

<p>Zielsetzungen/Kernelemente (Z) des Unterrichts:</p> <ul style="list-style-type: none"> IMMER Steigerungslauf zum Absprung hin!!! Rhythmus von Anlauf-Absprung „Tam-tatam“ ...heisst: längerer Schritt – kurzer Schritt: z.B. mit Reifen oder Schwedenkasten die letzten 2 Schritte vorgeben Aufrechter Oberkörper in Anlauf/Absprung: z.B. Springen und Weiterlaufen; Leiter zeigt bei Absprung Zahl mit Fingern – Schüler sagt sie Elastisches Landen (Knie geben nach): z.B. Landung in einen Velopneu (Gesäss und Füsse müssen in Pneu sein = Knie müssen nachgeben) 	<p>Voraussetzungen (V) für Technik schaffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Beidseitigkeit: Rechts-Links gezielt „ansteuern“ können Orientierung: Abständig → Bewegung koordinieren können Rhythmus: Verschiedene Rhythmen Kraft Abdruck: Hüpfen, Seilspringen Kraft Beine raufreissen (Bauch, Hüftbeuger): auf knie- bis hüft hohe Matten springen 	<p>Wie? (Methodik)</p> <ul style="list-style-type: none"> Effektiv (keine langen Warteschlangen → mehrere Bahnen/Anlagen) Sicher (Anlagen absichern) Keine Unter-/Überforderung: „Sozialbahnen“ „Zwingende Übungen“: Die Anlage lässt nur richtige Bewegung zu Öfter mit Punkten / Reifen / Zonen und Teamformen arbeiten anstatt Einzeln mit Meter und Zentimeter!!!
--	--	--

V: Ganzheitliches, spassbetontes springen

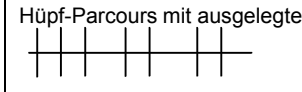


Mattengarten
- Fangis, Bündeliraub
- Wer hüpf in 20sec am meisten „Inseln“

z.B. nur auf den Inseln oder nur über die Inseln. Später auch Sprünge über Mattenbahn (re-li – re-li)

V: Ballenlauf, Gezieltes ansteuern von re/li, Orientierung


Hüpf-Parcours mit ausgelegten Seilen



Hüpfformen pro Zwischenraum z.B.: immer 2x hüpfen od. 2x1x od. 1x2x3x ... usw

V: Gezieltes ansteuern von re/li, Orientierung

Hintereinander Matten-Kastenoberteile-Matten...



Auf Kasten: 1x treten / Matte 2xtreten... oder: 2x/1x oder 1x2x3x oder 1x2x1x3x...

Wettkämpfe mit Beidseitigkeits-Aspekt:

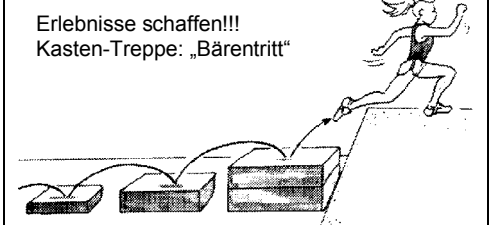
- Welches Team macht am meisten Punkte, wenn jeder 2x mit dem rechten Bein springen muß?
- In der Badi: Wasser-Weitsprung.
- Welchem Team gelingt es, genau 38m weit zu springen
- Wer springt R-L-R am weitesten?

Gelernt

- gelacht


- geleistet ?

Erlebnisse schaffen!!!
Kasten-Treppe: „Bärentritt“

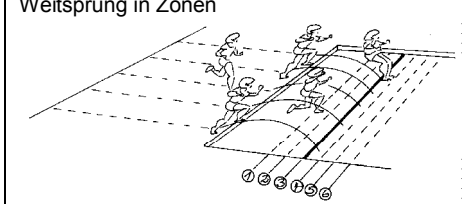


Hindernisse (Breite/Länge) auf die Kids anpassen!

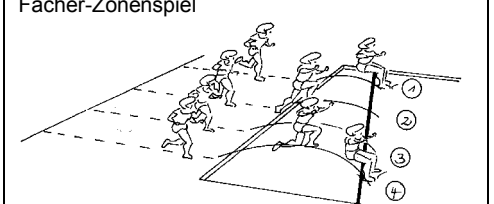
Weitsprung aus verschieden langem Anlauf



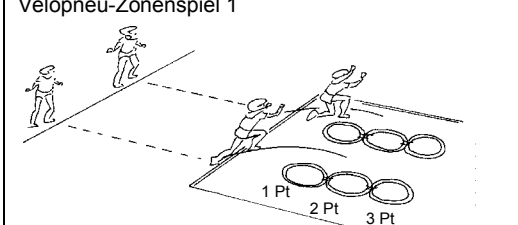
Weitsprung in Zonen



Fächer-Zonenspiel



Velopneu-Zonenspiel 1




1 Pt 2 Pt 3 Pt

Velopneu-Zonenspiel 2



Tipp: Velopneus zusammenbinden damit sie nicht verrutschen

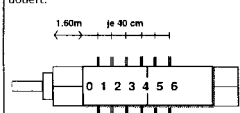
Fächer-Zonenspiel über Zauberschnüre

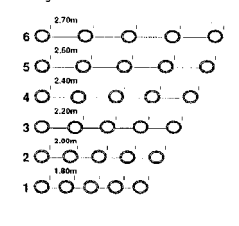


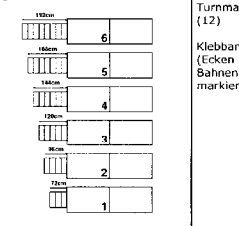
Highlight: Matten-Rutsch-Spiel

Mit Anlauf beinvoran auf eine umgekehrte Matte springen, sodass diese vorwärts rutscht. Welches Team erreicht so als erstes die andere Seite?



„Zonen-Weitsprung“	Wertung	Material	Helfer(innen)
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. Der erste Fussaufsatz wird gewertet, auch wenn die Landung zuerst auf dem Gesäss erfolgt! Die letzten zwei Fussaufsätze des Anlaufs werden auf den Schwedenkastenoberteilen ausgeführt. Anlauflänge: mind. 10m	Der bessere Versuch (Füsse in der entsprechenden Zone) Jedes Einzelnen zählt für die Teamwertung. Die Zonen werden mit 1 bis 6 Punkten dotiert. 	Weichbodenmatten (2) Turnmatten Schwedenkastenoberteile (2) Klebband	1 Startordner 1 Zonenrichter (= Schreiber)

„Mehrfachsprung-Challenge“	Wertung	Material	Helfer(innen)
Verschiedene Bahnen à je fünf in regelmässigen Abständen am Boden liegenden Reifen müssen mit Laufsprüngen (der Fuss im Reifen) überwunden werden. Die Bahn kann in beiden Versuchen je nach Sprungfähigkeiten und Risikobereitschaft frei gewählt werden. Jede(r) hat zwei Versuche. Der Versuch ist nur gültig, wenn nicht auf die Reifen getreten wird und die Reifen nicht verschoben werden. Anlauflänge: mind. 5m	Es werden je nach Bahn 1 bis 6 Punkte vergeben. Der bessere Versuch zählt für das Teamergebnis. 	30 Velopneus oder Reifen	1 Startordner 1 Schreiber 1 Kontrollleur

„Bananenkistensprung“	Wertung	Material	Helfer(innen)
Jedes Teammitglied wählt aus, ob es über 3, 4, 5, 6, 7 oder 8 seitlich aneinandergereihte Bananenkisten (à ca. 24cm) springen will. Jede(r) hat zwei frei wählbare Versuche. Der Versuch ist gültig, wenn die Kisten unberührt übersprungen werden. Der Absprung muss einbeinig erfolgen. Anlauflänge: mind. 5m	Es werden je nach Bahn 1 bis 6 Punkte vergeben. Der bessere Versuch zählt für die Teamwertung. 	Bananenkisten (33) Turnmatten (12) Klebband (Ecken der Bahnen markieren!)	Mindestens 2 Kontrolleure (=Schreiber), so dass mehrere Teams gleichzeitig springen können.