

IV.22

Leichtathletik

Das Springen trainieren – Vielfältige Übungen und Spiele zum Weit- und Hochspringen

Carolin Müller

Illustrationen: Bettina Weyland



© RAABE 2024

© StockPlanets/E+

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Bewegungsformen, die nicht nur obligatorisch für viele Sportarten sind, sondern die Kinder auch ihre Umwelt erschließen lassen. Die vorliegende Unterrichtseinheit zeigt auf, wie das Springen auf vielfältige Weise und spielerisch geübt und trainiert werden kann.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	3 und 4
Dauer:	6 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Elementare Bewegungsformen zum Springen beherrschen
Thematische Bereiche:	Leichtathletik, Sprungschulung, Weitsprung, Hochsprung, Seilspringen
Medien:	Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

1./2. Stunde

Thema: Einen Sprungparcours durchlaufen

Einstieg: Die SuS stellen sich nebeneinander an einer Stirnseite der Halle auf und wärmen sich nach Vorgabe von L auf (dabei wechseln sie stets die Hallenseiten), z. B. joggen, Fersen-/Kniehebe-/Hopslerlauf, Sitesteps, rückwärtslaufen, Skippings, auf den Zehen / den Ballen laufen usw.

Hauptteil:

M 1 **Vielfältige Sprungübungen – Stationskarten** / Die SuS durchlaufen die Stationen in 4er- bis 5er-Gruppen.

Anschließend findet eine Reflexion statt:

– Welche unterschiedlichen Sprünge habt ihr ausgeführt (z. B. einbeinig, beidbeinig, aus dem Stand, im Lauf)?

– Wann seid ihr besonders weit gekommen? Gab es einen Trick (z. B. Absprung einbeinig nach Anlauf)?

Abschluss: „Kettenfange“: Es gibt zwei Fänger, die die anderen ticken müssen. Wurde ein Kind berührt, so läuft es mit Handhaltung mit dem fangenden Kind mit und wird selbst zum Fänger. Bei 4/6/8 SuS wird eine Kette geteilt und die SuS laufen als Paare bzw. zu dritt weiter.

Benötigt: 4–5 Medizinbälle, 1 kleiner Kasten, 1 großer Kasten, 3–4 Kastenteile, mehrere Kegel, 1 Reifen, kleine Matten, 1 Bodenläufer, 2 Weichbodenmatten, 1 Niedersprungmatte



3./4. Stunde

Thema: Springen an der Hochsprunganlage

Einstieg: Die SuS laufen 2 Runden (entweder barfuß auf dem Rasen oder mit Schuhen in der Halle). Dabei führen sie verschiedene Lauftechniken durch, z. B.:

- Kurze, schnelle Schritte. Die Arme sollen „übertrieben“ mitgenommen werden.
- Längere, schnelle Schritte. Die Arme werden mitgenommen.
- Hopslerlauf mit schwingvollem Armpendel. Ziel: Möglichst hoch hopen.
- Steigerungsläufe von langsam zu schnell. (Metapher: „Ihr habt die ersten 5 Schritte extremen Gegenwind. Der Wind dreht sich und ihr habt jetzt Rückenwind.“)

Hauptteil:

M 2

Übungen zum hohen Springen

Besprechen Sie nach jeder Übung die Schwierigkeiten der SuS, damit Sie Maßnahmen zur Differenzierung einleiten und die SuS sich gegenseitig Tipps geben können.

Unsichere SuS führen die Übungen nochmals durch und bleiben ggf. bei den ersten Aufgabenstellungen. Sie dürfen auch ohne Schnur springen. Sollte die gesamte Klasse Schwierigkeiten haben, führen Sie die Übungen nochmals mit allen SuS durch.

Reflexion im Kreis:

- *Wie habt ihr das Hochspringen empfunden?*
- *Welche Technik war die leichteste/schwerste für euch? Woran lag das?*

Abschluss:

„Kettenfangen mit Sprungbefreiung“ (siehe DS 1): Dieses Mal werden feste 2er-Teams gebildet. Es wird ein Fänger-Team bestimmt. Getickte Paare müssen eine Zusatzaufgabe bewältigen, damit sie wieder am Spiel teilnehmen dürfen: Sie müssen gemeinsam im Sprunglauf über Kastenteile springen, die zuvor am Rand des Spielfelds aufgebaut wurden. Nach einiger Zeit wird das Fänger-Team ausgetauscht.

Benötigt:

mehrere kleine Hindernisse (z. B. Bananenkartons/Kisten, kleine Kästen, Medizinbälle usw.), 2 Hochsprunganlagen (mit Zauberschnur statt Latte), 3–4 Kastenteile



5./6. Stunde

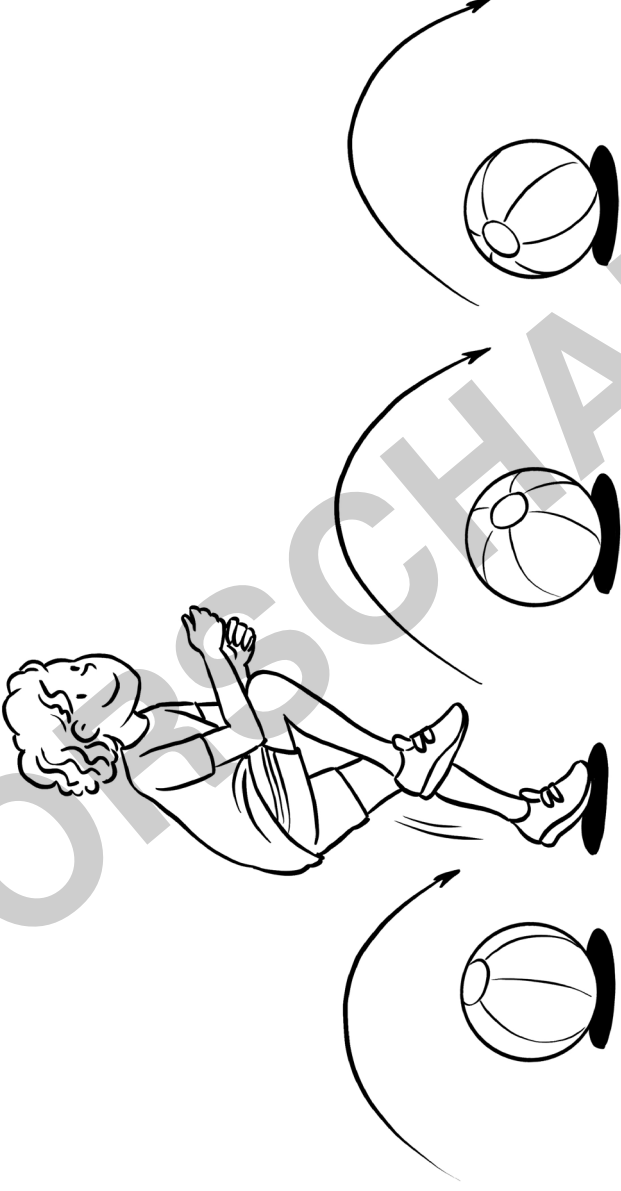
- Thema:** Springen an der Weitsprunganlage
- Einstieg:** Die SuS laufen 2 Runden (entweder barfuß auf dem Rasen oder mit Schuhen in der Halle). Dabei führen sie verschiedene Lauftechniken durch, z. B.:
- Fußgelenklauf. Die Fußgelenke werden locker und übertrieben geschwungen.
 - Skippings. Die Arme werden mitgenommen.
 - Hopslerlauf mit schwungvollem Armeinsatz. Ziel: Möglichst weit hopsen.
 - Kniehebelauf. Wichtig: Die Körperlage ist nach vorn ausgerichtet (keine Rücklage!).
- Anschließend gemeinsames, lockeres Dehnen.
- Hauptteil:** Zum folgenden Ablauf siehe Doppelstunde 3/4.
- M 3** **Übungen zum weiten Springen**
- Abschluss:** Reflexion im Kreis, z. B. individueller, richtiger Anlauf vor dem Absprung.
- Benötigt:** Sandgruben (draußen), Bananenkartons (in der Halle), Fähnchen o. Ä., 1 Ball pro Paar

7./8. Stunde

- Thema:** Springspiele, Staffeln und Wettkämpfe
- Einstieg:** Die SuS erhalten je ein Springseil und probieren verschiedene Sprünge aus, z. B. Laufsprünge, beidbeinige Sprünge mit/ohne Zwischensprung, Rückwärtssprünge, einbeinige Wechselsprünge usw.
- Hauptteil:**
- M 4** **Staffelspiele zum Springen**
- M 5** **Spiele zum Springen mit und ohne Seil**
- Abschluss:** Reaktionsspiel „Tag und Nacht“: Die SuS stellen sich zu Beginn auf einer Seite einer zuvor vereinbarten Hallenlinie auf. Diese Seite ist die „Tagseite“, die gegenüberliegende ist die „Nachtseite“. L gibt willkürlich die Kommandos „Tag“ oder „Nacht“. Die SuS müssen entweder auf die entsprechende Seite hüpfen oder stehen bleiben. Wer falsch hüpfte, scheidet aus und geht in die Umkleidekabine oder muss eine Zusatzaufgabe in einer Hallenecke erfüllen (z. B. 5 Hampelmänner o. Ä.).
- Benötigt:** 1 Staffelstab, mehrere Bananenkartons, 1 Seil, 1 Langseil, 1 Weichbodenmatte und 1 Pylone pro Gruppe, 1 Poolnudel pro Kind

Vielfältige Sprungübungen – Stationskarten

M 1


Station 1	Über Medizinbälle hinweg
Ihr braucht 4–5 Medizinbälle	
 <p data-bbox="1077 616 1189 1601">Versucht, möglichst schnell über die Bälle zu „laufen“, d. h. einbeinig zu springen.</p>	
<p data-bbox="1236 1556 1284 2004">👉 Probiert doch mal, ...</p> <p data-bbox="1300 1075 1348 2004">... die Abstände zwischen den Bällen zu verändern.</p> <p data-bbox="1364 795 1412 2004">💡 Welcher Abstand passt für euch am besten? Tauscht euch aus.</p>	


Übungen zum hohen Springen (Teil 1)

M 2

Benötigtes Material: mehrere kleine Hindernisse (z. B. Bananenkartons/Kisten, kleine Kästen, Medizinbälle usw.), 2 Hochsprunganlagen (mit Zauberschnur statt Latte)

Organisation: In einem (ggf. abgesteckten) Bereich der Halle wird ein Hindernisparcours aufgebaut. In einem anderen Hallenbereich werden 2 Hochsprunganlagen aufgebaut.

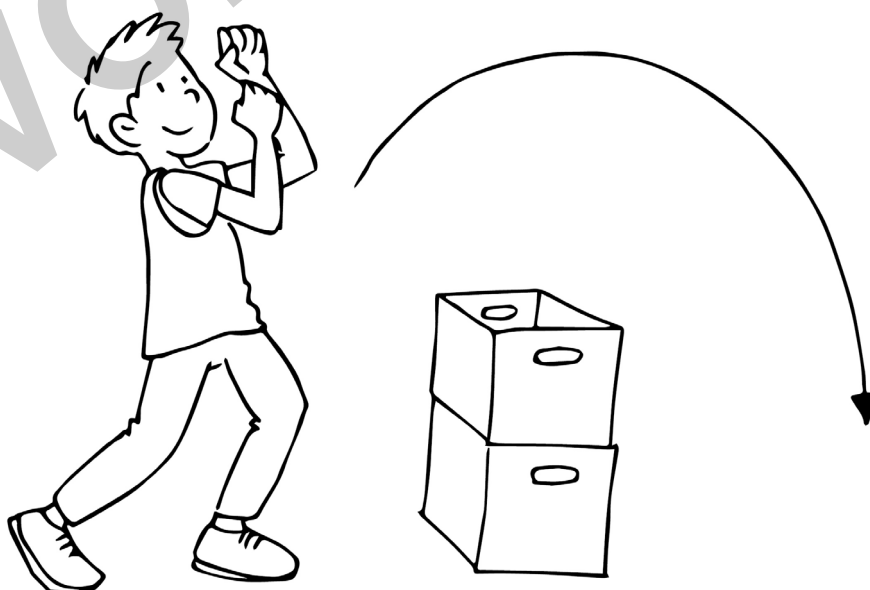
 **Differenzierung:** Die Höhe der Schnur variiert bei den zwei Hochsprunganlagen. Die SuS dürfen sich selbst zuordnen bzw. bei der niedrigeren Anlage beginnen und ggf. zur höheren wechseln.

 **Hinweis:** Die folgenden Übungen dienen als Vorbereitung für das spätere Überspringen der Zauberschnur an der Hochsprunganlage (siehe M 2/Teil 2).

Vorbereitungsübungen

Die SuS laufen kreuz und quer durch den Parcours und überspringen die Hindernisse auf unterschiedliche Weise, z. B.:

- Mit einem Bein abspringen und beim Sprung über das Hindernis möglichst lang „in der Luft bleiben“.
- Zwischen den Hindernissen ein paar Schritte gehen/laufen/hüpfen usw.
- Beim Überspringen eine Vierteldrehung in der Luft machen.
- Beim Überspringen ein paarmal in die Hände klatschen.
- Anlauf und Absprung über die Hindernisse selbst wählen und ausprobieren.



Spiele zum Springen mit und ohne Seil

M 5

Benötigtes Material: 1 Langseil und 1 Weichbodenmatte pro Gruppe, 1 Poolnudel pro Kind

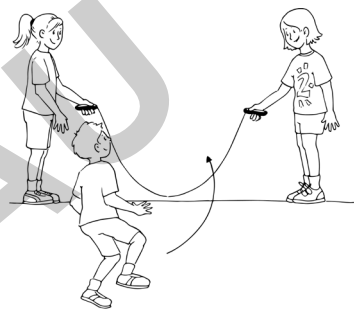
Organisation: Die SuS bilden 4er- bis 5er-Gruppen.

Spiel 1 mit Seil

Die Gruppenmitglieder stellen sich jeweils in einem großen Kreis auf. Je ein Kind steht mit dem Seil in der Mitte und dreht sich damit im Kreis. Die anderen Kinder springen immer dann über das andere Seilende, wenn es bei ihnen ankommt. Das Kind in der Mitte wird nach einiger Zeit ausgewechselt.

Spiel 2 mit Seil

Jeweils 2 Kinder pro Gruppe schwingen das Seil. Die anderen versuchen, hintereinander durch das Seil zu laufen, ohne es zu stoppen.



Spiel 3 mit Seil

Siehe Spiel 2, die Kinder durchlaufen jedoch nicht das Seil, sondern bleiben in der Mitte stehen und springen auf der Stelle. Weitere Kinder kommen hinzu und springen gleichzeitig. Schafft es die ganze Gruppe?

Mattenschieben

Jede Gruppe erhält eine Weichbodenmatte, die auf die glatte Seite an eine Linie an der Stirnseite der Halle gelegt wird. Durch gemeinsame (Hecht-) Sprünge bauchwärts auf die Matte schieben die Kinder ihre Matte bis zur gegenüberliegenden Seite der Halle. Welche Gruppe schafft es als erste?

Spiel „Hahnenkampf“

Die Gruppen werden aufgelöst. Die Kinder stehen in einem abgesteckten Feld auf einem Bein und halten je eine Poolnoodle in der Hand. Sie dürfen sich nur hüpfend fortbewegen und versuchen, die anderen Kinder durch leichtes (!) Anstoßen mit der Poolnoodle aus dem Gleichgewicht zu bringen. Kinder, die ein Bein absetzen mussten, scheiden aus oder bekommen eine Zusatz-Sprungaufgabe, bevor sie wieder mitspielen dürfen. Das Sprungbein darf von Zeit zu Zeit gewechselt werden.



Variation: Es kann eine „Schutzzone“ innerhalb des Felds eingerichtet werden, in das sich die Kinder (nie mehr als 3 gleichzeitig!) mit einem Sprung für 3 Sekunden retten dürfen.