Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2009)
Heft: 60

Artikel: Springen Kids
Autor: Gentsch, Nicola / Weber, Andreas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992403

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516.486

Springen Kids

mobile praxis

60

BASPO & SVSS

Sto.

Die Leichtathletik bietet eine grosse Bandbreite an Bewegungsgrundformen, denen im Kindesalter Beachtung geschenkt werden sollte. So kommen unter anderem Formen wie Hüpfen, Springen, Drehen, Werfen, Balancieren oder Rhythmisieren vor. Im zweiten Teil der Trilogie (1. Teil in «mobilepraxis» Laufen, Nr. 56) erfahren Sie alles Wissenswerte im Bereich Sprung.

Autoren: Nicola Gentsch, Andreas Weber
Redaktion: Raphael Donzel
Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Nicola Gentsch; Layout: Monique Marzo

ETH-Bibliothek
EM000006748674

Sprungdisziplinen sind vielfältig und abwechslungsreich. Nicht zuletzt der Stabhochsprung verlangt dem Athleten sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene enorm viel ab. Ein schneller Anlauf, ein kräftiger Absprung und zur Kür die turnerischen Elemente am Stab machen diese Disziplin zu einer Herausforderung der speziellen Art. Ein weiteres Merkmal der Sprünge liegt in der Anzahl der Versuche. Sind wir auf einer Höhe bereits zwei Mal gescheitert, braucht es absolute Konzentration und das Vertrauen, die Höhe im dritten Versuch doch noch zu meistern.

Sprungkraft vor Technik

Die Trainer sind oft im Zwiespalt zwischen Vorübungen und Endformen, denn die Kids kennen die Endformen aus dem Fernsehen und wollen möglichst rasch den Profis nacheifern. Doch um einen kompletten Sprung ausführen zu können, braucht es bereits eine ausgeprägte Sprungkraft und eine gute Ganzkörperstreckung. Gut zu beobachten ist dies im Hochsprung. Kinder, die nicht gelernt haben, in die Höhe zu springen, sind auf die Hochsprunglatte fixiert und legen sich nur hin – es ist kein vertikaler Absprung ersichtlich. Oft stellt das einbeinige Abspringen ein zusätzliches Problem dar, da dies koordinativ und kräftemässig nicht ganz einfach ist. Als erstes müssen also Fussgelenkskraft wie auch Rumpfkraft verbessert werden. Dies gelingt dank vieler kleiner Sprünge und Vorübungen, kombiniert mit koordinativen Bewegungsaufgaben. Anschliessend gilt es, Schritt für Schritt mit gezielten Übungen zur Endtechnik vorzustossen. Ein weiterer positiver Effekt der vielen kleinen Sprünge ist die Steigerung der Knochendichte. Knochen werden durch Belastung gestärkt.

Stabhochsprung, die Actiondisziplin

Kaum eine Disziplin der Leichtathletik hat so viele Facetten wie der Stabhochsprung. Sie zieht die Kinder magisch an. Einmal damit angefangen, können sie kaum noch aufhören. Diese natürliche Motivation, am Stab zu pendeln und sich über Hindernisse oder Bäche tragen zu lassen, sollten Lehrpersonen ausnutzen.

Leistungsbeurteilung

Neben den absoluten Leistungen sollte in der Leichtathletik auch die relative Leistung mit einbezogen werden. Diese kann in den Sprungdisziplinen in Bezug auf die Körpergrösse oder auf die Relation vom linken Sprungbein zum rechten Sprungbein gemessen werden. So bleibt die Motivation jener Kinder, die in der körperlichen Entwicklung noch nicht so weit sind, vorhanden. Denn oft klafft eine grosse Lücke zwischen dem biologischen und dem kalendarischen Alter. ■

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Sich nicht in Details verrennen

Über 10 verschiedene Disziplinen mit zum Teil sehr komplexen Bewegungsabläufen erschweren es dem Beobachter ungemein, in meist nur einem Bruchteil einer Sekunde die Bewegungsabfolge richtig zu beobachten, zu beurteilen und dem Lernenden eine Rückmeldung zu geben.

Eine Hilfestellung hierfür ist das Fokussieren auf die wesentlichsten, letztlich auch leistungsbestimmenden Elemente, die für die verschiedenen Sprungdisziplinen relevant sind – die Kernelemente. Weniger wichtige Elemente sollen erst in der vertieften Auseinandersetzung mit dem Springen an Bedeutung zunehmen, wenn die Kernelemente bereits gut ausgeprägt sind. Spielformen und Übungsformen mit Kindern sollten sich immer an diesen Kernelementen ausrichten. So erzielen wir einen schnelleren Lernerfolg und agieren zielorientiert.

Am Wesentlichen arbeiten und sich nicht in Details verrennen, lautet der Grundsatz. Eine Vorgehensweise, die es dem Leitenden auch erlaubt, die wirklich notwendigen Dinge an den Lernenden rückzumelden und die unwesentlichen wegzulassen.

Kernelemente der Sprungdisziplinen der Leichtathletik

	Anfänger	Fortgeschrittene
Von Mehrfachsprüngen zum Weitsprung		
Weitsprung/ Dreisprung	• Rhythmus von Anlauf und Absprung (jam-ta-tam) • Aufrechte Körperposition beim Absprung • Ganzkörperstreckung mit Blockieren der Schwungelemente • Grobform Schrittsprung	• aktiver Fussaufsatz • hoher Schwungbeineinsatz
In die Höhe springen		
Hochsprung	• Rhythmus von Anlauf und Absprung (jam-ta-tam) • korrekter und aktiver Fussaufsatz • Ganzkörperstreckung	• hoher Schwungbeineinsatz • vertikaler Absprung aus leichter Rücklage, Aussenschulter hoch (Flop) • vertikaler Absprung aus Rücklage (Straddle) • Anlaufgestaltung beim Flop (Bogenlauf, Kurveninnenlage und hoher Kniehub)
Mit dem Stab springen		
Stabhochsprung	• Turnelemente an Geräten • Körper als Pendel am Stab nutzen • Sprung nach vorne «in den Stab hinein»	• Rhythmus von Anlauf und Absprung • technische richtige Grobform beim Einstich/Absprung • Ganzkörperstreckung beim Absprung

Körperliche Voraussetzungen

Um die Kräfte der Sprünge im Rumpfbereich abfedern und beim Absprung eine saubere Ganzkörperstreckung ausführen zu können, braucht es einen stabilen Rumpf. Wie ein Rumpftraining mit Kids durchgeführt werden kann, erfahren Sie in der Praxisbeilage «Werfen Kids» («mobilepraxis» Nr. 62, erscheint im Februar 2010).

Ein weiteres entscheidendes Kernelement der Sprünge ist der aktive Fussaufsatz beim Absprung. Durch fehlende Bewegung in der Freizeit haben viele Kinder oft keine genügend ausgeprägte Fussgelenkskraft, was einen aktiven Fussaufsatz verhindert. Welche Übungen die Fussgelenksstabilisation fördern, können Sie dieser Praxisbeilage entnehmen. Zu guter Letzt: Im Weitsprung und im Stabhochsprung gehört ein schneller Anlauf dazu. Alles rund um die Schnelligkeit entnehmen Sie der Praxisbeilage «Laufen Kids» («mobilepraxis» Nr. 56).

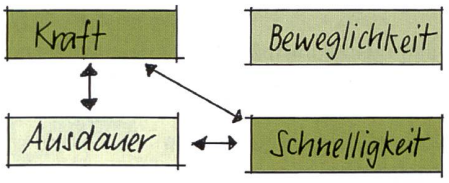
ETH-ZÜRICH
08. Dez. 2009
BIBLIOTHEK

Vier Komponenten der Leistung

Beim Springen brauchen wir vor allem die konditionelle Substanz (Sprungkraft und Anlaufgeschwindigkeit) kombiniert mit der koordinativen Kompetenz (Anlaufrhythmus und Absprung im Gleichgewicht). Durch actionreiche Disziplinen wie der Stabhochsprung wird auch die Psyche aufs Höchste gefordert. Nicht zu vergessen die Taktik, die in einem Hochsprungwettkampf zum Tragen kommt.

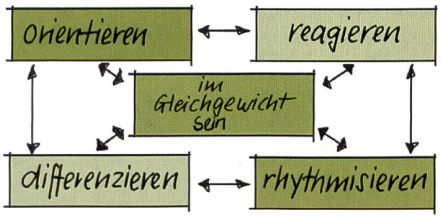
Physis

Energie



Entscheidend ist die Sprungkraft. Fussgelenkskraft und Rumpfkraft benötigen wir zur Stabilisation der Sprünge. Je nach Disziplin kommt die Schnelligkeit und Beweglichkeit zum Tragen.

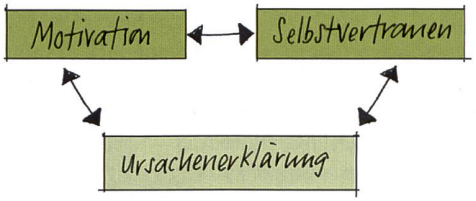
Steuerung



Der Anlaufrhythmus (jam-ta-tam) wie auch der Absprung im Gleichgewicht ist bei allen Sprüngen entscheidend. Beim Stabhochsprung wie auch beim Hochsprung spielt zusätzlich die Orientierung noch mit.

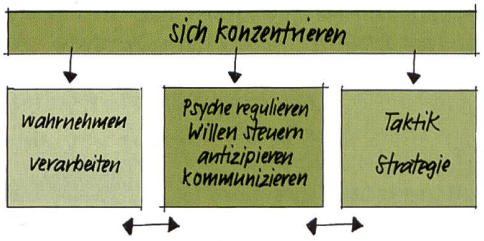
Psyche

Energie



In den Sprungdisziplinen ist viel Action garantiert, die Motivation, Freude und Spass hochleben lässt. Zusätzlich wird das Selbstvertrauen durch weite und hohe Sprünge gestärkt.

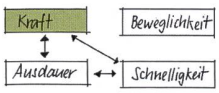
Steuerung



Sich zu konzentrieren, um mit wenig Versuchen die optimale Leistung aus sich herausholen zu können, ist eine starke psychische Aufgabe, die in den Sprüngen entscheidend ist und trainiert werden kann.

Legende zur Übungssammlung

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Die farbig hinterlegten Felder geben an, ab welchem Alter eine Übung durchführbar ist. Beim Beispiel wäre die Übung ab dem 7. Lebensjahr möglich. Diese Angaben sind jeweils nur Richtlinien, denn bei Kindern gibt es gewaltige Leistungsunterschiede. Es kommt oft vor, dass ein 5- bis 6-jähriges Kind in der Lage ist, eine komplexere Übung durchzuführen als ein 8-jähriges Kind, das noch kaum Bewegungserfahrungen gesammelt hat.



Diese Grafik zeigt, welche konditionellen Faktoren in einer Übung am stärksten angesprochen werden. Im Beispiel wäre es die Kraft. Es ist nicht ausgeschlossen, dass in einem kleineren Masse auch noch andere Faktoren angesprochen werden.

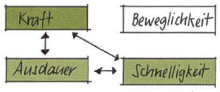
Diese Grafik zeigt, welche koordinativen Fähigkeiten bei den jeweiligen Übungen angesprochen werden. Im Beispiel wäre es das Gleichgewicht und die Rhythmisierung und in einem kleineren Ausmass noch die Reaktion.

Die Herausforderung Weite

Das in die Weite Springen ist bei Kindern sehr beliebt und erfreut sich auch an Wettkämpfen immer einer grossen Beteiligung. Ein Grund ist die einfache Ausführung eines Sprunges. Das Kind versucht, möglichst schnell anzulaufen, in einer stolzen Position abzuspringen und mit einem Schrittsprung möglichst weit zu springen.

Inselspringen

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Wie? Kreuz und quer dünne Matten auslegen oder mit Sprungseilen Inseln machen, die so weit auseinander liegen, dass die Kids gut von Insel zu Insel springen können. Zweierteams bilden, das vordere Kind springt von Insel zu Insel, wobei das hintere den gleichen Weg nachspringen soll. In einem zweiten Schritt muss auch der Rhythmus des vorderen aufgenommen werden (li-li-re-li-re-re...).

Hinweis: Um die Fussgelenkskraft zu steigern, können die Übungen auf den dünnen Matten auch ohne Schuhe durchgeführt werden.

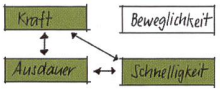
Variationen:

- Rhythmus: Es dürfen nur noch 2 oder 3 Fusskontakte pro Matte geschehen.
- Fangis: Die Insel wird von zwei Löwen heimgesucht, die auf Nahrungssuche sind. Fänger (Löwen) mit Bändeli markieren. Wenn sie jemanden gefangen haben, dürfen sie das Bändeli weiter geben. Gefangen ist, wer durch Berührung gefangen wird oder auf der gleichen Insel wie der Löwe steht.

Wozu? Fussgelenkskräftigung, allgemeine Sprungkraft.

Mattenrutschen

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Wie? Zwei Gruppen bilden und einander gegenüber aufstellen. In der Mitte liegt eine dicke Matte (rutschige Seite unten). Welche Gruppe schafft es zuerst, durch Sitzlandung auf der Matte (Gesäss muss auf der Matte landen, Beine vor dem Gesäss) die Matte über die gegnerische Linie zu rutschen? Es wird dabei immer abwechslungsweise gesprungen (immer 1 Kind resp. 2 Kinder miteinander von der Gruppe A die anlaufen und springen, anschliessend dieselbe Anzahl Kinder der Gruppe B etc.).

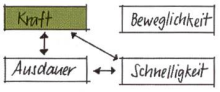
Hinweis: Bei den 5- bis 6-Jährigen reicht oft eine 16er Matte, oder sie springen gleichzeitig zu dritt quer auf die dicke Matte, damit sie genügend Vortrieb der Matte generieren.

Variation: Jedes Team hat seine eigene Matte, die es in einer vorbestimmten Distanz zurücklegen muss (Stafettenform). Durch den Zeitfaktor versuchen die Kinder mit maximalem Tempo anzulaufen (je schneller ein Kind zurück ist, desto früher kann das nächste Kind starten).

Wozu? Sprungtechnik mit kurzem Anlauf.

Immer weiter!

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

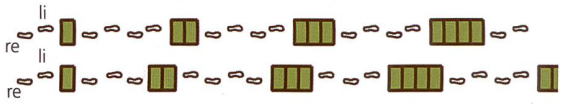


Wie? Auf einer Bahn Hindernisse auslegen, die immer breiter werden (z. B. 1 Schaumstoffblock, dann 2 Schaumstoffblöcke hintereinander, dann 3 Schaumstoffblöcke hintereinander etc.). Zwischen den Hindernissen sollte immer der gleiche Abstand sein, damit der Rhythmus gleich bleibt. Welches Kind kann wie viele Hindernisse überspringen?

Variationen:

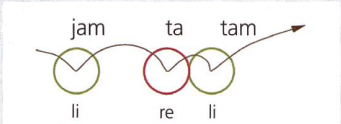
- Als Stafette: 2 Gruppen auf 2 Bahnen.
- Rhythmuswechsel: Abstand zwischen den Hindernissen so verändern, dass unterschiedliche Rhythmen zwischen den Hindernissen gelaufen werden müssen.
- Vertikale Steigung: Auch vertikale Sprünge einbauen, um den Absprungwinkel zu erhöhen (oft springen die Kinder im Weitsprung zu flach ab).

Wozu? Viele Sprünge in die Weite.



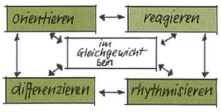
Methodische Hinweise

- Anlauf nicht zu lange wählen, da die Kinder bereits nach 2 bis 3 Sekunden auf ihrer Höchstgeschwindigkeit sind. Bei zu langem Anlauf nimmt die Maximalgeschwindigkeit beim Absprung bereits wieder ab.
- Darauf achten, dass die Kinder beim Absprung nicht auf den Balken schauen, da dies die Absprungposition beeinflusst (Absprung sollte aufrecht sein).
- Damit die Intensität hochgehalten wird, kann mit Kindern von der Seite aus, auf 4 Bahnen im Rasen angelaufen und quer in den Sandkasten gesprungen werden.
- Bei Absprunghilfen (Kastenoberteil) immer die letzten zwei Schritte auf gleicher Höhe machen, damit ein aktiver Fussaufsatz gewährleistet ist!
- Der Anlaufrhythmus (jam-ta-tam) kann gut mit Reifen ausgelegt werden.



Pfützen überspringen

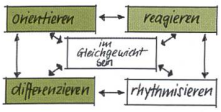
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



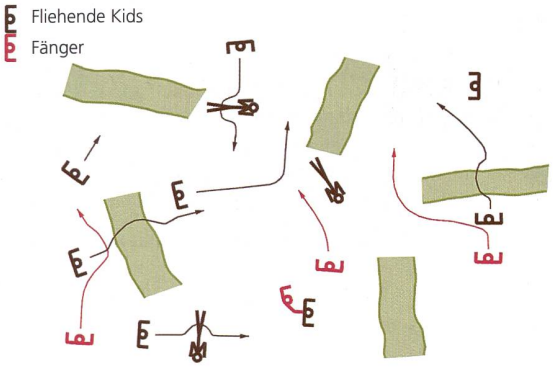
Wie? Quer in der Halle dünne Matten auslegen. Auf genügend Platz zwischen den Matten achten. Die Matten stellen Pfützen dar, welche die Kinder überspringen müssen, ohne dass sie nasse Füsse bekommen. Überspringt das Kind die Pfütze quer, erhält es 1 Punkt, schafft es die Matte in Längsrichtung zu überqueren, gibt es 2 Punkte.
Hinweis: Grosses Feld und genügend Matten für die Kinder auslegen, um Zusammenstösse zu vermeiden. Die gleiche Matte darf nicht mehrere Male direkt hintereinander übersprungen werden. Draussen können Springseile ausgelegt werden.
Variation: Zwischen den Pfützen müssen immer genau 4 Schritte (5 Bodenkontakte) absolviert werden, somit kann die Rhythmisierung, Differenzierung und Beidseitigkeit gefördert werden.
Wozu? Absprung in die Weite aus kurzem Anlauf.

Grabenfangis

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

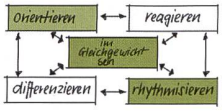


Wie? Mit Sprungseilen markieren wir im ganzen Feld mehrere Gräben (zwei Seile, die parallel 50–100 cm entfernt am Boden liegen). 2 bis 3 Fänger versuchen die freien Kids zu fangen. Die Gefangenen verwandeln sich in zusätzliche Gräben, legen sich bäuchlings auf den Boden. Erlöst werden sie, wenn sie von freilaufenden Kindern übersprungen werden (1×, 2× oder 3× überspringen, je nach dem wie schnell der Leiter das Spiel gestalten will). Die Fänger haben gewonnen, wenn alle in einen Graben verwandelt wurden. Über die Gräben dürfen jeweils nur die freilaufenden Kinder springen. Fänger müssen den längeren Weg aussen rum in Kauf nehmen. Die freilaufenden Kinder haben gewonnen, wenn sie es schaffen, 3 bis 5 Minuten lang zu überleben, ohne dass alle gefangen worden sind.
Hinweis: Fänger mit Bändel markieren.
Wozu? Fördern des Springens in die Weite aus einem Sprint.



Kopfball

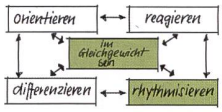
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Wie? Der Leiter befestigt an einer Stange einen Bändel, den er ca. 1–2 m nach Absprungstelle in die Höhe hält. Kinder müssen nach dem Absprung den Bändel mit dem Kopf berühren (Kopfball).
Hinweis: Je nach Position des Bändels kann der Absprungwinkel des Kindes beeinflusst werden.
Wozu? Ganzkörperstreckung beim Absprung. Blick weggerichtet vom Absprungbalken in die Höhe, damit die Kids stolz abspringen können.

Skispringer – Position einfrieren

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Wie? Eine Mattenbahn mit Abständen (1–2 m) zwischen den Matten (Gräben) auslegen. Die Kinder überspringen die Gräben mit angewinkeltem Knie (Schwungbein) und ausgestrecktem Absprungbein. Sie versuchen, möglichst lange eingefroren in der Luft zu fliegen, bevor sie im letzten Moment den Schritt zum nächsten Sprung auf der nächsten Matte machen. Beim letzten Sprung auf die dicke Matte bis zur Landung eingefroren bleiben. Landung wie ein Skispringer im Telemark.
Wozu? Vollkommene Streckung und Ausstossen beim Absprung; Blockieren der Schwungelemente nach dem Absprung; Einfrieren der ersten Flugphase für den Schrittsprung.

Die Technik für Kinder

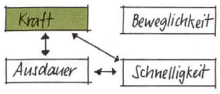
Für die ganz Jungen ist der «Päcklisprung» (nach Absprung Beine anziehen und bis zur Landung in der «Päckliposition» bleiben). Wenn die Kids genügend Kraft und Stabilität entwickeln konnten, kann der Schrittsprung eingeführt werden. Beim Schrittsprung versucht das Kind nach dem Absprung möglichst lang mit ausgestrecktem Sprungbein und angewinkeltem Schwungbein in der Luft zu verharren, bevor es im letzten Moment das Sprungbein ebenfalls nach vorne zieht und zur Landung ansetzt. Alle weiteren Formen wie der Hangsprung oder der Laufsprung sind für Kinder nicht geeignet, da die Flugzeit nicht ausreicht, um diese Techniken korrekt ausführen zu können.

Hop-Step-Jump

Mehrfachsprünge sind für Kinder sehr gut geeignet, da der Umfang der Sprünge gesteigert und die Intensität gesenkt werden. Das führt wiederum zu einer Verbesserung der Sprung- und Fussgelenkskraft.

Treppenspringen

| 5 | 6 | 7 | 8 | **9** | **10** |



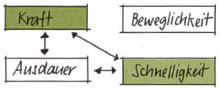
Wie? Mit 3 Schwedenkasten eine Treppe mit jeweils einem, zwei und drei Kastenteilen bauen. Hinter der Treppe eine dicke Matte platzieren. Nun springen die Kids die Treppe hoch und landen hinter der Treppe auf der Matte. Dabei werden die ersten beiden Tritte wie beim Dreisprung mit dem einen Bein gesprungen, der dritte Tritt dann mit dem anderen (li-li-re oder re-re-li).

Hinweis: Bei Fortgeschrittenen kann die Treppe auseinandergezogen werden, damit die Sprünge nicht nur in die Höhe, sondern zusätzlich in die Weite gehen.

Wozu? Sprungkraft und Erwerben der korrekten Schrittfolge (li-li-re resp. re-re-li). Zwingt das Kind, alle drei Sprünge gleich weit zu springen (oft geht der erste Schritt zu weit, wobei der zweite viel zu kurz gerät).

Einbeinstafette

| 5 | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

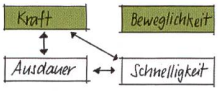


Wie? 2-4 Gruppen starten gegeneinander in einer Stafette. Die Kids müssen den Weg bis zum Malstab einbeinig mit dem linken Bein und auf dem Rückweg einbeinig mit dem rechten Bein zurücklegen.

Wozu? Beinkräftigung und Springen in die Weite.

Sprungschwunggymnastik

| 5 | 6 | 7 | **8** | **9** | **10** |



Wie? Grundform ist das beidbeinige Hüpfen in leichter Vorwärtsbewegung. Wenn dies funktioniert, können wir auf jeden 2. Hupf etwas Spezielles einbauen, wie zum Beispiel das Knie anheben oder ein Bein nach vorne in die Höhe strecken. Somit wird von der Grundform des beidbeinigen Hüpfens Beidbeinig-Einbeinig-Beidbeinig-Einbeinig-Beidbeinig usw. daraus. Anschliessend komplexere Formen durchführen: Das linke Bein nach vorne, zur Seite und wieder nach vorne strecken, anschliessend direkt Seite wechseln. Möglich sind auch Formen wie beim ersten Hupf anfersen, beim zweiten Skipping, beim dritten das Bein nach vorne strecken, Seite wechseln.

Hinweis: Diese Formen müssen Schritt für Schritt über mehrere Trainings aufgebaut werden.

Variation: Zusätzlich koordinative Aufgaben mit den Armen einbauen.

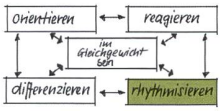
Wozu? Fussgelenkskräftigung, Schwunggymnastik, Lauf ABC.

Methodische Hinweise

- Trainiere die Rumpfmuskulatur für eine stabile Position für mehrere Sprünge in Folge. Bei schlechter Rumpfmuskulatur können Schläge in dem Rückenbereich nicht abgefedert werden.
- Mehrfachsprünge im Kindesalter dienen vor allem dazu, die Fussgelenkskraft zu steigern, da der Umfang der Sprünge gesteigert und die Intensität gesenkt wird.
- Weitere Informationen und Übungen der Fussgelenkskräftigung kann der J+S-Broschüre «Physis – Praktische Beispiele» (Magglingen, 2009) entnommen werden.

Farbenspringen

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

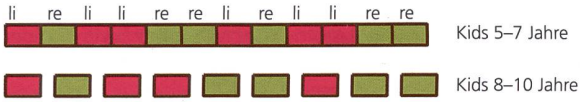


Wie? Eine Mattenbahn mit verschiedenfarbigen Matten auslegen. Die Kids versuchen nun pro Matte einen Sprung zu absolvieren. Dabei springen sie immer bei den blauen Matten mit dem rechten Bein und bei den orangen Matten mit dem linken Bein ab.

Hinweis: Falls nur eine Mattenfarbe, kann die Hälfte der Matten umgedreht werden.

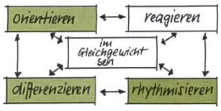
Variation: Zusätzliche koordinative Aufgaben für die Arme einbauen.

Wozu? Koordinatives Mattenhüpfen – Einbeinsprünge und Laufsprünge in Kombination.



Seilsprung

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Wie? Laufsprünge mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. Sprünge rhythmisch aneinandergereiht.

Hinweis: Aufrechter Oberkörper, deutliche Vorwärtsbewegung und aktiver Kniehub.

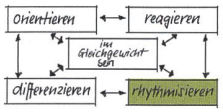
Variationen:

- Rösslisprünge mit Seilschwingen und Sprungbetonung in die Höhe.
- Verschiedene Formen des Seilspringens an Ort: Einbeinsprünge/Hampelmann/Zickzackhüpfen /Kreuzen/Doppelsprünge/rückwärts springen usw.

Wozu? Fussgelenkskräftigung, allgemeine Sprungkraft.

Stand-Dreisprung

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



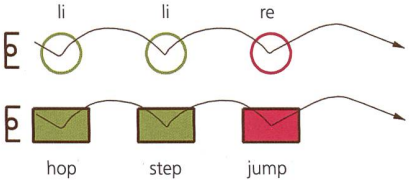
Wie? Aus dem Stand versuchen die Kids in drei aneinander gereihten Sprüngen möglichst weit in den Sand oder auf die Matte zu springen. Dabei sollte die Sprungfolge mit den Beinen links-links-rechts oder rechts-rechts-links sein (analog dem Dreisprung).

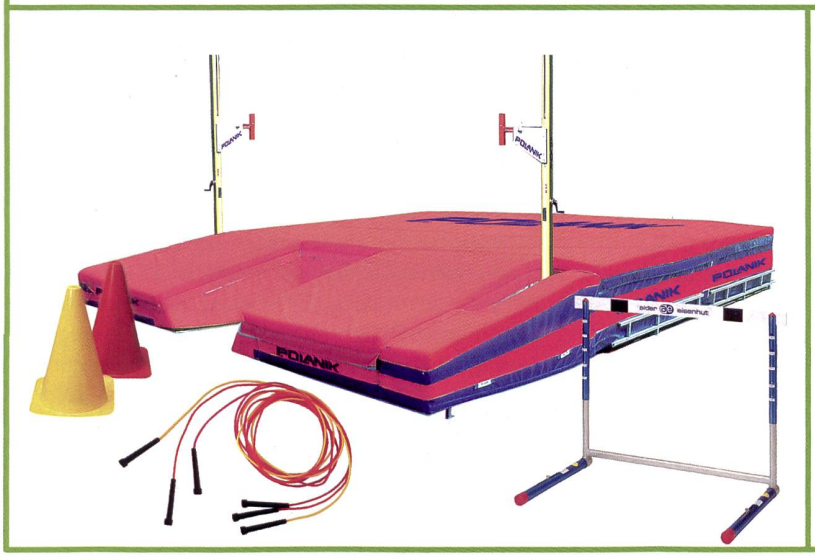
Hinweis: Zu Beginn können verschiedenfarbige Reifen oder Matten in gleichem Abstand ausgelegt werden (linkes Bein blauer Reifen, rechtes Bein roter Reifen). Somit werden die Kinder gleichzeitig gezwungen, alle Sprünge gleich weit zu springen.

Variation:

Aus kurzem Anlauf (2–3 Doppelschritte).

Wozu? Trainieren der richtigen Sprungfolge im Dreisprung (li-li-re resp. re-re-li).





Alles, wirklich alles für «Springen Kids»

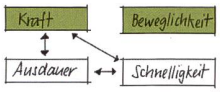
alder + eisenhut

Hoch zu den Wolken

Beim Springen in die Höhe ist nebst dem Anlaufrhythmus (jam-ta-tam) und einem aktiven Fussaufsatz beim Absprung die Ganzkörperstreckung die absolute Grundlage. Nur wer sich beim Absprung total streckt, kann seine Sprungkraft optimal einsetzten.

Äpfel pflücken

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Wie? Herunterhängende Äpfel (Bändel an Ringen oder an einer schräg gespannten Schnur) müssen mit 4 bis 5 Schritten Anlauf gepflückt werden. Der Springer erhält einen Punkt, wenn es gelingt, den Bändel zu berühren. Je höher der Bändel, desto mehr Punkte gibt es.

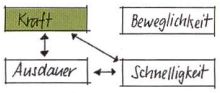
Variation: Karate-Kick: Gleiche Anordnung, aber berühren des Bändels mit der Fussspitze. Fördert die Beinbeweglichkeit und zielt auf die Straddle-Technik hin.

Hinweis: Diese Übung kann man auch draussen im Wald durchführen. Dabei sollte versucht werden, höher liegende Äste oder Blätter zu berühren.

Wozu? Ganzkörperstreckung, Einsatz der Schwungelemente.

Hopser-Hüpfen

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



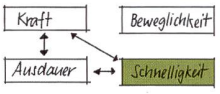
Wie? 4 × 15 – 20m Hopser-Hüpfen (Landung auf dem Absprungbein, dabei wird bei jedem Sprung das Bein gewechselt). Das Ziel ist es, möglichst hoch zu steigen.

Variation: Steigsprünge über kleine Hindernisse: mit dem gleichen Sprungbein 8 bis 10 Steigsprünge in Folge über kleine Hindernisse (Schaumstoffwürfel o.ä.). 3 bis 4 Durchgänge pro Bein.

Wozu? Aktiver Fussaufsatz. Zusätzlich fördert die Landung auf dem Absprungbein den vertikalen Absprung.

Töfffahrer

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Wie? Ein Kind «fährt» (rennt) wie ein Motorradfahrer eine Passstrasse hinauf. 2 bis 3 Kinder versuchen seiner Linie zu folgen. In den Kurven versuchen die Kinder wie ein Motorradfahrer nach innen zu liegen. In einem zweiten Schritt können die Kids wie ein Motorradfahrer aus der Kurve heraus beschleunigen.

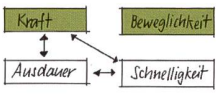
Variationen:

- Stafettenform: Die Passstrasse ist mit Markierungshütchen ausgesteckt und es wird eine Stafette gelaufen (Teams à 5–6 Kinder). Somit wird das Tempo erhöht und die Kinder werden automatisch gezwungen, ihre Köperneigung in der Kurve zu erhöhen.
- Schneckenhäuschen: Das Kind rennt in einem Kreis, der immer enger wird, bis es in der Mitte des Schneckenhäuschens angekommen ist.

Wozu? Kurvenlauf (Kurveninnenlage beim Flop).

Brücke

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Wie? Mit dem Rücken auf den Boden, Beine angewinkelt und die Hände neben dem Kopf aufgestützt. Dann die Hüfte so weit anheben, bis nur noch mit den Zehenspitzen und den Händen Kontakt mit dem Boden besteht. Der Rest des Körpers macht einen schönen Bogen (Brücke) in der Luft.

Variation: Die Brücke auf der Hochsprungmatte ausführen. Dabei von der Brückenposition schnell zusammenklappen, auf dem Rücken landen und das Federn der Matte ausnützen, um direkt wieder zurück in die Brückenposition zu gelangen.

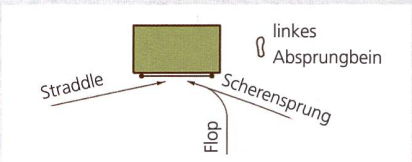
Wozu? Brückenposition für die Lattenüberquerung beim Flop.

Technikvielfalt

Im Hochsprung soll möglichst hoch gesprungen werden. Einzige Vorgabe: Die Kids müssen mit einem Bein abspringen. Welche Technik sie dazu wählen, spielt keine Rolle. Die einfachste Form für Kids ist der Scherensprung. Oft wollen sie aber den Vorbildern nacheifern, und die Latte mit dem Rücken überqueren (Fosburyflop), welcher einen Kurvenanlauf, einen Absprung mit anschliessender Drehung und einer Überquerung der Latte mit dem Rücken fordert. Beginnt man mit den Kindern mit dieser komplexen Technik, fixieren sie sich zu sehr an der Latte und legen sich direkt nach hinten, ohne zuerst in die Höhe abzuspringen. Dazu kommt, dass die Flugzeit so gering ist, dass die Technik nicht optimal ausgeführt werden kann. Wieso also nicht eine andere Technik springen? Geeignet hierfür ist der Straddle (Bauchwälzer), der mit Kindern einfach aufgebaut werden kann und ihnen die Angst vor der Latte nimmt, da sie bäuchlings überquert wird.

Auch für Kinder, die den Fosburyflop schon sehr gut können ist der Straddle eine willkommene Abwechslung, da sie ihre Bewegungsvielfalt erweitern und somit ihr Bewegungsgefühl und ihre Bewegungsvorstellung verbessern.

Oft müssen nur kleine Anpassungen der Grundübung vorgenommen werden, damit man das Ziel vom Fosburyflop auf den Straddle richtet (siehe Übungsvariationen beim «Äpfel pflücken» oder «Kastenhochsitz»). Jegliche Sprungschwunggymnastik (S. 6) ist ebenfalls sehr gut geeignet.



Kastenhochsitz

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Wie? Das Kind läuft wie bei einem Hochsprung (Flop) an und versucht, auf einen Schwedenkasten zu sitzen. Der Absprung ist einbeinig und die Hände dürfen nicht auf dem Schwedenkasten abgestützt werden. Wer schafft es von einer vorbestimmten Linie sich in 1,5 Minuten so oft wie möglich auf den Kasten zu setzen? Höhere Kasten geben mehr Punkte als tiefere. Ganzen Wettkampf beidseitig durchführen (Anlauf von beiden Seiten).

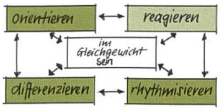
Hinweis: Fussaufsatz beim Absprung in Laufrichtung (ca. 20 Grad-Winkel zum Kasten). Kasten an die Wand stellen oder in T-Form anordnen, da Kippgefahr besteht. An Stelle des Schwedenkastens kann ein Mattenwagen mit dünnen Matten genommen werden. Gerade für Kleinere eignet sich der Mattenwagen gut, da feinere Abstufungen vorgenommen werden können (1 dünne Matte mehr oder weniger).

Variation: Straddle: Um die Straddletechnik zu verbessern, können die Kids in einem flacheren Winkel ohne Kurvenlauf anlaufen, mit dem Bein abspringen, das näher beim Kasten ist. Das Schwungbein gestreckt nach oben nehmen, eine halbe Drehung bäuchlings parallel zum Kasten machen und im Vierfüsslerstand auf dem Kasten landen.

Wozu? Einsatz des Schwungbeins, Rotation nach dem Absprung (Flop).

Sprunggarten

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Wie? Mehrere Hindernisse sind grosszügig auf dem Boden verteilt (Schaumstoffblöcke, kleine Hürden, gespannte Gummischnur, Langbänke, Medizinbälle etc.). In der Luft hängen Bändel an verschiedenen Gegenständen (Bändel an Ringen, Basketballkörben und gespannten Gummiseilen etc.). Die Kids haben 2 Minuten Zeit, möglichst viele Gegenstände am Boden zu überspringen oder Bändel in der Luft mit den Händen oder mit dem Kopf zu berühren.

Hinweis: Es darf nicht zwei Mal in Folge der gleiche Gegenstand berührt oder das gleiche Hindernis übersprungen werden. Genügend Raum einbeziehen, um Zusammenstösse zu vermeiden.

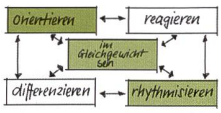
Variationen:

- Zwischen den Hindernissen müssen immer genau 2 oder 4 Schritte (3 oder 5 Bodenkontakte) gemacht werden (Rhythmus und Beidseitigkeit fördern).
- Hindernisse mit gestreckten Beinen überspringen (Scherensprung). Darauf achten, dass die Hüfte beim Absprung hoch bleibt!

Wozu? Viele Sprünge erfahren; Rhythmisieren und Differenzieren zwischen den Hindernissen.

Ball durch den Ring

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Wie? Einen Tennisball in der Luft von der Aussenhand durch einen herunterhängenden Ring in die andere Hand übergeben (von hinten nach vorne), wobei der Anlauf und Absprung mit einem Kurvenlauf wie beim Flop geschieht. Die Ringe sind auf verschiedenen Höhen eingestellt. Dabei gibt jeder Ring, der 10 cm höher als das Kind mit ausgestreckten Armen ist, 1 Punkt, bei 20cm Überhöhung 2 Punkte und bei 30cm Überhöhung 3 Punkte. Somit gibt es Punkte für eine gute Sprungkraft und optimale Technik.

Variation: Dasselbe kann draussen mit einem schräg gespannten Gummiseil durchgeführt werden, wobei der Ball über das Gummiseil von hinten nach vorne übergeben werden muss, ohne dass er dabei das Gummiseil berührt.

Wozu? Ganzkörperstreckung, Einsatz der Schwungelemente, Rotation nach dem Absprung (Flop).

Methodische Hinweise

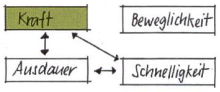
- Wichtig: Als Einstieg Übungen für die Ganzkörperstreckung und einen optimalen Absprung absolvieren. Das heisst, viel mit den Händen an erhöhte Gegenstände springen (Ringe, Bändel, die in der Luft hängen etc.). Kann auch gut in das Einlaufen integriert werden.
- Die Entwicklung der Technik der Lattenüberquerung ist sekundär.
- Viel mit dem Gummiseil springen, da es die Intensität erhöht und die Angst vor dem Sprung verringert. Tendenziell sollte das Gummiseil eher zu hoch gestellt werden, damit die Kinder gezwungen werden, in die Höhe zu springen.
- Individuelle Höhen berücksichtigen.
- Anlaufspur markieren (Kreide, Markierungshütchen, Sprungseil als Leitlinie).

Tarzan als Vorbild

Ein Stab zieht Kinder magisch an, da sie nicht tagtäglich damit zu tun haben – nutzt dies aus! Mit einfachen Formen können die Kids in den Bann des Stabspringens gezogen werden. Zudem ist es eine sehr umfassende Körperschulung, da der Stabhochsprung nebst Schnelligkeit, Sprungkraft und Rumpfkraft auch turnerische Elemente integriert.

Tarzan

| 5 | **6** | 7 | 8 | 9 | 10 |



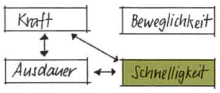
Wie? Mit Tau oder Schaukelringen von Kasten zu Kasten schwingen. Fortgeschrittene in der Orang-Utan-Stellung (Füsse zu den Händen hoch).

Variation: Über Gummischnur pendeln: Am Ende des Pendelns an der Liane steht eine Hochsprunganlage mit gespanntem Gummiseil Tarzan muss nun versuchen, mit den Beinen voraus diese hochzuheben, sich am Tau «abzustossen» und mit einer halben Drehung bäuchlings über die Gummischnur auf der Hochsprungmatte zu landen.

Wozu? Pendelbewegung, kräftigen.

Stab stellen

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

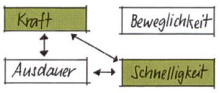


Wie? In einem Kreis hat jeder einen Stab, den er vor sich hinstellt. Auf ein Kommando (links/rechts) lässt die ganze Gruppe ihre Stäbe los und schnappt sich den Stab zur linken resp. rechten Seite. Wenn dies gut funktioniert, kann der Kreis vergrössert werden, damit die Laufstrecken zwischen den Stäben grösser werden.

Wozu? Erste Kontakte mit dem Stab. Schnelligkeit und Reaktion.

Ritter Lanzelot

| 5 | 6 | **7** | 8 | 9 | 10 |



Wie? Aus einem Steigerungslauf (20m) versuchen, mit der Stabspitze einen aufgehängten Ball oder Ballon zu treffen (Ball mit einer Schnur am Basketballkorb oder an einem Stabende fixieren).

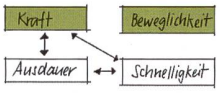
Hinweis: Darauf achten, dass der Stab seitlich geführt wird. Die Hände sollten ca. eine Unterarmlänge auseinander sein, wobei die hintere Hand auf Hüfthöhe gehalten werden sollte. Hüfte wie bei einem Sprint in Laufrichtung.

Variation: Fischen: Aus dem Sprint (10–15 m) versuchen, ein am Boden aus-gelegtes Ringli zu treffen. Dabei wird auf den letzten Metern der Stab nach unten und die Hände nach oben geführt. Beim Einstich sollten die Arme möglichst gestreckt sein (Ganzkörperstreckung). Diese Übung zielt auf die Einstichgenauigkeit wie auch die Distanzeinschätzung hin.

Wozu? Eine ruhige Stabführung beim Sprinten mit dem Stab.

Turnerisches Geschick

| 5 | 6 | 7 | 8 | **9** | 10 |



Wie? Zwei gleich grosse Kids stehen stabil auf dem Boden (Beine leicht gespreizt, Rumpf angespannt) und halten einen Stab auf den Schultern, welcher ein Reck simuliert. Das dritte Kind versucht am Stab einen Felgaufzug zu machen.

Variation: Erleichterung: Rückwärtsrolle auf der dünnen Matte oder auf dem Rasen.

Erschwerung: Streuli; Rückwärtsrolle und abstossen auf den Händen mit dem Ziel in den Handstand zu kommen.

Wozu? Einrollen und ausstossen am Stab; Turnerische Elemente, die zu einem späteren Zeitpunkt des Stabhochsprungs eine bedeutende Rolle spielen. Auch wenn diese in der Grundschulung noch nicht eine zentrale Rolle spielt, ist es wichtig, die Kinder in ihrem turnerischen Geschick zu fördern, damit sie es später ohne Probleme abrufen können.

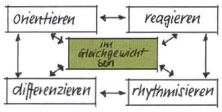
Fehlende Stabanlage, was nun?

Nicht jede Schule oder Verein besitzt die Infrastruktur, dass sie vor Ort Stäbe und eine Stabhochsprunganlage besitzen. Kein Problem: Viele grössere Vereine besitzen alte Stäbe, die sie nicht mehr benützen und für Kinder zum Einstieg geeignet sind, wenn man sie auf 2,5–3 m kürzt. Oder: Im Baumarkt 2,5–3 m lange Holzstäbe, Bambusstäbe oder sogar Alustäbe besorgen, den Griff mit Klebeband versehen und unten als Puffer einen aufgeschlitzten Tennisball hinstecken. Kinder sind noch nicht in der Lage, die Stäbe durchzubiegen, somit reichen diese Materialien völlig aus (Durchmesser des Stabes: ca. 3–4 cm).

Zur Stabanlage: Draussen ist die Weitsprunggrube die optimale Stabanlage für die Kids. In der Halle kann man die Stabanlage wie auf dem Bild ersichtlich aufstellen.

Seiltanz

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Wie? Die Stäbe sind am Anfang und am Ende unter je einer dünnen Matte geschoben. Die Kids versuchen, von der einen Matte über den Stab zur anderen Matte zu balancieren.

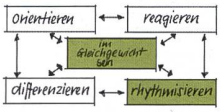
Variation: Zwei Helfer kauern nieder und halten den Stab mit den Händen zwischen den Beinen fest, wobei sie ihre Ellenbogen auf den Knien aufstützen und den Rücken gerade halten. Eine dritte Person versucht auf dem Stab zu balancieren oder sogar zu laufen (für 9–10jährige).

Wichtig: Kontrollieren der korrekten Halteposition der Helfer!

Wozu? Gleichgewicht fördern.

Hexenritt

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

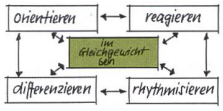


Wie? Stab in Hochhalte mit gestreckten Armen. Mit 3 bis 5 Schritten Anlauf Einstich in den Sand oder auf dem Rasen, dabei aktiv in den Stab hineinspringen und mit einem Bein links, mit dem anderen Bein rechts vom Stab auf dem Stab (Hexenbesen) reiten.

Wozu? Lernen, den Stab in der Achse einstechen, in den Stab hineinspringen und sich vom Stab tragen zu lassen. Zwingende Übung!

Vom Berg ins Tal

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



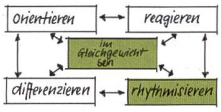
Wie? Über Gletscherspalten von Schwedenkasten zu Schwedenkasten pendeln (2 Elemente des Schwedenkastens längs jeweils 1 bis 1,5 m auseinander). Anschliessend geht es ins Tal, wo mit dem Stab von Matte zu Matte über Flüsse gesprungen wird (Abstand der Matten vergrössert sich zunehmend).

Hinweis: Oberer Arm bleibt gestreckt!

Wozu? Vertrauen in den Stab gewinnen, Pendeln am Stab.

Der Graben wird breiter

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



Wie? Mit Seilen einen schwach zulaufenden Sektor auslegen, der einen Graben darstellt. Im Zickzack Reifen auslegen, welche die Einstichstellen markieren. Wer schafft es bis zur breitesten Stelle den Graben zu überqueren? 2 bis 3 Durchgänge.

Variation: Das Ganze kann auch im Wald durchgeführt werden. Graben in den Boden ritzen.

Wozu? In die Weite Springen und vom Stab tragen lassen.

Methodische Hinweise

Kreuzkoordination

Kinder finden meist von alleine schnell heraus, wie sie den Stab halten müssen und auf welcher Seite des Stabes sie durchspringen müssen. Trotzdem gibt es ein paar wenige, die Korrekturen brauchen. So wird die Bewegung korrekt ausgeführt: Massgebend ist die stärkere Hand. Rechtshänder haben somit den rechten Arm, Linkshänder den linken oben. Der Absprung geschieht immer über das Kreuz. Rechtshänder springen mit dem linken Bein, Linkshänder mit dem rechten Bein ab. Auf welcher Seite vom Stab wir durchgehen, definiert ebenfalls der Arm. Wir gehen auf der Seite durch, wo der Arm oben ist, so stellt sich uns nichts in den Weg (Rechtshänder rechte Seite, Linkshänder linke Seite).

Klassische turnerische Elemente

- Rolle vw + rw, Felgaufzug, Unterschwung etc. sollten parallel zum Pendeln am Stab erworben werden.
- Mit dem Stab springen in die Sandgrube beginnen. Vorteil: Der Einstich ist variabel. Somit muss der Anlauf nicht immer perfekt sein. Zudem ist das visuelle Hindernis der hohen Stabhochsprungmatte eliminiert.
- Um Kindern zu lehren, wie sie in den Stab hinein springen müssen und sich vom Stab tragen zu lassen, geht nichts an der Übung des Hexenritts vorbei!
- Korrekturen mit Ausdrücken «links-rechts» möglichst vermeiden. Ausdrücke wie «Absprung mit dem anderen Bein» oder «auf der anderen Seite des Stabes durchspringen» bevorzugen.

Sicherheit

- Bei ganzheitlichen Sprungformen die maximale Griffhöhe markieren: Aufgestellter Stab mit gestrecktem Arm im Stehen am höchstmöglichen Punkt greifen. Obere Hand ca. 2 bis 4 Handbreiten über dieser Position halten. Bei fortgeschrittenen Kindern Griffposition weiter erhöhen.
- Einstich aus Sicherheitsgründen mit einem Ringli oder Reifen markieren.
- Werden lange Stäbe verwendet, genügend Abstand zwischen den Kindern einhalten.

Adrenalin

Im Stabhochsprung spielt neben den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten die Psyche (Überwindung) eine entscheidende Rolle. Man braucht ein gesundes Selbstvertrauen und die Entschlossenheit, in den Stab hinein zu springen, um sich vom Stab tragen zu lassen.

Spiderman (Stab)

| 5 | 6 | 7 | 8 | **9** | **10** |

Wie? Eine Matte liegt vor einer Wand und markiert den Stabeinstich. Mit dem Stab gegen die Wand springen und mit den Füssen an der Wand wie eine Spinne «kleben bleiben».
Wozu? Mut, gerader, kontrollierter Stabeinstich.

Flugfeeling (Stab)

| 5 | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

Wie? Kids pendeln vom Schwedenkasten aus mit dem Stab und mit Hilfe des Leiters auf die Matte. Dabei stabilisiert und führt der Leiter den Stab und hilft den Kindern sicher auf die Matte zu gelangen. Der Schwedenkasten steht ca. 1,5 m hinter dem Einstichskasten. Dabei stehen die Kinder zuerst ganz vorne auf den Schwedenkasten und halten den Stab senkrecht nach oben. Diese Handposition darf beim Anlauf nicht mehr verändert werden, so ist auch garantiert, dass das Kind den Stab nicht zu hoch hält.
Hinweis: Wichtig ist, dass die Kids den Stab nie loslassen bevor sie nicht sicher sind, auf der Matte zu landen! Bei der Hilfestellung muss sich der Leiter bewusst sein, ob ein Links- oder Rechtshänder springt, sonst steht er auf der falschen Seite dem Springer im Weg.
Variation: Das Gleiche über eine locker gespannte Gummischnur. Dabei müssen die Kids nach dem Absprung mit den Beinen in die Höhe stechen.
Wozu? Fluggefühl erleben, Angst überwinden.

Schlangenbiss (Hoch)

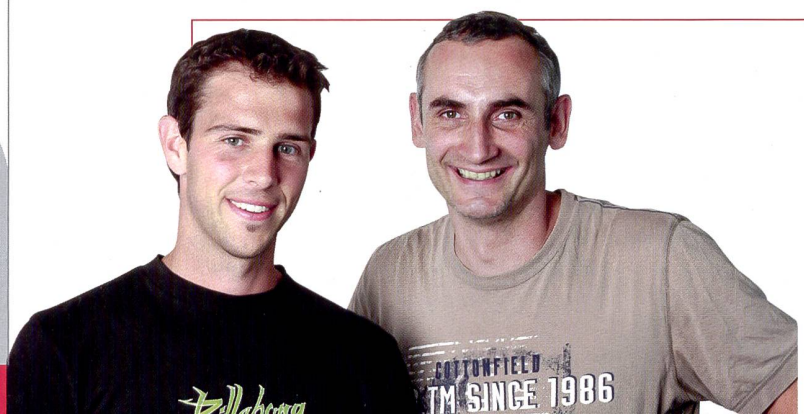
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

Wie? Der Leiter und ein Kind halten ein langes Seil am Boden, mit dem sie durch Hin- und Herschwingen des Seils Schlangenbewegungen auslösen. 3 bis 5 Kids versuchen im Seil zu springen ohne dass sie hängen bleiben.
Variation: Helikopter: Der Leiter dreht sich mit dem Seil am Boden um die eigene Achse wie die Rotorblätter eines Hubschraubers. Die Kinder müssen bei jeder Rotation über das Seil springen ohne hängen zu bleiben. Bremst ein Kind das Seil, scheidet es aus. Wer überlebt am längsten?
Wozu? Fussgelenkskräftigung, allgemeine Sprungkraft und Differenzierung.

Korbleger (Hoch)

| 5 | 6 | **7** | **8** | **9** | **10** |

Wie? Welche Gruppe erreicht mehr Korbleger in einer vorbestimmten Zeit? Nach jedem Korbversuch muss der Ball hinter die Grundlinie gepasst werden, wo das nächste Kind zum Korbleger startet.
Hinweis: Einbeiniger Absprung vorgeben. Je nach Niveau kann auch bereits wie im Hochsprung in einem Kurvenlauf angelaufen werden. Beidseitigkeit beachten! Korbballkörbe sind sehr gut geeignet, da diese den Kindern in der Höhe angepasst werden können.
Variation: Kombination mit einem Parcours: Gruppe A absolviert einen Parcours (Sprünge, Balancieren, Kriechen, Slalom etc.). Gruppe B hat so lange Zeit für die Korbleger, bis alle von der Gruppe A den Parcours absolviert haben. Anschliessend Rollentausch. Welche Gruppe erreicht mehr Korbleger?
Wozu? Absprung in die Höhe, Ganzkörperstreckung, Teamspirit.



Besten Dank an die Autoren für ihren Einsatz beim Erstellen dieser Praxisbeilage

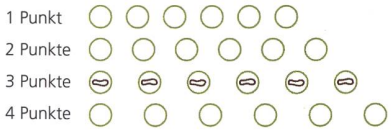
Nicola Gentsch ist Sportlehrer und Leichtathletik-Dozent an der Universität Basel sowie J+S Experte LA und J+S Experte Kids.
> *n.gentsch@lvfrenke.ch*

Andreas Weber ist J+S Fachleiter Leichtathletik, J+S Verantwortlicher Trainingslehre und Dozent an der EHSM.
> *andreas.weber@baspo.admin.ch*

Sprungchallenge (Weit/Mehrfachsprünge)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Wie? Wer schafft es, die Bahn mit den weitesten Abständen mit Laufsprüngen zurückzulegen, ohne einen Reifen zu berühren?
Hinweis: Der Anlauf darf beliebig gewählt werden (ca. 4 Anlaufschritte sind optimal).
Wozu? Fussgelenkskräftigung, allgemeine Sprungkraft und Selbsteinschätzung.



Post-it Sprünge (Hoch)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Wie? Team A und B bilden. Jedes Kind aus Team A versucht, einen Post-it Zettel so hoch wie möglich an die Wand zu kleben. Team B versucht alle wieder runter zu holen (1 Versuch pro Kind). Wie viele Post-it's bleiben hängen? 2 bis 3 Durchgänge.
Hinweis: Post-it Zettel muss in der Aussenhand gehalten werden, und es darf kein zusätzliches Abstossen an der Wand stattfinden. Kurvenanlauf kann ebenfalls einbezogen werden. An Stelle eines Post-it's kann auch Klebeband verwendet werden, das auf halber Strecke geklebt wird.
Variation: Graffiti: An der Wand sind in ca. 1,60 bis 2 m Höhe Zeichnungsblätter aufgehängt, welche einen Kreis aufgemalt haben. Wer malt das schönste Gesicht auf das Blatt?
Wozu? Fördern der Ganzkörperstreckung. Mit zusätzlichem Kurvenanlauf wird beim Absprung das Wegarbeiten von der Latte (Wand) gefördert (Absprung mit Innen- und leichter Rücklage).

Vorspringen - Nachspringen (Weit/Mehrfachsprung)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Wie? Matten oder Reifen markieren Steine, die in einem Fluss aus dem Wasser ragen. Ein Kind springt von einer Uferseite zur anderen. Das zweite Kind muss den gleichen Weg (die gleichen Steine) verwenden, um an das andere Ufer zu gelangen. Das Kind kann die einfache Variante wählen und direkt hinterher springen oder abwarten, bis das erste sicher auf der anderen Uferseite angekommen ist, und erst dann auf den Weg gehen (Einprägung der Route).
Variationen:
- Es müssen sich nicht nur die Steine gemerkt werden, sondern auch die Kombination, auf welchem Stein das vordere Kind mit welchem Fuss gelandet ist (li-li-re-re-li-re-li-li etc.).
- Bei jedem Durchgang wird ein Stein entfernt (Sprungdistanzen werden somit vergrössert).

Wozu? Fussgelenkskräftigung, Konzentration und Koordination fördern.

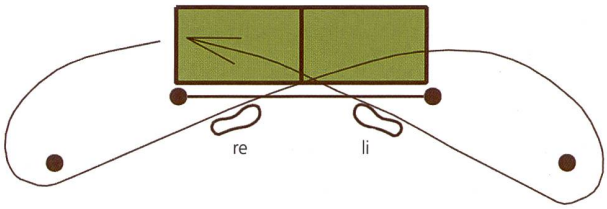
Hochsprungwettkampf (Hoch)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Wie? Zwei Gruppen gegeneinander. Die erste Gruppe wählt ihre eigene Höhe der Gummischnur. Nun hat die ganze Gruppe 2 Minuten Zeit, um möglichst viele gültige Versuche zu absolvieren (einbeiniger Absprung, die Gummischnur darf nicht berührt werden). Anschliessend das Gleiche mit der 2. Gruppe durchführen. Am Schluss werden die gültigen Versuche mit der Sprunghöhe multipliziert. Wer hat in den 2 Minuten die grössere Höhe erreicht?
Variation: Wer schafft es, die Gummischnur zu überspringen, ohne sie zu berühren? Schrittweise Erhöhung. Sprungstil frei, einzige Vorgabe ist der einbeinige Absprung.
Hinweis: Mit dünnen Matten Landung auf Füssen provozieren und somit das Schwergewicht auf den Absprung legen.
Wozu? Wettkampfsimulation, Taktisches Geschick: Wie hoch spannen wir das Gummiseil?

Beidseitigkeit

Das Trainieren beider Seiten (linkes und rechtes Bein) ist in der Leichtathletik sehr wichtig, damit die Kinder ihre Feinmotorik verbessern (rechte und linke Hirnhälfte aktivieren) und keine muskulären Disbalancen entstehen, die im Alter Folgeschäden hervorrufen können. Am Besten integriert man das Springen von beiden Seiten in die Organisationsform. So kann der Hochsprungwettkampf wie folgt durchgeführt werden:

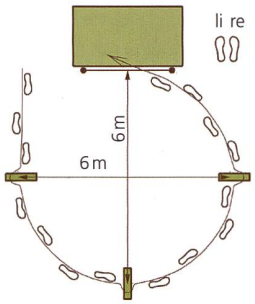


Den Profis auf den Fersen

Vorübungen alleine reichen nicht aus. Nun müssen die Kids die einzelnen Elemente zu einer ganzen Bewegung zusammensetzen, die möglichst der Wettkampfform der «Profis» entspricht, jedoch vereinfacht ist (verkürzter Anlauf, Absprunghilfen etc.). Diese definierten Bewegungsabfolgen müssen nun intensiv und mehrere Male in Folge trainiert werden.

Hochsprungkreis (Hoch)

| 5 | 6 | 7 | **8** | **9** | **10** |



Wie? Laufsprünge in die Höhe über 3 auf einer Kreisbahn aufgebaute Hindernisse (Kastenelemente, Langbänke oder kleine Hürden). Abschliessender 4. Sprung ist ein Hochsprung über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte.
Hinweis: Auf eine korrekte Schrittfolge achten (immer 3er Rhythmus, Absprung mit dem Kurven inneren Bein).
Wozu? Anlaufrhythmus (jam-ta-tam), Absprung in Kurveninnenlage.

Füsse Hoch (Stab)

| 5 | 6 | 7 | **8** | **9** | **10** |

Wie? Absprung aus kurzem Anlauf, Einstich im Sand (Ringli als Orientierungshilfe). Seitlich am Stab vorbei, Füsse hochnehmen und durch Drücken am Stab mit einer halben Drehung die Gummischnur überqueren (Schnur kann von 2 Kindern hochgehalten werden).
Wozu? Einrollbewegung nach Absprung integrieren.

Absprung auf Kastenelement (Weit)

| 5 | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

Wie? Anlauf mit 4 bis 5 Doppelschritten mit Absprung auf einem Kastenelement. Langer zweitletzter und kurzer letzter Schritt mit zwei Kontakten auf dem Kastenoberteil.
Hinweis: Immer die letzten beiden Fusskontakte auf der Erhöhung. Nur so ist ein aktiver Fussaufsatz möglich!
Wozu? Mehr Zeit für die Flugphase.

Rhythmus und Absprungvorbereitung (Weit)

| 5 | 6 | **7** | **8** | **9** | **10** |

Wie? Matten in gleichen Abständen in die Anlaufbahn auslegen. Draussen können dies Gräben sein, die mit Seilen markiert sind. Nun überspringen die Kids die Matten/Gräben in einem 3er-Rhythmus. Der letzte Sprung ist ein normaler Weitsprung in die Sandgrube (bei jedem Durchgang das Bein wechseln).
Hinweis: Eventuell eine zweite Anlage mit einem anderen Abstand zwischen den Matten, die auf die Körpergrösse und somit auf die Schrittlänge der Kids angepasst ist.
Variation: 4er-Rhythmus. Somit wird der Beinwechsel in jedem Durchgang integriert und zusätzlich die Geschwindigkeit erhöht.

Jetzt wird gemessen!

In den Sprungdisziplinen ist wichtig, immer wieder Test- und Wettkampfformen zu wählen, bei denen die Körpergrösse einbezogen wird oder die Differenz der linken und rechten Sprungseite als Parameter gilt. Nicht vergessen: Die Test- und Wettkampfformen dienen nebst der Überprüfung des Leistungszustandes auch als Motivationsspritze.

Duell (Weit)

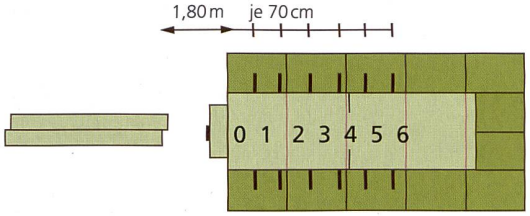
5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Wie? 3er-Gruppen machen sich nebeneinander auf einer Linie bereit. Das erste Kind jeder Gruppe versucht, beidbeinig möglichst weit aus dem Stand zu springen. Das zweite Kind beginnt dort, wo das erste Kind gelandet ist, das dritte Kind, wo das zweite Kind zu Boden kam (immer der hinterste Punkt gilt). Sieger wird nicht die Gruppe, die nach den drei Sprüngen am weitesten kam, sondern jene, die am weitesten kam, nachdem jedes der Gruppe seine Körpergrösse zurückgelegt hat. Das heisst, jedes Kind legt sich nacheinander von der Gesamtweite gestreckt auf den Boden zurück. Die grösseren Kinder, welche die körperlichen Voraussetzungen haben, weiter zu springen, müssen somit auch wieder weiter zurück.
Hinweis: Sozialformen sind sehr gut für die Motivation jener Kinder, die sich wegen ihrer Körpergrösse benachteiligt fühlen. Wird die Übung an Stelle einer Wettkampfform als Testform durchgeführt, kann gleichzeitig eruiert werden, ob es dem Kind gelingt, weiter als die eigene Körpergrösse zu springen.
Variation: Dasselbe auch mit einem Dreifachsprung (Laufsprung) oder mit einbeinigen Sprüngen durchführen.
Wozu? Kräftigung der Oberschenkel für den Absprung und Kräftigung der Bauchmuskulatur für die Landung (Beine nach vorne schleudern), Sozialform.

Stabweitsprung (Stab)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

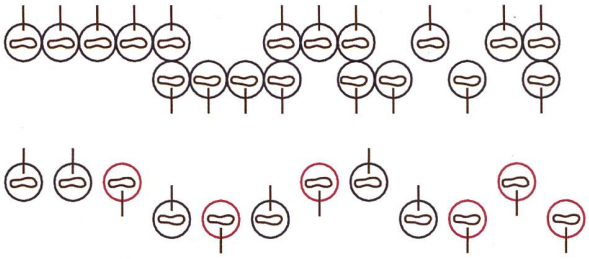
Wie? Die Kids versuchen mit Hilfe des Stabes mit den Füssen möglichst weit nach vorne auf die Matte zu springen. Der erste Fussaufsatz wird gewertet, auch wenn die Landung zuerst auf dem Gesäss erfolgt. Der Anlauf ist erhöht auf zwei Langbänken die nebeneinander gestellt werden. Der Stab wird zu Beginn in der schmalen Bankrinne (ca. 2cm) zwischen den Langbänken geführt und muss dann vor dem Schwedenkastenoberteil angestellt werden.
Hinweis: Auf eine ausreichende seitliche Polsterung der Anlage achten. Zonen können mit Klebeband auf den Turnmatten oder am Boden gekennzeichnet werden.
Wozu? Pendeln am Stab.



Reifenlabyrinth (Mehrfachsprünge)

5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Wie? 20 Reifen gleichmässig verteilen. Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt. Dabei werden gleichzeitig die Arme zu dem entsprechenden Bein herausgestreckt. Bei Bodenkontakt mit dem linken Fuss den linken Arm ausstrecken, bei Bodenkontakt mit dem rechten Fuss der rechte Arm und bei beidbeinigem Hupf werden beide Arme ausgestreckt.
Hinweis: Kann als Testform ausgeführt werden. Auf rhythmische Ausführung ohne Stillstand achten.
Wozu? Koordinative Testform, Fussgelenkskräftigung.



Königsdisziplin: linke Reifenspur = linkes Bein, rechte Reifenspur = rechtes Bein. Schwarzer Reifen = linker Arm, roter Reifen = rechter Arm.

Literatur

- Katzenbogner, H.: **Kinder-Leichtathletik.** Philippka Verlag, Münster, 2002.
- Bader, R.: **Kinderleichtathletik** – Band 1+2. Kultusministerium B-W, Stuttgart, 1998.
- Georges, A.: **L'enfant et l'athlétisme.** Revue éducation physique et sport, Paris, 1986.
- Vonstein, W.: **Fun in Athletics.** Meyer & Meyer, Aachen, 2001.
- «mobile» Praxis Nr. 19: **Sprungvielfalt.** 2006.
- Broschüre **Physis – Praktische Beispiele,** 2009,

Links

- Weitere Übungsformen für den Sprungbereich finden sie unter: www.jugendundsport.ch > Schwerpunkte > J+S-Kids > Einführungslektionen > Leichtathletik.
- Attraktive Wettkampfformen sind die Disziplinen des Kids-Cup. Infos unter: www.kids-cup.ch.
- Geeignete Testformen für Kids bieten die Leichtathletik-Tests, welche unter www.jugendundsport.ch und der Sportartenseite Leichtathletik eingesehen werden können.

Eine Ausgabe für Sie

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)
à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis
à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe _____ Thema: _____ Anzahl: _____

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Bundesamt für Sport BASPO, Redaktion «mobile», CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch