

11.6.2003 | Fit & aktiv | It (Text: Hans Katzenbogner / Fotos: Ludwig Stuffer)

In die Weite springen will gelernt sein

Viele Trainer meinen, dass das „In-die-Weite-Springen“ eigentlich ein relativ einfacher Bewegungsablauf ist, da die Kinder „nur“ anlaufen und abspringen müssen. In den Übungsstunden sind deswegen oft zwei Reihen mit je zehn Kindern oder mehr zu sehen, die versuchen, die sich ständig wiederholenden Anweisungen des Übungsleiters wie z.B. „Bring das Schwungbein!“ zu erfüllen. Ein solches Weitsprungtraining fördert aber die koordinativen Fähigkeiten wenig.

Von Beginn an verwenden die Kinder in mehr oder minder guter Ausprägung die Hocksprung- oder manche auch schon die Schrittweitsprung-Technik. Aber nur Veränderungen der Sprungsituationen durch besondere Aufgabenstellungen und Geräte erweitern den motorischen Erfahrungsbereich und schulen die koordinativen Fähigkeiten der Kinder spielerisch. Wenn Sie diese Übungen ausführen, sollten Sie folgende Hinweise zur Aufgabenstellung und Organisation beachten:



Aufgabenstellung

Organisation

Übung 1 (Allgemeine Anlauf- und Absprungübungen)



Organisation:

– Bauen Sie mehrere Parcours aus verschiedenen Hindernissen („Gräben“,

Bodenmatten, Kartons, Reivobänder, Langbänke, Kleinkästen, Schaumstoffblöcke, Medizinbälle, Kinderhürden, Markierungshütchen usw.):

- Die Hindernisse sind frei verteilt im Raum.
- Die Hindernisse stehen in regelmäßigen Abständen hintereinander
- Die Hindernisse sind kreis- oder ovalförmig aufgebaut.
- Kombinieren Sie verschiedene Hindernisse miteinander.

Ablauf:

- Die Kinder springen in verschiedenen Rhythmen über oder auf die Hindernisse und verbinden dabei flüssig Anlauf und Absprung.

Übung 2 (Allgemeine Anlauf- und Absprungübungen)



Organisation

- Markieren Sie mit Fahnenstangen ein Dreieck. Mittig zwischen den Fahnenstangen legen Sie mehrere Kartons hintereinander.
- Drei Teams mit jeweils drei Mitgliedern verteilen sich an den Fahnenstangen: An jeder Fahnenstange steht jeweils ein Kind eines Teams. Die Kinder stehen hintereinander: Stange 1 (Team A, Team B, Team C), Stange 2 (C, A, B), Stange 3 (B, C, A)

Ablauf

- Die ersten Kinder in der Schlange laufen auf ein Kommando gemeinsam mit einem Sprung über die Kartons zu ihrem Teammitglied, klatschen hinter der Fahnenstange ab, stellen sich hinten an, und der nächste läuft zu seinem Teammitglied usw.
- Sieger ist das Team, das ein- oder mehrmals das Dreieck als erstes durchläuft.

Übung 3 (Weiten orientierte Sprungübungen)



Organisation:

– Stapeln Sie in die Weitsprunggrube Bananenkartons hinter und übereinander. Wichtig: Der letzte Karton muss „offen“ sein (mit der offenen Seite nach oben zeigen), um die Verletzungsgefahr möglichst gering zu halten. Legen Sie vor die Grube einen Fahrradreifen, um den Absprung zu kennzeichnen.

Ablauf:

– Die Kinder springen mit Anlauf (aus dem Reifen) über die Kartons.

Hinweis:

– Der Anlauf der Kinder kann sich mit der Zeit immer mehr verlängern. Zudem kann sich, je nach Leistungsstärke, die Kartonreihe verlängern oder erhöhen. Durch unterschiedliche Zusammenstellungen lassen sich immer wieder neue Sprungsituationen schaffen.

Variation:

– Stellen Sie in unterschiedlichen Abständen Hindernisse in die Anlaufbahn
– Ein Gemeinschaftserlebnis wird erzeugt, wenn mehrere Bahnen nebeneinander aufgebaut sind und die Kinder gleichzeitig und sich an den Händen haltend nebeneinander herlaufen und –springen.
– Sprünge über ein oder mehrere Gummibänder (Variation in Zahl und Höhe möglich)

Übung 4 (Weiten orientierte Sprungübungen)



Organisation:

- Legen Sie Reifen zur Absprungmarkierung vor die Weitsprunggrube und weitere in die Grube als Landeziel.

Ablauf:

- Die Kinder springen mit Anlauf in die Grube und versuchen, in dem Lande-Reifen zu landen. Gelingt dieses, legen Sie den Reifen für den nächsten Versuch eine halbe Länge weiter nach hinten.

Variationen:

- Als Weitenorientierung können Sie auch ein Gummiband immer weiter nach hinten verschieben oder mehrere Gummibänder mit 30 cm Abstand in der Grube spannen (Landezonen).
- Führen Sie auch Mannschaftswettbewerbe durch! Die erzielten Leistungen der Kinder werden dann einfach addiert.

Übung 5 (Abenteuersprünge)



Organisation:

– Legen Sie ein Sprungbrett als Absprungunterstützung vor die Weitsprunggrube; unmittelbar vor die Grube stellen Sie dazu einen Reivo-Keil.

Ablauf:

– Die Kinder laufen auf die Grube zu und springen von dem Sprungbrett über den Reivo-Keil in die Grube hinein.

Hinweis:

– Sie können mit Hilfe anderer Geräte (z. B. Kastenoberteil, Bananenkarton und Kunststoffeinsatz) den Absprung noch variantenreicher gestalten. Somit vermitteln Sie unterschiedliche Flugerlebnisse und schulen die Sprungflexibilität.

Übung 6 (Schrittweitsprung)



Organisation:

- Legen Sie einen Reifen als Absprungmarkierung vor die Weitsprunggrube. Gestalten sie in einem kleinen Abstand in der Weitsprunggrube eine Kastentreppe aus drei Kartons

Ablauf:

- Die Kinder laufen auf die Grube zu und springen aus dem Reifen über das Karton-Hindernis
- Die Kinder sollen in der Luft das Schwungbein so lange wie möglich oben halten, bis sie die Kartons überwunden haben. So bleibt das Absprungbein lange gestreckt und zeigt zur Absprungmarkierung.

Variationen:

- Durch die Vergrößerung des Hindernisses (Anbau eines weiteren Kartons) kann die Bewegungsausführung intensiviert werden.
- Diese Übungen können aus einem langen oder kurzen Anlauf ausgeführt werden.
- Als Hilfsmittel eignen sich auch Reivobänder.
- Durch das Arrangieren verschiedener Gerätekombinationen können viele Variationen geschaffen werden, die Einfluss auf die Flexibilität der Kinder haben.

Hinweise:

- Die Kartons dienen sowohl als optische Hilfe für das Heben des Schwungbeins als auch für das Nachziehen des Absprungbeins.
- Bis zum 11. Lebensjahr sollte der Schrittweitsprung in einer altersangemessenen Form in unterschiedlichen Sprungsituationen beherrscht werden.
- Vielfältige Situationen motivieren zum Springen – nicht die mit dem Maßband gemessene Weite!

Übung 7 (Anlaufschulung)

- Verteilen Sie in unterschiedlichen Abständen frei auf dem Boden Hindernisse, die immer mit dem selben Bein als Sprungbein übersprungen

werden müssen.

– Gestalten Sie mit Hilfe von Fahrradreifen/Teppichfetzen unterschiedliche Anläufe und Schrittlängen, die die Kinder beim Anlauf auch auf die Sprunggrube treffen müssen.

Die "Trainingstipps" auf leichtathletik.de werden Ihnen präsentiert von "leichtathletiktraining", der Fachzeitschrift des Philippka-Sportverlages.

*leichtathletik
training*

Die letzten 10 Artikel dieser Kategorie

- | | |
|------------|--|
| 16.05.2003 | Walkingfestival in Sankt Peter-Ording |
| 22.04.2003 | Sieben Tipps - So findet man optimale Laufschuhe |
| 12.04.2003 | Trainingstipps - Kraft-Mehrkampf (Teil 2) |
| 03.04.2003 | Lauf- und Walking-Treffs auf neuem Höchststand |
| 19.03.2003 | Trainingstipps - Kraft-Mehrkampf (Teil 1) |
| 28.02.2003 | RuhrMarathon - In 70 Tagen zum Fun Run |
| 30.01.2003 | Langsam ist richtig! |
| 23.01.2003 | Kilometersammeln ist angesagt |
| 16.01.2003 | Auch im Läufer-Winter ist Abwechslung Trumpf |
| 09.01.2003 | Laufen im Schnee - Die Läuferpsyche frohlockt |