

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Leichtathletik: Das Springen trainieren*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



## IV.22

### Leichtathletik

# Das Springen trainieren – Vielfältige Übungen und Spiele zum Weit- und Hochspringen

Carolin Müller

Illustrationen: Bettina Weyland



© RAABE 2024

© StockPlanets/E+

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Bewegungsformen, die nicht nur obligatorisch für viele Sportarten sind, sondern die Kinder auch ihre Umwelt erschließen lassen. Die vorliegende Unterrichtseinheit zeigt auf, wie das Springen auf vielfältige Weise und spielerisch geübt und trainiert werden kann.

---

#### KOMPETENZPROFIL

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Klassenstufen:</b>        | 3 und 4  |
| <b>Dauer:</b>                | 6 Unterrichtsstunden   |
| <b>Kompetenzen:</b>          | Elementare Bewegungsformen zum Springen beherrschen                  |
| <b>Thematische Bereiche:</b> | Leichtathletik, Sprungschulung, Weitsprung, Hochsprung, Seilspringen |
| <b>Medien:</b>               | Übungs- und Stationskarten   |

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Laufen, Springen und Werfen gehören zu den grundlegenden Bewegungsformen. Durch sie erschließen wir uns unsere Umwelt und auch in zahlreichen Sportdisziplinen bilden sie die Basis. Die Schülerinnen und Schüler erlernen diese Bewegungsformen im Rahmen des Sportunterrichts zum einen durch das Sporttreiben im Allgemeinen und zum anderen durch die konkrete Thematisierung des Springens. Daraus ableitend erweitern die Kinder ihr Bewegungskönnen bis hin zu den leichtathletischen Disziplinen.

Die Schülerinnen und Schüler erproben unterschiedliche Formen des Hüpfens und Springens. Sie lernen, aus dem Stand oder mit Anlauf zu springen und einbeinig oder beidbeinig zu landen. Ziel des Unterrichts sollte die Erweiterung der Methodenkompetenz sein, indem die Schülerinnen und Schüler ihren Bewegungsablauf beim Weit- und Hochspringen beobachten und beschreiben können.

Die Kinder nehmen ihre Körperstellung während der Phasen des Sprungs (Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung) intensiv wahr und lernen, ihr Gleichgewicht bei Hüpf- und Springspielen zu halten bzw. wiederherzustellen. Damit verbessern sie ihre grundlegenden motorischen Kompetenzen.

In den meisten Fällen führen Viertklässler bereits Hock- und Schrittweitsprünge aus. Durch die Veränderung der Sprungsituation und den Einsatz unterschiedlicher Materialien und Metaphern werden die Lernenden dazu angeleitet, ihre Sprungerfahrungen zu erweitern, neue Techniken zu erproben, und somit ihre Koordination zu schulen. Durch Gegensatzerfahrungen lernen die Kinder die Bedeutsamkeit des Anlaufs kennen und erleben mithilfe von Gleichgewicht, Schnelligkeit und Sprungkraft gelungene Sprünge.

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler experimentieren und ihre eigenen Flugerlebnisse sammeln. Beobachten Sie die Kinder und ihr Leistungsvermögen während der Übungen genau. Gehen Sie mit den Anforderungen nur voran, wenn die Schülerinnen und Schüler die zuvor gestellte Aufgabe gut bewältigen konnten. Manchen Kindern wird die Umsetzung besser gelingen als anderen. Nutzen Sie zur Differenzierung unterschiedliche (Schnur-/Sprung-)Höhen.

Die Doppelstunden 3/4 und 5/6 finden idealerweise draußen auf der Leichtathletikanlage mit Rasen sowie Hochsprunganlage und Sandgrube statt. Sollte keine zur Verfügung stehen, können die Übungen (siehe **M 3**) auch in der Halle mit Einsatz entsprechender Matten und Kleingeräte durchgeführt werden.

*Sicherheitshinweise:* Sprunggruben können von allen Seiten genutzt werden. Achten Sie jedoch darauf, dass die Kinder ihre Landungszone nach dem Sprung immer zur Seite oder nach vorn verlassen, um Unfälle zu vermeiden. Es wird immer erst gesprungen, wenn der Sprungbereich wieder frei ist. Dies gilt auch für das Springen an der Hochsprunganlage. Des Weiteren ist es – vor allem in der Halle – wichtig, nur Material zu verwenden, das nicht wegrutschen kann.

Die Spring- und Staffelspiele mit und ohne Seil (siehe **M 4** und **M 5**) können als Abschluss der Einheit oder zu Beginn einer Stunde flexibel eingesetzt werden

## Auf einen Blick

### Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

### 1./2. Stunde

**Thema:** Einen Sprungparcours durchlaufen

**Einstieg:** Die SuS stellen sich nebeneinander an einer Stirnseite der Halle auf und wärmen sich nach Vorgabe von L auf (dabei wechseln sie stets die Hallenseiten), z. B. joggen, Fersen-/Kniehebe-/Hopserlauf, Sitesteps, rückwärtslaufen, Skippings, auf den Zehen / den Ballen laufen usw.

### Hauptteil:

**M 1** **Vielfältige Sprungübungen – Stationskarten** / Die SuS durchlaufen die Stationen in 4er- bis 5er-Gruppen.

Anschließend findet eine Reflexion statt:

– *Welche unterschiedlichen Sprünge habt ihr ausgeführt (z. B. einbeinig, beidbeinig, aus dem Stand, im Lauf)?*

– *Wann seid ihr besonders weit gekommen? Gab es einen Trick (z. B. Absprung einbeinig nach Anlauf)?*

**Abschluss:** „Kettenfange“: Es gibt zwei Fänger, die die anderen ticken müssen. Wurde ein Kind berührt, so läuft es mit Handhaltung mit dem fangenden Kind mit und wird selbst zum Fänger. Bei 4/6/8 SuS wird eine Kette geteilt und die SuS laufen als Paare bzw. zu dritt weiter.

**Benötigt:** 4–5 Medizinbälle, 1 kleiner Kasten, 1 großer Kasten, 3–4 Kastenteile, mehrere Kegel, 1 Reifen, kleine Matten, 1 Bodenläufer, 2 Weichbodenmatten, 1 Niedersprungmatte



### 3./4. Stunde

**Thema:** Springen an der Hochsprunganlage

**Einstieg:** Die SuS laufen 2 Runden (entweder barfuß auf dem Rasen oder mit Schuhen in der Halle). Dabei führen sie verschiedene Lauftechniken durch, z. B.:

- Kurze, schnelle Schritte. Die Arme sollen „übertrieben“ mitgenommen werden.
- Längere, schnelle Schritte. Die Arme werden mitgenommen.
- Hopslerlauf mit schwingvollem Armpendel. Ziel: Möglichst hoch hopen.
- Steigerungsläufe von langsam zu schnell. (Metapher: „Ihr habt die ersten 5 Schritte extremen Gegenwind. Der Wind dreht sich und ihr habt jetzt Rückenwind.“)

**Hauptteil:**

**M 2**



#### Übungen zum hohen Springen

Besprechen Sie nach jeder Übung die Schwierigkeiten der SuS, damit Sie Maßnahmen zur Differenzierung einleiten und die SuS sich gegenseitig Tipps geben können.



Unsichere SuS führen die Übungen nochmals durch und bleiben ggf. bei den ersten Aufgabenstellungen. Sie dürfen auch ohne Schnur springen. Sollte die gesamte Klasse Schwierigkeiten haben, führen Sie die Übungen nochmals mit allen SuS durch.



Reflexion im Kreis:

- *Wie habt ihr das Hochspringen empfunden?*
- *Welche Technik war die leichteste/schwerste für euch? Woran lag das?*

**Abschluss:**

„Kettenfangen mit Sprungbefreiung“ (siehe DS 1): Dieses Mal werden feste 2er-Teams gebildet. Es wird ein Fänger-Team bestimmt. Getickte Paare müssen eine Zusatzaufgabe bewältigen, damit sie wieder am Spiel teilnehmen dürfen: Sie müssen gemeinsam im Sprunglauf über Kastenteile springen, die zuvor am Rand des Spielfelds aufgebaut wurden. Nach einiger Zeit wird das Fänger-Team ausgetauscht.

**Benötigt:**

mehrere kleine Hindernisse (z. B. Bananenkartons/Kisten, kleine Kästen, Medizinbälle usw.), 2 Hochsprunganlagen (mit Zauberschnur statt Latte), 3–4 Kastenteile

## 5./6. Stunde

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Thema:</b>     | Springen an der Weitsprunganlage   |
| <b>Einstieg:</b>  | Die SuS laufen 2 Runden (entweder barfuß auf dem Rasen oder mit Schuhen in der Halle). Dabei führen sie verschiedene Lauftechniken durch, z. B.:<br>– Fußgelenklauf. Die Fußgelenke werden locker und übertrieben geschwungen.<br>– Skippings. Die Arme werden mitgenommen.<br>– Hopslerlauf mit schwungvollem Armeinsatz. Ziel: Möglichst weit hopsen.<br>– Kniehebelauf. Wichtig: Die Körperlage ist nach vorn ausgerichtet (keine Rücklage!).<br>Anschließend gemeinsames, lockeres Dehnen. |
| <b>Hauptteil:</b> | Zum folgenden Ablauf siehe Doppelstunde 3/4.   |
| <b>M 3</b>        | <b>Übungen zum weiten Springen</b>   |
| <b>Abschluss:</b> | Reflexion im Kreis, z. B. individueller, richtiger Anlauf vor dem Absprung.  |
| <b>Benötigt:</b>  | Sandgruben (draußen), Bananenkartons (in der Halle), Fähnchen o. Ä., 1 Ball pro Paar   |

## 7./8. Stunde

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Thema:</b>     | Springspiele, Staffeln und Wettkämpfe  |
| <b>Einstieg:</b>  | Die SuS erhalten je ein Springseil und probieren verschiedene Sprünge aus, z. B. Laufsprünge, beidbeinige Sprünge mit/ohne Zwischensprung, Rückwärtssprünge, einbeinige Wechselsprünge usw.  |
| <b>Hauptteil:</b> |  |
| <b>M 4</b>        | <b>Staffelspiele zum Springen</b>  |
| <b>M 5</b>        | <b>Spiele zum Springen mit und ohne Seil</b>   |
| <b>Abschluss:</b> | Reaktionsspiel „Tag und Nacht“: Die SuS stellen sich zu Beginn auf einer Seite einer zuvor vereinbarten Hallenlinie auf. Diese Seite ist die „Tagseite“, die gegenüberliegende ist die „Nachtseite“. L gibt willkürlich die Kommandos „Tag“ oder „Nacht“. Die SuS müssen entweder auf die entsprechende Seite hüpfen oder stehen bleiben. Wer falsch hüpfte, scheidet aus und geht in die Umkleidekabine oder muss eine Zusatzaufgabe in einer Hallenecke erfüllen (z. B. 5 Hampelmänner o. Ä.). |
| <b>Benötigt:</b>  | 1 Staffelstab, mehrere Bananenkartons, 1 Seil, 1 Langseil, 1 Weichbodenmatte und 1 Pylone pro Gruppe, 1 Poolnudel pro Kind   |

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Leichtathletik: Das Springen trainieren*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

