

## I.31

### Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Hopp, hopp, hopp ... – vielfältige Sprungschulung

Anneke Langer, Münster

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart und Bettina Weyland, Wallerfangen



© Creatas/Thinkstock

Springen und Hüpfen sind motorische Grundformen, die besonders im Kindesalter gefördert werden sollten, um eine ganzheitliche motorische Ausbildung zu unterstützen. Diese Unterrichtseinheit beinhaltet vielfältige Anregungen rund ums Springen, z. B. ahmen die Kinder Tierbewegungen nach, üben sich im Seilspringen und durchlaufen einen Hindernisparcours.

#### KOMPETENZSTUFEN

**Klassenstufen:** 2 bis 4

**Dauer:** 1 Unterrichtsstunde

**Kompetenzen:** Sprungformen entdecken, ausprägen und anwenden; Bewegungsmöglichkeiten mit dem Seil und Geräten erproben; das eigene Bewegungsrepertoire erweitern

**Thematische Bereiche:** Sprungschulung, Hindernisparcours, Seilspringen, hüpfen und springen wie Tiere

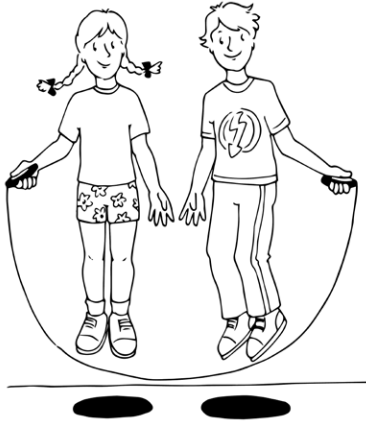
**Medien:** Übungs- und Stationskarten

**Zusatzmaterial:** farbige Bildkarten

## Seilspringen zu zweit

M 4

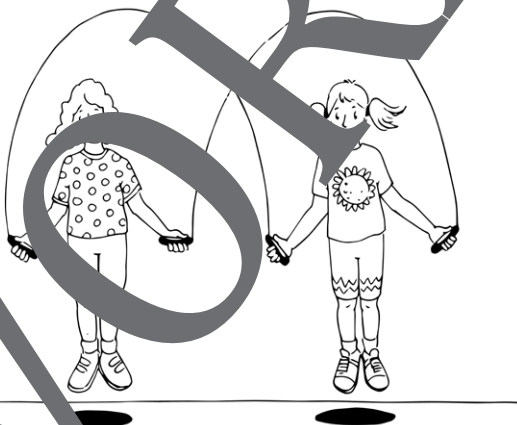
Aufgabe: Geht zu zweit zusammen und probiert verschiedene Sprünge aus, z. B.:



Zu zweit nebeneinander über ein Seil.






Zu zweit hintereinander über ein Seil.



Zu zweit nebeneinander mit zwei Seilen  
(jeder springt über sein eigenes Seil).

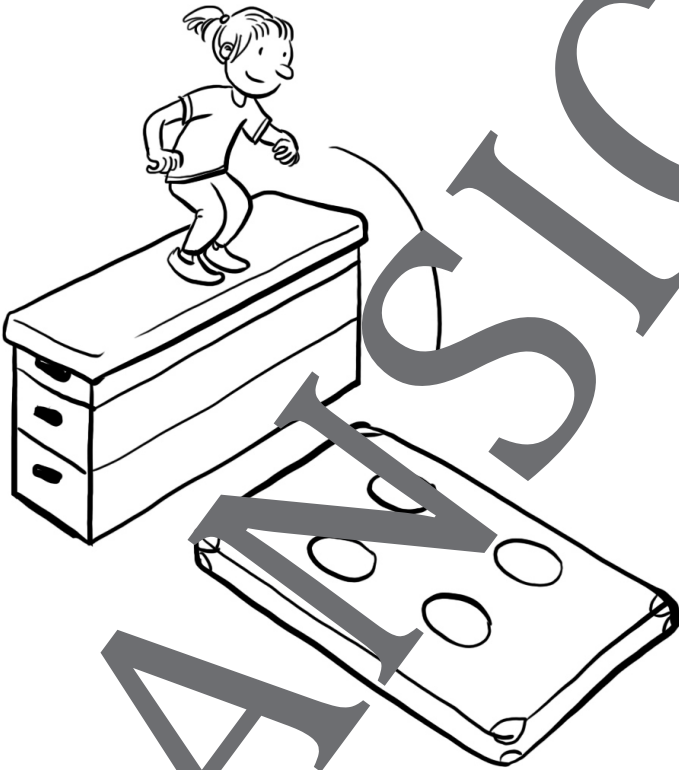


## Durch den Sprungparcours

M 6

<b>Station 1</b>	<b>Über Bänke</b>
<b>Ihr braucht</b>	1–2 Bänke
<b>Ihr übt</b>	 <p>... springt beidbeinig über die Bank.</p>
	<p> <b>Probiert doch mal ...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... Zwischenhänder auf die Bank zu machen.</li> <li>... einbeinig über die Bank zu springen.</li> </ul> <p> <b>Überlegt euch selbst, wie ihr noch über die Bank springen könnt.</b></p>

## Durch den Sprungparcours

M 6

<b>Station 3</b>	<b>Zielspringen</b>
<b>Ihr braucht</b>	1 großen Kasten, 1 Niedersprungmatte, 4 Gummipfötchen
<b>Ihr übt</b>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Sucht euch ein Plättchen aus und springt beidbeinig darauf.</p> <p>                  Probiert es doch mal, ...                  ... mit je einem Fuß auf den vorderen oder hinteren Plättchen zu landen.                  ... möglichst hoch abzuspringen.                   Überlegt selbst, wie ihr noch vom Kasten springen könnt.             </p>

## **Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE-Materialien**

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß §60b UrhWissG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Neugebauer Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung herunterzuladen, zu speichern und in Kopien auszudrucken. Jede darüber hinausgehende Nutzung sowie die Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60a Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung von gedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.