

## SPRINGEN IM REIFENWALD

## SPRUNG



### ORGANISATION / ABLAUF:

Mit Reifen wird ein 4 x 5 Rechteck ausgelegt. Die Kinder absolvieren einzeln und nacheinander einen vorgegeben Sprungparcours dreimal. Im ersten Durchgang springen die Kinder einbeinig mit dem rechten Fuß, im zweiten Durchgang beidbeinig, im dritten Durchgang einbeinig mit dem linken Fuß. Das nächste Kind darf beginnen, sobald das vorherige Kind die ersten vier Reifen absolviert hat. Nach drei Durchgängen wird die vorgegebene Strecke geändert.

### VARIATIONEN:

- ▲ Blickrichtung stets in Sprungrichtung vs. Blickrichtung stets unverändert
- ▲ Sprungfolge vorgeben, z.B.
  - links - beidbeinig - rechts - beidbeinig
  - links - links - rechts - rechts bzw. links - links - links - rechts - rechts – rechts
  - links - links - rechts bzw. rechts - rechts – links
- ▲ ein Kind bestimmt die Strecke – die anderen Kinder springen nach

### EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ „Blanko“-Rechteck auf Übungskarten drucken und eigene Sprungfiguren einzeichnen, damit die Kinder die Strecke verinnerlichen können

### MATERIAL:

- ▲ 20 Reifen

### DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 4 - 8 Sprungfiguren

### 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 bereitet insbesondere die Disziplin „Froschsprung“