

# Springen in die Weite, Laufen, Sprinten und kleine Wettkampfformen

**Autor/in** Tobias Barmettler + Ivo Christen, J+S Experten Leichtathletik und J+S Kids Experten

**Rahmenbedingungen**

**Lektionsdauer** 90 Minuten  
**Niveau** ■□einfach □□mittel □ □□anspruchsvoll  
**Gruppengrösse** bis 20, empfohlenes Alter 5-7  
**Kursumgebung** normale Turnhalle, auch auf Aussenanlage möglich

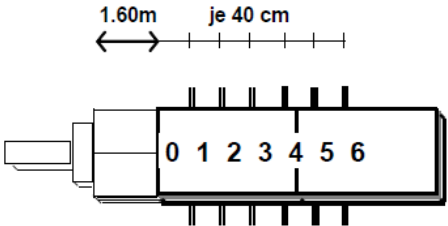
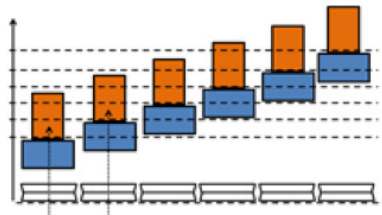
**Zielsetzungen**

Sprungrepertoire erweitern, Rhythmusarbeit zur Absprungvorbereitung (tam-ta-tam), Ganzkörperstreckung, kennenlernen von verschiedenen Lauf- und Dauerlaufformen, diverse Wettkampfformen zum Springen, Laufen und Sprinten kennenlernen

Zeit	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
10'	<p><b>Info Kernelemente der LA</b>                      Orientierung an den Kernelementen des Springens in die Weite für Anfänger:                      + Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam)                      + Ganzkörperstreckung                      + Grobform Schrittsprung                      + aufrechte Körperposition beim Absprung</p>		Plakate
	<b>Einstimmen</b>		
5'	<p><b>Murmelfangis:</b>                      Du wählst 2 bis 3 Fänger. Die anderen Kinder bekommen eine Murmel in die eine Hand. Die Kinder können während dem Spiel die Murmeln unter einander tauschen. Ein Kind darf jedoch maximal zwei Murmeln besitzen, in jeder Hand eine. Das Ziel der Fänger ist es nun, alle Murmeln zu sammeln. Wenn sie jemanden gefangen haben, muss dieses Kind beide Fäuste dem Fänger entgegenstrecken. Dieser tippt eine Faust an, welche das gefangene Kind öffnen muss. Wenn sich darin eine Murmel befindet, muss das Kind diese dem Fänger geben. Nun liegt es an den Kindern, die Murmeln untereinander zu verteilen und zu behüten.</p>		20 Murmeln
5'	<p><b>Balancieren auf Springseilen</b>                      Seile liegen gestreckt auf dem Boden. Die Kinder laufen in der Halle und balancieren bei einem freien Seil vorwärts darüber.                      Varianten:                      - rückwärts                      - schlangenlinienförmig ausgelegte Seile                      - mit geschlossenen Augen.                      - Schneckendrehen</p>		20 Springseile
	<b>Hauptteil A</b>		
5'	<p><b>Pfützen überspringen</b>                      Dünne Matten (Pfützen) mit genügend Abstand in der Halle verteilt auslegen. Die Pfützen überspringen ohne nasse Füsse zu kriegen. 1 Punkt für Matte quer überspringen, 2 Punkte für längs überspringen. Punkte einzeln oder im Team sammeln lassen.</p>		12 Matten
5'	<p><b>Hindernisfangis</b>                      Gleiche Anordnung. Normale Fangisform, die Fänger dürfen aber nicht über die Matten springen, nur die Verfolgten (Hase).                      Erschwerung für Fänger; z.B. 2 Matten nebeneinander aus legen um Laufwege zu erweitern.</p>		12 Matten
5'	<p><b>Seerosenblätterspringen</b>                      Wir legen noch mehr Matten aus die Seerosenblätter darstellen. Mit Seilen markieren wir das Ufer eines Flusses. Wer schafft es, den Fluss von Blatt zu Blatt zu überqueren, ohne in das Wasser zu treten. Bleiben die Kinder auf dem Seerosenblatt stehen, versinkt das Seerosenblatt mitsamt dem Kind.</p>		12 Matten 8 Springseile

	Variante; laufend Matten entfernen. vor-, und nachspringen lassen, synchronspringen, etc.		
5'	<p><b>Rhythmus in der Mattenbahn</b> Die Kinder springen von Matte zu Matte mit 2 Kontakten auf der Matte (ta-tam, ta-tam...).</p> <p>Überspringen der Matten in einem 3er-Rhythmus, evtl. synchron auf 2 Anlagen. Variation mit 4er-Rhythmus (Beinwechsel).</p>	<p>Abstand 6-8 Fusslängen</p>	Matten 16 Reifen
<b>Hauptteil B</b>			
5'	<p><b>Atomspiel:</b> Alle S laufen frei im Raum. Auf Pfiff zeigt ein vorher bestimmter S oder der L eine Zahl mit den Fingern. Darauf bilden die S so schnell als möglich Gruppen der verlangten Grösse (Handfassung). Neubeginn. S welche zu keiner Gruppe gehören, erfüllen eine Zusatzaufgabe (Kraft oder Koordinationsübung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L oder S bestimmen verschiedene Laufarten.</li> <li>• Gruppenaufgabe: mit 6 Beinen fortbewegen, mit...</li> </ul>		
5'	<p><b>Puzzelauf:</b> Für jedes Team (4 Kinder) liegen Puzzlestücke (oder Dominosteine) beim Umkehrpunkt der Laufstrecke bereit. Die Kinder laufen paarweise ans andere Ende und nehmen je ein Puzzleteil (einfaches Puzzle von ca. 30 Teilen) mit. Welches Team hat zuerst sein Puzzle fertig zusammengesetzt?</p>		4 Puzzle à 20 bis 30 Teile
5'	<p><b>Würfelstafette.</b> 4-6 S bilden ein Team. Die vordersten jedes Teams würfeln und umlaufen die entsprechende Markierung (Linie, Malstab, Bändel). «1» bedeutet 1. Markierung, «6» die am weitesten entfernte Markierung. Anschliessend würfeln die ankommenden S für die folgenden. Welche Gruppe hat zuerst 2 Durchgänge absolviert?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer die höchste Zahl gewürfelt hat, wechselt für den nächsten Durchgang zu einer anderen Gruppe.</li> </ul>		24 Malstäbe oder Kegel 4 Würfel
5'	<p><b>Wer kann so laufen?</b> Die S werden aufgefordert, auf verschiedene Arten zu laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leise, laut stampfend, seitwärts, rückwärts, galoppierend, mit Vorlage, mit Rücklage, im Passgang...</li> <li>• Mit verschränkten Armen, mit den Armen in der Hochhalte, mit kreisenden Armen ...</li> <li>• Auf den Fussballen, mit anfersen (ohne und mit Gesässberührung), mit hohen Knien, mit kurzen und schnellen Schritten, mit langen und sprunghaften Schritten ...</li> <li>• Graziös und dann schwerfällig, mit Vor- oder Rücklage, auf den Fussballen und auf den Fersen...</li> <li>• Stets einen Merkpunkt der Lauftechnik bewusst ausführen (vgl. untenstehendes Reihenbild).</li> <li>• Zu zweit: 1 S kontrolliert bei ihrer Partnerin einen Merkpunkt der Schnelllauftechnik und beurteilt mit «erfüllt» oder «nicht erfüllt».</li> </ul>		CD aus der Kids Toolbox  CD 2 Track 33
<b>Wettkampfformen</b>			
10'	<p><b>„Ringlisprint“</b> Die Sprinter haben sieben Sekunden Zeit, um einen Ring aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ring in der entsprechenden Zeit „nach Hause“ gebracht gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 Punkte; wenn nicht, gibt es keine Punkte. Jeder hat zwei Versuche. Es werden 2 Anlagen aufgestellt, so dass immer zwei Teams gleichzeitig laufen! Es gilt folgende Fehlstartregel: Ein Fehlstart pro Athlet. Der zweite Fehlstart des gleichen Athleten führt zur Disqualifikation für den entsprechenden Versuch!<sup>1</sup></p>		Klebband Tauchringe (2 x 18) Stoppuhr Pfeife

<sup>1</sup> <http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/das-ist-der-ubs-kids-cup/die-disziplinen.html>

10'	<p><b>„Zonen-Weitsprung“</b>          Jede(r) Springer(in) hat zwei Versuche, in denen versucht wird, von zwei Schwedenkastenoberteilen (T-Form) mit den Füßen möglichst weit auf eine Weichbodenmatte zu springen. Die Landung erfolgt gleichzeitig auf den Füßen und dem Gesäss. Eine Landung nur auf den Füßen ist auch gültig. Erfolgt die Landung jedoch zuerst auf dem Gesäss oder Rücken, wird der Sprung nicht gewertet. Für die Punktzahl ist der erste Fussaufsatz auf der Weichbodenmatte massgebend. Die letzten zwei Fussaufsätze des Anlaufs werden auf den Schwedenkastenoberteilen ausgeführt.          Anlauflänge: mind. 10m<sup>2</sup></p>		2 Weichboden-matten 6 Turnmatten (2x3) Schwedenkastenoberteile (2) Klebband
10'	<p><b>„Rivella Sprung“</b>          Jedes Teammitglied wählt aus, auf welchen Bahnen es den Rivella Sprung absolvieren will. Jede(r) hat zwei frei wählbare Versuche. Der Versuch ist gültig, wenn die Zielmatte erreicht wird ohne das Rivella Hindernis und die zu überspringende Matte zu berühren.          Anlauflänge: mind. 5m<sup>3</sup></p>	<p>Es werden je nach Bahn 1 bis 6 Punkte vergeben. Der bessere Versuch zählt für die Teamwertung.          Distanzen Absprunglinie vor Hindernis bis Zielmatte:          Bahn 1: 140 cm Bahn 2: 165 cm          Bahn 3: 190 cm Bahn 4: 215 cm          Bahn 5: 240 cm Bahn 6: 265 cm</p> 	12 Hindernisse à 32 cm Höhe Turnmatten (12) Klebband (Ecken der Bahnen markieren!)

Quellen:

"Lehrmittel Sporterziehung" Band 3/4/5 jeweils Broschüre 4

[http://www.sport.admin.ch/js-kids/lektionen/ansichten/dokumente/18/Laufen%20Springen%20Werfen%204%20Springen%20in%20die%20Weite\\_d.pdf](http://www.sport.admin.ch/js-kids/lektionen/ansichten/dokumente/18/Laufen%20Springen%20Werfen%204%20Springen%20in%20die%20Weite_d.pdf)

<sup>2</sup> <http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/das-ist-der-ubs-kids-cup/die-disziplinen.html>

<sup>3</sup> <http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/das-ist-der-ubs-kids-cup/die-disziplinen.html>