

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 11

**Artikel:** Springen

**Autor:** Weber, Rolf

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992620>

### **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:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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

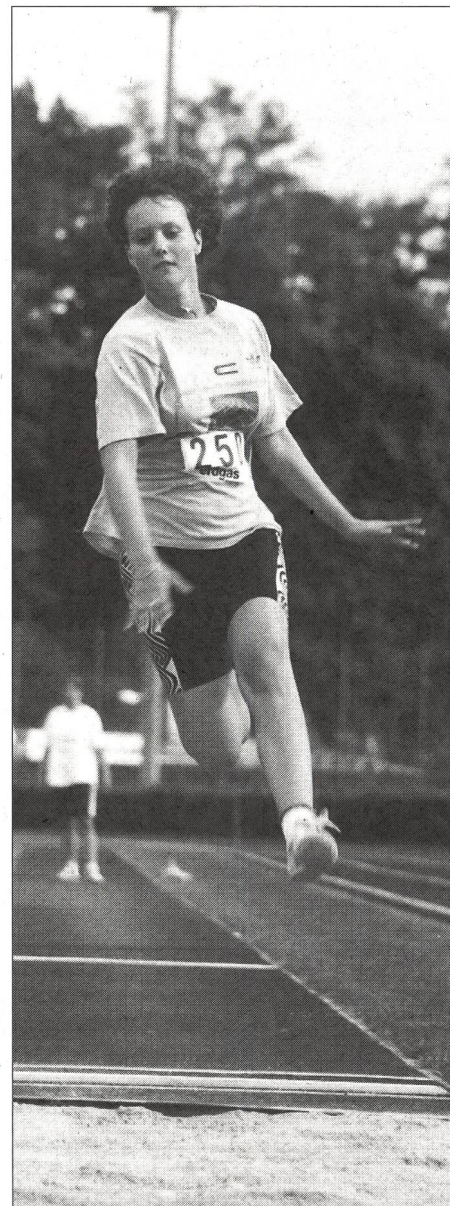
Die Weitsprungleistung resultiert zu  $\frac{2}{3}$  aus der Anlaufgeschwindigkeit und zu  $\frac{1}{3}$

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  – Bewegungs- ausführung – Umfang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüpfspiele</li> <li>• Seilspringen</li> <li>• Sprung-Stafetten</li> </ul> <p>Auf den Fussballen, alles links und rechts ausführen 100–200 Sprünge pro Trainingseinheit (TE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungspiele</li> <li>• Springen aus (kurzem)</li> <li>• Anlauf (7–11 Schritte)</li> </ul> <p>Hocksprung/Schrittsprung, links und rechts 200–300 Sprünge pro TE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungschule (horizontal)</li> <li>• Vielfachsprünge</li> <li>• Springen aus (längerem) Anlauf (7–9 Doppelschritte)</li> <li>• Schrittsprung, mit aktivem, schnellem Abspringen</li> </ul> <p>200–300 Sprünge pro TE</p>
In die Höhe springen  – Bewegungs- ausführung – Umfang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüpfspiele</li> <li>• Seilspringen</li> <li>• Über Hindernisse springen</li> </ul> <p>Auf den Fussballen, alles links und rechts ausführen 100–200 Sprünge pro TE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungspiele</li> <li>• Springen aus kurzem Anlauf (5–7 Schritte)</li> </ul> <p>Roller, Schere, Flop, alles links und rechts ausführen 100–200 Sprünge pro TE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungschule (vertikal)</li> <li>• «Hinaufsprünge» (Kasten)</li> <li>• Springen aus längerem Anlauf (3–5 Doppelschritte)</li> <li>• Schere/Flop, mit aktivem, schnellem Abspringen</li> </ul> <p>100–200 Sprünge pro TE</p>
Mit dem Stab springen  – Bewegungs- ausführung – Umfang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielformen (Hangen und Schwingen am Tau)</li> <li>• Pendeln am Stab</li> </ul> <p>Hinunter- und Hinüberspringen mit dem Stab (im Sand, im Gelände) Mit starren Stäben (Metall) 20–50 Sprünge pro TE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungspiele mit dem Stab</li> <li>• Springen aus kurzem Anlauf (5–7 Schritte)</li> </ul> <p>Stabweitspringen im Sand, links und rechts ausführen Evtl. weiche, biegbare Stäbe verwenden 20–50 Sprünge pro TE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräteturnen und Akrobatik</li> <li>• Sprungübungen mit Stab</li> <li>• Springen aus längerem Anlauf (5–7 Doppelschritte)</li> <li>• Stabhochspringen im Sand/auf der Stab-Anlage mit aktivem Ab- und Hineinspringen in den Stab</li> </ul> <p>20–50 Sprünge pro TE</p>

**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-/Wälzer-sprünge 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! ■



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 Torhüter-  
stöcke / 5 Bälle)

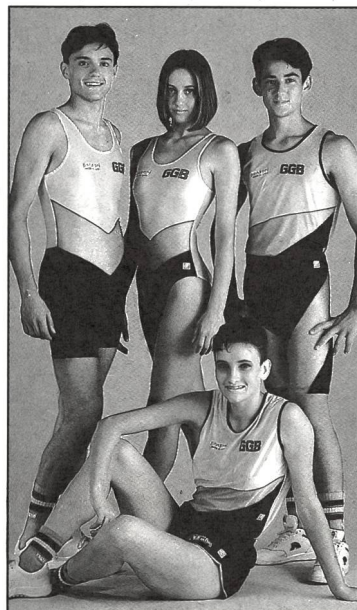


Für weitere UNIHOC-Produkte  
verlangen Sie bitte unsere  
ausführlichen Prospekte!

# 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-, Eishockey-,  
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!