

## Lektionsvorbereitung

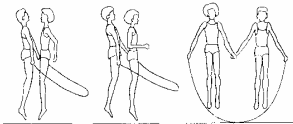
Name, Vorname Leiterkandidat/in: \_\_\_\_\_

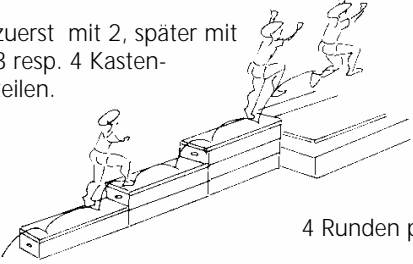
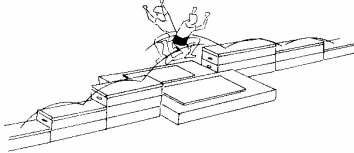
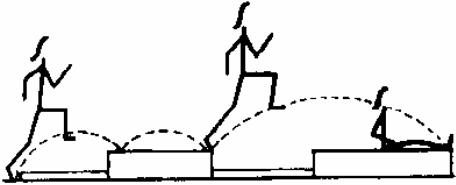
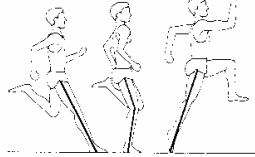
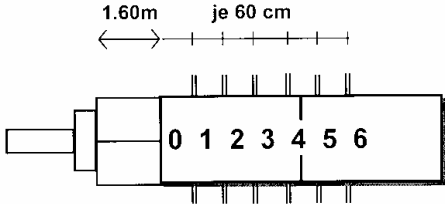
Thema: *Springen - Weitsprung*

**Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente**

**Vorbereiten/Mitnehmen**

*Teilnehmer:* Kinder im Unterstufenalter  
*Halle:* Normalturnhalle  
*Lektionsziele:* Die Kinder erleben das Springen als etwas Freudvolles und sollen durch die vielen Sprünge ein Gefühl für die Sprungbewegung bekommen. Zudem sollen sie lernen vorauf es bei einem technisch richtigen Absprung ankommt.  
*Akzente:* Erwerben von Sprunggewandtheit und Sprungkraft

	Ziel / Akzent	Inhalt und Methode	Organisation, Material, Medien	Zeit
<b>Einleitung</b>	<p><b>Warm up</b> Den Körper auf Betriebstemperatur bringen, die <b>Gelenke vorbereiten</b></p>	<p><b>Aufwärmen</b> Einfache Sprungformen mit dem Sprungseil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit und ohne Zwischenhupf</li> <li>• beid- und einbeinig</li> <li>• im Stand und im Laufen</li> <li>• mit koordinativen Zusatzaufgaben (Kreuzen, rückwärts springen, usw.)</li> <li>• Springen zu zweit</li> </ul>	<p><b>Material:</b> Sprungseile (18)</p> 	8'
	<p><b>Einstimmen</b></p>	<p><b>Gymnastik</b>  <b>Hahnenkampf:</b> Die zwei Schüler hüpfen in der tiefen Hocke, die Arme sind dabei nach vorne gestreckt und die Daumen halten das geviertelte (geknotete) Seil. Sie versuchen sich durch Rempeln und Stossen aus dem Gleichgewicht zu bringen.                       Aktives Dehnen mit dem Seil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in grossem Ausfallschritt</li> <li>• in einer grossen Grätsche</li> <li>• im Hürdensitz</li> </ul> <p>Wettkampfspringen 1 Minute. Wer macht am meisten Durchzüge?</p>		7'

<b>Hauptteil</b>	<p>Erspüren des <b>Flugerlebnisses</b></p>	<p><b>1. Springen an der Kastentreppe Input 1</b></p> <p>zuerst mit 2, später mit 3 resp. 4 Kasten- teilen.</p>  <p>4 Runden pro Stufe</p>	<p><b>Org.:</b> 2 Sprunganlagen gegeneinander</p>  <p><b>Input 2</b></p>	10'
	<p><b>Erfahren</b> der technisch korrekten <b>Absprungposition (Gegensatzerfahrung)</b></p>	<p><b>2. Springen ab Kastenoberteilen Input 3</b></p>  <p>→<b>Technikinput:</b> korrekte Absprungposition</p>	 <p><b>Input 4</b></p>	15'
<b>Hauptteil</b>	<p>Sich die <b>Bewegung</b> möglichst gut <b>vorstellen</b></p>	<p>Springen mit extremer Körpervorlage respektive Rücklage → <b>Input 5</b></p> <p>Korrekturen mittels Skalierung. → <b>Input 6</b></p> <p>Ev. Springen über Gummiseil (Höhenorientierung)</p>	<p><b>Material:</b> Wertungsblätter 0-5</p>	
<b>Ausklang</b>	<p><b>Kleiner Wettkampf</b></p> <p><b>Zonen-Weitsprung</b></p>  <p>Welche Zone erreiche ich mit meinen Füßen?</p> <p>Cool down</p> <p>Aushängen an der Sprossenwand. → <b>Input 7</b></p>		5'	
<b>Nachbereitung</b>				

### **Input 1: Kastentreppe**

Das Springen von einer Erhöhung gestattet attraktive Flugerlebnisse, bedarf allerdings einer Gewöhnung. Die Kastentreppe muss allmählich wachsen. Am Anfang besteht sie nur aus zwei Stufen. Nach den ersten Erfahrungen kann sie dann auf drei und sogar vier Stufen erweitert werden. Werden die Kästen in Längsrichtung hintereinander aufgestellt, bietet sich für die Kleinen und Anfänger ein ganzer Schritt (2 Fussaufsätze) pro Kasten an, Fortgeschrittene können mit mehr Tempo jeden Kasten auch nur einmal betreten. Eine individuelle Anpassung der Schrittlänge bietet sich beim Querstellen der Kästen. Im Gegensatz zur Längstreppe entstehen hier allerdings Lücken zwischen den Kästen, welche der besonderen Aufmerksamkeit und Gewöhnung bedürfen. Geeignet ist eine quergestellte Treppe allerdings für Partnersprünge (z.B. mit Handfassung).

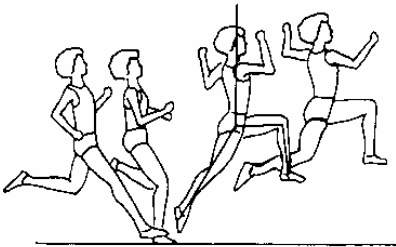
### **Input 2: Gegeneinander gerichtete Anlagen**

Wenn zwei Anlagen in entgegengesetzter Richtung aufeinander zulaufen, wird die Aufgabenstellung (den Anlauf jeweils so abzustimmen, dass man in der Luft aneinander vorbeifliegt), erfahrungsgemäss begeistert aufgenommen. Zudem ermöglicht die Aufstellung der Anlagen ein Üben im Kreis, mit den entsprechenden Vorteilen des kürzeren Anlaufweges.

### **Input 3: Springen ab nur einem (zwei) Kastenoberteil(en)**

Der Kastenoberteil stellt gegenüber der Treppe eine deutlich reduzierte Absprunghilfe dar, welche aber immer noch angemessene Flugerlebnisse gestattet, andererseits aber doch die Sprungkraft deutlich mehr herausfordert. Durch Vorlegen einer quergestellten Matte (siehe Zeichnung) kann die Schrittgestaltung erzwungen werden (1 Schritt = 2 Fussaufsätze auf dem Kastenoberteil). Für die etwas grösseren fortgeschritteneren Kinder empfiehlt sich das Anordnen von zwei Kastenoberteilen in T-Form (siehe Skizze Wettkampfform). Dies ermöglicht bei einem etwas längeren Schritt ein Abspringen ohne Tempoverlust.

### **Input 4: Technikmerkmale:**



Die wichtigsten Technikmerkmale des Weitsprung-Absprungs sind:

- aktiv-greifender Fussaufsatz
- Aufrechte Oberkörperhaltung
- Vollständiges explosives Durchstrecken des Sprungbeines (zeigt gestreckt zur Absprungstelle zurück)
- Kurzzeitiges Fixieren der Schwungelemente (Arme, Beine)
- Schwungbeineinsatz bis in die Waagerechte, Schwungbeinfluss angezogen (Zehen Richtung Knie ziehen).
- 

### **Input 5: Gegensatzerfahrungen**

Gegensatzerfahrungen eignen sich, um selbständig die richtige Bewegungsformen/-positionen herauszuspüren. Diese hauptsächlich offene, prozessorientierte Gestaltung der Sprungschulung dient dem Sammeln von Bewegungs-, Körper- und Sinneserfahrungen sowie der Förderung der Kreativität.

### **Input 6: Skalierung**

Mit der «Skalierung» bietet sich uns eine Feedbackmöglichkeit an, welche bei den Kindern sehr gut ankommt und ihre Bewegungsvorstellung verbessert. In unserem Beispiel springen die Kinder meist mit zu viel Vorlage ab. Optimal wäre die aufrechte Position «0» (vorzeigen). Je mehr Vorlage die Kinder haben, desto höher ist die Zahl auf den Skalierungsblättern, welche der Leiter (ev. auch die Kinder unter sich) nach jedem Sprung in die Luft streckt.

### **Input 7: Vorsicht vor Überbelastungen**

Zu intensives beziehungsweise zu lang andauerndes Springen kann physische oder auch psychische Überbelastungen hervorrufen. Deshalb sind bei reinen Sprunglektionen auch genügend Ruhepausen einzuplanen. Am Schluss der Belastungen drängt sich ein Auslockern respektive «Aushängen» (Wirbelsäule) an der Sprossenwand auf.