

SCHOOL-SCOUT.DE

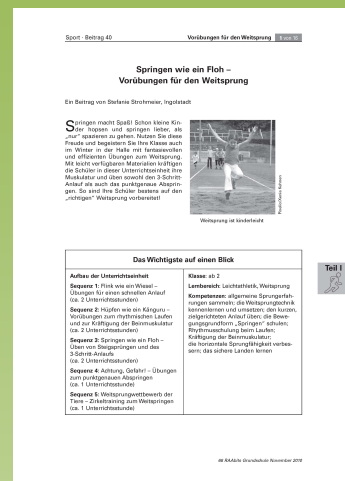
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Springen wie ein Floh - Vorübungen für den Weitsprung

Das komplette Material finden Sie hier:

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



Sequenz 4: Achtung, Gefahr!

Die Schüler trainieren das einbeinige Abspringen in einer vorgegebenen Absprunzone und wiederholen den 3-Schritt-Anlauf.

Material	Verlauf	Checkliste
M 1	Einstieg: Die Schüler dehnen sich und führen ggf. ein Spiel zum Aufwärmen durch.	Geräte vgl. Materialien
M 5	Übung: Durch das Abspringen aus einer markierten Zone oder von einem Reutherbrett übt die Klasse den punktgenauen Absprung.	
M 1	Abschluss: Die Schüler tauschen ihre Erfahrungen aus. Zum Abwärmen dehnen sie die Beinmuskulatur und führen ggf. ein Spiel durch.	
Dauer: ca. 1 Unterrichtsstunde		

Sequenz 5: Weitsprungwettbewerb der Tiere

In diesem Trainingszirkel üben die Schüler alle nötigen Bewegungsabläufe für das Weitspringen.

Material	Verlauf	Checkliste
M 1	Einstieg: Die Schüler dehnen sich und führen ggf. ein Spiel zum Aufwärmen durch.	Geräte vgl. Materialien
M 6	Übung: Die Klasse wiederholt und trainiert in einem Zirkel die Bewegungsabläufe für den Weitsprung.	
M 1	Abschluss: Die Schüler tauschen ihre Erfahrungen aus. Zum Abwärmen dehnen sie die Beinmuskulatur und führen ggf. ein Spiel durch.	
Dauer: ca. 1 Unterrichtsstunde		

Teil I



Wie Sie die Sequenzen kombinieren können

- Alle Sequenzen können Sie im Laufe des Schuljahres immer wieder auch separat einsetzen, denn nur langfristiges Training bringt Erfolge.
- Alle Übungen von M 1 können Sie als Auf- und Abwärmübungen in andere Sportstunden integrieren.
- Die Stationen des Zirkeltrainings in Sequenz 5 können Sie reduzieren oder einzelne Übungen auch in andere Bewegungszirkel integrieren.

Hinweise zu den Materialien

In allen Sequenzen können Sie zum Auf- und Abwärmen die in M 1 beschriebenen Dehnübungen einsetzen.

M 1: Die Stretch- und Dehnübungen müssen langsam, kontrolliert und ohne Leistungsdruck erfolgen. Die Schüler führen die Übungen in der Aufwärmphase und unbedingt auch nach dem Training durch. Sie dienen dazu, Muskelkater und Zerrungen zu vermeiden. Planen Sie für diese Übungen jeweils mindestens 5 Minuten Zeit ein.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Springen wie ein Floh - Vorübungen für den Weitsprung

Das komplette Material finden Sie hier:

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

