

## I.31

### Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Hopp, hopp, hopp ... – vielfältige Sprungschulung

Anneke Langer, Münster

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart und Bettina Weyland, Wallerfangen



© Creatas/Thinkstock

Springen und Hüpfen sind motorische Grundformen, die besonders im Kindesalter gefördert werden sollten, um eine ganzheitliche motorische Ausbildung zu unterstützen. Diese Unterrichtseinheit beinhaltet vielfältige Anregungen rund ums Springen, z. B. ahmen die Kinder Tierbewegungen nach, üben sich im Seilspringen und durchlaufen einen Hindernisparcours.

---

#### KOMPETENZPROFIL

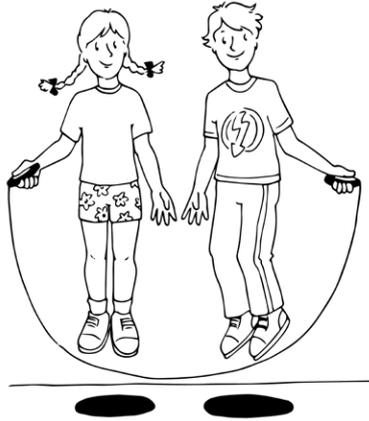
<b>Klassenstufen:</b>	2 bis 4
<b>Dauer:</b>	3 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden; Bewegungsmöglichkeiten mit dem Seil und Geräten erproben; das eigene Bewegungsrepertoire erweitern
<b>Thematische Bereiche:</b>	Sprungschulung, Hindernisparcours, Seilspringen, hüpfen und springen wie Tiere
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten
<b>Zusatzmaterial:</b>	farbige Bildkarten

---

## Seilspringen zu zweit

M 4

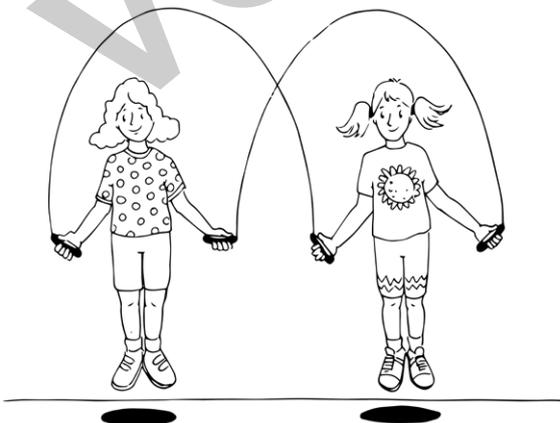
Aufgabe: Geht zu zweit zusammen und probiert verschiedene Sprünge aus, z. B.:



Zu zweit nebeneinander über ein Seil.



Zu zweit hintereinander über ein Seil.



Zu zweit nebeneinander mit zwei Seilen  
(jeder springt über sein eigenes Seil).

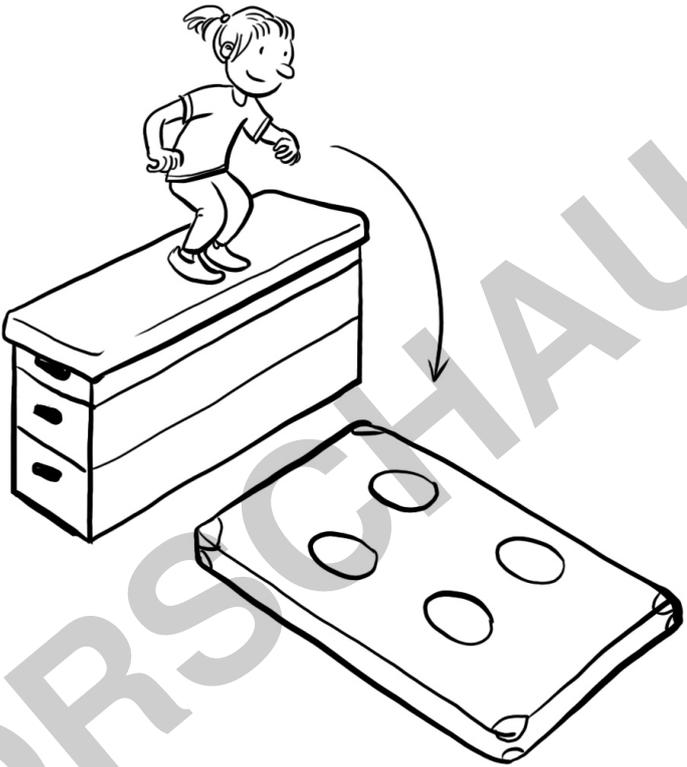
## Durch den Sprungparcours

M 6

Station 1	Über Bänke
Ihr braucht	1–2 Bänke
<p>Ihr übt</p> <div data-bbox="574 604 1085 1097">A black and white line drawing of a child with pigtails, wearing a t-shirt and pants, jumping over a long, low bench. The child's arms are outstretched, and their legs are bent in mid-air. A small cloud of dust or motion lines is shown at the point where the child's feet are about to land on the bench. A large, faint watermark 'VORSCHEAU' is visible across the illustration.</div> <p data-bbox="587 1198 1109 1243">Springt beidbeinig über die Bank.</p>	
<p> <b>Probiert doch mal, ...</b> ... Zwischenhüpfer auf die Bank zu machen. ... einbeinig über die Bank zu springen.</p> <p> Überlegt selbst, wie ihr noch über die Bank springen könnt.</p>	

## Durch den Sprungparcours

M 6

Station 3	Zielspringen
Ihr braucht	1 großen Kasten, 1 Niedersprungmatte, 4 Gummiplättchen
Ihr übt	 <p>Sucht euch ein Plättchen aus und springt beidbeinig darauf.</p>
 Probiert doch mal, ...	... mit je einem Fuß auf den vorderen oder hinteren Plättchen zu landen. ... möglichst hoch abzuspringen.  Überlegt selbst, wie ihr noch vom Kasten springen könnt.