Sprunggarten

Autor(en): **Hotz, Arturo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **06.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991522

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ideenvorschläge

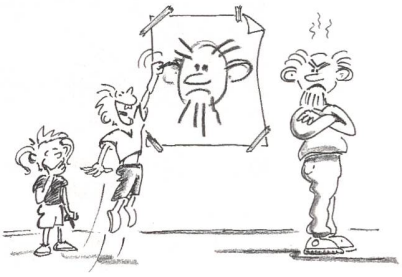
Sprung

Tausendfüssler

Der Tausendfüssler (fünf bis sieben Kinder) hüpfen eine Figur (Ziffer, Buchstabe, Kreis, Dreieck etc.), die der «Kopf» (erste Schülerin oder erster Schüler) vorgibt. Die Kinder seiner Gruppe hüpfen dem «Kopf» nach und versuchen, die gehüpfte Form zu erraten. Dann wechselt der «Kopf» an das Ende.
Variation: Der «Tausendfüssler» kann auch einbeinig gesprungen werden. Eine Hand hält dabei den Fuss der vorderen Person, die andere stützt sich auf deren rechter oder linker Schulter ab.

Gesichter im Flug

An der Wand ist ein grosser Bogen Papier befestigt. Nacheinander zeichnen die Schüler mit (wasserlöslichem) Filzstift oder mit Kreide zu einem vorgegebenen Kopfumriss Haare, Bart, Ohren, Augen usw., um ein Gesicht zu ergänzen.
Gezeichnet wird im Flug aus dem Standhochsprung.



Das Spiel mit dem Feuer

Gewichtheberregeln: Risiko-Hochsprung mit insgesamt (nicht pro Höhe) begrenzter Versuchsanzahl. Zum Beispiel vier Sprünge mit links und vier Sprünge mit rechts.
Lattenfenster: Zwei an Hochsprungständer gespannte Gummiseile beschreiben ein Fenster, das durchsprungen werden muss und von unten her immer enger wird. Die Seile dürfen nicht berührt werden.
Concours Hippique: Ein paar Runden über eine Hindernisbahn wie beim Pferderennen. Zunächst nur nach Fehlerpunkten und dann ein «Stechen» auf Zeit.
Team-Katapultsprung: Warum nicht einmal die Springer mit Hilfe eines Barrenholmens über eine Hochsprunglatte katapultieren?!
Reissverschluss: Eine Schülergruppe springt von links und rechts im Reissverschlusssystem über eine bestimmte oder frei gewählte Höhe. Alle Sprünge, die während einer Minute absolviert wurden, werden addiert. Auch als «Eiffelturmsprung» bekannt: Welche Gruppe hat zuerst die Höhe des Eiffelturmes gemeistert?
Vogel flieg!: Die Latte wird immer höher und weiter weg von der Kastentreppe (vier oder fünf Treppenstufen) gestellt. Das reizvolle Gefühl des «Fliegens» ist garantiert!
Verfolgungsbockspringen: Zwei Mannschaften stellen sich in Bockstellung (Oberkörper nach vorne gebeugt, Hände auf den Knien abgestützt) auf einem Kreis auf. Auf ein Zeichen beginnt der jeweils letzte Athlet der Gruppe im Grätschsprung über die eigenen und die Mitglieder der anderen Gruppe zu springen. Sobald der Athlet an seinem Platz angekommen ist, beginnt der nächste seine Runde. Welches Team holt das andere zuerst ein?
Menschenmauer: Überspringen der eigenen Kameraden mit einem Stabhochsprungstab, oder Überspringen einer immer grösseren Anzahl von quer am Boden liegenden Kameraden mit einem Weitsprung.

Foto: Keystone/Gareth Fuller

garten

Springen braucht ...

● ... natürlich Kraft zum Springen, oft aber sehr viel mehr Mut und auch Fantasie oder einfach, was am wichtigsten ist, Freude am bewegten Leben. Das hüpfende Herz lässt den ganzen Menschen dann schon springen.

● ... falls die Freude und der Anlass dazu fehlen, individuell abgestufte und abgestimmte Gelegenheiten, die herausfordern, anregen, verleiten und auf diese Weise auch wieder Freude bereiten und motivieren.

● ... Feeling und Timing, um dank der koordinativen Handlungskompetenz das räumliche Orientieren und ein differenziertes Bewegungsgefühl in das Übersetzen des Anlaufes in den Luftsprung übertragen (Stemmen!) und integrieren zu können.

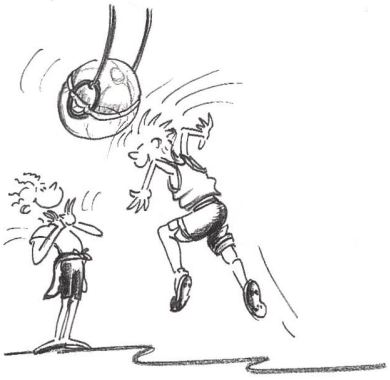
Wir erkennen: Wer springt, hat ohne Frage mehr vom Leben, denn dank gezielter Kraft, kann die freie Zeit im (Zwischen-)Raum auch rhythmisch gut getimt gestaltet und so noch intensiver erlebt werden!

Arturo Hotz

Weitspringen mit Hupe

Unter der Vorderkante des Sprungbrettes wird eine Gummiballhupe befestigt. Jeder kräftige Absprung in die Weitsprunganlage (auf die Weichmatte) erzeugt einen lauten Hupton. Eine hörbare Motivation!

Luftballon-Springen



An einem Ringpaar wird in Sprunghöhe ein grösserer Luftballon oder ein Badeball befestigt. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, den Ball mit dem Kopf oder den Händen in Schwung zu bringen.

Reifensprung

In der Sprunggrube sind Reifen in verschiedenen Distanzen ausgelegt. Die Schülerinnen und Schüler laufen an und springen ab, so dass sie mit beiden Füssen in einem Reifen landen.

Variation: Es können zwei Reifen hintereinander gelegt werden. Im ersten müssen die Füsse landen, im zweiten das Gesäss.

Zeichnungen: Leo Kühne, Foto: Daniel Käsermann