Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 9 (2007)

Heft: 5

Rubrik: Ein Gitter für Luftsprünge

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein Gitter für Luftsprünge

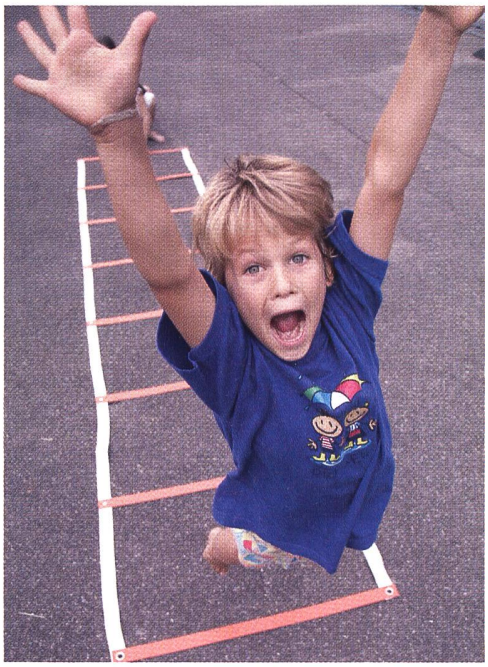


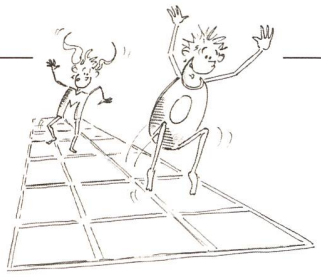
Foto: Daniel Käsermann

Hüpfen ist Trumpf // Auf dem Pausenplatz, der Spielwiese oder in der Quartierstrasse: Überall und zu jeder Zeit kann gehüpft und gesprungen werden. Ein Koordinationsgitter bietet eine weitere Möglichkeit, dieses Bewegungsbedürfnis bei Kindern neu zu entfachen.

Eva und Hansruedi Baumann, Ralph Hunziker. Zeichnungen: Leo Kühne

Offene Bewegungsangebote

Offene Hüpf- und Sprungformen sind der ideale Einstieg im Vorschul- und Primarschulalter. Es gilt, möglichst wenig vorzugeben, um die Kinder selbst erfahren zu lassen.



Hüpf dich fit

Wie? Freies Hüpfen, je nach individuellen Voraussetzungen: einbeinig, beidbeinig, im Takt der Musik. Die Kinder eigene Hüpfideen vorzeigen lassen.

Variation: Gegenverkehr. Von beiden Seiten des Gitters zur Mitte hüpfen. Wo treffen sich die Kinder? Wie können sie einander kreuzen (verschiedene Lösungen zulassen)?

Tierschau

Wie? Welches Tier bist du? Die Kinder imitieren Tiere im Koordinationsgitter. Die Kameradinnen versuchen zu erraten, um welches Tier es sich handelt.

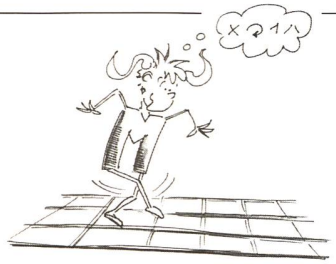
Variation: Tierimitationen anregen. Wie hüpft, springt, läuft ein Hase, Känguru, Frosch, Tiger etc.?

Transport

Wie? Im Hüpfen verschiedene Gegenstände transportieren oder balancieren. Material bereitlegen, welches die Kinder benutzen können, z.B. Sandsäckli, verschiedene Bälle, Steine, Stäbe.

Variationen:

- Einen Ball zwischen den Beinen einklemmen oder einen Gegenstand (auf einer Hand, dem Kopf etc.) balancieren und hüpfen.
- Einen Ball vor dem Absprung aufwerfen und vor der Landung in der Luft fangen.



Kombinieren, nicht studieren

Wie? Freies Hüpfen mit einer Vorgabe: Es darf nicht zweimal hintereinander in derselben Art gesprungen werden (ein-/beidbeinig; mit/ohne Drehung; Vierfüssler; gegrätscht/geschlossen/gekreuzt etc.).

Variation: Formen aus dem Gummitwist übernehmen.

Strukturierte Hüpfformen und -spiele

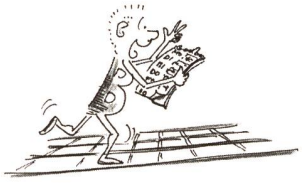
Bei strukturierten Formen müssen die Kinder eine Abfolge möglichst genau und ohne Fehler springen. Hüpfspiele haben klare Regeln. Wer einen Fehler begeht, muss pausieren, und die nächste Springerin ist an der Reihe.

Vor und zurück

Wie? Immer zwei Felder vorwärts springen und eines zurück, bis das Gitter durchsprungen ist. Evtl. zusätzlich mit Vorwärts- und Rückwärtszählen verbinden. Als Erleichterung zum Mitzählen können die Zahlen in die Felder geschrieben werden.
Variation: Die Kinder eigene Sprungmuster herausfinden lassen.

Wochentage

Wie? Jedes Feld steht für einen Wochentag. Mit jedem Sprung den Wochentag des nächsten Feldes aussprechen. Beim Zurückspringen die Wochentage rückwärts aufzählen. Wer kennt Wochentage in einer anderen Sprache?
Variation: Mit jedem Sprung zählen (eins, zwei, drei etc.). Beim Zurückspringen rückwärts zählen (acht, sieben, sechs etc.). Evtl. mit Vor- und Rückwärtshüpfen kombinieren.

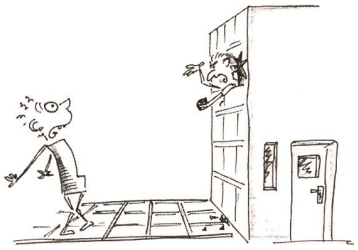


Grosser Zickzack

Wie? Beidbeinige Sprünge im Zickzack. Startsprung ins erste Feld, anschliessend Sprung nach links mit Gitterrand zwischen den Füssen. Zwischensprung ins nächste Feld, anschliessend Sprung nach rechts.
Kleiner Zickzack: Nur Sprünge auf eine Seite mit Zwischensprung ins Feld.
Variation: Nur einbeinig ausführen. Oder zur Seite hin auf ein Bein, Sprung ins Feld auf beide Beine.

Stockwerk hüpfen

Wie? Einen Wurfgegenstand (z.B. Jonglierball, Sandsäckli, Stein) in den ersten Stock (erstes Feld) werfen. Dieser Stock ist nun «gesperrt» und muss übersprungen werden. Stock für Stock bis aufs «Dach» hüpfen und beim Zurückkehren den Ball aufheben und ins Parterre springen. Bei fehlerlosem Versuch darf der zweite Stock anvisiert werden etc. Wer schafft es bis aufs Dach?
Variation: Sprungart vorgeben, z.B. beim Hinaufhüpfen beidbeinig, auf dem Rückweg einbeinig.



Himmel und Hölle

Wie? Zwei Felder sind mit Klebsteifen oder Kreide unterteilt, das letzte Feld bildet die Hölle. Gestartet wird von der Erde aus. Die Felder müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge und mit korrekter Fussabfolge (ein-/beidbeinig) gesprungen werden (eigene Regeln definieren). Wer in die Hölle oder auf die Ränder des Gitters springt, macht einen Fehler.
Variationen:
- Mit einem Wurfgegenstand (Jonglierball, Stein): Bei Feld 1 beginnen. Das besetzte Feld muss immer übersprungen werden.
- Mit Kreide können am Boden vielfältige Spielvarianten eingezeichnet werden.

Für Schule und Verein

▶ «Corweb» ist ein Übungsgitter aus aneinandergereihten Rechtecken. Im Leistungs- und Spitzensport wird es zur Koordinationsschulung und zum Training der Schnelligkeit, der Explosivität sowie der Sprungkraft eingesetzt (siehe Übungen Seite 31). Für die Schule (bewegter Unterricht, Sportunterricht, Pausengestaltung etc.) bietet das Übungsgitter eine Fülle von variantenreichen Sprungformen und Hüpfspielen.

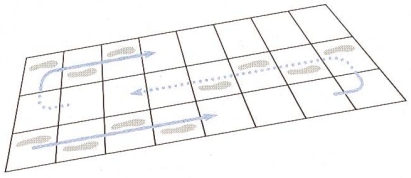
«Corweb» gibt es bei Vistawell in verschiedenen Ausführungen. Bitte beachten Sie das Angebot für die Mitglieder des mobileclubs auf Seite 53. //

› *Informationen unter: www.vistawell.ch*

Trainingsformen
Das Koordinationsgitter bietet auch leistungsorientierten Sportlerinnen und Sportlern die Möglichkeit, ihre Schnelligkeit, Koordination und Sprungkraft gezielt zu verbessern.

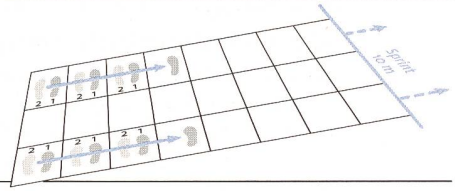
Schnelle Beine

Wie? Beginn vor einer äusseren Reihe. Mit Blick geradeaus und schnellen kurzen Schritten in jedes Feld einen Bodenkontakt setzen. Ohne Unterbruch in die mittlere Reihe wechseln und rückwärts sprinten. Anschliessend Wechsel zur letzten äusseren Reihe.
Variation: Sprint (zehn Meter) zum Gitter, durch eine Zwölferreihe mit kurzen schnellen Schritte laufen und hinaussprinten (zehn Meter).



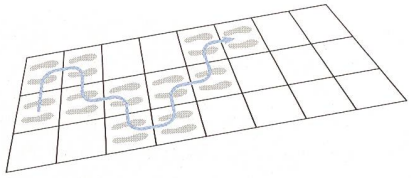
Skipping Duell

Wie? Seitwärts Skipping gegeneinander. In jedem Feld zwei Bodenkontakte setzen. Am Ende Sprint über zehn Meter. Seitenwechsel nach einigen Durchgängen. Wahlweise mit hohem oder tiefem Skipping ausführen.



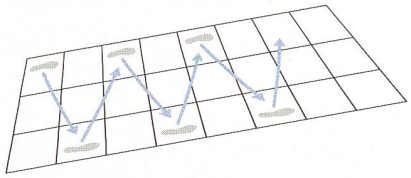
Doppelhopser

Wie? Beidbeinige Sprünge mit parallelen Füssen von Feld zu Feld. Start vor der mittleren Reihe. Sprünge vorwärts im Wechsel mit Sprüngen seitwärts. Bei jedem Sprung kräftiger Abdruck in die Höhe.
Variation: Verschiedene Sprungkombinationen (z.B. im Zickzack; zwei vor, eins zurück) mit unterschiedlichen «Sprungweiten» ausführen.



Einbeinige Sprünge

Wie? Laufsprünge im Zickzack von einem Bein auf das andere. Maximaler Absprung in die Höhe und Weite. «Sprungweiten» den Fähigkeiten anpassen.
Variation: Verschiedene Sprungkombinationen (z.B. rechts-rechts, links-links; Kreuzsprünge) ausführen.



Damit hüpfen zum Selbstläufer wird

Einige Hinweise und methodische Empfehlungen zum Hüpfen und Springen:

- Im Vorschul- und Primarschulalter werden die Grundlagen für das spätere Bewegungsverhalten und -können gelegt. Es geht deshalb in erster Linie darum, mit kindgerechten und motivierenden Formen die Freude am Springen und Hüpfen zu fördern.
- Kinder können vorerst selten einbeinig, sondern nur beidbeinig springen. Vielfältige Übungsvarianten und viele Hüpfgelegenheiten fördern das Erlernen des Springens auf einem Bein.
- Von «offenen Bewegungsangeboten» hin zu «strukturierten Formen». Den Kindern zu Beginn möglichst wenig vorgeben und sie selbständig ausprobieren lassen. Sie machen dabei wichtige Bewegungserfahrungen, können ihre eigenen Ideen und Fantasien ausleben und kommen so zu nachhaltigen Erfolgserlebnissen.
- Anregungen im richtigen Mass und zur rechten Zeit! Gezielt und dosiert Inputs geben, wenn die Intensität abnimmt oder die Kinder nicht über genügend eigene Ideen verfügen. Z.B.: «Hast du es auch schon mal auf einem Bein probiert?», «Geht es auch ...?» oder «Könnte man auch gleichzeitig einen Ball aufwerfen?».
- Das Springen im Übungsgitter ist nur eine Möglichkeit unter vielen. Mit Kreide können auf Pausenplätzen unzählige eigene «Kreationen» gezeichnet werden.

Eine Broschüre liefert Ideen

▶ Im Lieferumfang des Corwebs ist eine Broschüre zum Schnelligkeits- und Sprungkrafttraining enthalten. Der Autor Christoph Moulin (Fussballinstruktor SFV) präsentiert darin verschiedene Trainingsformen im Fussball, die mit Anpassungen in vielen Sportarten Anwendung finden können.

Wichtig bei der Ausführung ist, zuerst die Schrittabfolge und den Rhythmus zu erlernen, bevor die Geschwindigkeit erhöht wird (Technik vor Tempo). Zudem ist im Schnelligkeitstraining auf eine hohe Schrittfrequenz zu achten. Für das Sprungkrafttraining gilt: explosiv-reaktive Sprünge mit kurzen Bodenkontaktzeiten. //

Nützliche Websites zum Thema

www.labbe.de/zzzebranetz
www.muttutgut.ch