

## IV.22

### Leichtathletik

# Das Springen trainieren – Vielfältige Übungen und Spiele zum Weit- und Hochspringen

Carolin Müller

Illustrationen: Bettina Weyland



© RAABE 2024

© StockPlanets/E+

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Bewegungsformen, die nicht nur obligatorisch für viele Sportarten sind, sondern die Kinder auch ihre Umwelt erschließen lassen. Die vorliegende Unterrichtseinheit zeigt auf, wie das Springen auf vielfältige Weise und spielerisch geübt und trainiert werden kann.

#### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 3 und 4

Dauer: 6 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Elementare Bewegungsformen zum Springen beherrschen

Thematische Bereiche: Leichtathletik, Sprungschulung, Weitsprung, Hochsprung, Seilspringen

Medien: Übungs- und Stationskarten

## Auf einen Blick

### Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

### 1./2. Stunde

**Thema:** Einen Sprungparcours durchlaufen

**Einstieg:** Die SuS stellen sich nebeneinander an einer Stirnseite der Halle auf und wärmen sich nach Vorgabe von L auf (dabei wechseln sie stets die Hallenseiten), z. B. joggen, Fersen-/Kniehebe-/Hopslerlauf, Toe steps, rückwärtslaufen, Skippings, auf den Zehen / den Ballen laufen usw.

### Hauptteil:

**M 1** **Vielfältige Sprungübungen – Stationskarten** / Die SuS durchlaufen die Stationen in 4er- bis 5er-Gruppen.

Anschließend findet eine Reflexion statt.

– Welche unterschiedlichen Sprünge habt ihr ausgeführt (z. B. einbeinig, beidbeinig, aus dem Stand, nach Lauf)?

– Wann seid ihr besonders weit gekommen? Gab es einen Trick (z. B. Absprung einbeinig nach Anlauf)?

**Abschluss:** „Kettenfange“: Es gibt zwei Reihen, die die anderen ticken müssen. Wurde ein Kind berührt, so läuft es mit Handhaltung mit dem fangenden Kind mit und wird selbst zum Springer. Bei 4/6/8 SuS wird eine Kette geteilt und die SuS in jeweils als Paare bzw. zu dritt weiter.

**Benötigt:** 4–6 Medizinbälle, 1 kleiner Kasten, 1 großer Kasten, 3–4 Kastenteile, mehrere Hürden, 1 Beinbremse, 2 Matten, 1 Bodenläufer, 2 Weichbodenmatten, 1 Niedersprungmatte

### 3./4. Stunde

**Thema:** Springen an der Hochsprunganlage

**Einstieg:** Die SuS laufen 2 Runden (entweder barfuß auf dem Rasen oder mit Schuhen in der Halle). Dabei führen sie verschiedene Lauftypen durch, z. B.:

- Kurze, schnelle Schritte. Die Arme sollen „übertrieben“ mitgenommen werden.
- Längere, schnelle Schritte. Die Arme werden mitgenommen.
- Hopslerlauf mit schwungvollem Armpendel. Ziel: Möglichst hoch hopsen.
- Steigerungsläufe von langsam zu schnell. (Metapher: „Ihr habt die ersten 5 Schritte extremen Gegenwind. Der Wind dreht sich und ihr habt jetzt Rückenwind.“)

**Hauptteil:**

M 2

#### Übungen zum hohen Springen

Besprechen Sie nach jeder Übung die Schwierigkeiten der SuS, damit Sie Maßnahmen zur Differenzierung erheben und die SuS sich gegenseitig Tipps geben können.

Unsichere SuS führen die Übungen nochmals durch und bleiben ggf. bei den ersten Aufgabenstellungen. SuS dürfen auch ohne Schnur springen. Sollten die gesamte Klasse Schwierigkeiten haben, führen Sie die Übungen nochmals mit allen SuS durch.

Reflexion im Kleingruppen:

– *Wie habt ihr das Hochspringen empfunden?*

– *Welche Teilübung war die leichteste/schwerste für euch? Woran lag das?*

**Abschluss:**

„Kästenfangen mit Sprungbefreiung“ (siehe DS 1): Dieses Mal werden feste Partner-Teams gebildet. Es wird ein Fänger-Team bestimmt. Getickte Paare müssen eine Zusatzaufgabe bewältigen, damit sie wieder am Spiel teilnehmen dürfen: Sie müssen gemeinsam im Sprunglauf über Kästenteile springen, die zuvor am Rand des Spielfelds aufgebaut wurden. Nach einiger Zeit wird das Fänger-Team ausgetauscht.

**Beende**

mehrere kleine Hindernisse (z. B. Bananenkartons/Kisten, kleine Kästen, Medizinbälle usw.), 2 Hochsprunganlagen (mit Zauberschnur statt Latte), 3–4 Kästenteile



## 5./6. Stunde

- Thema:** Springen an der Weitsprunganlage
- Einstieg:** Die SuS laufen 2 Runden (entweder barfuß auf dem Rasen oder mit Schuhen in der Halle). Dabei führen sie verschiedene Lauftechniken durch, z. B.:
- Fußgelenklauf. Die Fußgelenke werden locker und übertrieben geschwungen.
  - Skippings. Die Arme werden mitgenommen.
  - Hopselauf mit schwungvollem Armeinsatz. Ziel: Möglichst weit hopsen.
  - Kniehebelauf. Wichtig: Die Körperlage ist nach vorn ausgerichtet (keine Rücklage!).
- Anschließend gemeinsames, lockeres Dehnen.
- Hauptteil:** Zum folgenden Ablauf siehe Doppelstunde 3/4.
- M 3** **Übungen zum weiten Springen**
- Abschluss:** Reflexion im Kreis, z. B. individueller, richtiger Anlauf vor dem Absprung.
- Benötigt:** Sandgruben (draußen), Bananenkartons (in der Halle), Füllchen o. Ä., 1 Ball pro Paar

## 7./8. Stunde

- Thema:** Springspiele, Staffeln und Wettkämpfe
- Einstieg:** Die SuS erhalten je ein Seil und probieren verschiedene Sprünge aus, z. B. Laufsprünge, beidbeinige Sprünge mit/ohne Zwischensprung, Rückwärtssprünge, einbeinige Wechselsprünge usw.
- Hauptteil:**
- M 4** **Staffelspiele zum Springen**
- M 5** **Spiele zum Springen mit und ohne Seil**
- Abschluss:** Reaktionsspiel „Tag und Nacht“: Die SuS stellen sich zu Beginn auf einer Seite einer zuvor vereinbarten Hallenlinie auf. Diese Seite ist die „Tagseite“, die gegenüberliegende ist die „Nachtseite“. L gibt willkürlich die Kommandos „Tag“ oder „Nacht“. Die SuS müssen entweder auf die entsprechende Seite hüpfen oder stehen bleiben. Wer falsch hüpfen, scheidet aus und geht in den Kleiderkasten oder muss eine Zusatzaufgabe in einer Hallenecke erfüllen (z. B. 5 Hampelmänner o. Ä.).
- Benötigt:** 1 Staffelstab, mehrere Bananenkartons, 1 Seil, 1 Langseil, 1 Weichbodenmatte und 1 Pylone pro Gruppe, 1 Poolnudel pro Kind

## Vielfältige Sprungübungen – Stationskarten

M 1

Station 1	Über Medizinbälle hinweg
Ihr braucht 4 Medizinbälle	 <p>Versucht, möglichst schnell über die Bälle zu „klettern“, d. h. einbeinig zu springen.</p>
<p> Probiert doch mal, ...</p> <p>... die Abstände zwischen den Bällen zu verändern.</p> <p> Welcher Abstand passt für euch am besten? Tauscht euch aus.</p>	

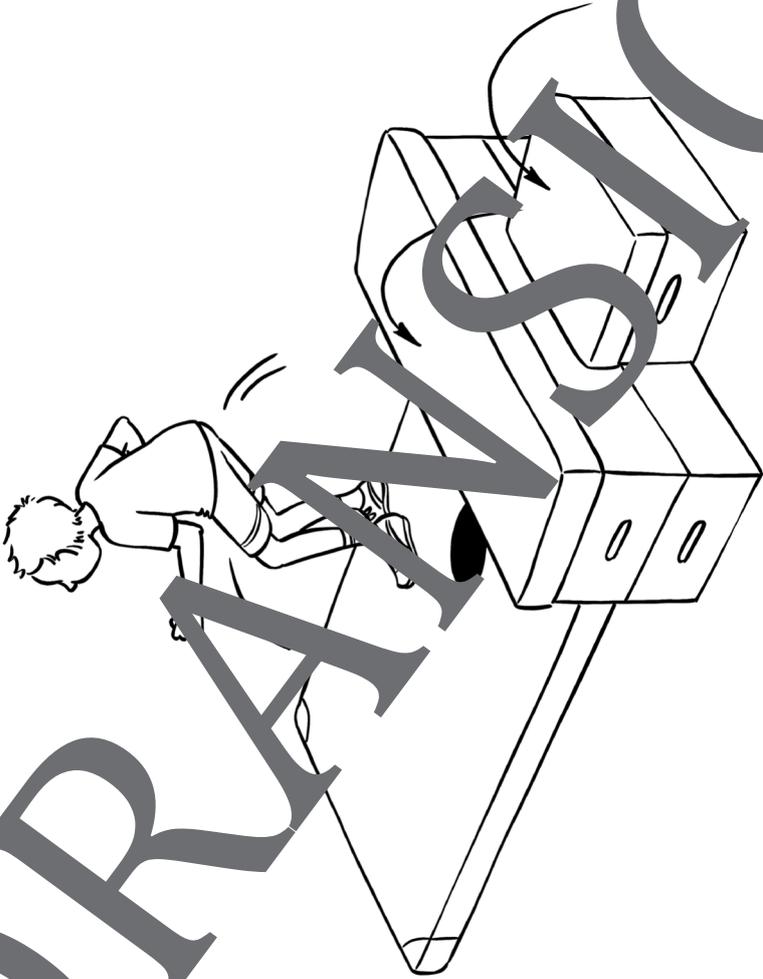
## Vielfältige Sprungübungen – Stationskarten

M 1

Station 3	Standweitsprung
Ihr braucht 2 Reine Matten/ 1 Bodenläufer, 1 Reifen	 <p data-bbox="400 1520 1147 1610">Springt aus dem Stand mit beiden Beinen möglichst weit auf die Matte.</p>
<p data-bbox="1147 562 1433 672">☺ Probiert doch mal, ...</p> <ul data-bbox="1147 672 1433 2011" style="list-style-type: none"> <li>... eure Arme seitlich anzulegen und beim Springen nicht mitzuschwingen</li> <li>... mit kurzem Anlauf, aber dennoch beidbeinig abzuspringen.</li> <li>... in einen Reifen, der auf der Matte liegt, zu springen. Verändert den Abstand zum Reifen.</li> </ul>	

## Vielfältige Sprungübungen – Stationskarten

M 1

Station 4	Treppensprung
Ihr braucht 1 kleinen Kasten, 1 großen Kasten, 1 Niedersprungmatte	
<p data-bbox="1214 327 1257 1888">Lauft die Kastentreppe hinauf, springt einbeinig ab und landet einbeinig auf der Matte.</p> <p data-bbox="1305 801 1414 1998">  Probiert doch mal, ...            ... beim Absprung vom großen Kasten möglichst hoch zu springen.         </p>	

## Übungen zum hohen Springen (Teil 2)

IV 2



**Hinweise:** Bei den folgenden Übungen lernen die SuS nun verschiedene Hochsprungtechniken kennen und probieren aus, wie sie die Zauberchnur am besten überwinden können (bei den Übungen 3 und 4 die Schnur weglassen). Sie laufen von einer Seite aus schräg an.



### Sicherheitshinweise:

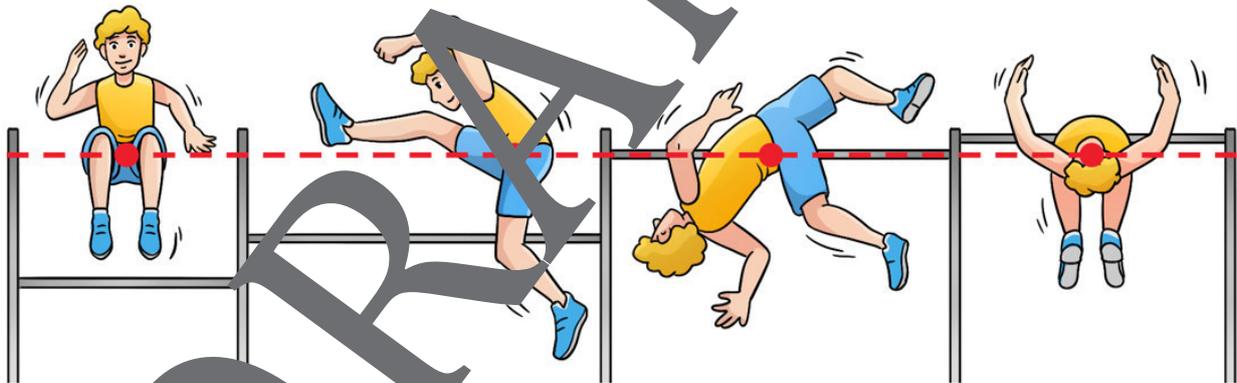
- Zuerst springen alle Kinder der einen Seite, dann die der anderen Seite.
- Nach dem Sprung sofort die Matte verlassen und seitlich zurückgehen.
- Niemand springt mit dem Kopf voraus!

**Übung 1 (Steige-/Schersprung):** Die SuS „übersteigen“ die Schnur (Absprung mit dem mattenfernen Bein, Landung mit dem Schwungbein zuerst.)

**Übung 2 (Wälzer):** Die SuS laufen schräg an und „rollen“/wälzen sich über die Schnur. Sie rollen sich beim Landen über die Schultern/den Rücken ab.

**Übung 3 (Hocksprung):** Die SuS laufen schräg an, drehen sich im Absprung um 45 Grad (Rücken zur Anlage) und landen im Sitzen auf der Matte.

**Übung 4 (Flop):** Die SuS laufen schräg an, drehen sich im Absprung um 45 Grad (Rücken zur Anlage) und landen auf dem Rücken/den Schultern (Beine gestreckt).



**Variationen:** Die SuS dürfen selbst mit Anlauf und Absprung experimentieren (z. B. enger/weiter Anlaufbogen, langsam/schnell anlaufen, leichter/fester letzter Stemmsschritt usw.).

Ab.: Katharina Friedrich

# 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**