

KLEINE SPRÜNGE

SPRUNG



ORGANISATION / ABLAUF:

Es werden drei nebeneinanderliegende Reifenbahnen mit jeweils 5 Reifen aufgebaut. Die Kinder sollen anschließend eine vorgegebene Sprungfolge durch die 3 Bahnen absolvieren. Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler, ebenso eine falsche Sprungfolge.

Sprungfolge:

1. - 5. Reifen beidbeinige Sprünge; 6. - 10. Reifen Schrittsprünge; 11. - 15. Reifen einbeinige Sprünge

VARIATIONEN:

- ▲ Änderung der vorgegebenen Sprungfolge, z.B.
1. - 5. Reifen einbeinig links; 6. - 10. Reifen Schrittsprünge; 11. - 15. Reifen einbeinig rechts
- ▲ Unregelmäßige Sprungfolgen, z.B. li – bb – re – bb - li
- ▲ Vorbereitung zum Fünfsprung: re – re – li – li – re bzw. li – li – re – re – li

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Empfohlene Abstände zwischen den Reifen: 40 cm bei ein- oder beidbeinigen Sprüngen, 60 cm bei Schrittsprüngen

MATERIAL:

- ▲ 15 Reifen
- ▲ Hütchen bzw. Umlaufmarkierungen
- ▲ Start- und Ziellinie

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 5 - 10 Durchgänge in verschiedenen Variationen

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik vor, insbesondere Mehrfachsprünge.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung. Sie entspricht der Übung „Froschsprung“ des Bundesjugendspiele-Wettbewerbs.