

## V.26

### Turnen

# Einmal quer über den Kasten – Vom Springen und Hüpfen zur Sprunghocke

Dr. Tina Martus



© RAABE 2023

© Highwaystarz-Photography/Stock

Kinder probieren meist selbst aus, wie sie über Hindernisse springen können. Durch stetiges Wiederholen verfeinern sie ihre Technik. Bei Jugendlichen lässt diese Motivation nach. In dieser Unterrichtseinheit wird exemplarisch Herangehensweise aufgezeigt, wie man Schülerinnen und Schüler darin unterstützen kann, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten harmonisch und gekonnt zu (re)aktivieren. Mit Übungen zur Körperspannung und außerdem die Körperwahrnehmung geschult.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe/Niveau:** 6-8, Anfänger bis Fortgeschrittene

**Dauer:** 4 Doppelstunden

**Kompetenzen:** Körperwahrnehmung, Körperspannung, etwas wagen und verantworten

**Thematische Bereiche:** Gerätturnen, Kasten, Sprunghocke

**Medien:** Übungskarten, Bewegungsbilder

**Zusatzmaterial:** farbiges DIN-A2-Poster (M 6)

---

## Auf einen Blick

### 1. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Körpererfahrung und -wahrnehmung
<b>M 1</b>	<b>Bingo</b>
<b>M 2</b>	<b>Körperspannung und -wahrnehmung zu zweit</b>
<b>M 3</b>	<b>Körperspannung und -wahrnehmung in der Gruppe</b>
<b>Benötigt:</b>	1 Würfel, 1 Stift

### 2. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Sprungschulung und -wahrnehmung
<b>M 4</b>	<b>Übungen an Stationen</b>
<b>Benötigt:</b>	4 Seile, 2 Langbänke, 2 Barren, 15 kleine Reutherbretter, 4 große Kästen

### 3. Doppelstunde

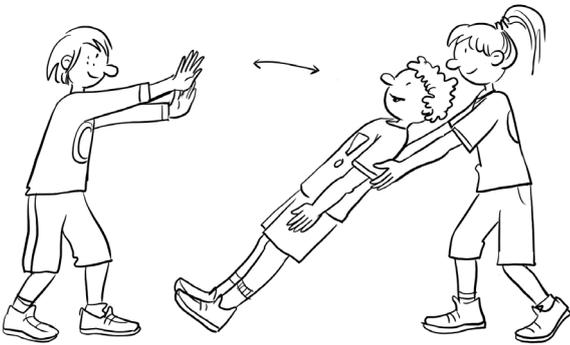
<b>Thema:</b>	In kleinen Schritten zur Sprunghocke über den Querkasten
<b>M 5</b>	<b>Rope-Skipping-Bingo</b>
<b>M 6</b>	<b>Die Sprunghocke – So geht's</b>
<b>M 7</b>	<b>Stütz- und Klammergriff am Oberarm</b>
<b>M 8</b>	<b>Methodische Reihe – Aufgabenkarten</b>
<b>Benötigt:</b>	1 Stift, 1 Würfel, 1 Seil pro Person, 4 Niedersprung-/Weichbodenmatten, 4 große Kästen, 4 Reutherbretter, 3 Seile, Handys/Tablets

### 4. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Niveaudifferenziertes Üben
<b>M 6</b>	<b>Die Sprunghocke – So geht's</b>
<b>M 7</b>	<b>Stütz- und Klammergriff am Oberarm</b>
<b>M 9</b>	<b>Sprunghocke über den Querkasten – Bewertungsraster</b>
<b>Benötigt:</b>	1 Stift, 1 Würfel, 1 Seil pro Person, 3 Niedersprungmatten, 1 Weichbodenmatte, 4 große Kästen, 4 Reutherbretter, 3 Seile, Handys/Tablets

## M 3

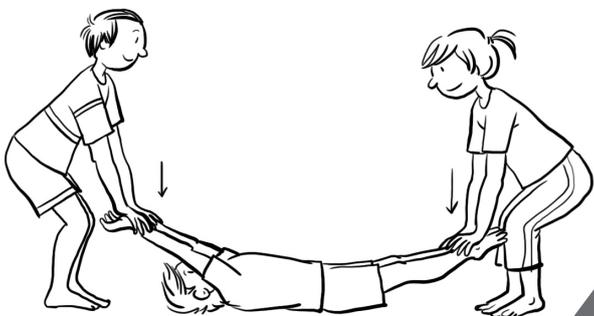
## Körperspannung und -wahrnehmung in der Gruppe



Stellt euch zu dritt auf, eine Person steht in der Mitte. Die mittlere Person macht sich steif wie ein Brett und lässt sich fallen. Die äußeren Personen fangen sie vorsichtig und sicher ab und lassen sie hin und her pendeln. Wechselt nach einiger Zeit die Positionen.



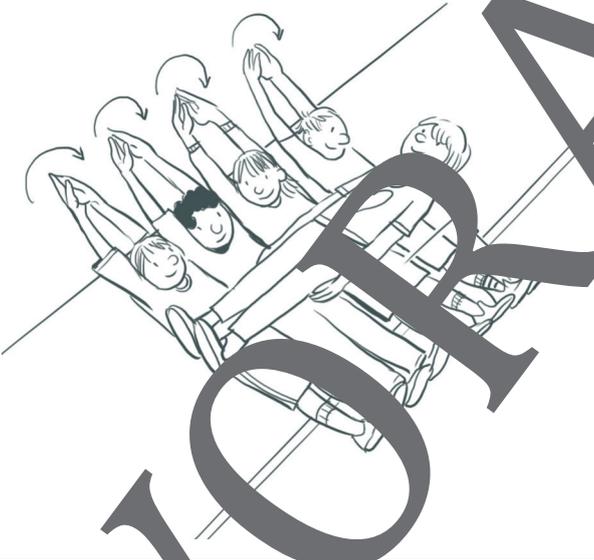
**Variation:** Die Person in der Mitte schließt die Augen.



Eine Person liegt auf dem Boden und streckt Arme und Beine aus (der ganze Körper ist angespannt). Die äußeren Personen drücken abwechselnd leicht die Hand- und Fußgelenke nach unten (Schippe). Wechselt nach einiger Zeit die Positionen.



**Variation:** Die Person in der Mitte schließt die Augen.



Mehrere Personen liegen Schulter an Schulter auf dem Boden. Eine Person legt sich rücklings auf die Gruppe und macht sich steif wie ein Brett. Die unteren Personen drehen sich nun um ihre eigene Achse. Spürt die letzte Person die obere Person nicht mehr, steht sie auf und wechselt schnell ans vordere Ende des „Förderbands“.



**Variation:** Lasst das Förderband rückwärtsdrehen.

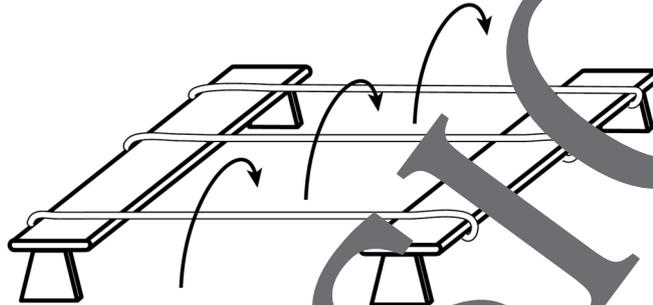
## Übungen an Stationen

M 4

### Station 1: Hindernissprünge

**Material** 2 Langbänke, 3 Seile

**Aufgabe** Stützt euch rechts und links auf je einer Bank auf (lasst die Arme gestreckt). Springt nun mit geschlossenen Beinen über die Seile, läuft zum Anfang zurück und wiederholt die Übung.



**Beachtet** Haltet euer Gesäß und eure Füße möglichst hoch.



**Variation**

Versucht, mit euren Füßen nach hinten oben „auszuschlagen“, wenn ihr am höchsten Punkt des Sprungs seid.

### Station 2: Stützhangeln

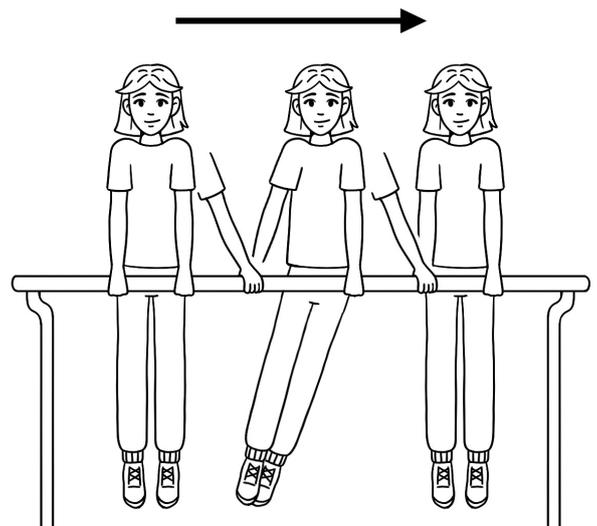
**Material** 1 Barren, 2–3 kleine Matze zur Absicherung

**Aufgabe** Stützt euch mit beiden Armen auf einer Seite des Barrens auf einen Holmen. Hängt euch nun um. Stützt zum anderen Ende des Barrens. Laft zurück zum Anfang zurück und wiederholt die Übung.



**Variation**

Geh zwischen die Holmen und stützt euch rechts und links auf. Hangelt euch nun zwischen den Holmen entlang.

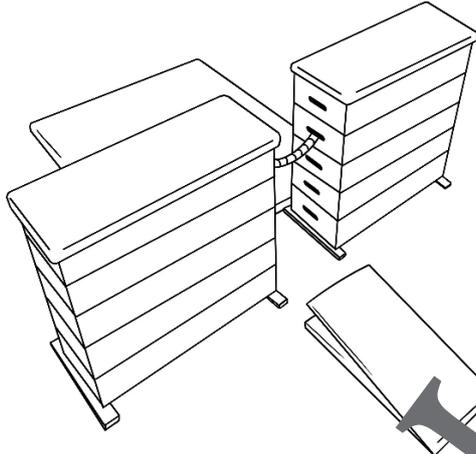


## M 4 Übungen an Stationen

### Station 7: Kastengasse

**Material** 2 große Kästen, 1 Reutherbrett, 1 Springseil, 1–2 kleine Matten

**Aufgabe** Nehmt Anlauf, springt auf das Sprungbrett (auf Höhe der Markierung). Springt euch rechts und links auf den Kästen ab. Zieht die Knie an, hockt über das Seil und landet mit parallelen Füßen auf der Matte.



#### Variationen

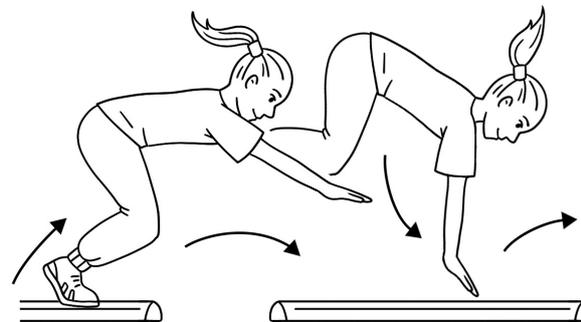
- Vergrößert den Abstand zwischen Sprungbrett und Kästen.
- Variiert den Anlauf.
- Streckt die Beine beim Sprung nach hinten oben.

### Station 8: Froschsprünge

**Material** 3 kleine Matten

**Aufgabe** Springt wie ein Frosch von einer Matte zu Matte.

**Beachtet** Macht zwischen den Sprüngen, wenn nötig, einen kleinen Schritt nach vorn. Versucht, die Beine und das Gesäß beim Springen möglichst weit nach oben zu bringen.



#### Variation

Versucht, mit den Beinen nach hinten oben „auszuschlagen“, wenn ihr am höchsten Punkt des Sprungs seid.

## Methodische Reihe – Aufgabenkarten

M 8

### Kastengasse mit Seil

**Material** 4 große Kästen, 3 Niedersprungmatten, 3 Reutherbretter, 3 Sprungseile

**Organisation** Die Geräte (siehe Abb.) werden 2-mal nebeneinander aufgebaut, sodass 3 schulterbreite Sprunggassen entstehen. Die Sprungbretter liegen jeweils ca. 50 cm vor den Gassen.

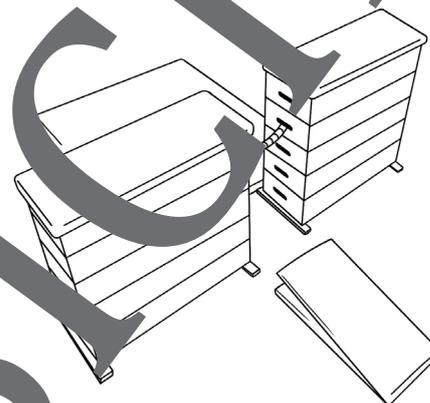
**Aufgabe** Nehmt Anlauf und springt auf das Sprungbrett. Stützt euch rechts und links mit den Händen auf den Kästen ab und überspringt das Seil in der Gasse. Landet auf der Matte.

**Beachtet** Versucht, die Beine möglichst weit nach hinten zu strecken, bevor ihr sie anzieht.



#### Variationen

- Die Sprungbretter werden in unterschiedlichen Abständen aufgestellt.
- Der Anlauf wird variiert.



### Aufhocken auf dem Querkasten

**Material** 4 große Kästen, 4 Niedersprungmatten, 4 Reutherbretter

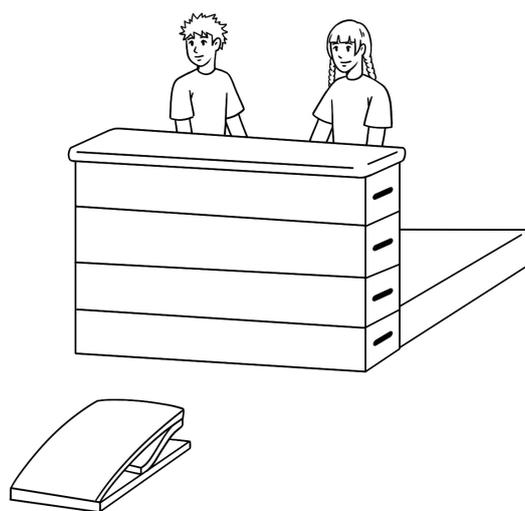
**Organisation** Das Gerätearrangement (siehe Abb.) wird 4-mal nebeneinander aufgebaut. Jeweils 2 helfende Personen stellen sich hinter die Kästen. Die Sprungbretter liegen jeweils ca. 50 cm vor den Kästen.

**Aufgabe** Nehmt Anlauf und springt auf das Sprungbrett. Hockt auf den Kästen auf (Beine anziehen, Arme schulterbreit abstützen). Die beiden Helfenden greifen zur Sicherung mit dem Klammergriff. Hüpfst dann auf die Matte hinter dem Kasten.



#### Variation

Auf dem Kasten aufknien.



# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**