

SPRUNGGARTEN

SPRUNG



© Nicolas Fröhlich

ORGANISATION / ABLAUF:

In einem Feld werden mehrere Hindernisse unterschiedlicher Art und unterschiedlicher Höhe wie beispielsweise Bananenkisten, Schaumstoffblöcke, Hütchen, Kinderhürden o.Ä. aufgebaut. Sofern Sicherheits- und Leistungsaspekte beachtet werden, können auch mehrere Geräte zu einem Hindernis „kombiniert“ werden. Die Kinder überspringen die Hindernisse auf vorgegebene Art:

- ▲ Absprung stets mit links / stets mit rechts
- ▲ Landung stets mit Absprungbein / stets mit absprungfernem Bein / stets beidbeinig

VARIATIONEN:

- ▲ Mehrfachsprünge: Vor allen Hindernissen werden zwei Reifen platziert. Alle Hindernisse werden nun mit der Sprungfolge „links – links – rechts“ bzw. „rechts – rechts – links“ überquert. Für diese Variante sind niedrige Hindernisse zu nutzen.
- ▲ Staffelform: In den Ecken des Feldes positionieren sich vier Staffelteams. Nach dem Startsignal muss der Startläufer 5 unterschiedliche aber eigenständig gewählte Hindernisse überspringen, bevor er zum Team zurückkehrt und den nächsten Läufer ins Rennen schickt.

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Sicherheitsaspekte beachten: Genügend Abstand zwischen den Hindernissen beachten und nur Hindernisse ohne erhöhtes Gefahrenpotenzial wählen.

MATERIAL:

- ▲ Unterschiedliche Hindernisse

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 10 Minuten

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik vor, insbesondere Sprünge in die Höhe und in die Weite.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie bereitet alle Sprungdisziplinen der Bundesjugendspiele vor, insbesondere Sprünge in die Höhe und in die Weite.