

STERNSPRINGEN

(Übung 3/2)

Fachliche Begründung:

Springen in vielfältiger Weise ist für Kinder in mehrfacher Hinsicht wichtig. Es trägt sowohl zur Entwicklung der Sprungkraft selbst als auch durch die Einwirkung der äußeren Kräfte (Reaktionskräfte) zur Verbesserung der Knochen-, Knorpel- und Bandstrukturen bei.

Der Aufbau einer guten Knochendichte ist vor allem auch in präventivem Sinn (Osteoporose) bedeutsam.

Zielstellung:

Verbesserung der Sprungkraft durch eine freudvolle Aufgabenstellung. Diese komplexe Übung stellt auch eine koordinative Herausforderung dar und wirkt zugleich anregend für das Herz-Kreislauf-System.

Durchführung:

Die Kinder springen entsprechend der Skizze die Reihenfolge der vorgegebenen Sprungrichtungen. Sie sollen darauf aufmerksam gemacht werden, sanft zu landen.

Wichtig: Wenn möglich sollen die Fersen den Boden nicht berühren. Durch Vergrößerung beziehungsweise Verkleinerung der Sprungdistanzen lässt sich der Schwierigkeitsgrad den individuellen Voraussetzungen anpassen.

Variationen:

Paarweise synchrone Ausführung. Änderung der Sprungrichtungen. Übertriebener, kräftiger Armschwung beziehungsweise verringerter, schwacher Armschwung.

Notizen: