

Bewegungsfeld: „Laufen, Springen, Werfen/Stoßen“

⇒ In die Weite springen

Ziele	Spiele	Übungen	Wettkampf
Anlauf/Absprung		„Sprung-Garten“ von bestimmter Anlaufmarke laufen und Absprungmarke (Reifen/Teppich) treffen	
Weitenorientierte Sprünge		Sprung über Bananenkartons Rhythmisch springen Sprünge über Bänder Zielsprünge	Risiko-Weitsprung Zonen-Weitsprung Ziel-Weitsprung Mutsprung Wassergraben-Weitsprung
Flugerlebnisse		Sprünge mit erhöhtem Absprung, (auch über Hindernisse)	
Schrittweitsprung (bei leistungsstarken Gruppen)		Halten des Schwungbeins möglichst lange, dann Absprungbein nachziehen, Füße parallel, in der Grube landen	

⇒ In die Höhe springen

Ziele	Spiele	Übungen	Wettkampf
Sprungerfahrungen sammeln		Aufspringen / Überspringen von Hindernissen (einbeinig abspringen beidbeinig landen)	
		-Grundsprünge <i>frontal</i> : Anlauf- Absprung- Hocke → beidbeinige Landung Anlauf- Absprung- Steigesprung → Landung auf Schwungbein Anlauf- Absprung- Drehung → beidbeinige Landung -Grundsprünge <i>schräg</i> : Wie oben mit schrägem Anlauf, später mit bogenförmigem Anlauf	Zonenhochsprung (BJS) Hochsprung nach Gegenständen (BJS)
Alte Techniken		Schersprung, Wälzer, Hocksprung	

⇒ Mehrfach springen (hintereinander im Stand oder in der Vorwärtsbewegung ohne Pause)

Ziele	Spiele	Übungen	Wettkampf
Schnelle Sprünge, aktiver Fußaufsatz in Bewegungsrichtung	Seilspringen mit Abzählreimen	Seilspringen/ „Rope-Skipping“	Froschsprung

		Sprünge auf Markierungspunkte - beidbeinig - einbeinig - Beinwechsel (rechts-rechts-links-links)	
		Sprunglauf (sprunghaft ausgeführte Schritte, achte auf Kniehub und Nachdrücken des Sprungbeines)	
		Sprünge über niedrige Hindernisse - beidbeinig - einbeinig - einbeinig mit verschiedenen Rhythmen /Beinwechsel) - unterschiedlicher Krafteinsatz: Variation mit Abständen	
		Hüpfen/Springen in der Gruppe	

⇒ **Mit dem Stab springen**

Schulung der koordinativen Fähigkeiten		- am Tau schwingen (von der Bank auf die Matte/ von Kasten zu Kasten, evtl. mit Transportaufgaben z.B. Ball	
--	--	---	--

		zwischen den Beinen) - am Tau in den Hang springen	
		- mit dem Stab in die Weite springen - mit dem Stab in Ziele springen - mit dem Stab über Hindernisse springen „Hexenritt“	

In die Weite und in die Höhe springen

Das kann ich schon:

Ich kann	Kann ich sehr gut	Kann ich gut	Muss ich noch üben
weit springen (* = einbeinig abspringen und beidbeinig landen)	☺☺☺	☺	☹
von einer bestimmten Anlaufmarke laufen und eine Absprung- marke treffen*	☺☺☺	☺	☹
über kleine Hindernisse in die Grube springen*	☺☺☺	☺	☹
mit erhöhtem Absprung in die Grube springen*	☺☺☺	☺	☹
hoch springen im Schersprung	☺☺☺	☺	☹
hoch springen im Hocksprung	☺☺☺	☺	☹
hoch springen im „Wälzer“	☺☺☺	☺	☹
hoch springen und nach Gegenständen greifen	☺☺☺	☺	☹
Seilspringen	☺☺☺	☺	☹
Seilspringen mit Abzählreimen	☺☺☺	☺	☹
beidbeinig über niedrige Hindernisse springen	☺☺☺	☺	☹
einbeinig über niedrige Hindernisse springen	☺☺☺	☺	☹
mit dem Stab in die Weite springen	☺☺☺	☺	☹
mit dem Stab in Ziele springen	☺☺☺	☺	☹
mit dem Stab über Hindernisse springen	☺☺☺	☺	☹
den „Hexenritt“	☺☺☺	☺	☹

