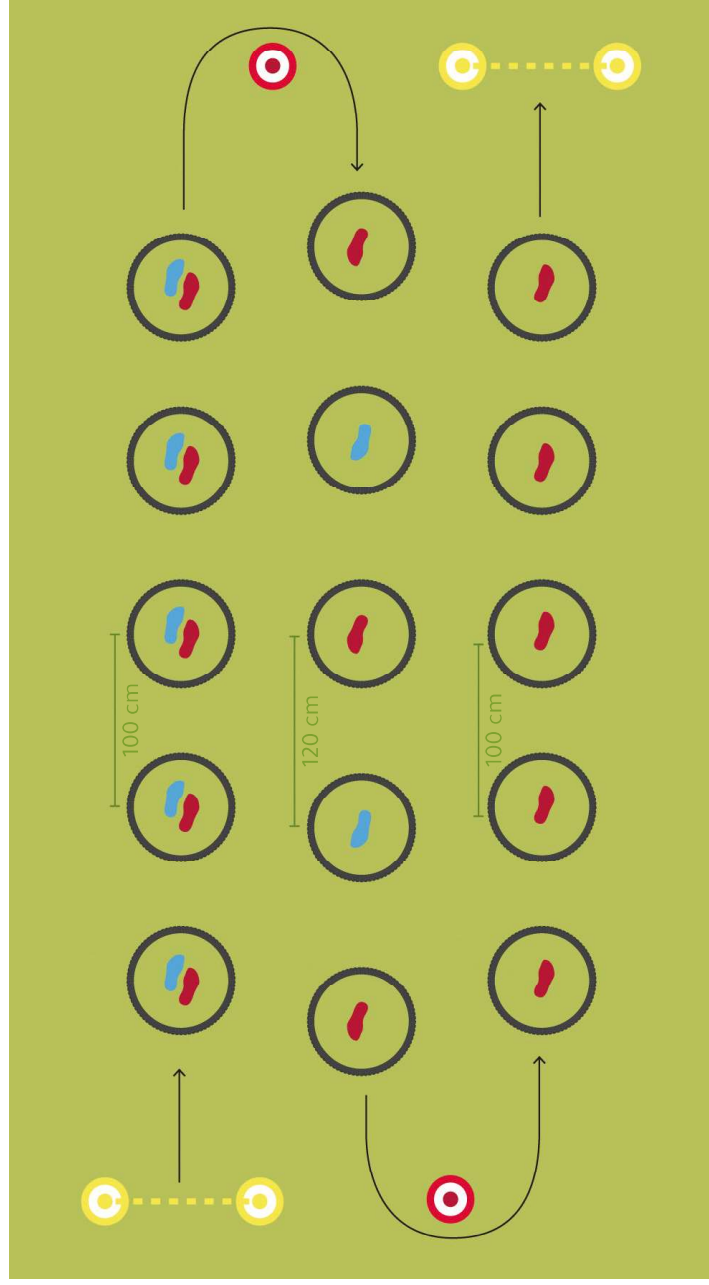


A | KLEINE SPRÜNGE

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Schüler*innen sollen einen bestimmten Sprungparcours möglichst ohne Reifenberührung bewältigen.
- Die Schüler*innen haben 2 Versuche.
- Mit 15 Fahrradreifen (o. Ä.) wird eine Strecke ausgelegt, welche die Schüler*innen springend bewältigen sollen.
- Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt.
- Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge.
- Mögliche Sprungfolgen:
 - 1.-5. Reifen beidbeinig; 6.-10. Reifen Schrittsprünge; 11.-15. Reifen einbeinig (entweder li-li-li-li-li oder re-re-re-re-re)
 - 1.-5. Reifen einbeinig links; 6.-10. Reifen Schrittsprünge; 11.-15. Reifen einbeinig rechts

Material

- 15 Fahrradreifen (Plastik- oder Holzreifen müssten in der Halle am Boden z. B. mit Klebeband befestigt werden)
- 2 Markierungen (z. B. Hütchen) zum Umlaufen
- Ggf. Markierungen für die Anordnung der Reifen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Punktezähler*in
- 1 Helfer*in: Positionierung der Reifen

Wertung

- Maximal 15 Punkte sind erreichbar.
- Für jeden erfolgreich absolvierten Sprung gibt es einen Punkt.
- Die Anzahl der erreichten Punkte des besseren Versuchs wird gewertet.

Bei Reifen mit einem Durchmesser von 50-70cm werden folgende Abstände von Reifenmittelpunkt zu Reifenmittelpunkt empfohlen:

- Ein-/beidbeinig: 100 cm
- Schrittsprünge: 120 cm

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Reifen müssen sehr gut sichtbar sein. Alternativ können die Markierungen durch farblich auffallendes Klebeband gekennzeichnet werden.
- Eine Möglichkeit wäre die Beschränkung auf das Springen eines Rhythmus ohne Markierung.

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden und kann von anderen Kindern demonstriert werden.
- Die Bewegungsausführung kann mit Bildern visualisiert werden.

Hörbehinderte

- Als optisches Startzeichen können Flaggen bei der Einbeinhüferstaffel eingesetzt werden (Flagge sollten eine andere Farbe haben als das Stoppzeichen).
- Bei Gleichgewichtsproblematik:
 - Die Einbeinsprünge in einer langsamen Geschwindigkeit üben und eventuell einen Sprungbereich markieren, welcher den Beinwechsel kenntlich macht.
 - In Vorbereitung der Wechsel- und Mehrfachsprünge mit langsamen und flachen Sprüngen beginnen und Stück für Stück die Höhe und Geschwindigkeit steigern. Darauf achten, dass beim Sprung die Zehen nach oben gezogen werden.
- Eine Möglichkeit wäre die Beschränkung auf das Springen eines Rhythmus ohne Markierung.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Bei Bedarf können die Höhen an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.