Hinweise

Wiederholung: 3 Durchgänge,
jeweils 1 Minute

Mittel
DIN A 3-blätter
(oder größer)
tapeten
klebestreifen
dicke filzstifte

Figurenzeichnen

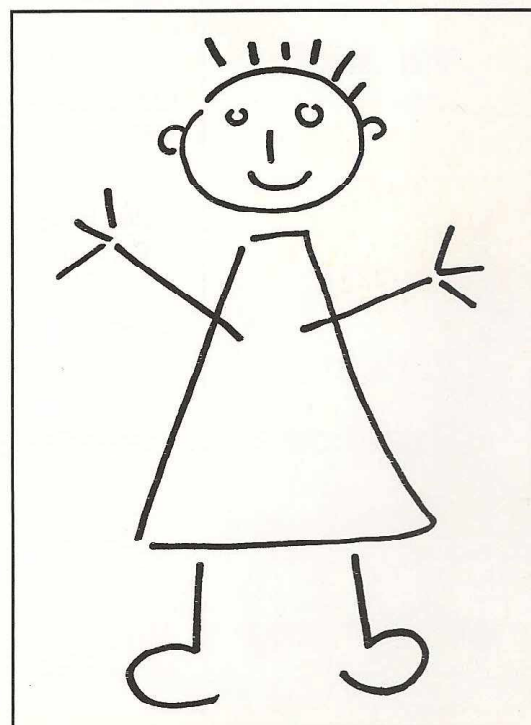
Variation 1

von der Seite **einbeinig abspringen** ...
... und mit der Gegenhand zeichnen

Variation 2

Variation 3

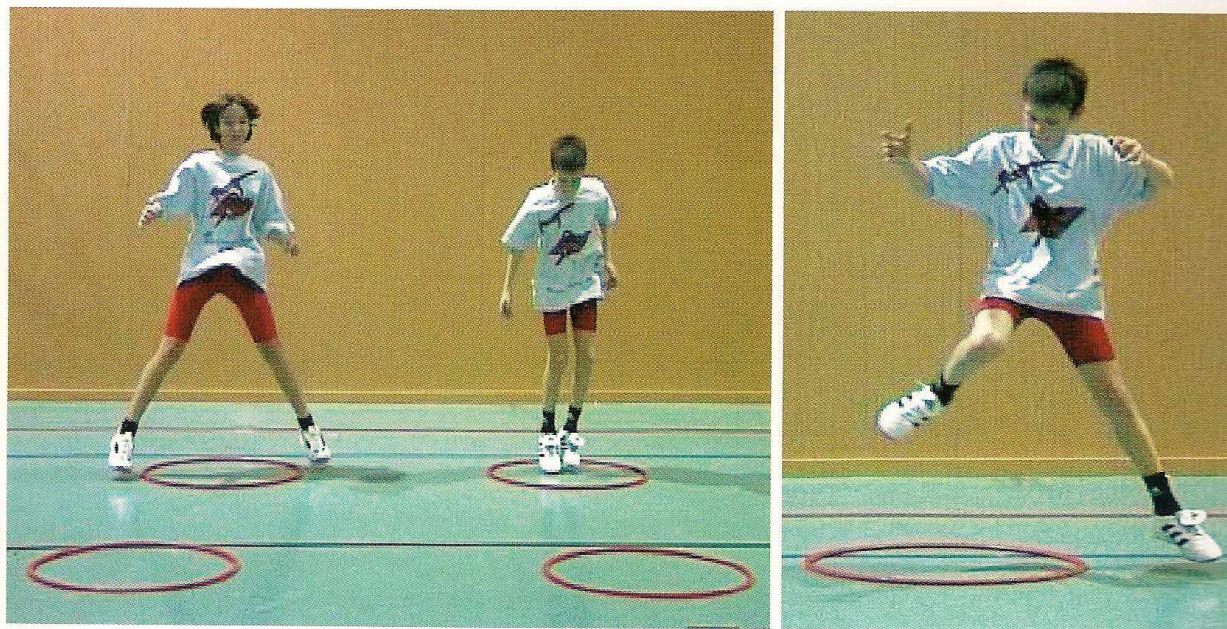
Wechsel von Zeichenblatt
zu Zeichenblatt mit speziellen
Zeichenaufgaben (Kopf, Arme,
Rumpf ...)





8-12 Minuten

„Spring rein, spring raus...“



Inhalt

Jedes Kind springt an einem Reifen Sprungfolgen und -kombinationen, zunächst frei, dann vom Lehrer vorgegeben.

Ziel

Prellend hüpfen, beidbeinig und einbeinig

Hinweise

Mittel

reifen
sprungseile
teppichfliesen
schaumstoff-
quader

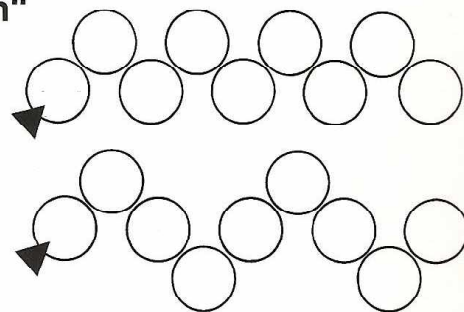
pro Serie: 10 bis 15 Sprünge
Wiederholungen: 5 bis 8 in verschiedenen Tempi
Pause: 30 bis 60 sec

Beispiel: - „rein-raus“ - „mit 1/4 -Drehung“
- „vorwärts-rückwärts“ - „mit 1/2-Drehung“
- „seitwärts“ - „Kombinationen von Sprüngen“ etc.

Variation 1

Paarweise: „Vorspringen - nachspringen“

- Das erste Kind springt 3 Sprünge - der Partner beobachtet und springt diese nach.
- Das erste Kind erweitert um 1 Sprung - der Partner springt die Sprungfolge nach.
- Das erste Kind erweitert wieder um 1 Sprung - der Partner springt nach.
- usw.

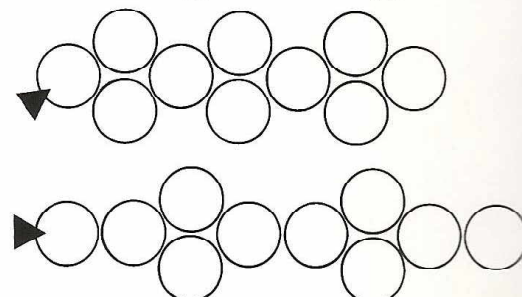


Variation 2

Mit anderen Mitteln

Variation 3

„Himmel und Hölle“
und/oder „Schnecke“
(vgl. „Die Schule bewegt sich -
Spielideen zur täglichen
Bewegungszeit“ s. S. 62/63)



Weiterführung

Hüpfbahnen
(Beispiele s. Skizze)

6 sprung-

garten

Von Hüpfbahnen zu „Kleinen Sprüngen“



10-12 minuten



Die Kinder springen in verschiedenen Formen durch die ausgelegten Bahnen (siehe Skizze).

Inhalt

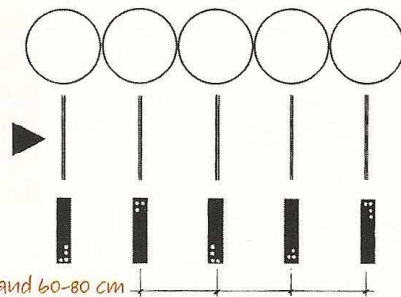


Vielfältige Sprungerfahrung / Rhythmusschulung

Hinweise

pro Serie: 10 Sprünge
Wiederholung: 5 bis 8
Pause: 30 bis 60 sec

Mittel
reifen
seile
schaumstoff-
quader



- ▶ **angehen...**
- ▶ **springen mit angezogener Fußspitze**
- ▶ **aktiver Einsatz des Sprunggelenks**
- ▶ **auf dem Fußballen prellend**
- ▶ **Bein- und Hüftstreckung**
- ▶ **langer Abdruck**

Variation 1

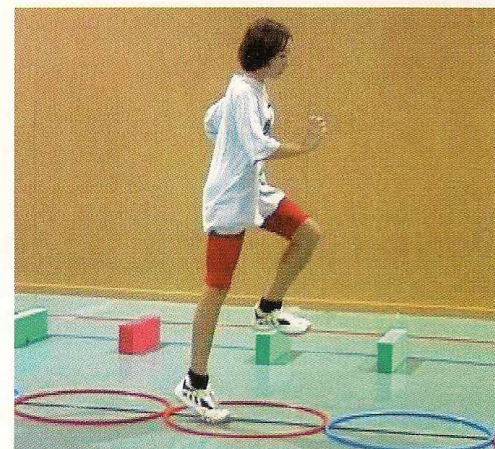
Im vorgegebenen Rhythmus

(Dieser kann z.B. durch Wechsel der Reifenfarbe vorgegeben werden.)

- ▶ Dreier-Wechsel (re-re-re-li-li-li-re-re-re...)
- ▶ Zweier-Wechsel (re-re-li-li-re-re-li-li...)
- ▶ Dreisprung-Rhythmus (re-re-li-re-re-li...)
- ▶ „Hopslerlauf“ in Höhe und Weite

Variation 2

Entlang verschiedenfarbiger Spielfeldmarkierungen





„Durch Reifen zum freien Anlauf“



8-10 minuten



Inhalt

Die Kinder sprinten druckvoll durch eine Reifenbahn (8/10 Reifen) und springen von einer Kunststoff-Fliese nach vorne-oben über ein Hindernis in die Weitsprunggrube (vgl. S. 25/27).



Druckvoller, rhythmisierter Anlauf zunehmende Sicherheit bei der Anlaufgestaltung

Hinweise

Wiederholungen: 4 bis 6
Pause: 1 min bis 1:30 min

Mittel

sandgrube
gymnastik-
reifen
bananenkartons
stab-hindernisse
kunststoff-fliesen
(ca. 5cm höhe)

Differenzierung der Reifenabstände je nach Leistungsvermögen innerhalb der Gruppe auf mehreren verschiedenen Bahnen

- ▶ **druckvoller Anlauf**
- ▶ **zunehmende Geschwindigkeit zum Absprung hin**
- ▶ **zunehmende Frequenz zum Absprung hin**
- ▶ **schneller, etwas verkürzter letzter Schritt**
- ▶ **explosive Beinstreckung**
- ▶ **Absprung nach vorne-oben muss möglich bleiben**
- ▶ **... siehe Seite 26**
- ▶ **beidbeinige Landung**

Weiterführung 1

Die zunehmende Anlaufstabilität ermöglicht, auf die letzten beiden Reifen zu verzichten.

Weiterführung 2

Zwei weitere Reifen werden entfernt, dadurch die Strecke des freien Anlaufes auf 5 Schritte erweitert.



„Weitsprung aus Kniehebern“



8-10 minuten



Inhalt

Die Kinder springen aus einem Kniehebe-Anlauf über 8/10/12 Schaumstoffquader nach vorne-oben über ein Hindernis und laufen in der Weitsprunggrube flüssig weiter. Der Absprung erfolgt von einer Kunststoff-Fliese (Abstand Schaumstoffquader ca. 80 cm, vgl. Band 1, S. 18).



Absprung aus Anlauf mit „hohen“ Knien

Hinweise

Wiederholungen: 6 bis 8
Pause: ca. 1 min,
zurückgehen

Mittel

schaumstoff-
quader
stabhindernisse
kartons
kunststoff-fliesen
(ca. 5 cm höhe)

- ▶ **druckvoller Anlauf**
- ▶ **zunehmende Frequenz zum Absprung hin**
- ▶ **Fußaufsatz beim Absprung über die ganze Sohle**
- ▶ **explosive Beinstreckung**
- ▶ **Absprung nach vorne-oben**
- ▶ **„hohes“, fixiertes Schwungbein**
- ▶ **angezogene Fußspitze**
- ▶ **kräftiger Armeinsatz**
- ▶ **Flugphase in Schrittposition (vgl. Fotos S. 27)**
- ▶ **Schrittlandung mit Weiterlaufen in der Grube**

Variation

Verschiedene Hindernisse

- ▶ Stabhindernisse (auch mehrere hintereinander)
- ▶ Bananenkarton (-Mauer)
- ▶ Schaumstoff-Quader (-Mauer)

Vergrößerung der Abstände zum Absprung hin

- ▶ ... 80 - 80 - 80 - 90 - 90 - 100 - 100 - 110 - 110

Weiterführung



„Hindernisse überspringen“



10-15 Minuten



Inhalt

Die Kinder sprinten durch 6 oder 8 Reifen an (vgl. Band 1, S. 16), springen von einer Kunststoff-Fliese kräftig nach vorne-oben über ein Hindernis und laufen auf der Niedersprungmatte flüssig weiter.



Schnellkräftiger Absprung

Hinweise

Mittel

gymnastikreifen
absprunghilfe
kunststoff-fliese
(ca. 5 cm höhe)
bodenmatte
niedersprung-
matte
hindernisse (s.u.)
boden-
markierungen

Variationen

Wiederholungen: 10 bis 15 Sprünge

Pause: max. 1 min,
zurückgehen

Differenzierung

- ▶ der Reifenabstände je nach Alter und Leistungsvermögen
- ▶ größere Sprungweite durch Vergrößerung des Abstandes der Hindernisse vom Absprungpunkt

Verschiedene Hindernisse

- ▶ Stabhindernisse (auch mehrere)
- ▶ Mattenbögen (auch mehrere)
- ▶ Bananenkarton (-Mauer)
- ▶ Schaumstoff-Quader (-Mauer)

Absprung ohne Erhöhung aus einer Zone

- ▶ **Anlauf steigend**
- ▶ **Absprung nach vorne-oben**
- ▶ **Oberkörper aufrecht**
- ▶ **schnellkräftige Streckung des Sprungbeines**
- ▶ **„Hohes“ Schwungbeinknie**
- ▶ **mit angezogener Fußspitze**
- ▶ **kräftiger Armeinsatz**

- ▶ **erhöhter und ebener Absprung nie in 1 UE**

- ▶ **Hindernisse eher in der Weite als in der Höhe verändern**

Weiterführung