

## 2 Springen

### 2.1 Springen – aber wie?

#### Grundidee

Vielfältige Sprungerfahrungen sammeln und zu Techniken weiterentwickeln.

#### Voraussetzungen

Kindgemässes Springen heisst vor allem Hüpfen, Seilspringen, Hinunterspringen, Hinaufspringen, über Gräben springen, Freudensprünge, Fantasiesprünge usw. Dabei kommen die Kinder in den Genuss des Fliegens. Ein gelungener Mutsprung oder eine bewältigte koordinative Herausforderung (z.B. Sprung mit dem Stab) vermitteln Genugtuung und Selbstsicherheit. Die dadurch entwickelten Fähigkeiten helfen, spezielle Fertigkeiten (Sprungdisziplinen) schnell zu erwerben.

Schülerinnen und Schüler möchten ihr Leistungsvermögen kennen lernen. Sie wollen erfahren, wozu sie fähig sind. Hoch- und Weitsprung sind standardisierte Sprungformen, welche die Kinder kennen. Viele sind motiviert, diese Disziplinen wie ihre Vorbilder im Fernsehen auszuführen. Deshalb sollte ihnen im besten Bewegungslernalter ermöglicht werden, bekannte Sprungtechniken wie Fosbury-Flop oder Schrittsprung zu erlernen.

#### Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- sammeln vielfältige Sprungerfahrungen und verbessern dadurch die koordinativen Fähigkeiten und die Sprungkraft;
- erlernen den Schersprung, den Fosbury-Flop (Springen in die Höhe) und den Schrittsprung (Springen in die Weite);
- erkennen, dass konzentriertes und stetes Üben zu Fortschritten führt.

#### Bewegungs- und Trainingslehre

Aus den erworbenen Sprungerfahrungen sollen sich *Fertigkeiten* (Techniken wie Fosbury-Flop oder Schrittsprung) entwickeln. Dies gelingt relativ rasch, wenn folgende Aspekte des Bewegungslernens berücksichtigt werden:

- Zuerst wird das Wesentliche der Sprungbewegungen – der *Absprung* – auf vielfältige Art und Weise geübt. Die zentralen Bewegungsmerkmale des Absprungs sind die *Ganzkörperstreckung* und der *hohe Knieeinsatz* des Schwungbeines.
- Die *Bewegungsvorstellung* kann durch gezielte Bewegungsaufgaben, Gegensatzerfahrungen, Vorzeigen und Visualisierung der wesentlichen Bewegungsmerkmale (z.B. mit einem Reihenbild) verbessert werden.

#### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- *Offene Lernaufgaben* ermöglichen individuelle Bewegungserfahrungen.
- *Vielfachsprünge* (Sprünge unmittelbar aneinandergereiht) verbessern die koordinativen Fähigkeiten und schaffen die Voraussetzung für explosive, kräftige Absprünge.
- Die *Beidseitigkeit* als einen Aspekt des ganzheitlichen Lernens beachten.

➔ Weitere Sprungformen:  
Vgl. Bro 2/4, S. 18, 26, 35 und  
Bro 3/4, S. 11 f.



⚠ Das Wesentliche der Sprungbewegung ist der *Absprung*.