

## III.20

### Turnen und Gymnastik

# Beinah schwerelos – Springen und Fliegen im Gerätturnen

Christian Gustedt und David Senf, Leipzig



Foto: Autoren

Momente, in denen der Körper der Schwerkraft trotzt und den Boden kurzzeitig verlässt, bilden einen hohen Anreiz für Kinder. Doch wer fliegen will, muss auch sicher landen können, weshalb beides stets im Zusammenhang stehen sollte. Vielfältiges Springen macht Spaß, fördert die Sprungkraft sowie die Koordination. Sich etwas trauen und Wagnisse eingehen, beeinflusst die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder positiv.

---

#### KOMPETENZPROFIL

- Klassenstufe:** 3 und 4
- Dauer:** 5 Unterrichtsstunden
- Kompetenzen:** Grundlagen des Helfens und Sicherens kennen, verschiedene Sprungtechniken ausführen und in Bewegungslandschaften umsetzen
- Thematische Bereiche:** Körperspannung, Sprungschulung, sicheres Landen, Springen am Sprungbrett und Minitrampolin
- Medien:** Übungs- und Stationskarten
-

## Einen Sprunggarten gestalten

M 2

**Benötigtes Material:** z. B. kleine und große Kästen, kleine Matten/ Niedersprungmatte, Bananenkisten, Koordinationsleiter, Seile, Reifen, Bänke usw.

### Aufgaben

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

### Beispiele:

- „Die Bananenkisten werden mit beiden Beinen übersprungen.“
- „Die Reifen werden abwechselnd im Grätschsprung und in einbeinigen Sprüngen durchsprungen.“
- „An der Langbank werden Handstands gemacht.“

**Tipp:** Schreibt die Aufgaben ggf. auf ein Blatt Papier und hängt sie neben euren Sprunggarten.

4. Durchläuft euren Sprunggarten nun einmal selbst. Besprecht danach, ob etwas verbessert werden könnte.
5. Führt euren Sprunggarten nun dem anderen Team vor.
6. Probiert die Sprünge des anderen Teams aus.

Viel Spaß!



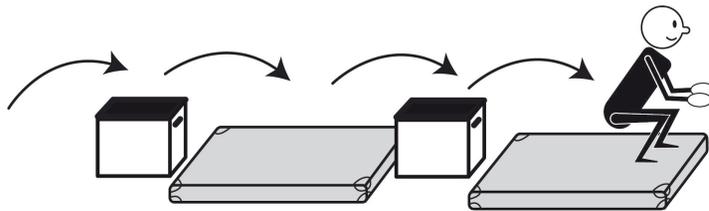
## Übungen zur Sprungbrettgewöhnung

M 4

**Benötigtes Material:** Sprungbretter, kleine Kästen, kleine Matten/Bodenläufer

⚠ Helft euch gegenseitig bei der Landung auf der Matte. Wendet dabei den Sanftwuchgriff an (siehe M 3).

### Übung 1



- Steige auf den Kasten und spring beidbeinig hinter.
- Lande beidbeinig auf der Matte: Biege die Knie und fange so den Schwung ab.
- Halte deine Arme nach vorn.

### Übung 2



- Steige auf den Kasten und spring einbeinig hoch ab.
- Lande beidbeinig auf dem Sprungbrett und spring von dort gleich auf den nächsten Kasten.
- Wiederhole den Ablauf wie zuvor und lande zum Schluss auf der Matte wie bei Übung 1.

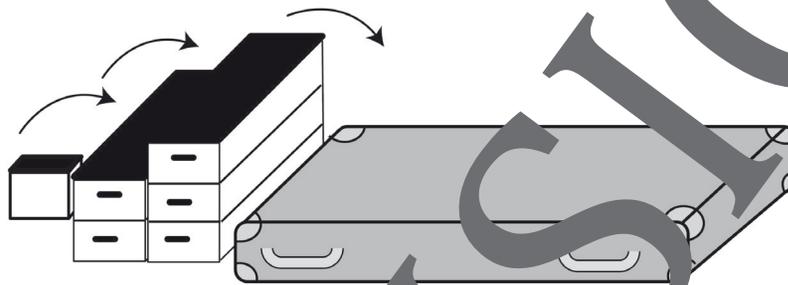
## M 7 Übungen zur Minitrampolingewöhnung

**Benötigtes Material:** Minitrampoline, Niedersprungmatten, große Kästen, 1 Reck (oder Sprossenwand)



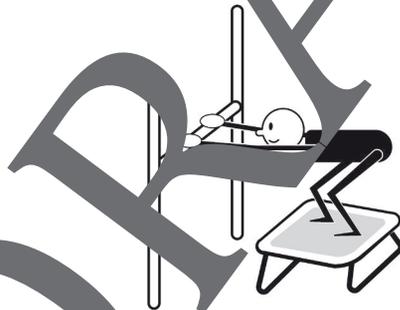
- Achtet bei allen Sprüngen auf eure Körperspannung.
- Sichert eure Landung gegenseitig mit dem Sandwichgriff.

### Übung 1



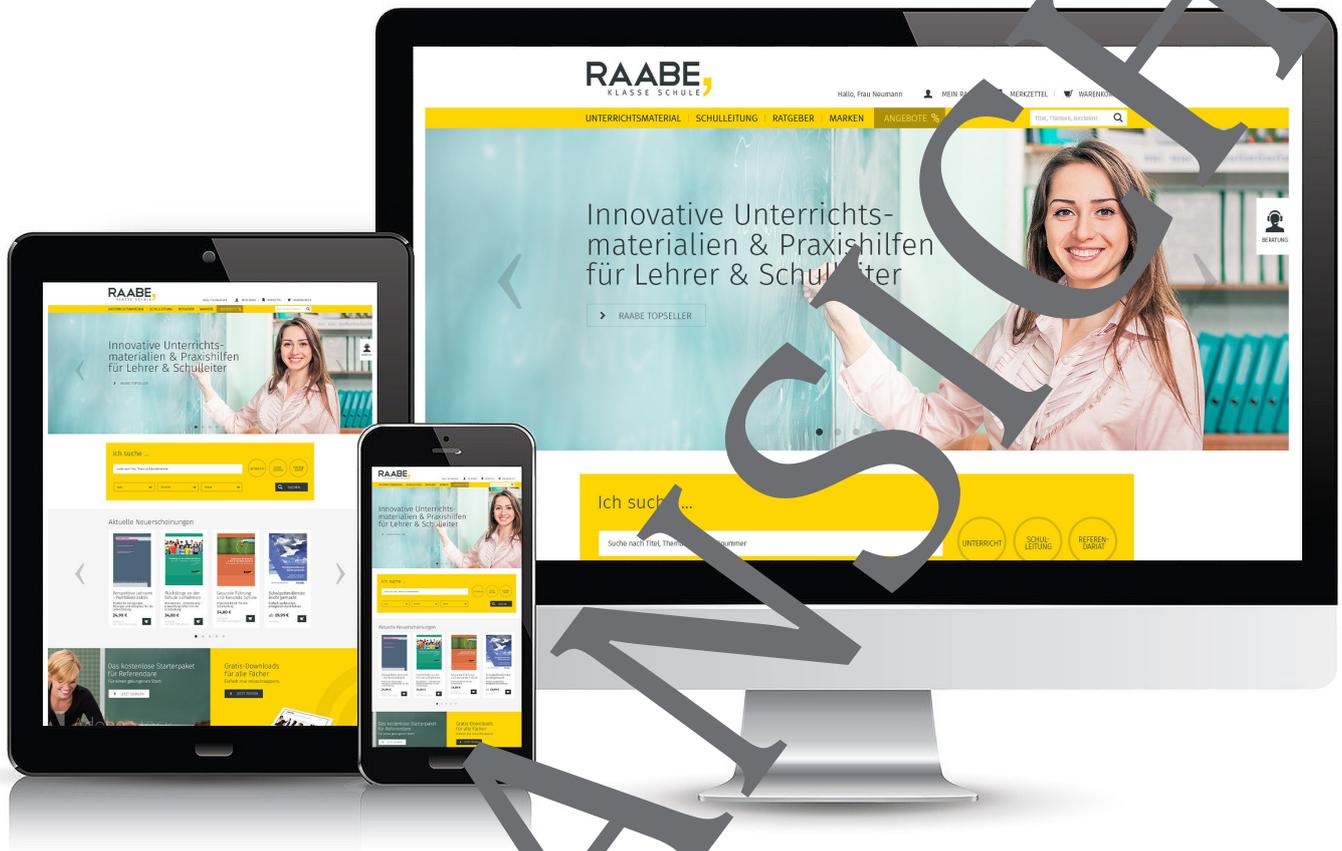
- Steige auf die Kastentreppe und spring beidbeinig auf die Matte.
- Federe deine Landung in den Knien ab, halte deine Arme nach vorn.

### Übung 2



- Stelle dich beidbeinig (Hüftbreit) auf das Minitrampolin.
- Halte dich mit beiden Händen auf Schulterhöhe an der Reckstange (oder der Sprossenwand) fest.
- Springe mit Körperspannung mehrmals hintereinander hoch, lass die Stange nicht los.
- Versuch bei der Landung immer die Mitte des Trampolins zu treffen.

## 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](http://www.raabe.de)**