**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,…)