

## IV.18

### Leichtathletik

# Wir überwinden die Schwerkraft – vom Hüpfen zum Weitsprung

Kim Kristin Arndt



© RAABE 2021

© E+Skynesher/GettyImages

Höher und weiter – das sind die Elemente des Weitsprungs. Diese Unterrichtseinheit beinhaltet verschiedene kindgerechte Übungen und vielfältige Spielformen, die das Weitspringen systematisch trainieren. Die Schulung konzentriert sich auf die Entwicklung von koordinativen Fähigkeiten, aufeinander aufbauende Übungsformen und das Sammeln vielfältiger Sprungerfahrungen machen die Schülerinnen und Schüler in dieser Unterrichtseinheit fit für das Weitspringen in der

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen:** 1 bis 4

**Dauer:** 6 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** vielfältige Sprungerfahrungen sammeln; koordinative Fähigkeiten erlernen, anwenden und trainieren; einbeiniger, hoher Absprung aus einer Zone; Flugerlebnisse sammeln; beidbeinige Landung; Anlauf erproben

**Thematische Bereiche:** Springen, Sprungschulung, Leichtathletik

**Medien:** Übungskarten, Vorlesetext

---

## Stundenübersicht

### Legende:

L: Lehrkraft, SuS: Schülerinnen und Schüler



Sicherheitshinweise



Variationen/Differenzierung



Tipps/Hinweise



Gesprächsimpulse

### 1. Stunde

**Thema:** Vielfältige Sprungerfahrungen mit Hindernissen sammeln

**Aufwärmen:** „Sprunggarten“: In der Halle sind Hindernisse in unterschiedlichen Höhen aufgebaut, die die SuS überspringen.

#### Hauptteil

##### M 1

**Sprungparcours mit Hindernissen** / Die Hindernisse werden zu einem quadratischen Parcours aufgebaut. Auf jeder Strecke befinden sich mehrere der gleichen Hindernisse (ca. 5–10 Meter).

Die SuS werden in gleich große Gruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird eine Sprungbahn zugewiesen. Die SuS erhalten die Auftragskarte (M 1) und erarbeiten gemeinsam verschiedene Sprünge, mit denen sie die Hindernisbahn durchlaufen. Die SuS werden zu Experten für ihre Bahn. Nach einigen Minuten werden sie neu eingeteilt, sodass ein bis zwei Kinder aus den verschiedenen Gruppen zusammen eine neue Gruppe bilden (Methode Gruppenpuzzle). Nun übt der „Experte“ mit den anderen der neuen Gruppe die Übungen an der jeweiligen Hindernisbahn. Alle paar Minuten wechselt die Gruppe die Bahn, sodass jedes Kind an jeder Hindernisbahn seine Übung(en) präsentiert und die anderen diese erprobt haben.



**Abschluss:** Alle SuS versammeln sich an einem Startpunkt. Nun dürfen sie den gesamten Hindernisparcours durchlaufen. Sie dürfen sich dabei aussuchen, wie sie die jeweiligen Hindernisse überqueren möchten. Die Kinder, die nicht an der Reihe sind, können sich derzeit auf eine Bank setzen und den anderen zuschauen. Sie haben so eine kurze Erholungsphase.

Diese abschließende Übung kann differenziert werden, indem zusätzliche Aufgaben erteilt werden. Es könnte z. B. die Zeit gestoppt werden oder die SuS können außergewöhnliche Sprünge präsentieren.



**Benötigt:** 5–6 Reifen, 3–4 kleine Kästen, 3–4 kleine Matten, 5–6 Markierungshütchen, ggf. 1–2 Langbänke

### 2. Stunde

**Thema:** Koordinative Sprungübungen

**Aufwärmen:** Die SuS spielen ein Tickspiel. Der Schwierigkeitsgrad wird dabei durch verschiedene Hindernisse, die in der Halle verteilt sind, erhöht. Die SuS können wählen, ob sie das Hindernis umlaufen oder darüber springen.

**Hauptteil****M 2**

**Koordinative Sprungübungen** / Die SuS bilden 3er- bis 6er-Gruppen und erhalten je eine Übungskarte. Jede Gruppe trainiert die abgebildete Übung in einem Bereich der Halle und wird zum „Experten“ für diese Übung. Nach einigen Minuten werden neue Gruppen gebildet. Aus jeder Expertengruppe bilden ein bis zwei Kinder eine neue Gruppe. Die SuS demonstrieren sich nun gegenseitig die Übungen und leiten einander an.

Alternativ können die Experten die Übung auch der gesamten Klasse demonstrieren und mit allen gemeinsam üben.

**Abschluss****M 3**

**Springen mit Sapu dem Frosch** / Die SuS erhalten das Ausmalbild. Sie absolvieren eine Übung und malen den passenden Teil des Bildes aus.

**Benötigt:**

verschiedene Hindernisse (z. B. Bananenkisten, BlockX/Schaumstoffquader o. Ä.), Buntstifte

**3. Stunde****Thema:**

Erprobung des Sprungbeins und des Sprungbeins

**Vorbereitung:**

Je 9 Kärtchen (M 1) pro Gruppe kopieren und ausschneiden.

**Aufwärmen:**

„Feuer, Wasser, Eis“ mit Hindernissen. In der Halle sind Bananenkisten in verschiedenen Höhen verteilt. Leitet das Spiel an. Zwischen den verschiedenen Ansagen gehen die Kinder über die Halle und überspringen die Hindernisse.

**Hauptteil****M 4**

**Weitsprung** / Die SuS werden in 4er- bis 6er-Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe baut eine Weitsprungbahn auf. Mithilfe der Auftragskarte probieren die SuS verschiedene Anlaufängen aus und erproben ihr Sprungbein. Die Ergebnisse halten sie in der Tabelle fest. So kann in den nächsten Stunden darauf zurückgegriffen werden.

Die Matten sollten nicht zu weich sein, um ein Umknicken zu verhindern. Am besten eignen sich Niedersprungmatten.

Der Absprungbereich sollte stets gekennzeichnet sein (z. B. durch einen Reifen).

L bespricht mit den SuS, welcher Anlauf ihnen beim Erproben am angenehmsten erschien. Der Anlauf sollte nicht zu lang, aber auch nicht zu kurz sein (ca. 10–12 große Schritte).

**Abschluss****M 5**

**Sprungstaffel** / Die SuS bilden 4er- bis 5er-Gruppen. Jeder Gruppe wird eine Laufstrecke zugewiesen. Diese ist durch 2 Reifen markiert (im zweiten Reifen liegen die vorbereiteten Kärtchen). Nachdem L das Startsignal gegeben hat, läuft ein Kind zum Reifen, zieht dort eine Karte und absolviert auf dem Rückweg die entsprechende Übung. Das nächste Kind läuft los und holt ebenfalls eine Karte usw. Die Gruppe, die als erste alle Karten in ihrem Startreifen abgelegt hat, gewinnt.

**Benötigt:**

3–4 Hütchen, 2 Reifen, 2 (Niedersprung-)Matten und 1 kleine Matte pro Gruppe



## 4. Stunde

**Thema:** Wie lande ich beim Weitsprung richtig?

**Aufwärmen:** „Sprungschlange“: Die SuS bilden 2er- bis 6er-Gruppen. Ein Kind läuft voraus und macht 2–3 (koordinative) Lauf- und Sprungübungen vor, die anderen machen sie nach. Danach läuft das letzte Kind in der Reihe nach vorn und übernimmt die Aufgabe des Vormachens usw.

### Hauptteil

#### M 6

**Zonenweitsprung** / Die SuS bilden 4er- bis 6er-Gruppen. Jede Gruppe baut ihre eigene Weitsprungbahn auf. Auf den Matten werden mehrere Zonen markiert. Die SuS springen zunächst in die erste Zone. Dabei sollen sie darauf achten, dass die Füße bei der Landung auf der Matte parallel zueinander stehen. Gelingt den SuS dies beim Sprung in die erste Zone, dürfen sie in die nächste Zone springen.

Kreppband eignet sich gut für die Markierung der Zonen, da es keine Rückstände auf den Matten hinterlässt. Alternativ können die Zonen mit Hütchen am Mattenrand markiert werden.

„Wettspringen“: Die SuS werden in möglichst leistungshomogene Gruppen eingeteilt. Sie springen nacheinander, so weit sie können. Anhand der Zonen können sie dies überprüfen.

Einige Kinder haben z. B. durch ihren Körperbau eine geringe Sprungkraft. Damit sollte sensibel umgegangen werden. Es sollten an dieser Stelle leistungshomogene Gruppen gewählt und die Kinder können sich auch selbst einer Gruppe zuordnen.

**Benötigt:** 1 Hütchen, 1 Rollband (Niedersprung-)Matten und 1 kleine Matte pro Gruppe, Kreppband

## 5. Stunde

**Thema:** Wie hoch Abprung bringt Weite

**Aufwärmen:** „Alle Kinder, die ...“: Die SuS sitzen nebeneinander auf einer Bank. L leitet das Spiel durch verschiedene Ansagen an, z. B. „Alle Kinder, die ... eine lange Hose anhaben, springen auf einem Bein.“ Daraufhin springen die Kinder auf die die Aussage zutrifft, eine Runde um ein abgestecktes Feld. Dies wird beliebig oft mit verschiedenen Ansagen wiederholt.

Das Feld sollte nicht zu groß sein (ca. 4 x 4 m). Es können auch verschiedene Sprungübungen integriert werden.

### Hauptteil

**Hochweitsprung** / Die SuS bilden 4er- bis 6er-Gruppen. Jede Gruppe baut eine Weitsprungbahn auf. Die SuS überspringen das Hindernis und stellen es nach erfolgreicher Überwindung wenige Zentimeter höher.



Auch bei dieser Übung macht es Sinn, die Gruppen möglichst leistungshomogen einzuteilen. L kann hier z. B. die Anfangshöhen unterschiedlich einstellen und die SuS selbst wählen lassen, welche Sprungbahn sie nutzen möchten.



Es ist wichtig, mit den SuS genau zu besprechen, wann das Hindernis erhöht wird und dass es nur ca. 2–5 cm erhöht werden soll, um den Schwierigkeitsgrad nicht zu schnell zu steigern.



Damit die SuS sich nicht verletzen, sollten die Hindernisse nicht massiv sein. Bei dem Stangensystem (siehe M 7) sollte die zu überwindende Stange auf der Halterung aufliegen, sodass sie nicht unterfallen kann.

**Abschluss:**

„Flugerlebnisse“: Die Weitsprungbahnen werden variiert, indem statt des Absprungriffs verschiedene Materialien, wie z. B. ein Sprungtrett oder ein Kastenoberteil, vor die Matte gestellt werden. Die SuS erproben die unterschiedlichen Varianten und sammeln dabei wertvolle Flugerfahrungen.



Die SuS sollen trotz der unterschiedlichen Materialien mit nur einem Fuß abspringen. Daher ist ein Trampolin nicht geeignet.

**Benötigt:**

4–6 Reifen, 4–6 große Matten, Hütchen, Hindernisse (z. B. BlockX/Stangensystem), Sprungtrett, 1 Kastenoberteil, 1 Bank pro Gruppe

**6. Stunde**

**Thema:** Verknüpfung des Lernzins

**Aufwärmen:** Es werden verschiedene Weitsprungbahnen aufgebaut (Zonen-, Hochweitsprung, normale Weitsprungbahn). Die SuS dürfen sich an den verschiedenen Weitsprungbahnen einspringen.

**Hauptteil:** „Weitsprungstaffel“: Die SuS werden in 2–3 gleich starke Gruppen eingeteilt. Nacheinander hat jede Gruppe 2 Minuten Zeit, möglichst viele Punkte zu sammeln. Dazu springt das erste Kind einer Gruppe möglichst weit auf die Matte (mit markierten Zonen). L notiert den Wert der Zone. Sobald das Kind die Matte verlassen hat, darf das nächste springen usw. Die Werte der Zonen werden addiert. Nach 2 Minuten ist die Runde beendet und die nächste Gruppe ist an der Reihe. Anschließend werden die Punktestände miteinander verglichen.

**Abschluss**

**Geschichtenstaffel** / Die SuS sitzen in 4er- oder 5er-Gruppen hintereinander auf einer Bank. Jedem Kind wird ein Tier aus der Geschichte zugeteilt. L liest die Geschichte vor. Sobald ein Tier erwähnt wird, steht das jeweilige Kind auf, umrundet das Hütchen und setzt sich wieder an seinen Platz.

**Benötigt:**

4–6 Reifen, 4–6 große Matten, Hütchen, Kreppband, verschiedene Hindernisse, 1 Langbank pro Gruppe

## Sprungparcours mit Hindernissen

M 1

### Sprungparcours mit Hindernissen

**Ihr braucht:** 5–6 Reifen, 3 kleine Matten, 3 kleine Kästen, 5–6 Markierungshütchen

#### Aufgabe



Wie könnt ihr über diese Hindernisse springen?

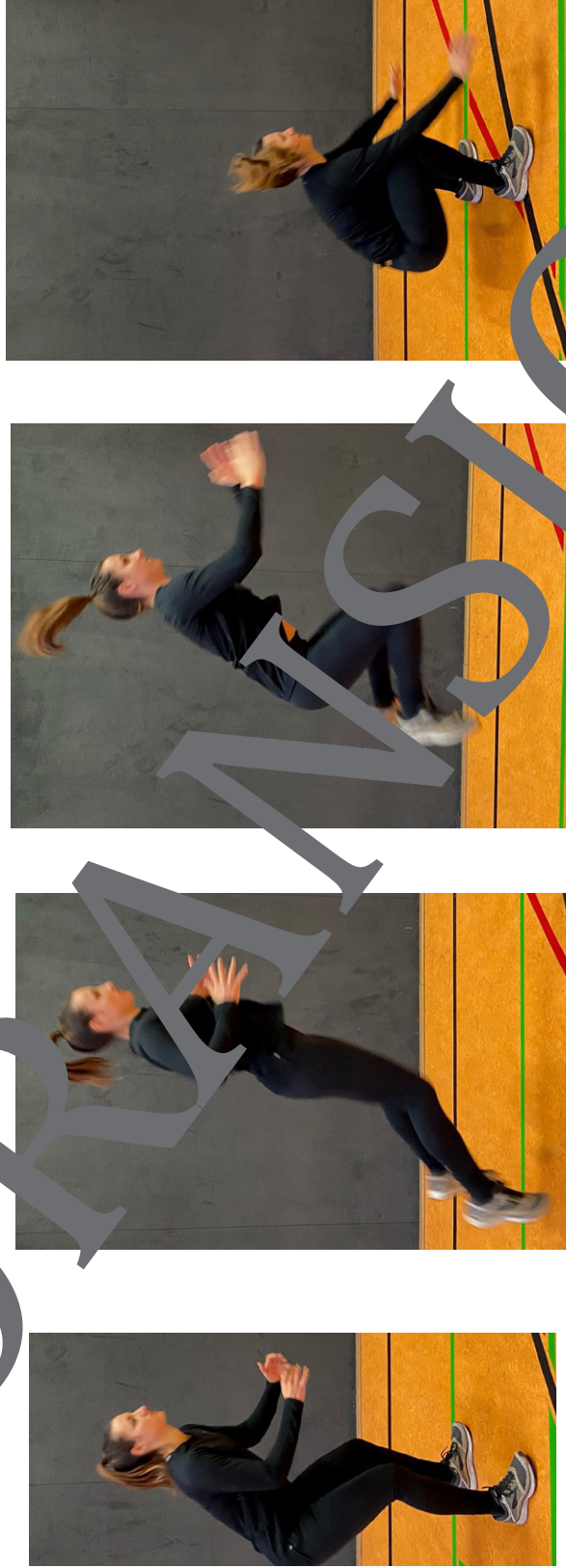
Denkt euch gemeinsam Übungen aus und probiert sie aus. Später sollt ihr sie den anderen Gruppen zeigen.

## Koordinative Sprungübungen

Übung 4

Froschsprünge

Ihr übt



Geht in die Hocke und springt mit beiden Beinen so weit wie möglich nach vorn



Probiert doch mal, ...  
... möglichst hoch zu springen.

M 2

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**