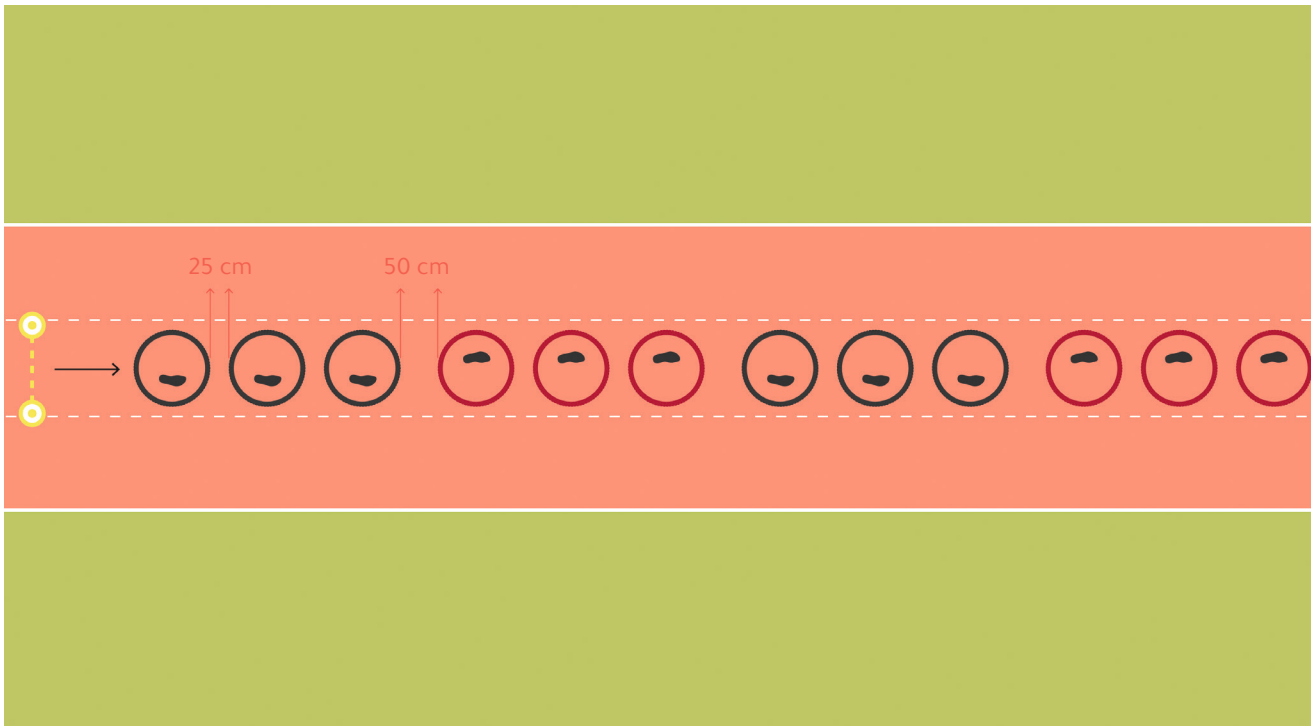


## C | WECHSELSPRÜNGE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



### Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen bestimmte Sprungabschnitte bestmöglich im vorgegebenen Rhythmus bewältigen.
- Jedes Kind hat zwei Versuche.
- 12 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) werden hintereinander ausgelegt, die das Kind im vorgegebenen Rhythmus (z. B. links-links-links-rechts-rechts-rechts-links-links-links usw.) durchspringen soll. Dabei steht jeweils eine Farbe für ein Sprungbein, z. B. blau für rechts und rot für links.
- Die Abstände zwischen den gleichfarbigen Reifen betragen jeweils 25 cm. Für den Beinwechsel wird nach jedem 3. Reifen (Farbwechsel) ein „Graben“ mit einer Breite von 50 cm empfohlen.
- 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.

### Material

- 12 farbig markierte Fahrradreifen (2 Farben, Durchmesser 50-70 cm) o. Ä.
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

### Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn

### Wertung

- Maximal 12 Punkte sind erreichbar.
- Pro fehlerhaftem Sprung wird ein Punkt abgezogen.
- Der bessere Versuch wird gewertet.

# 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.

## Hörbehinderte

- Als optisches Startzeichen können Flaggen bei der Einbeinhüpferstaffel 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.

## Geistig Behinderte

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

## Körperlich/Motorisch Behinderte

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