# Springen

Autor(en): **Weber, Rolf**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992620

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

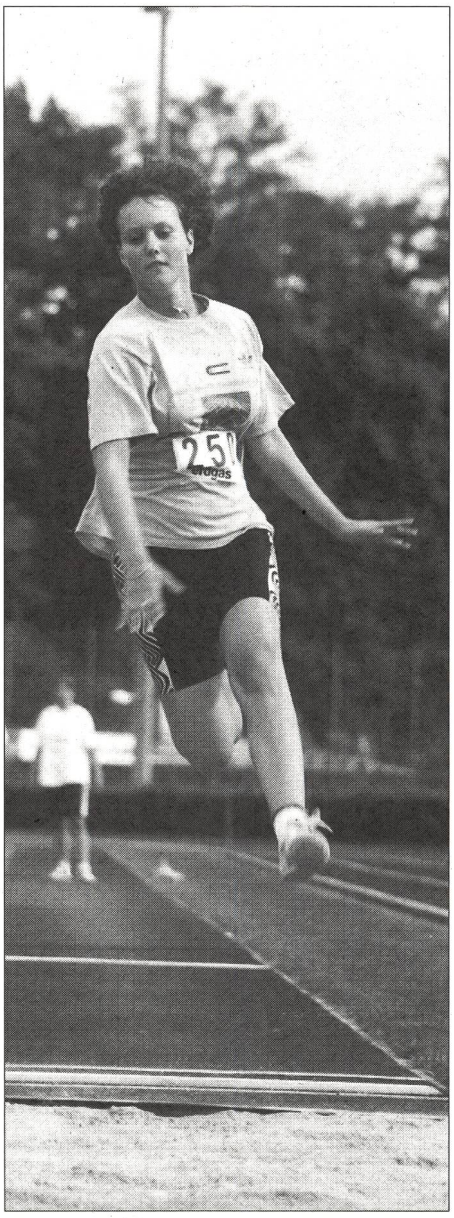
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

## *Leichtathletik mit Kindern (2)*

# Springen

*Rolf Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik*
*Foto: Rolf Spriessler*



***Laufen, Springen und Werfen sind Grundbewegungen vieler Sportarten. Was muss der Leiter über die Entwicklungsphasen der Kinder wissen? Wann muss er welche Schwerpunkte legen, was beachten? In dieser zweiten Folge: Springen. Erster Teil «Laufen» in Nr. 10/93***

Springen mit Kindern bedeutet nicht nur Hoch- und Weitsprung, sondern Hüpfen, Seilspringen, Springen in die Weite und in die Höhe, Springen mit dem Stab und viele weitere Formen, bei denen Kinder in den Genuss des «Fliegens» kommen! Die Vielfalt an Hüpf- und Sprungspielen und der daraus weiterentwickelten Formen ist fast grenzenlos. Ich habe mich auf das einbeinige Springen, auf die Formen des leichtathletischen Springens, beschränkt. Die Tabelle gibt einen Überblick über die wichtigsten Inhalte sowie der Anforderungen an die Bewegungsausführung und den Umfang.

## Wichtige Trainingsprinzipien

### In die Weite springen

Die Weitsprungleistung resultiert zu ⅔ aus der Anlaufgeschwindigkeit und zu ⅓ aus dem aktiven Absprung. In dieser Tatsache ist die Forderung enthalten, möglichst viel aus Anlauf zu springen und eine hohe Anlaufgeschwindigkeit anzustreben.

Vom Bewegungsablauf her stehen zwei Elemente von Beginn weg im Zentrum: Einerseits der typische Absprungrhythmus «tam-ta-tam» (zweitletzter Schritt schneller und kürzer) und andererseits der Einsatz der Schwungelemente (hohes Schwungbeinknie und blockierender Armeinsatz).

Folgende methodischen Forderungen sind zu berücksichtigen:
- Soviel als möglich aus vorgegebenem Anlauf springen (vom kurzen zum längeren, schnelleren Anlauf).
- Möglichst vielseitige Sprungvariationen (auch Vielfachsprünge), beidseitig ausgeführt, bilden die Grundlage.

| Schwerpunkt/ Zielrichtung | **Altersbereich 7 bis 9 Jahre** | **Altersbereich 10 bis 12 Jahre** | **Altersbereich 13 bis 15 Jahre** |
|---|---|---|---|
| In die Weite springen | • Hüpfspiele<br>• Seilspringen<br>• Sprung-Stafetten | • Sprungspiele<br>• Springen aus (kurzem)<br>• Anlauf (7–11 Schritte) | • Sprungschule (horizontal)<br>• Vielfachsprünge<br>• Springen aus (längerem) Anlauf (7–9 Doppelschritte) |
| – Bewegungsausführung | Auf den Fussballen, alles links und rechts ausführen | Hocksprung/Schrittsprung, links und rechts | Schrittsprung, mit aktivem, schnellem Abspringen |
| – Umfang | 100–200 Sprünge pro Trainingseinheit (TE) | 200–300 Sprünge pro TE | 200–300 Sprünge pro TE |
| In die Höhe springen | • Hüpfspiele<br>• Seilspringen<br>• Über Hindernisse springen | • Sprungspiele<br>• Springen aus kurzem Anlauf (5–7 Schritte) | • Sprungschule (vertikal)<br>• «Hinaufsprünge» (Kasten)<br>• Springen aus längerem Anlauf (3–5 Doppelschritte) |
| – Bewegungsausführung | Auf den Fussballen, alles links und rechts ausführen | Roller, Schere, Flop, alles links und rechts ausführen | Schere/Flop, mit aktivem, schnellem Abspringen |
| – Umfang | 100–200 Sprünge pro TE | 100–200 Sprünge pro TE | 100–200 Sprünge pro TE |
| Mit dem Stab springen | • Spielformen (Hangen und Schwingen am Tau)<br>• Pendeln am Stab | • Sprungspiele mit dem Stab<br>• Springen aus kurzem Anlauf (5–7 Schritte) | • Geräteturnen und Akrobatik<br>• Sprungübungen mit Stab<br>• Springen aus längerem Anlauf (5–7 Doppelschritte) |
| – Bewegungsausführung | Hinunter- und Hinüberspringen mit dem Stab (im Sand, im Gelände)<br>Mit starren Stäben (Metall) | Stabweitspringen im Sand, links und rechts ausführen<br>Evtl. weiche, biegbare Stäbe verwenden | Stabhochspringen im Sand/auf der Stab-Anlage mit aktivem Ab- und Hineinspringen in den Stab |
| – Umfang | 20–50 Sprünge pro TE | 20–50 Sprünge pro TE | 20–50 Sprünge pro TE |

**Übersicht Altersbereiche und Trainingsschwerpunkte beim Springen.**

- Ganzkörperstreckung und hoher Knieeinsatz des Schwungbeines sind zentrale Bewegungsmerkmale.
- Der Schrittsprung ist die einfachste und zugleich effizienteste Grundtechnik.

### In die Höhe springen

Die vertikale Sprungkraft und das Bewegungsgefühl (Koordination) entscheiden weitgehend über die Sprungleistung und damit über die Intensität des Bewegungserlebnisses (abspringen/hochsteigen – fallen/landen), des «Fliegens» über die Latte! Die Bewegungsvielfalt (vorwärts, rückwärts, rollend), mit der eine Höhe gemeistert werden kann, stellt eine echte Herausforderung dar.

Vom Bewegungsablauf her stehen das Umsetzen des (langsameren) Anlaufes in die Vertikale (typischer Schrittrhythmus «tam-ta-tam», hoher Schwungbeineinsatz) sowie das ökonomische Überqueren der Latte (Körperschwerpunkt nahe oder unter der Lattenhöhe) im Zentrum.

Folgende methodische Forderungen sind zu berücksichtigen:

- So viel als möglich aus vorgegebenem Anlauf springen (vom kurzen zum längeren, schnelleren Anlauf).
- Möglichst vielseitige (Hoch-)Sprungformen, die sowohl links wie rechts ausgeführt werden.
- Ganzkörperstreckung, Absprungrhythmus und hoher Schwungbeineinsatz sind zentrale Bewegungsmerkmale.
- Scherensprünge als wichtige Grundlage für den Flop und Roller-/Wälzersprünge als Alternativen einsetzen.

### Mit dem Stab springen

Der Stab als Hebel und Bewegungshilfe ermöglicht auf allen Könnensstufen intensivste Bewegungs- und «Flug»-Erlebnisse! Am Anfang steht das Springen mit dem starren Stab (Stabspringen), das dann später ausgebaut wird zum Springen mit dem elastischen Stab (Stabhochspringen).

Vom Bewegungsablauf her stehen einerseits die turnerisch-akrobatischen Fertigkeiten (Schwingen, Hangen, Aufrollen am Tau oder an den Ringen) und andererseits das Umsetzen eines Anlaufes mit Hilfe des Stabes in einen Sprung im Zentrum.

Folgende methodische Forderungen sind zu berücksichtigen:

- Möglichst rasch aus vorgegebenem Anlauf springen (vom kurzen zum längeren, schnelleren Anlauf).
- Möglichst vielfältige Hang-, Schwung- und Pendelformen an verschiedenen Geräten (Tau, Ringe, Stab).
- Ganzkörperstreckung, hohes Schwungbeinknie und gestreckter oberer Arm beim Absprung sind zentrale Bewegungsmerkmale.
- Den Sicherheitsaspekten (Helfen, Sichern, geeignete Anlage) entsprechende Beachtung schenken!

## Schlussbemerkungen

Springen mit Kindern soll kindgerecht, vielseitig aber zielgerichtet und systematisch geplant, durchgeführt und ausgewertet werden (individuelle Fortschritte festhalten!). Die Kinder sollen ihren Neigungen entsprechend gefordert und gefördert werden, dabei Freude an der Vielfalt der Sprungbewegungen haben und längerfristig auch zum Bestreiten von Wettkämpfen in den traditionellen Formen motiviert werden. Daneben gilt es auch pädagogische Wettkampfformen zu entwickeln und einzusetzen, die auch den Schwächeren eine motivierende Vergleichsmöglichkeit gestatten (z.B. Hochsprung in bezug auf Körpergrösse). Eine Aufgabe für Leiter und Leiterinnen, die viel Geduld verlangt, aber auch viel Befriedigung und Freude bringt! ■

FST
Freizeit, Sport und Touristik AG
Franzenmattweg 2, CH-6315 Oberägeri, Telefon 042 72 21 74, Fax 042 72 16 74

**Unihockey, das Spiel für alle!**

Stock «MATCH SPEZIAL» schwarz/weiss
Stock «STINGER» Schaft: gelb
Stock «GREEN STAR» Schaft: grün
Stock «FIBER SUPER» Schaufeln: gelb/grün/weiss

Einzelpreise:

| | |
|---|---|
| «MATCH SPEZIAL» | Fr. 22.– |
| «STINGER» | Fr. 34.– |
| «GREEN STAR» | Fr. 34.– |
| «FIBER SUPER» | Fr. 31.– |

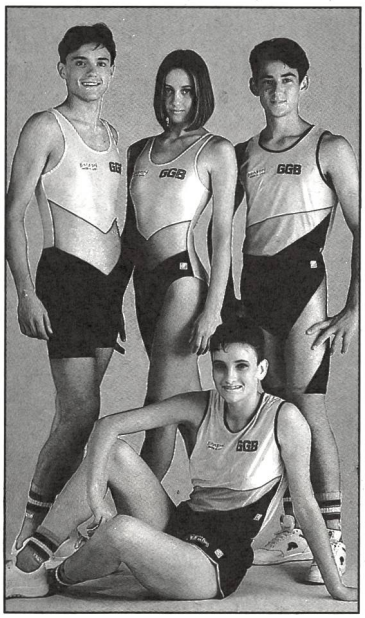
**alle** Stöcke sind auch im SET erhältlich (10 Stöcke / 2 Torhüterstöcke / 5 Bälle)

Für weitere UNIHOC-Produkte verlangen Sie bitte unsere ausführlichen Prospekte!

unihoc®

panzeri®
veste lo sport

**Das besondere Dress für Ihren Verein**



**Aus über 100 Grundmodellen bestimmen Sie:**
- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Neben den üblichen Sportarten finden Sie bei uns:
Rugby-, Eishochey-, Football-, Motocross-, Ruder-, Rad-, Ringer-, Boxer-, Baseball-, Leichtathletik-, Boccia-, Kegel und Curling Dresses.

13.000 Klubs in ganz Europa sind von Panzeri ausgerüstet worden.

Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

**Vera Bühler**
Grossmatt 16
6440 Brunnen
Q 043 31 46 41
(auch abends)
Fax 043 31 20 85

Mit **PANZERI** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!