

J+S-Kindersport: Leichtathletik – Lektion 2

Musterlektion Springen

Autor

Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Indoor Lektion von ≥60 Minuten für 8-16 Kinder im Alter von 7-10 Jahren (keine Vorkenntnisse nötig).

Zielsetzungen/Lernziele

Musterlektion für Basiselemente Sprung – Abwechslungsreiche und spielerische Sprungformen.

Hinweise

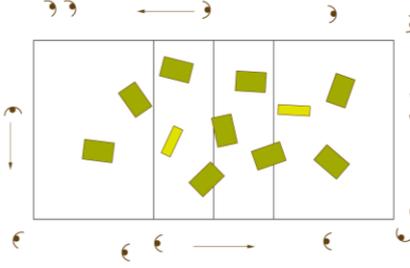
Viele kleine Hüpfformen einbauen, damit die Fussgelenke gekräftigt werden.

Die Bedeutung der Buchstaben (A) bis (E) wird im Anhang 1 "Leichtathletik – Übersicht MF 2013/14" erklärt. Die Buchstaben sind mit der Broschüre „Lernen im Kindersport – Bewegungslernen“ verknüpft. Zusätzliche Spielformen sind gekennzeichnet und werden in der Broschüre "J+S Kindersport - Spielen" erklärt.

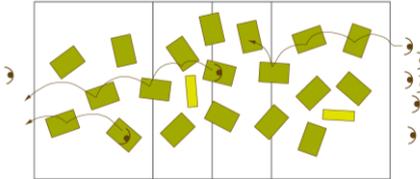
Weitere Übungen findet ihr in der Mobile Praxisbeilage Springen Kids (60).

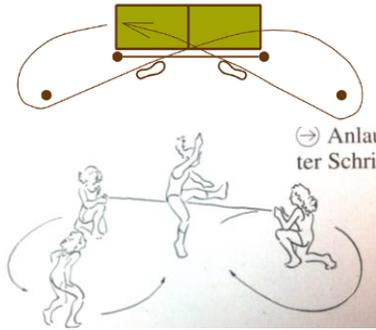
Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	<p>Wer erobert eine Insel? Platzsuchspiele im Freien Raum!</p> <p>Innerhalb des Volleyballfeldes sind Matten und Schwedenkästen (1-2 Elemente hoch) verteilt. Es hat dabei 3 Inseln (Objekte) weniger als Kinder. Die Kinder joggen ausserhalb des Volleyballfeldes umher. Sobald der Leiter pfeift, müssen die Kinder versuchen, eine Insel zu erobern. Die Insel wird mit einem Hopsersprung auf die Insel erobert. Nur wer auf einem Bein im Gleichgewicht stehen bleibt, kann die Insel behalten. Jene, die keine Insel erobern, müssen 3 Strecksprünge absolvieren. Es werden 5-6 Durchgänge gespielt.</p> <p>Platzsuchspiele - Broschüre Spielen S.30-33</p> <p>Weitere Variationen der Platzsuchspiele findet ihr auf der Seite 30-33 in der Broschüre Spielen</p>	 <p><i>Hinweis: Bei den Platzsuchspielen können die Gangarten so gewählt werden, dass sie für den Sprungbereich einen Mehrwert haben (Hopsersprung, Einbeinhupf, Froschhupf usw.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - dünne Matten - Schwedenkästen
	<p>Gräben überspringen</p> <p>Die Anordnung der Matten bleibt gleich wie in der ersten Übung. Nun haben die Kinder 30 Sekunden Zeit, möglichst viele Matten zu überspringen. Quer erhalten sie 1 Punkt, längs 2 Punkte.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abwechslungsweise mit dem linken und rechten Bein abspringen - Ein Hopsersprung über die Matte (mit dem selben Bein landen wie abspringen) – nennt man auch Steigsprünge 	<p><i>Hinweis: Wenn die Matten für die Kinder unüberwindbare Gräben sind, schmalere Gräben mit Sprungseilen auslegen oder Reifen in der Halle verteilen, welche Pfützen darstellen, welche übersprungen werden müssen.</i></p> <p><i>Steigsprünge sind optimal für eine gute Absprungposition (Hohe Hüfte und einen aufrechten Oberkörper = Körperstreckung)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - dünne Matten

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	<p>Seerosenhüpfen</p> <p>Die Schwedenkästen markieren Steine, die Matten Seerosenblätter, die in einem Teich auf dem Wasser schwimmen. Ein Kind springt über die Seerosenblätter von einer Uferseite zur anderen. Bleibt man zu lange auf einem Seerosenblatt stehen, versinkt man.</p> <p><i>(C) Die Metapher der Seerosenblätter erzwingt einen kurzen Bodenkontakt auf dem Fussballen!</i></p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit Hopsenhüpfen über den Teich - nur ein Fussaufsatz pro Matte - Ein zweites Kind folgt dem ersten Kind und muss den gleichen Weg (die gleichen Seerosenblätter) verwenden, um an das andere Ufer zu gelangen. - das zweite Kind wartet, bis das andere Kind auf der anderen Seite angekommen ist - nur auf einem Bein auf die andere Seite hüpfen <p><i>(D) Wichtig: ein Durchgang mit dem linken, und ein Durchgang mit dem rechten Bein, damit die Beidseitigkeit gefördert wird!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - mit einem Spielband markierte Seerosen mit dem linken, die anderen mit dem rechten Bein springen - über möglichst wenig Seerosenblätter auf die andere Seite kommen - Bei jedem Durchgang wird ein Seerosenblatt entfernt 		<ul style="list-style-type: none"> - dünne Matten - (Schwedenkästen)
10'	<p>Mattenspringen (immer weiter)</p> <p>Es wird immer mit einem Schritt auf der Matte (2 Bodenkontakte) über den Graben zur nächsten Matte gesprungen, wobei der Abstand zwischen den Matten kontinuierlich zunimmt.</p> <p><i>(D) Ein Durchgang springen wir immer mit dem linken Bein ab und landen auf dem rechten Bein, beim nächsten Durchgang springen wir mit rechts ab und landen links.</i></p> <p>Variation: mit Hopsenhüpf über die Gräben hüpfen</p>		<ul style="list-style-type: none"> -dünne Matten
10'	<p>Mattenrutschen</p> <p>Es werden zwei Gruppen gebildet die sich 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?</p> <p><i>(A) Es wird dabei immer abwechselungsweise gesprungen (1 oder 2 Kinder miteinander von der Gruppe A die anlaufen und springen, anschliessend dieselbe Anzahl Kinder der Gruppe B etc.).</i></p> <p>Variation: Als Stafette mit zwei Matten parallel. Welche Matte ist zuerst im Ziel?</p> <p><i>(E) die Organisationform als Stafette lässt Emotionen aufkommen.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> - dicke Matte - Markierungshütchen

<p>10-15'</p>	<p>Spielbündel an Wäscheleine hängen</p> <p>Aus kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung (jam-ta-tam) wird versucht, ein Spielbündel auf eine in der Höhe gespannten Leine zu hängen. Die Leine wird leicht schräg gespannt. Je höher der Spielbündel gehängt wird, desto mehr Punkte gibt es.</p> <p>Wenn der Anlauf mit dem Absprung korrekt funktioniert, kann ein Wettkampf daraus gemacht werden: Welches Team schafft in 2' die meisten Punkte?</p> <p><i>(A) Der Anlauf wird dabei mit einem Hütchen markiert. Nach jedem Versuch muss hinter dieser Anlaufmarkierung gewendet werden.</i></p>	<p><i>(C) wir zeigen den Anlaufrhythmus (jam-ta-tam) mit dem schnellen letzten Schritt mehrere Male vor und unterstützen diesen mit Klatschen.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gummischnur - Spielbündeli - Markierungshütchen
<p>5-10'</p>	<p>Gummitwist - Scherensprung</p> <p>Welche Person/Gruppe schafft in 2min in einer 8 laufend auf einer vorgegebenen Höhe die meisten gültigen Scherensprünge (ohne die Gummischnur zu berühren).</p> <p><i>(D) durch die laufende 8 springen wir einmal mit links und der nächste Sprung mit rechts ab (Absprungbein ist jenes, welches weiter von der Gummischnur entfernt ist).</i></p> <p>Variation: Die Höhe darf frei gewählt werden. Anzahl gültige Sprünge x Höhe = Punktzahl</p> <p>Variation "Freies Spiel" - Broschüre Spielen S.26-27 Die Kinder versuchen eine eigene Technik herauszufinden, um die gespannte Leine zu überspringen!</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Gummischnur oder Gummitwist - ev. dünne Matten zur Landung

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>10'</p>	<p>Supermariahüpfen</p> <p>12 Reifen in 2 Bahnen anordnen, damit von Reif zu Reif gesprungen werden kann (siehe Skizze). Der Leiter definiert verschiedene Levels mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Wer schafft alle Levels durch zu hüpfen ohne seine 5 Leben zu verlieren?</p> <p><i>(B) Der Leiter kann über verschiedene Sinne die Levels erklären – Nur durch Sprechen, durch Vorzeigen oder mittels Hilfe von Bündel an den Füßen und Armen (Bein mit rotem Bündel gehört in den roten Reifen, Bein mit blauem Bündel in den blauen Reifen etc.)</i></p> <p>mögliche Levels:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rechte Spur rechtes Bein, linke Spur linkes Bein - zusätzlich symmetrisch oder asymmetrisch den Arm nach aussen strecken - rechte Spur linkes Bein, linke Spur rechtes Bein - blauer Reif linkes Bein, roter Reif rechtes Bein - zwei Reifen vor, einer zurück - mit Drehungen, Froschsprüngen, Strecksprüngen usw. <p>sehr schwieriges Level (Endgegner): linke Spur linkes Bein, rechte Spur rechtes Bein, roter Reif rechter Arm, blauer Reif linker Arm (siehe Skizze)</p>	 <p><i>(D) Der Endgegner schult die Verknüpfung zwischen der linken und rechten Hirnhälfte, da die Beine unabhängig der Arme benutzt werden müssen.</i></p> <p>Spielbroschüre Freies Spiel (S.26-27): Auch hier kann das freie Spiel angewandt werden, in dem die Kinder eigene Hüpfvariationen herausfinden und es anschliessend den anderen vorzeigen - Die Hüpfform kann sich dabei auf 1-3 Reifen hintereinander beschränken!</p>	<ul style="list-style-type: none"> -12 Reifen (am besten 2x6 mit unterschiedlicher Farbe)