

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Jasskartentafette: Die Kinder springen von Matte zu Matte mit 2 Kontakten auf der Matte (ta-tam, ta-tam). Auf der dicken Matte wird eine der verdeckt ausgelegten Jasskarten geholt. Der Rückweg wird ohne Hindernisse zurück gelegt. Beim Passieren einer Linie darf der Nächste starten. Wer hat zuerst 4 gleiche Karten? Varianten: Memory-Stafette, Puzzlestafette. <i>Rhythmusschulung, Reaktion visuell</i>	Abstand 6-8 Fusslängen 	Dünne und dicke Matten, Markierung. Draussen können z.B. Bananenschachteln als Hindernisse verwendet werden, Absprung in Weitsprunggrube
5'	Position 'einfrieren' Mattenbahn: Kinder überspringen die „Gräben“ mit bewusst angewinkeltem Knie und versuchen so möglichst lange zu 'fliegen'. Abschluss auf der Matte. <i>Streckung des Sprungbeines, Blockieren der Schwungelemente</i>		Dünne und dicke Matten, Markierkegel
5'	Rhythmus, Absprungvorbereitung Überspringen der Matten in einem 3er-Rhythmus, evtl. synchron auf 2 Anlagen. Variation mit 4er-Rhythmus (Beinwechsel). <i>Mehr Geschwindigkeit</i>		
5'	Flieger Anlauf aus 4 – 5 Doppelschritten mit Absprung auf einem Kastelement, langer zweitletzter und kurzer letzter Schritt mit zwei Kontakten auf dem Kasten. <i>Mehr Zeit für Flugphase. Immer letzte beide Kontakte auf Erhöhung (nur so ist aktiver Absprung möglich)</i>		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Mattenrutschen (indoor) 2 Gruppen bilden und einander gegenüber aufstellen. Welche Gruppe schafft es zuerst, mittels Sitzlandungen auf der Matte (Stirnseite verboten) die Matte über die gegnerische Linie zu rutschen? Abwechslungsweise laufen. <i>Sprung in die Weite, Landebewegung</i>		Matten
	Varianten: - Wettkampf parallel und Ziellinie definieren. - fortlaufend um Malstab herum, sobald die Matte frei ist kann der nächste landen. - in 2er Gruppen auf die Matte springen	wenn die Matte schlecht rutscht - Matte mit Oberseite nach unten aufstellen	Matten, Malstab oder Markierung
5'	5-Sprung Challenge (Outdoor oder Halle) Wer schafft die Bahn mit den weitesten Abständen mit Laufsprüngen zurückzulegen, ohne einen Reifen zu berühren? Der Anlauf darf beliebig gewählt werden (ca. 4 Anlaufschritte sind optimal). <i>Selbsteinschätzung</i>		25 Reifen, Weitsprunggrube

Das «T» zum Erfolg



► In der Halle wird oft ein Schwedenkastendeckel eingesetzt, auf dem der letzte Bodenkontakt erfolgt. Dies hat den grossen Nachteil, dass die Winkelstellung des Fussaufsatzes beim Absprung gegenüber der Ausführung ohne Hilfsmittel verändert wird. Mit der Anordnung der Kastelemente in T-Form (siehe Foto) werden die beiden letzten Schritte auf der Erhöhung ausgeführt. Damit entfällt der beschriebene Nachteil und der Effekt der längeren Flugzeit ist trotzdem gegeben. Diese Anordnung begünstigt zudem den Absprungrhythmus «Jam-Ta-Tam» mit dem aktiven, d.h. möglichst kurzen zweitletzten Bodenkontakt.

Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue education et sport, Paris 1986
- 1003 Spielformen in der Leichtathletik', MURER, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO