



## Lektion Hochweitsprung

### Zielsetzungen/Lernziele:

- Vielseitige Sprungerfahrung sammeln
- Vertikale Sprünge mit Ganzkörperstreckung
- Mit hoher Anzahl kleiner Sprünge die Fussgelenke stärken und damit die Basis für die Sprungdisziplinen in den Vornoten schaffen.
- Die verschiedenen Übungs- und Spielformen vermitteln die Freude am Springen (Sprungkraft).


### Lernziele:

- Erlangen Schnelligkeit / Explosivität ohne, dass sie dies bewusst wahrnehmen.
- Wecken ihren persönlichen Sprungehrgeiz.
- Schulen und verbessern ihre individuelle Absprungkraft.
- Fördern ihre koordinative Fähigkeiten.
- Ankurbeln der entstehenden Gruppendynamik, Sozialisierung der Einzelnen und der gesamten Gruppe.
- Suchen und ausloten des jeweiligen Teamniveaus.
- Verschiedene Symbole erkennen und darauf reagieren.

### Inhalte:

Spielerische Übungen rund um das Thema «Springen».

### Einleitung

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüßung, Ziele, Trainingsablauf	Leiter im Frontalunterricht	
10'	<b>Zauberball</b> Zwei Teams versuchen die gegnerischen Teilnehmer mit dem Zauberball oder Zauberstab zu berühren. Werfen ist nicht erlaubt. Wer berührt wird, muss sich bei einer vordefinierten Markierung wieder entzaubern. Punkte zählen pro jeweiliges Team.		Zauberball oder Sieb
10'	<b>Im Kreis Laufen</b> Durch die Kameraden hin durch <ul style="list-style-type: none"> <li>- Böcklein-springen</li> <li>- Gruppe mit einem Bein Hüpfen</li> <li>- Hahnenkampf</li> </ul>		

**J+S-Jugendsport  
Nationalturnen**



**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Total 40'	<b>Posten Training Hochweitsprung</b> 90 Sec. arbeiten, 30 Sec. Wechsel 2 Durchgänge		
	<b>1 Hopsen-Hüpfer</b> 4x 15–20m Hopsen-Hüpfer (landen auf dem Absprungbein, jedes Mal Wechsel des Sprungbeins). Möglichst hochsteigen. Landung auf Sprungbein fördert vertikalen Absprung. Ganzkörperstreckung		Reifen
	<b>2 Steigsprünge über kleine Hindernisse</b> 8–10 Steigsprünge (immer gleiches Sprungbein) über kleine Hindernisse (Schaumstoffwürfel o.ä.). Bein wechseln. 4–6 Durchgänge.		Schaumstoffwürfel
	<b>3 Fliegentöter</b> Steigsprünge und über dem Kopf (im Höchsten Punkt) in die Hände klatschen. (Die Fliege «zuklatschen») Ganzkörperstreckung, Armeinsatz		
	<b>4 Ball durch den Ring</b> Ein Tennisball muss von einer Hand in die andere durch den Ring übergeben werden (von hinten nach) vorne. Danach Pass zum nächsten Spieler. 2 Mannschaften. Ganzkörperstreckung, Rotation nach Absprung (Flop)		Ringe, Tennisball
	<b>5 Reifenlabyrinth</b> Durch vorgegebene Anordnung ein- und beidbeinig springen. Mit wenigen Reifen beginnen, dann länger und schwieriger. Variante: mit Armarbeit («Blinker» stellen) Fusskraft verbessern, Koordination		Reifen
	<b>6 Steh Drauf</b> Wer schaffte es, von einer vorbestimmten Linie aus in der Zeit so oft wie möglich auf den Kasten zu springen (Stehen), ohne dabei die Hände zu gebrauchen?!		Schwedenkästen
	<b>7 Ringsprung</b> Hochweitanlage bei Schaukelringen einrichten, so dass man mit Hilfe der Schaukelringe über die Latte, Schnur springen kann.		Hochweitanlage, dicke Matten, dünne Matten, Ringe

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Zweierfangis</b> Zu zweit, NR 1 und 2. Die Paare laufen frei umher. Auf Zuruf der betreffenden Zahl muss der Aufgerufene versuchen den anderen innerhalb von 10 Sec. zu fangen. Pro gelungenen Fang gibt es einen Punkt. 5 Durchgänge.		
5'	<b>Intervallfangis</b> Zu zweit, A beginnt mit fangen. Sobald B gefangen wird, wird B zum Fänger. (Variante auf einem Bein hüpfend). 4 Durchgänge		
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		

# Zweikampfspiele

## Rückenkampf



### Ausgangsstellung

Die Gegner sitzen Rücken an Rücken auf einer Linie im Rücken auf einer Linie im Rücken haben die Arme eingehängt.



### Variante 2

Der Gegner wird mit eingehängten Armen von der Linie weggedrückt. Sieger wird, wer zuerst die Linie überquert.



### Variante 1

Beim Startsignal verteidigt er den Ball gegen den Angreifer, welcher ihm den Ball entreissen will.



### Variante 1

Auf Kommando muss der Gegner links oder rechts auf den Bauch gedreht werden.

## Räuberball



### Ausgangsstellung

Der Verteidiger kniet am Boden und umklammert mit Händen und Armen einen Ball.



### Variante 2

Den Ball gegen mehrere Angreifer verteidigen.

## Straussenkampf



### Ausgangsstellung

Die Gegner stehen mit flachen Händen und Fusshaken frontal zueinander.



### Variante 1

Das Bein des Gegners mittels Fusshaken zurückziehen und gleichzeitig mit den Händen überstossen. Beidseitig möglich.

## Klemmball



### Ausgangsstellung

Die Gegner stehen einander gegenüber, jeder hat zwischen seinen Beinen einen Ball eingeklemmt.



### Variante 1

Beim Startsignal versucht jeder, den Ball des Gegners wegzuschlagen und gleichzeitig seinen eigenen Ball zu verteidigen.

## Sumo



### Ausgangsstellung

Die Gegner stehen auf Matten in der Sumo-Position gegenüber. Der Kampf beginnt, wenn beide mit den Händen den Boden berühren.



### Variante 1

Verlierer ist, wer den Kreis verlassen muss oder das Sägemehl nebst den Füßen mit einem weiteren Körperteil berührt.