

Springen in die Weite

Individual-
sportarten

Leichtathletik

6/96

Vorbemerkung/Ziele

Hüpfen und Springen sind elementare kindliche Bewegungsformen, die vielfach spontan als Ausdruck der Freude gezeigt werden. Dies soll in der sportlichen Aufgabenstellung aufgegriffen werden. Die sportliche Zielsetzung beim Springen in die Weite ist die Überwindung eines möglichst großen Raumes. Kennzeichnend und motivierendes Element des Springens ist das Flugerlebnis. Es setzt die Fähigkeit zu einem schnellen Anlauf und einem schnell-kräftigen einbeinigen Absprung voraus.

Zeit: ca. 75 Min.

Teilnehmer/innen: ca. 20 Mädchen und Jungen (10-12 Jahre)

Materialien: Weichbodenmatte, Turnmatten, Bananenkartons, Langbänke, Zauberschnüre/Reivobänder, Fahrradreifen, Parteibänder, Basketball

Ort: Sporthalle

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation
- Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas
- Alle Kinder sitzen im Mittelkreis.

Aufwärmen

- **Hüpfmaschine**
Die Kinder bilden zwei enge Flankenkreise, die linke Schulter zur Kreismitte. Alle legen die linke Hand auf die Schulter des Vordermannes, mit der rechten Hand wird dessen rechtes Bein im Knöchelbereich festgehalten. Der ganze Kreis bewegt sich hüpfenderweise. Die „Maschine“ hüpfert auch andersherum (rechte Hand auf die Schulter, linke Hand nimmt das linke Bein des Vordermannes).
Welche „Maschine“ steht zuerst wieder an ihrem Ausgangspunkt?

- **Fangen mit Sprungbefreiung**
Alle Kinder bewegen sich in einem Viereck, in dem Hindernisse (Bananenkartons) verteilt sind. Eine angemessene Anzahl (ca. 4) wird zu Beginn zu Fängern bestimmt und durch Parteibänder kenntlich gemacht. Wer gefangen wird, übernimmt die Aufgabe des Fängers. Beim Verfolgen muß von jedem Springer abgesehen werden, der sich durch einen Sprung über eines der Hindernisse befreit.

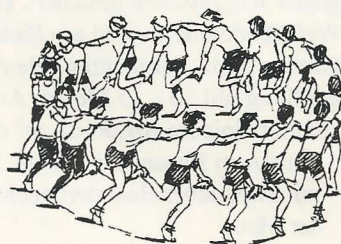
- **Reifenspringen**
Die Kinder werden in vier Mannschaften eingeteilt, die sich jeweils an einer Seitenlinie eines Vierecks aufstellen. Jedes Kind einer Mannschaft erhält eine Nummer. In der Mitte des Feldes liegen mehrere Fahrradreifen locker verteilt. Nach Aufruf des Übungsleiters sprinten die jeweiligen Kinder aus jeder Mannschaft in die Spielfeldmitte, durchhüpfen alle Reifen und sprinten zu ihrem Ausgangspunkt zurück. Wer seinen Platz wieder erreicht hat, holt in der Reihenfolge des Einlaufs 4, 3, 2 oder 1 Punkt (e) für seine Mannschaft. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Punkte?

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Einstimmung

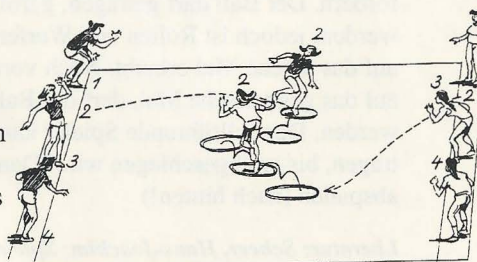
- Allgemeines Aufwärmen, Vorbereitung der Sprungmuskulatur



- Allgemeines Aufwärmen, Kreislaufanregung, unspezifische Bewegungsvorbereitung

- Spielsituation, verdeckte Absprüngeübung

- Spezielle Vorbereitung der Sprungmuskulatur
- Wettkampfsituation



PRAKTISCH für die PRAXIS

PRAKTISCH für die BRUNNEN

Stundenverlauf/Inhalte

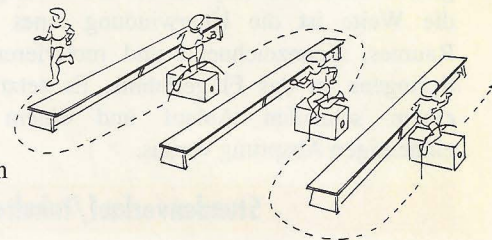
Absichten/Gedanken

Schwerpunkt

● **Überspringen von Hindernissen**

Langbänke werden mit drei Metern Abstand parallel zueinander aufgestellt. Zwischen den Bänken auf halbem Weg wird ein Hindernis (Bananenkarton) aufgebaut. Die Kinder laufen im Slalom zwischen den Langbänken durch und überspringen jeweils das Hindernis. Die Sprungaufgaben werden nach dem Vermögen der Kinder allmählich gesteigert:

- als „wachsende“ Reihe: in der 1. Gasse liegt nur ein Karton, in der 2. Gasse liegen zwei Kartons, in der 3. Reihe liegen drei Kartons;
- als „steigende“ Reihe: in den Gassen liegt ein Karton flach, in den Gassen steht ein Karton hoch, in den Gassen liegen zwei Kartons flach, in den Gassen stehen zwei Kartons hoch.



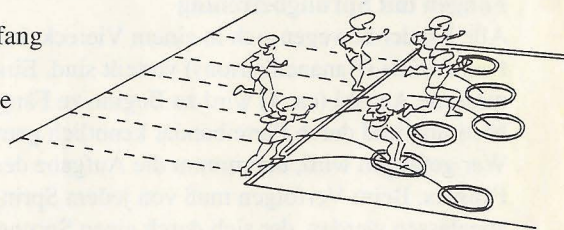
- *Einstimmung auf Anlauf und Absprung*
- *Mehrfache Wiederholung des Bewegungsablaufes*

● **Springen in die Weite**

Die Weichbodenmatten werden in zwei Anlagen als Aufsprungfläche ausgelegt und darunter mit Turnmatten gegen Wegrutschen gesichert. Der Landebereich auf der Weichbodenmatte wird aus Sicherheitsgründen (Umknicken!) mit Turnmatten belegt. Die Kinder laufen gradlinig mit 10 – 15 Metern Anlauf an und springen aus einbeinigem Absprung auf die Weichbodenmatte:

- * mit einem Bananenkarton als Hindernis vor der Matte
- * mit zwei nebeneinanderliegenden Bananenkartons vor der Matte
- * mit je zwei gestapelt nebeneinanderliegenden Bananenkartons
- * über ein(e) von zwei Kindern am Mattenanfang gehaltete(s) Zauberschnur/Reivoband
- * über zwei als Graben/„Pferdeoxer“ gehaltete Zauberschnüre/Reivobänder
- * in ausgelegte Fahrradreifen Ausklang

- *Zielnahes Üben des Weitspringens*
- *Verstärkung des Flugerlebnisses durch Hindernisse*
- *Motivation durch Weitenorientierung*
- *Differenzierung durch Einsatz zweier Anlagen und unterschiedlicher Weiten- und Höhenorientierungen*



Ausklang

● **Blitzball**

Die beiden Weichbodenmatten werden etwa drei Meter von den Stirnseiten der Halle entfernt als Male ausgelegt. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die versuchen, einen Basketball in das gegnerische Mal zu befördern. Der Ball darf getragen, gerollt und geworfen werden, jedoch ist Rollen und Werfen nur in Richtung auf das eigene Mal erlaubt. Nach vorne, d.h. in Richtung auf das gegnerische Mal, darf der Ball nur getragen werden. Der ballführende Spieler kann den Ball solange tragen, bis er abgeschlagen wird. Dann muß er den Ball abspielen (nach hinten!)

- *Spiel, Kreislaufbelastung, Ausklang*
- *Belastungswechsel, Ausdauerreiz, Motivation*
- *Beachte: Foulspiel, Klammern, Beinstellen sind strikt untersagt!*

Autoren:

Hans-Joachim Scheer,

Uwe Mäde