**Vielseitige Sprungschulung**  10:00 – 11:30 Uhr

Zieltechniken:
 1.) kleine Sprünge/ Fußgelenksprünge 🡪 vom Ballen/Mittelfuß, aktive
 Vorspannung in der Wade durch Anheben der Fußspitze
 2.) Absprungtechnik / Take-Off 🡪 Entwicklung durch „Pferdchengalopp“,
 Absprung aus hohem Kniehub vom ganzen Fuß

**Vielfältiges Springen**
1.) über Hindernisse:
 a. über Leinen / / / /
 // // // //
 b. über Partner (liegend, kniend, Liegestütz, Stabiübungen, über 1 Kind/2
 Kinder)
 c. über Kartons, Minihürden, Matten, auf Kästen im Sprunggarten
 (verschiedene Höhen, Weiten)
 d. Spiele im Sprunggarten (Paarspringen, Fahrtspiel, Staffel, Staffel mit
 Erhöhung der Sprunganzahl jeweils um 1, Tick mit Sprungaufgaben als
 Befreiung, Agility, Paar-Agility)

2.) an Reihen
 a. Es wird eine „Reifenbahn“ gelegt. OOOOOOOOO
 Eine Person springt in dieser Bahn vor (z.B. mit dem linken Bein in
 den ersten Reifen, mit dem rechten in den zweiten etc.). Die
 anderen machen es nach. 🡪 Konzentration
 b. An die Seiten und in die Reifen werden Hütchen verteilt. Liegt ein
 Hütchen auf der linken Seite eines Reifens, springe nur mit dem linken
 Fuß darein. Liegt ein Hütchen rechts- springe rechts. Liegt ein Hütchen
 in der Mitte überspringe den Reifen. Und liegt kein Hütchen am oder im
 Reifen, springe beidbeinig.
 Variiere. 🡪 fördert Konzentration, Sprungkraft und Koordination!
 c. Die Kinder springen mit einem Reifen in der Hand und erweitern die
 Bahn.
 d. Ein Seil wird ausgelegt. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 Es werden koordinative Sprünge ausprobiert: Grätschsprünge, Kreuz-
 sprünge, re,re,li,li, beidbeinig, …
 e. Mehr Möglichkeiten ergeben sich, wenn die Form oder die Anzahl der
 Seile verändert wird: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 oder als Kreis, Schlange,…
 f. An Bänken, Mischformen,…

**Stationen für große Sprünge**

1. Jump and reach Eine Leine wird so gespannt, dass sie an einem Ende auf 1,40m und auf der anderen Seite sehr hoch hängt. Wie hoch kannst du springen und die Leine erreichen? Variante: mit Wäscheklammern
2. Flussüberquerung Auf dem Hallenboden liegen kl. Matten/Judomatten verteilt. Die
Kinder versuchen den Fluss zu überqueren, indem sie von Matte zu Matte springen. Dabei
können verschiedene Tiere imitiert werden oder die Abstände zwischen den Matten werden verändert. Technikschulung des Sprunglaufes.
3. Sprungbahnen: über Hindernisse (Matten, auf Kästen, Kartons,…), auch mit Partnern, z.B.: kl. Matte quer/ Kasten/ kl. Matte quer
4. Aufspringen: a. mit Anlauf auf eine wachsende Anlage (auf Bänken werden
 immer mehr kl. Matten gestapelt, dahinter wird als
 Sicherheit eine große Matte gelagert)
 b. Aufbauvariation durch kleine Sprünge im Anlauf, mehrere
 Stationen durchlaufen,…

Material: Spielleichtathletik – Springen und Wettkämpfen, Medler/Katzenbogner

**Buntes Krafttraining für Kinder** 11:30 – 13:00 Uhr

Theorie Krafttraining für Kinder bis 10 Jahren besteht aus verschiedenen
 Bereichen

Ziele - sichern der Belastbarkeit des Halte-, Stütz- und Bewegungsapparates
 - verbessern der physiologischen Voraussetzungen
 - entwickeln sportartspezifischer Leistungsvoraussetzungen
 - aufrichten der Körperhaltung und Gesunderhaltung

#### Wie? 1. Turnen 🡪 eigener Kurs (beinhaltet klettern, balancieren, stützen, …)

#### 2. Raufen

3. Rumpfstabilisation

🡪 Die Schüler sind immer schlechter ausgebildet! Die Kindheit führt heute zu schwach ausgebildeten Kraftverhältnissen und Haltungsschäden!

**Raufen** (Materialbeispiel: Athletiktraining mit Zweikämpfen)a.) indirekter Körperkontakt - Fußtick 🡪 Koordination, SK
 (heranführen an die Arbeitsweise) - Schenkelklopfen 🡪 Koordination, SK
 - Bänderklau 🡪 Koordination, SK
 - Med.ballklau 🡪 Koord., SK, Kraft
 - Med.ballrugby/ Endzone
b.) direkter Körperkontakt - Zug- und Schiebekämpfe (1.) Volle Kraft voraus,
 2.) Herausdrängen, 3.) Rückenschieben, 4.)
 Schulter zum Boden)
 - Mattenkönig / Bankkönig
 - Ich will nicht in die Schule
 - Mausefalle
 - Bodenkämpfe (im Kniestand aus dem Gleich-
 gewicht bringen)

**Rumpfstabilisation** (Materialbeispiel: Einer für alles: Der Medizinball, Philippka/ Medler: Fitness)a.) Vorübungen zur Körperspannung - Handballstatue
 - Pendel
 - Hochheben, tragen, hochwerfen
 - Sprinterpendel
b.) Ideen mit dem Med.ball - PA/GA Frontstütz/ Liegestütz + Ball
 durchrollen
 - PA/GA Balltransport (im Kniestand, oben
 lang geben, durch die Beine, Seite, drehen
 und weitergeben
 - Würfe (Schocken, Prellwürfe, Prellwürfe
 tauschen, sich drehen, klatschen,…)