

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 6 (2004)
Heft: 4

Artikel: Sprunggarten
Autor: Hotz, Arturo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991522>

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: 14.01.2026

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

Sprung

Tausendfüssler

Der Tausendfüssler (fünf bis sieben Kinder) hüpfen eine Figur (Ziffer, Buchstabe, Kreis, Dreieck etc.), die der «Kopf» (erste Schülerin oder erster Schüler) vorgibt. Die Kinder seiner Gruppe hüpfen dem «Kopf» nach und versuchen, die gehüpfte Form zu erraten. Dann wechselt der «Kopf» an das Ende.

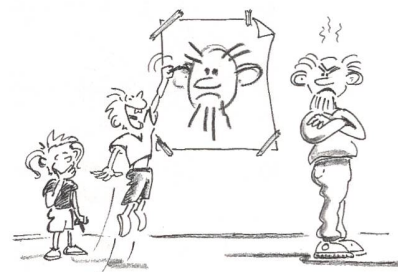
Variation: Der «Tausendfüssler» kann auch einbeinig gesprungen werden. Eine Hand hält dabei den Fuss der vorderen Person, die andere stützt sich auf deren rechter oder linker Schulter ab.



Gesichter im Flug

An der Wand ist ein grosser Bogen Papier befestigt. Nacheinander zeichnen die Schüler mit (wasserlöslichem) Filzstift oder mit Kreide zu einem vorgegebenen Kopfumriss Haare, Bart, Ohren, Augen usw., um ein Gesicht zu ergänzen.

Gezeichnet wird im Flug aus dem Standhochsprung.



Das Spiel mit dem Feuer

Gewichtheberregeln: Risiko-Hochsprung mit insgesamt (nicht pro Höhe) begrenzter Versuchsanzahl. Zum Beispiel vier Sprünge mit links und vier Sprünge mit rechts.

Lattenfenster: Zwei an Hochsprungständer gespannte Gummiseile beschreiben ein Fenster, das durchsprungen werden muss und von unten her immer enger wird. Die Seile dürfen nicht berührt werden.

Concours Hippique: Ein paar Runden über eine Hindernisbahn wie beim Pferderennen. Zunächst nur nach Fehlerpunkten und dann ein «Stechen» auf Zeit.

Team-Katapultsprung: Warum nicht einmal die Springer mit Hilfe eines Barrenholms über eine Hochsprunglatte katapultieren?!

Reissverschluss: Eine Schülergruppe springt von links und rechts im Reissverschluss-system über eine bestimmte oder frei gewählte Höhe. Alle Sprünge, die während einer Minute absolviert wurden, werden addiert. Auch als «Eiffelturmsprung» bekannt: Welche Gruppe hat zuerst die Höhe des Eiffelturmes gemeistert?

Vogel fliegt! Die Latte wird immer höher und weiter weg von der Kastentreppe (vier oder fünf Treppenstufen) gestellt. Das reizvolle Gefühl des «Fliegens» ist garantiert!

Verfolgungsbockspringen: Zwei Mannschaften stellen sich in Bockstellung (Oberkörper nach vorne gebeugt, Hände auf den Knien abgestützt) auf einem Kreis auf. Auf

ein Zeichen beginnt der jeweils letzte Athlet der Gruppe im Grätschsprung über die eigenen und die Mitglieder der anderen Gruppe zu springen. Sobald der Athlet an seinem Platz angekommen ist, beginnt der nächste seine Runde. Welches Team holt das andere zuerst ein?

Menschenmauer: Überspringen der eigenen Kameraden mit einem Stabhochsprungstab, oder Überspringen einer immer grösseren Anzahl von quer am Boden liegenden Kameraden mit einem Weitsprung.

garten

Foto: Keystone/Gareth Fuller

Weitspringen mit Hupe



Springen braucht ...

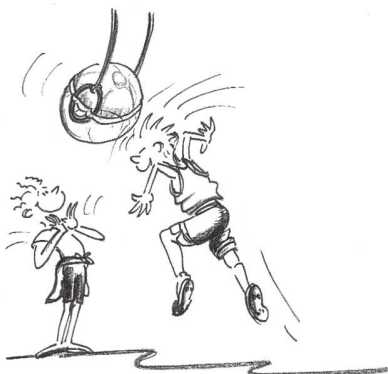
- ... natürlich Kraft zum Springen, oft aber sehr viel mehr Mut und auch Fantasie oder einfach, was am wichtigsten ist, Freude am bewegten Leben. Das hüpfende Herz lässt den ganzen Menschen dann schon springen.
- ... falls die Freude und der Anlass dazu fehlen, individuell abgestufte und abgestimmte Gelegenheiten, die herausfordern, anregen, verleiten und auf diese Weise auch wieder Freude bereiten und motivieren.
- ... Feeling und Timing, um dank der koordinativen Handlungskompetenz das räumliche Orientieren und ein differenziertes Bewegungsgefühl in das Übersetzen des Anlaufes in den Luftsprung übertragen (Stemmen!) und integrieren zu können.

Wir erkennen: Wer springt, hat ohne Frage mehr vom Leben, denn dank gezielter Kraft, kann die freie Zeit im (Zwischen-)Raum auch rhythmisch gut getimt gestaltet und so noch intensiver erlebt werden!

Arturo Hotz

Unter der Vorderkante des Sprungbrettes wird eine Gummiballhupe befestigt. Jeder kräftige Absprung in die Weitsprunganlage (auf die Weichmatte) erzeugt einen lauten Hupton. Eine hörbare Motivation!

Luftballon-Springen



An einem Ringpaar wird in Sprunghöhe ein grösserer Luftballon oder ein Badeball befestigt. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, den Ball mit dem Kopf oder den Händen in Schwung zu bringen.

Reifensprung



In der Sprunggrube sind Reifen in verschiedenen Distanzen ausgelegt. Die Schülerinnen und Schüler laufen an und springen ab, so dass sie mit beiden Füßen in einem Reifen landen.

Variation: Es können zwei Reifen hintereinander gelegt werden. Im ersten müssen die Füße landen, im zweiten das Gesäss.

Zeichnungen: Leo Kühne, Foto: Daniel Käsemann