

GRUNDSCHULE

(C) Springen

In dieser Übersicht stellen wir Ihnen verschiedene Übungsformen zum Thema „Springen“ vor. Die Übungen sind unterteilt nach den Sprungformen „weit Springen“, „hoch Springen“, „mehrfach Springen“ und „Stabspringen“.

Schwerpunkt: weit Springen



1) Flugerlebnis durch erhöhten Absprung

Material: Weitsprunggrube, Harke, Absprungerhöhung; in der Halle: Weichbodenmatten, Gymnastikkästen

Die Schüler/innen sollen aus kurzem Anlauf (max. 6 Schritte) einbeinig abspringen und beidbeinig landen. An der Weitsprunganlage erfolgt der Absprung von einer Erhöhung (z.B. alter flacher Kastendeckel oder spezieller Absprungkasten). In der Halle kann ein Anlaufsteg (Bahn aus gleichhohen Kästen) oder eine Kastentreppe (Bahn aus ansteigenden Kästen) aufgebaut werden; evtl. ist der Anlauf dadurch kürzer. Die Landung erfolgt dann auf (stabilen) Weichbodenmatten.

In der Luft sollen die Schüler/innen möglichst stabil bleiben, d.h. Drehungen um die Quer- oder Längsachse vermeiden. Um den Absprung zu fördern, kann eine Zauberschnur gespannt werden, welche sich mind. auf Höhe der Absprungsfläche befindet. Die Absprunghöhe sollte nur so hoch gewählt werden, wie die Schüler/innen sicher landen können.

Kastentreppe



Anlaufsteg



Absprungerhöhung

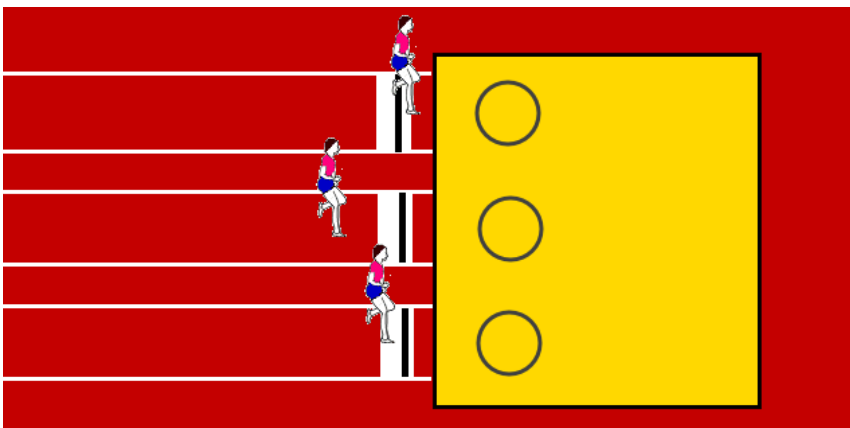


2) Zielweitsprung

Material: Weitsprunggrube, Harke (alternativ: Weichbodenmatten), geeignete Ziele (z.B. Fahrradreifen, Seilchen)

In der Weitsprunggrube bzw. auf der Weichbodenmatte ist ein Ziel markiert, welches alle Schüler/innen erreichen können. Aus kurzem Anlauf (max. 6 Schritte) sollen die Schüler/innen einbeinig abspringen und beidbeinig im Zielbereich landen. Die Absprungposition können die Kinder dabei selbst festlegen (z.B. 1m, 2m oder 3m vor dem Ziel). Die Kinder sollen während der Übungsphase sowohl mit links als auch mit rechts abspringen.

Für die erfolgreiche beidbeinige Landung im Zielbereich erhalten die Kinder einen Punkt. Springen sie über das Ziel hinaus und landen davor/ daneben, erhalten sie keine Punkte. Zunächst wird der dosierte Absprung geschult. Nach 2-3 Durchgängen kann das Ziel weiter nach hinten verlegt werden, um den Absprung in die Weite zu fordern. Zielweitsprung kann auch als Mannschaftsspiel (Sammeln der Punkte) durchgeführt werden.

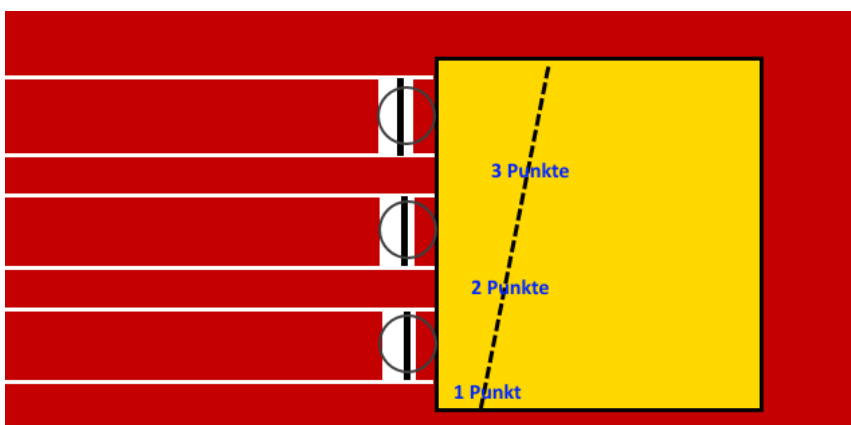


3) Grabenspringen

Material: Weitsprunggrube, Harke (alternativ: Weichbodenmatten), Seilchen/ Zauberschnur (alternativ: Klebeband), Fahrradreifen

In der Weitsprunggrube wird schräg eine Zauberschnur ausgelegt, sodass der Abstand zur Grubenkante an den beiden Seiten unterschiedlich weit ist. Auf einer Weichbodenmatte bietet es sich an, ein Klebeband zu kleben. Der Bereich zwischen Grubenkante und Zauberschnur ist der Graben, welchen die Schüler/innen aus kurzem Anlauf (max. 6 Schritte) überspringen müssen. Die Kinder sollen während der Übungsphase sowohl mit links als auch mit rechts abspringen. Als Absprungorientierung können Fahrradreifen vor die Grube gelegt werden. Für jeden Durchgang legen die Kinder selbst fest, an welcher Weite sie sich versuchen wollen und erhalten einen Punkt (evtl. unterschiedliche Punktzahl für unterschiedliche Weiten) für einen erfolgreichen Sprung.

Grabenspringen kann auch als Mannschaftsspiel durchgeführt werden.



4) Oxer-Sprünge

Material: Weitsprunggrube, Harke (alternativ: Weichbodenmatten), geeignete Höhenorientierung

Aus kurzem Anlauf (ca. 5-6 Schritte) sollen die Schüler/innen einbeinig abspringen, ein Hindernis (zwischen Knie- und Hüfthöhe) überspringen und dahinter beidbeinig landen. Um den Weitsprungcharakter beizubehalten ist es wichtig, dass das Hindernis nicht ständig höher gebaut wird, sondern eher von der Absprungstelle in die Weite verlagert wird.

Durch die Höhenorientierung wird der Schwungbeineinsatz und dadurch der Absprung nach vorne-oben gefördert.

Mit links und rechts üben!

Schwerpunkt: hoch Springen



1) Mattenberg (Aufspringen)

Material: Weichbodenmatten, Gymnastikmatte, ggf. Gymnastikkästen

Zwei Weichböden werden als Mattenberg aufeinandergelegt. Der Mattenberg ist an einer langen Seite und den kurzen Außenseiten mit Gymnastikmatten abzusichern. Alternativ können auch unterschiedlich hohe Gymnastikkästen aufgebaut werden. Dahinter sind zur Sicherung Matten auszulegen.

Die Schüler/innen sollen frontal auf den Mattenberg/ die Kästen zulaufen (ca. 3-4 Schritte), einbeinig abspringen und beidbeinig (im Stand oder in der Hocke) auf dem Mattenberg/ den Kästen landen. Mit links und rechts üben!

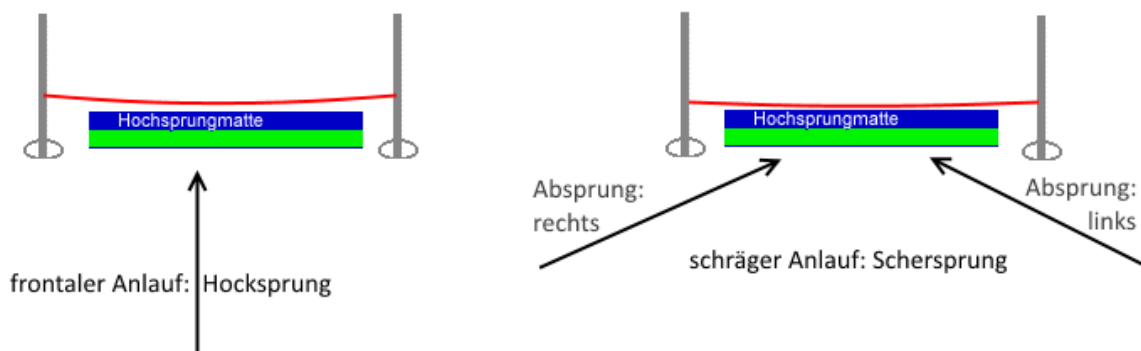
Mit geübten Schüler/innen kann der Schersprung auf den Mattenberg vorbereitet werden. Dabei erfolgt der Anlauf gradlinig von der Seite (ca. 30° zur Matte). Die Schüler/innen sollen nun mit dem mattenfernen Bein abspringen und um Scher-/ Langsitz (ohne Drehung) auf dem Mattenberg landen. Mit links und rechts üben!

2) Überspringen

Material: Weitsprunggrube, Harke (alternativ: Weichbodenmatten), Hochsprungständer, Zauberschnur

Vor der Weitsprunggrube bzw. der Hochsprunganlage wird eine Zauberschnur in geeigneter Höhe gespannt. Die Schüler/innen sollen aus kurzem, frontalem Anlauf (max. 6 Schritte) einbeinig abspringen, die Zauberschnur überspringen und dahinter beidbeinig landen. Die Schnur sollte maximal so hoch gespannt werden, wie die Schüler/innen sicher landen können. Mit links und rechts üben!

Geübte Schüler/innen können auch einen Schersprung aus dem schrägen gradlinigen Anlauf über die Schnur (mit Landung auf Matte oder in der Sandgrube) durchführen. Beim Schersprung muss unbedingt darauf geachtet werden, dass das äußere Bein (Latten- bzw. schnurfernes Bein) abspringt. Mit links (Anlauf von rechts) und rechts (Anlauf von links) üben!



3) Watussi-Sprung (Flugerlebnis)

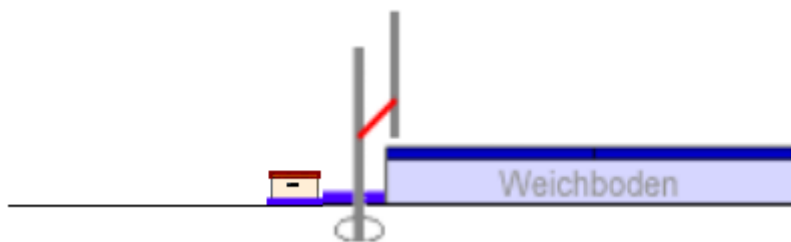
Material: Hochsprunganlage (alternativ: Weichbodenmatten), Hochsprungständer, Zauberschnur, Kastendeckel, evtl. Pylone

Vor der Hochsprunganlage (ca. 30cm Abstand) wird ein Kastendeckel gestellt (in der Halle muss eine Gymnastikmatte untergelegt werden). Der Anlauf erfolgt gradlinig auf den Kasten zu und sollte relativ kurz sein (max. 6 Schritte).

Die Schüler/innen laufen in moderatem Anlauftempo auf die Hochsprunganlage zu, springen einbeinig vom Kastendeckel ab und über die gespannte Zauberschnur. Auf der Matte landen sie beidbeinig.

Saltostrünge oder Flugrollen sind nicht erlaubt. Der Absprung muss einbeinig erfolgen, die Landung möglichst auf den Füßen. In der Regel entwickeln die Schüler/innen eigenständig eine für sie ideale Sprungform.

Als Wettbewerbsform kann die Sprunghöhe relativ zur Körpergröße ermittelt werden.



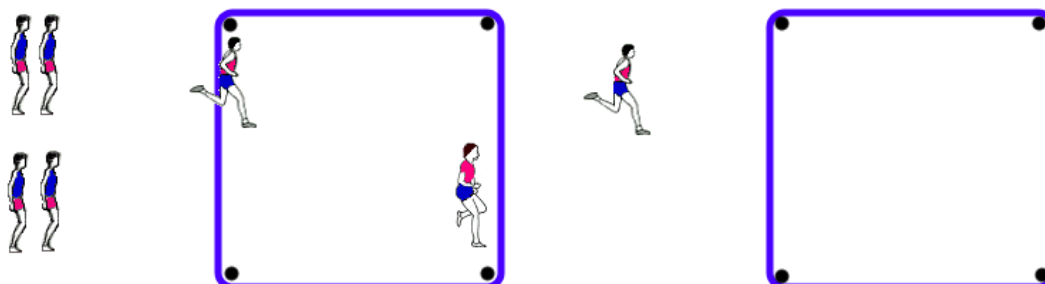
4) Sprunggarten

Material: Zauberschnüre, Gummitwists, Hochsprungständer/ stabile Ständer

Mit Gummischnüren wird ein Sprunggarten aufgebaut, sodass mind. 4 Sprünge hintereinander und auch seitliche Sprünge durchgeführt werden können. Die Höhe richtet sich nach dem Leistungsniveau der Gruppe. Zwischen den Schnüren sollten die Kinder mind. zwei Schritte absolvieren können.

Die Schüler/innen sollen sich nach – oder nebeneinander mit Steigesprüngen (einbeinige Absprung nach oben über das Hindernis, Landung auf dem anderen Bein hinter dem Hindernis) durch den Sprunggarten bewegen. Die Bewegungsrichtung bzw. der Lauf-/ Sprungweg wird durch den vordersten Schüler oder die Lehrkraft vorgegeben.

In den Sprunggarten können auch Schersprünge eingebaut werden.



Schwerpunkt: mehrfach Springen



1) *Rhythmische Sprünge (am Reifen)*

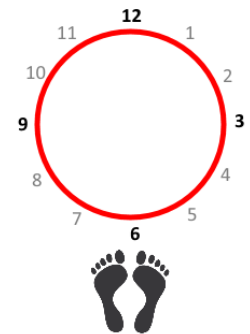
Material: Gymnastik-/ Fahrradreifen

Jede(r) Schüler/in erhält einen Reifen und legt ihn vor sich auf den Boden. Die Schüler/innen stellen sich so auf, dass sie die Lehrkraft sehen können, welche ebenfalls einen Reifen vor sich liegen hat. Der Reifen entspricht einer Uhr: bei 3:00 springen sie rechts neben den Reifen, bei 6:00 hinter den Reifen, bei 9:00 links neben den Reifen und bei 12:00 vor den Reifen. Die Reifenmitte wird ebenfalls mit genutzt.

Nun sollen die Schüler/innen verschiedene Sprungkombinationen nachspringen. Die Sprünge sollten zunächst beidbeinig, später auch einbeinig oder in Kombination erfolgen. Mögliche Sprungkombinationen sind bspw.: 6:00 – Mitte - 3:00 – Mitte – 12:00 – Mitte – 9:00 – Mitte – 6:00 etc.

Es ist hilfreich, wenn die Lehrkraft den Sprungrhythmus mitklatscht. Das Klatschen kann auch von den Schüler/innen übernommen werden (alternativ: die Schüler/innen klatschen nur bei 6:00 und 12:00).

Tipp: Sprungkombinationen am Reifen können von Klassen auch bei Schulfesten/ -feiern zur Musik vorgeführt werden.

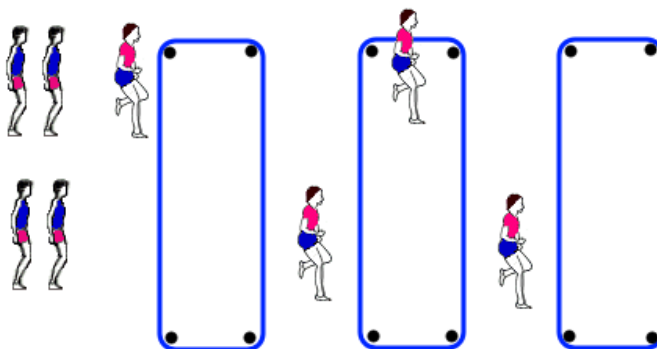


2) *Sprunggarten*

Material: Zauberschnüre, Gummitwists, Hochsprungständer/ stabile Ständer

Mit Gummischnüren wird ein Sprunggarten aufgebaut, sodass mind. 6 Sprünge hintereinander und auch seitliche Sprünge durchgeführt werden können. Die Höhe sollte dabei etwa mittig der Wade eines mittelgroßen Schülers sein. Die Schnüre sollten so eng gespannt werden, dass die Schüler/innen mit einem Zwischenhupf bis zum Ende springen können.

Die Schüler/innen sollen nun vorgegebene Wege mit ein- oder beidbeinigen Sprünge nachspringen. Die Bewegungsrichtung und Sprungform kann auch von einem Schüler vorgegeben werden.



3) Reifenbahnen

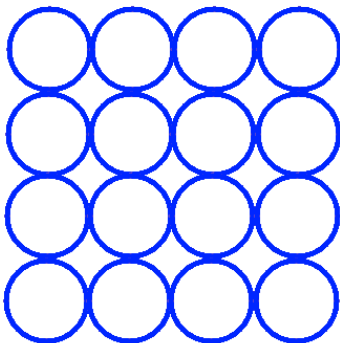
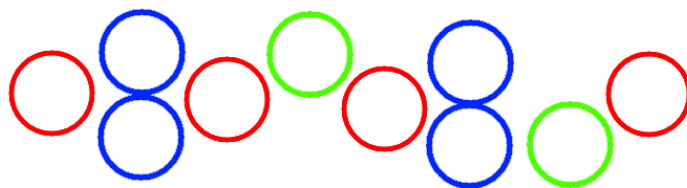
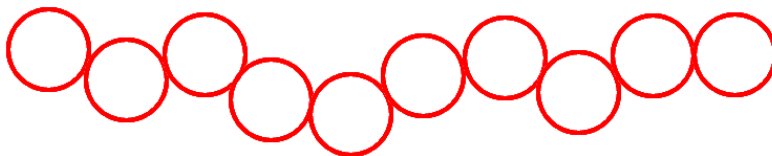
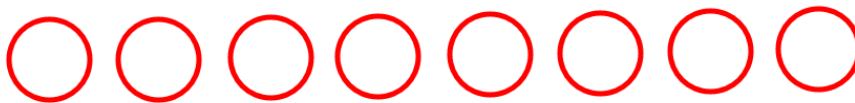
Material: Gymnastik-/ Fahrradreifen

Es werden Reifenbahnen mit je max. 10 Reifen ausgelegt. Die Reifenbahn kann gradlinig oder wellenförmig sein; die Reifen können entweder aneinander oder im kurzen Abstand (ein Fuß) ausgelegt werden.

Die Schüler/innen sollen nun mit unterschiedlichen Sprungformen durch die Reifenbahn springen/ hüpfen: beidbeinig vorwärts/ seitwärts/ rückwärts, einbeinig vorwärts/ seitwärts/ rückwärts, unterschiedliche Rhythmen: re-re-li-li-re-re-..., re-beide-li-beide-re-..., Sprünge in die Reifen und aus den Reifen raus, mehr als einen Kontakt pro Reifen,

Weitere Varianten: Sprunggitter (16 Reifen im Quadrat) oder „Himmel und Hölle“

Die Abstände zwischen den Reifen sollten gering gehalten werden, da es darum geht, die Rhythmisierung und Belastungsverträglichkeit zu verbessern.



4) Gummitwist/ Seilchenspringen

Material: Gummitwists/ Sprungseilchen

Die Schüler/innen werden auf Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält ein Gummitwist bzw. ein oder mehr Sprungseilchen. Die Schüler/innen sollen nun verschiedenen Sprungformen oder Sprungfolgen einüben, die sie danach vorstellen/ vorführen.

Evtl. können die anderen Gruppen diese auch nachmachen.

Schwerpunkt: Stabspringen*)

*) Eine Bauanleitung für Sprungstäbe finden Sie in unseren [Arbeitshilfen](#).



1) Schwingen am Tau

Material: Tauen, Weichboden-/ Gymnastikmatten, Langbänke/ Gymnastikkästen, evtl. Zauberschnur

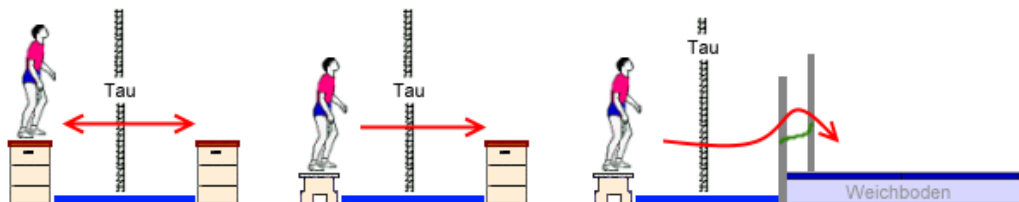
In der Halle werden die Tauen mit Matten abgesichert. Auf beiden Seiten werden Langbänke oder Gymnastikkästen aufgebaut (ggf. nur auf einer Seite aufbauen und auf der gegenüberliegenden Seite Weichbodenmatten auslegen).

Die Schüler/innen sollen sich von der einen zur anderen Seite und wieder zurück schwingen. Dann ist der nächste Schüler dran. Dabei ist die Start- und Landeposition gleich (z.B. Bänke). Die Start- und Landeposition kann dabei aber auch unterschiedlich sein (z.B. Bank auf Kasten). Nach der Landung auf dem Kasten wird das Seil „frei“ zurück zu nächsten Schüler geschwungen.

Alternativ: Die Schüler/innen schwingen sich von der Bank/ vom Kasten auf die gegenüberliegende Seite, wo Weichböden ausgelegt sind, und „springen“ dort ab (evtl. über eine Zauberschnur).

Als Vorbereitung auf den Stabweitsprung sollte auf die richtige Haltung des Taus geachtet werden: Die starke Hand greift das Tau möglichst weit oben, die andere Hand etwa auf Achselhöhe. Der Tau wird stets auf der „schwachen“ Seite gehalten. Der Abdruck vom Kasten/ von der Bank) erfolgt mit dem Bein, auf dem sich das Tau befindet.

Beispiel Rechtshänder: rechte Hand in Greifhöhe, linke Hand auf Achselhöhe; das Tau befindet sich links neben dem Körper, der Abdruck erfolgt mit dem linken Bein

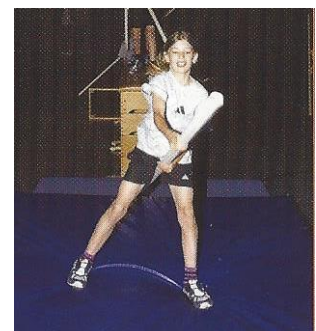


2) Hexenritt

Material: Sprungstäbe, ggf. Gymnastikmatten

Die Schüler/innen halten den Sprungstab mit gestreckten Armen (starke Hand in Reichhöhe, andere Hand auf Höhe der Achsel) mittig vor dem Körper. In der Halle sollte der Stab auf einer Gymnastikmatte aufgesetzt werden, damit der nicht wegrutscht. Aus der Schrittstellung springen die Schüler/innen mit dem vorderen Bein (links beim Rechtshänder) ab und „reiten“ auf dem Stab, d.h. dass sich die Beine zur Landung rechts und links vom Stab befinden. Um die Sprungweite zu vergrößern, sollen die Schüler/innen versuchen, den Stab nach hinten wegzudrücken bzw. sich über den Stab hinwegzuschieben.

Der Stab wird während der gesamten Übung mit beiden Händen gehalten.



3) Grabenspringen

Material: Sprungstäbe, ggf. Gymnastikmatten, Markierungslinien (z.B. Schnur oder Sprungseil), evtl. flache Hindernisse

Mit Sprungseilen o.ä. werden Gräben markiert. Diese sollten für verschiedene Leistungsniveaus unterschiedlich breit sein.

Während des Anlaufs (max. drei Angehschritte) sollen die Schüler/innen den Sprungstab mit gestreckten Armen vor sich her tragen, die Stabspitze zeigt dabei nach unten. Zwischen dem vorderen Drittel und der Mitte des Grabens sollen die Schüler/innen den Sprungstab aufsetzen, einbeinig (links beim Rechtshänder) abspringen und sich vom Stab tragen lassen. Der Körper schwingt dabei seitlich am Stab vorbei (rechtsseitig beim Rechtshänder). Die Beine werden in der Luft weit nach oben gezogen. Bis zur sicheren, beidbeinigen Landung halten die Schüler/innen den Stab mit beiden Händen fest.

Als Variante kann im hinteren Drittel des Grabens ein flaches Hindernis aufgebaut werden, das übersprungen werden muss.



4) Niedersprünge

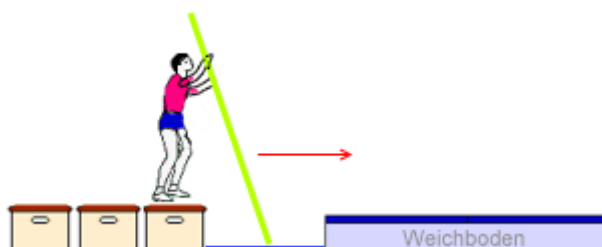
Material: Sprungstäbe, große Kästen/ Gymnastikkästen, Gymnastikmatten, Weichbodenmatte, evtl. Hochsprungstände und Zauberschnur

Niedrige Kästen werden als Anlaufpodest (für 2-3 Schritte) aufgebaut. Zwischen dem Anlaufpodest und Weichbodenmatten wird eine Gymnastikmatte gelegt. Die Weichbodenmatten sind ringsherum mit Gymnastikmatten abzusichern.

Die Schüler/innen sollen sich zunächst nach einem einbeinigen Absprung aus der Schrittstellung von dem Sprungstab vom Podest auf die Weichbodenmatte tragen lassen und dort auf beiden Füßen landen. Der Stab wird dazu auf der Gymnastikmatte aufgesetzt.

Als Fortführung wird die Übung aus 2-3 Angehschritten durchgeführt. Während der Angehschritte wird der Stab mit gestreckten Armen vor dem Körper gehalten. Mit zunehmender Sicherheit der Schüler/innen kann an der vorderen Kante der Weichbodenmatte eine Zauberschnur gespannt werden (mit der Zeit höher und weiter entfernt), die zu überspringen ist.

Sichere Schüler/innen können sich während der Flugphase um ihre Längsachse drehen, sodass der Kopf in Richtung der Absprungstelle zeigt. Die Drehung muss in Richtung des oberen Armes erfolgen und beginnt erst, wenn der Stab die senkrechte Position überwunden hat. Die Schüler/innen sollen die obere Hand zunächst bis zur sicheren Landung am Stab halten. Später können sie sich vom Stab wegdrücken.



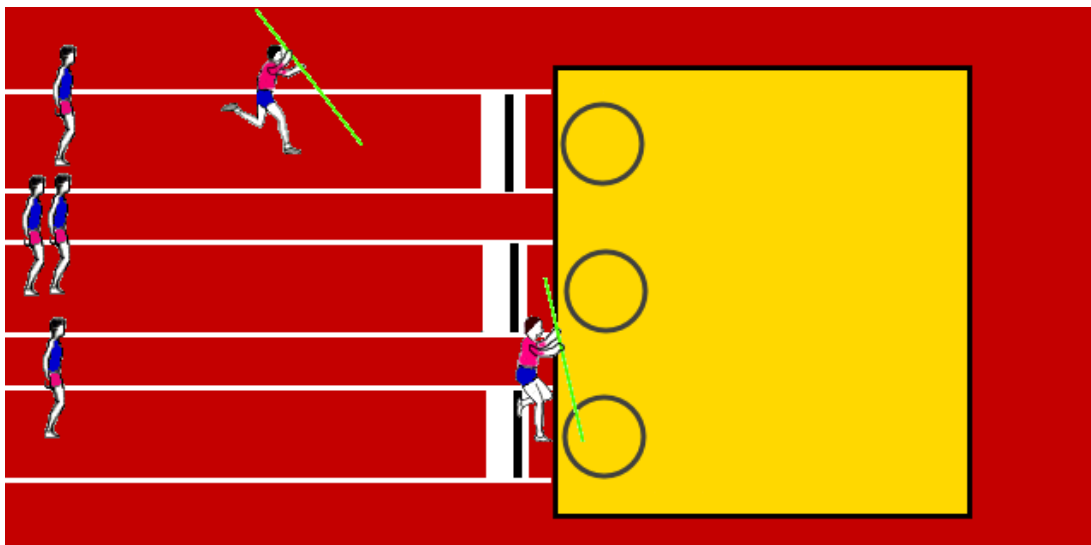
5) Stabweitsprung

Material: Sprungstäbe, Weitsprunggrube, Harke (alternativ: Weichbodenmatten und Anlaufpodest), Fahrradreifen

Aus dem kurzen Anlauf (max. 6 Schritte, zunächst aus dem Angehen) sollen die Schüler/innen den Stab an der vorderen Kante der Weitsprunggrube einstechen. Die Einstichstelle ist durch einen Fahrradreifen zu markieren; der Stab muss gradlinig eingestochen werden, die Griffhöhe ist den Fähigkeiten anzupassen. Aus dem einbeinigen Absprung am Stab vorbei sollen die Schüler/innen wie zuvor geübt möglichst weit in die Grube springen.

Ob sich die Schüler/innen in der Luft drehen dürfen und sich zur Landung vom Stab wegdrücken dürfen, hängt davon ab, inwiefern die vorgenannten Übungen beherrscht werden.

Wird die Übung in der Halle durchgeführt, bietet es sich an, den Absprung von einem niedrigen Kastensteg durchzuführen, da der Einstich ansonsten nicht unten dem Anlaufniveau erfolgen kann.



Fotos: Katzenbogner, H. (2002). *Kinderleichtathletik*. Münster: philippka.
DLV (Hrsg.). (2001). *leichtathletik in der schule*. Stuttgart: e.kurz + co.