

## IV.B.7

### Leichtathletik

# Hoch, höher, drüber ... – Sprungparcours als Vorbereitung auf den Hochsprung



© RAABE 2019

© SolStock/E+/Getty Images

Über Pfützen, Gräben oder kleine Mauern – Springen und kurzzeitiges „Fliegen“ sind Bewegungsformen, die den Schülerinnen und Schülern Spaß machen und gleichzeitig die Sprungkraft sowie die Koordination fördern. In dieser Unterrichtseinheit sammeln die Kinder Sprungerfahrungen in Hindernisparcours und lernen zwei Hochsprungstechniken kennen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe/Niveau:</b>	5–7, Anfänger
<b>Dauer:</b>	2–3 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	verschiedene (Hoch-)Sprungstechniken kennen und in Parcours anwenden
<b>Thematische Bereiche:</b>	Körperspannung, Sprungschulung, Hochsprung (Schersprung, Wälzer)
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten, Bewegungsbilder
<b>Zusatzmaterial:</b>	2 Farbseiten

---

## Auf einen Blick

---

### 1. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Springen in Hindernisparcours
<b>Aufwärmen:</b>	Spiel „Diamantenraub“
<b>Hauptteil</b>	
<b>M 1</b>	<b>Übungen zur Körperspannung</b>
<b>M 2</b>	<b>Übungen zum Gleichgewicht</b>
<b>M 3</b>	<b>Vielfältiges Springen</b>
<b>M 4</b>	<b>Einen Sprungparcours gestalten</b>
<b>Ausklang:</b>	Reflexion
<b>Benötigt:</b>	4–5 Fahrradreifen, 8–10 Basketbälle, 4–5 Tennisringe, 1 Kastendeckel, Bananenkisten o.Ä., (Weichboden-)Matten, kleine und große Kästen, 3–4 Sprungbretter, 1 weicher Ball, Teppichfliesen, 1 Zauberschnur, Seile

---

### 2. Doppelstunde

<b>Thema:</b>	Hochsprungtechniken kennenlernen
<b>Aufwärmen:</b>	Spiel „Klospülung“
<b>Hauptteil</b>	
<b>M 5</b>	<b>Der Schersprung – Techniknotenpunkte</b>
<b>M 6</b>	<b>Der Wälzer – Techniknotenpunkte</b>
<b>M 7</b>	<b>Ein Relativ-Wettkampf</b>
<b>Ausklang:</b>	Reflexion
<b>Benötigt:</b>	kleine Matten, Weichboden-/Niedersprungmatten, Hochsprunganlage oder Basketballständer, Baustellenband o. Ä., Maßband, ggf. Kreppband

## M 3 Vielfältiges Springen

### Station 1: Laufsprünge

**Material** 4–5 Fahrradreifen



**Aufgabe** Lauft mit großen schnellen Schritten durch die Reifen.



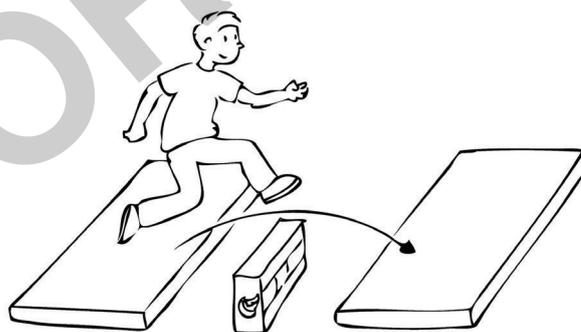
#### Variationen

- Lauft langsam durch die Reifen.
- Hebt beim Laufen die Knie an.
- Vergrößert die Abstände zwischen den Reifen.



### Station 2: Hindernissprünge

**Material** Bananenkisten, Basketbälle o. Ä., kleine Matten

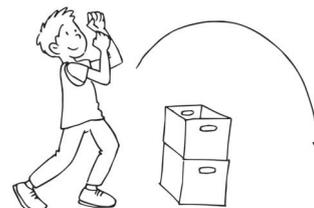


**Aufgabe** Überspringt die Hindernisse.



#### Variationen

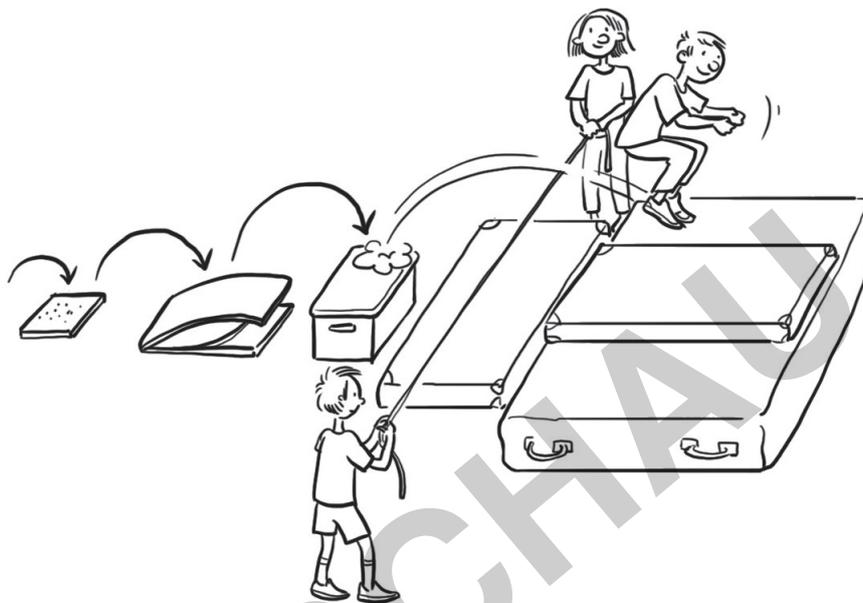
- Springt mal einbeinig, mal beidbeinig ab und landet ebenso.
- Springt über zwei aufeinandergestapelte Hindernisse.



## M 3 Vielfältiges Springen

### Station 5: Zauberschnur-Springen

**Material** 1 kleiner Kasten, 1 Sprungbrett, 2 kleine Matten, 1 Weichbodenmatte, 1 Teppichfliese, 1 Zauberschnur



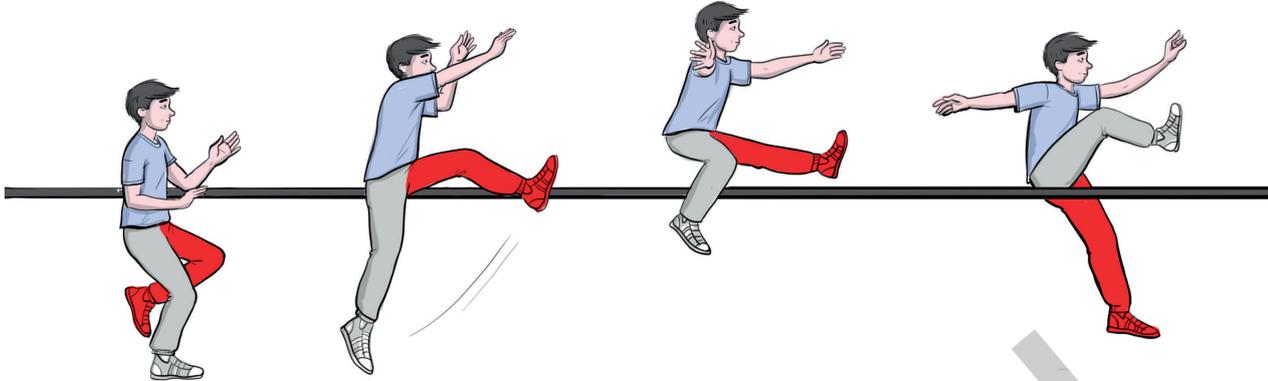
**Aufgabe** Nehmt Anlauf und springt vom Kasten aus möglichst weit und hoch über die Zauberschnur.



#### Variationen

- Springt mal mit dem linken und mal mit dem rechten Fuß ab.
- Verändert die Höhe der Zauberschnur.
- Macht Hocksprünge über die Schnur.

## M 5 Der Schersprung



### Anlauf

- Lauf mit einem Steigerungslauf an.
- Wenn du mit dem rechten Bein abspringst, läufst du von der linken Seite auf das Hindernis zu. Springst du mit dem linken Bein ab, kommst du von der rechten Seite.

### Absprung

- Spring seitlich neben dem Hindernis mit dem (lattenfernen) Sprungbein ab.
- Beuge deinen Oberkörper leicht.

### Lattenüberquerung

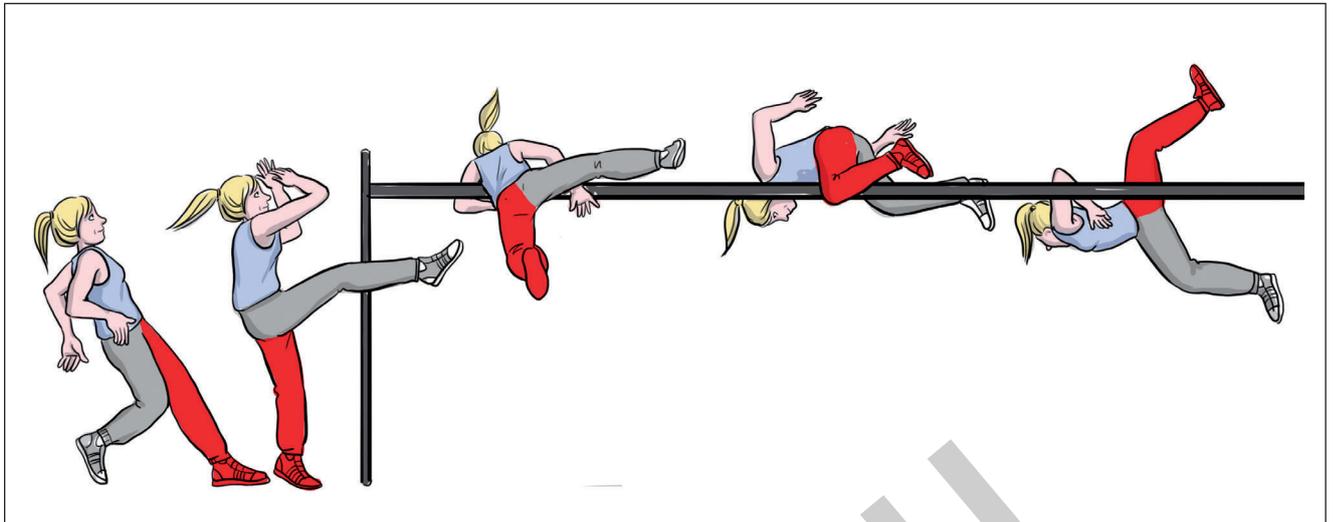
- Das (lattennahe) Schwungbein überquert die Latte zuerst.
- Spring „im Sitzen“ und mit fast gestreckten Beinen über die Latte.
- Schließe schnell die Beine, d.h. das Sprungbein folgt dem Schwungbein.

### Landung

- Lande im Stehen oder im Sitzen auf der Matte – beides ist möglich.
- Bei einer Landung auf dem Rücken: Breite deine Arme neben dem Oberkörper aus.

## Der Straddle oder Wälzer

M 6



### Anlauf

- Lauf mit einem Steigerungslauf an.
- Wenn du mit dem linken Bein abspringst, so läufst du seitlich von links an. Springst du mit dem rechten Bein ab, so kommst du von rechts.

### Absprung

- Spring seitlich neben dem Hindernis mit dem (lattennahen) Sprungbein ab.
- Nimm mit beiden Armen Schwung.

### Lattenüberquerung

- Dein (lattenfernes) Schwungbein überquert die Latte zuerst.
- Dein Armschwung endet auf Kopfhöhe.
- Strecke deinen lattenfernen Arm über die Latte aus.
- Drehe oder „wälze“ dich bäuchlings über das Hindernis.

### Landung

- Rolle dich über die Matte weiter auf den Rücken.