

M 3 Vielfältiges Springen

Station 1: Laufsprünge

Material 4–5 Fahrradreifen



Aufgabe Lauft mit großen schnellen Schritten durch die Reifen.



Variationen

- Lauft langsam durch die Reifen.
- Hebt beim Laufen die Knie an.
- Vergrößert die Abstände zwischen den Reifen.



Station 2: Hindernissprünge

Material Bananenkisten, Basketballkörbe, Ä., kleine Matten

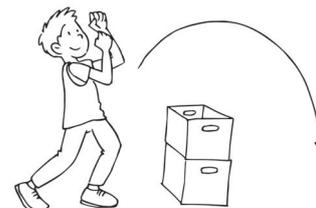


Aufgabe Überspringt die Hindernisse.



Variationen

- Springt mal einbeinig, mal beidbeinig ab und landet ebenso.
- Springt über zwei aufeinandergestapelte Hindernisse.



Einen Sprungparcours gestalten

M 4

Material z. B. kleine und große Kästen, kleine Matten/Niedersprungmatten, Bananenkisten, Koordinationsleiter, Seile, Reifen, Bänke usw.

Aufgaben

1. Entwerft einen Sprungparcours mit verschiedenen Hindernissen (sprecht euch mit eurer Lehrerin/eurem Lehrer ab, welche ihr verwenden dürft).
2. Überlegt, wo und wie ihr die Hindernisse aufbaut. Legt einen Start und ein Ziel sowie einen Ablauf (z. B. im Uhrzeigersinn) fest.
3. Legt außerdem fest, wie an/auf/über die Hindernisse gesprungen werden soll.

Beispiele

- Die Bananenkisten werden mit beiden Beinen übersprungen.
- Die Reifen werden abwechselnd im Hocksprung und in einbeinigen Sprüngen durchsprungen.
- An den Langbänken werden Hockwenden gemacht.



Tipp Schreibt die Aufgaben ggf. auf ein Blatt Papier und hängt sie neben euren Parcours.

Aufgaben

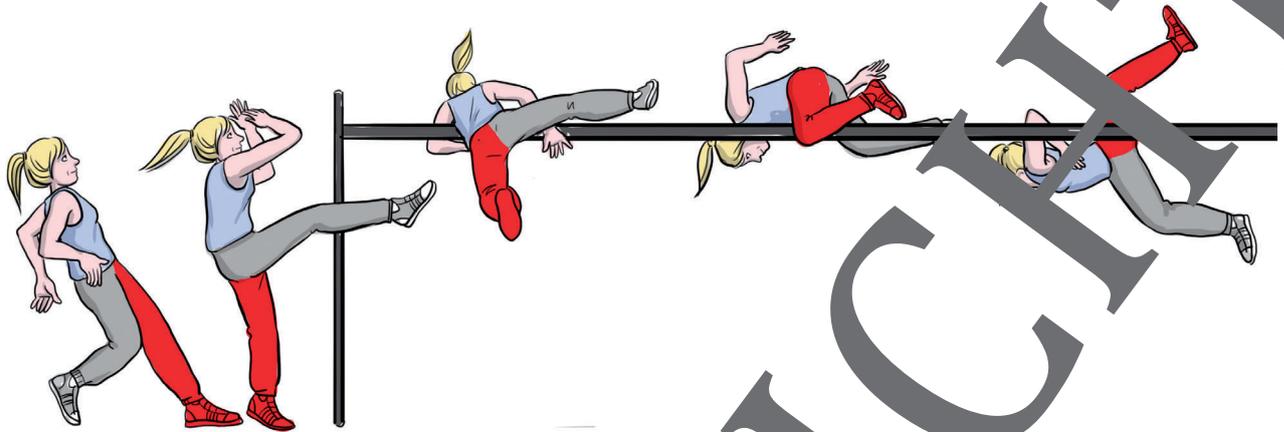
4. Durchläuft euren Parcours zunächst einmal selbst. Besprecht danach, ob etwas verbessert werden könnte.
5. Führt die Sprünge in eurem Parcours dann den anderen Gruppen vor.
6. Probiert ein oder zwei Parcours von anderen Gruppen aus.

Viel Spaß!



Der Straddle oder Wälzer

M 6



Anlauf

- Lauf mit einem Steigerungslauf an.
- Wenn du mit dem linken Bein abspringst, so läufst du seitlich von links an. Springst du mit dem rechten Bein ab, so kommst du von rechts.

Absprung

- Spring seitlich neben dem Hindernis mit dem (lattennahen) Sprungbein ab.
- Nimm mit beiden Armen Schwung.

Lattenüberquerung

- Dein (lattenfernes) Schwungbein überquert die Latte zuerst.
- Dein Armschwung endet auf Kopfhöhe.
- Strecke deinen lattenfernen Arm über die Latte aus.
- Drehe oder „wälze“ dich bäuchlings über das Hindernis.

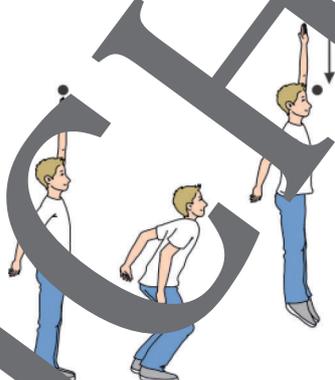
Landung

- Rolle dich über die Latte weiter auf den Rücken.

M 7 Ein Relativ-Wettkampf

Name: _____ Körpergröße: _____ cm

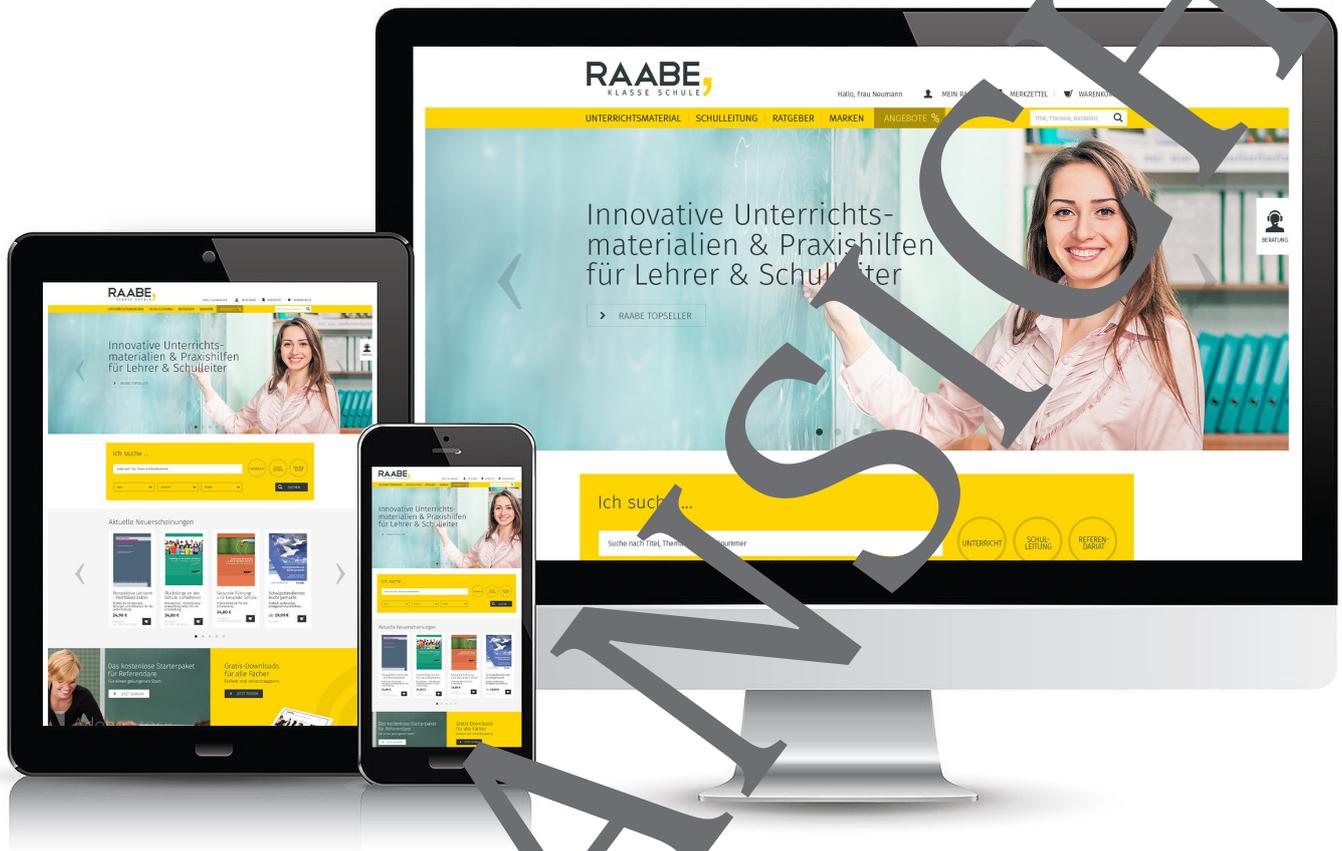
Jump and reach

Reichhöhe in Zentimetern: _____ cm Sprunghöhe in Zentimetern: Sprung 1: _____ cm Sprung 2: _____ cm Sprung 3: _____ cm Absolute Sprunghöhe (beste Sprunghöhe minus Reichhöhe): _____ cm	
Punkte 1 (gerundeter Wert aus absoluter Sprunghöhe durch Körpergröße mal 100)	

Hochsprung-Wettkampf

Sprunghöhe gesprungen/gerissen	Sprung 1	Sprung 2	Sprung 3
Sprunghöhe 1: _____ cm			
Sprunghöhe 2: _____ cm			
Sprunghöhe 3: _____ cm			
Sprunghöhe 4: _____ cm			
Sprunghöhe 5: _____ cm			
Sprunghöhe 6: _____ cm			
Sprunghöhe 7: _____ cm			
Sprunghöhe 8: _____ cm			
Punkte 2 (= gerundeter Wert aus bester Sprunghöhe durch Körpergröße mal 100)			
Gesamtpunkte (= Punkte 1 + Punkte 2)			

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de