

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Sport

Titel: Von Brettern, die zum Sprung verhelfen - Einführung in das Springen mit dem Sprungbrett (10 S.)

Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/grundschule.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de




4.1.9 Von Brettern, die zum Sprung verhelfen – Einführung in das Springen mit dem Sprungbrett

Sabine Karoß

Lernziele:

Die Schüler sollen





- das Springen (Prellfedern und Prellabdruck) auf dem Sprungbrett kennen lernen und üben,
- eine flüssige Verbindung der Bewegungsgrundtätigkeiten Laufen und Springen herstellen können,
- die Flugphase ihrer Sprünge formen, d.h. geformte Sprünge üben,
- Landevariationen als Abschluss eines Sprunges (Stand oder Zwischenlandung) kennen lernen und üben.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p>1. Hinführung</p> <p>Jeder Schüler erhält von der Lehrkraft ein Seil. Zunächst bewegen sich die Schüler frei mit dem Seil durch die Halle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Schlagt das Seil vorwärts und lauft darüber. Haltet Abstand zu euren Mitschülern und sucht immer den freien Raum.“ <p>Üben des Prellfederns</p> <p>Unter Prellfedern wird das beidbeinige Springen mit Zwischenlandung verstanden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Klatsche ich einmal in die Hände, springt ihr am Ort zehnmal mit Zwischenfederung über das Seil. Dann lauft ihr wieder frei im Raum über das Seil.“ 	<p>Es sollten mindestens drei (besser: vier) Sprungbretter mit den gleichen elastischen Eigenschaften vorhanden sein. Im Folgenden wird von optimalen Verhältnissen ausgegangen: vier gleiche Sprungbretter.</p> <p> Sehr geeignet sind Sprungbretter, die auf das Körpergewicht von Grundschulern abgestimmt sind, damit die Schüler beim Springen auf das Brett auch die Wirkung ihres Tuns spüren können.</p> <p>Die Schüler sind barfuß – feste Turnschuhe behindern die korrekte Fußabrollung und geben nur geringe „Rückmeldungen“ über das eigene Tun.</p> <p> pro Schüler 1 Sprungseil Um später schnell vier Gruppen bilden zu können, ist es hilfreich, Seile in vier verschiedenen Farben zu verteilen.</p> <p>Die Schüler entscheiden eigenständig, welchen Laufrythmus sie wählen.</p> <p> Sind die Schüler sehr ungeübt im Umgang mit dem Seil, dann können die folgenden Aufgaben auch ohne Seil (mit sprachlicher Bewegungsbegleitung) ausgeführt werden.</p>

4.1 Turnen an großen (und kleinen) Geräten

Teil 4

4.1.9 Von Brettern, die zum Sprung verhelfen

<ul style="list-style-type: none"> • „Klatsche ich zweimal in die Hände, springt ihr am Ort fünfmal ohne Zwischenfederung über das Seil. Dann lauft ihr wieder frei im Raum über das Seil.“  <ul style="list-style-type: none"> • **„Könnt ihr alle Aufgaben so leise ausführen, dass ich eure Füße nicht hören kann, wenn sie den Boden berühren?“ <p>Jeder Schüler sucht sich während dem Laufen eine Linie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Springe abwechselnd vor und hinter die Linie.“ • „Springe abwechselnd hin und her über die Linie.“  <p>Die Schüler laufen wieder mit dem Seil durch den Raum und bilden Gruppen: Die Schüler mit der gleichen Seilfarbe laufen hintereinander durch den Raum.</p> <p>Haben sich alle Gruppen gefunden, werden die Seile an einen von der Lehrkraft bestimmten Ort abgelegt und die Gruppen treffen sich im Mittelkreis.</p>	<p>Beide Aufgaben können mit und ohne Zwischenfederung ausgeführt werden.</p>
<h2>2. Erarbeitung</h2> <p>Die Lehrkraft zeigt den Gruppen den Aufbauplan. Jede Gruppe erhält genaue Anweisungen zum Aufbau „ihrer“ Geräte, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Die Gruppe GRÜN baut ihre Geräte dort auf und legt das Sprungbrett auf diese Seite der Matten.“ <p>Zu beachten sind beim Aufbau der Geräte die folgenden Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Immer vier Schüler tragen eine Matte. • Das Sprungbrett wird von zwei Schülern getragen. • Ein Schüler stellt ein rotes Hütchen fünf Schritte vom Sprungbrett entfernt auf den Boden. • Ein Schüler stellt ein blaues Hütchen drei Schritte von der Mattenkante entfernt auf den Boden. <ul style="list-style-type: none"> • „Sind alle Geräte aufgebaut, stellen sich die Gruppenmitglieder hintereinander hinter ihrem roten Hütchen auf.“ <p>Zunächst noch einige organisatorische Hinweise:</p> <p>„Für alle folgenden Aufgaben gilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufe vom roten Hütchen los, erledige die genannte Aufgabe, laufe weiter, um das blaue Hütchen herum, an deinen Matten vorbei, zurück zu deiner Gruppe am roten Hütchen. • Der nächste Schüler läuft immer dann los, wenn der vorherige die Matten verlassen hat. 	 <p>Aufbauplan 4.1.9/M 1</p>  <p>pro Gruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 rotes Hütchen • 1 blaues Hütchen • 2 Matten • 1 Sprungbrett <p>Die Gruppenmitglieder verteilen die Aufgaben untereinander und organisieren so den Aufbau ihrer Geräte eigenständig. Sind die Schüler sehr ungeübt im Aufbau, unterstützt die Lehrkraft die Aufgabenverteilung</p>

- *Jeder Schüler führt jede Aufgabe zweimal aus. Waren alle Schüler einer Gruppe zweimal an der Reihe, wartet die Gruppe hinter dem roten Hütchen, bis alle Gruppen fertig sind. Zudem wechselt der Erste nach hinten.*

Kennenlernen des Gerätearrangements

- *„Lauft über das Brett und die Matten bis zum blauen Hütchen und wieder zurück zu eurer Gruppe.“*

Lernen des Prellabdrucks vom Sprungbrett

Im Gegensatz zum Prellfedern bedeutet der Prellabdruck das einmalige beidbeinige (Ab)Springen („Abprellen“) aus dem Anlauf.

- *„Laufe an, springe mit einem großen Schritt beidbeinig auf das Sprungbrett, strecke dich in der Luft (Arme sind vorhoch), lande auf beiden Füßen auf der Matte und laufe weiter.“*

Bewegungsbegleitung:

„Laufen – springen – strecken – landen und weiterlaufen“



*Ein Kastensteg aus zwei Kastenoberteilen kann als erhöhte Anlaufhilfe eingesetzt werden, um den „großen Schritt“ zum beidbeinigen Absprung vom Brett herauszuarbeiten.

Variantenreiches Üben des Prellabdrucks vom Sprungbrett

Die folgenden Aufgaben zum Üben des Springens mit Sprungbrett beinhalten neben dem beidbeinigen Absprung attraktive Herausforderungen: Genaues Springen in Höhe oder Weite.

Berühre den Ballon!

Ein Luftballon wird an einer Schnur und an einem Stab befestigt. Ein Schüler steigt auf den kleinen Kasten, der rechts neben der ersten Matte in angemessenem Abstand zum Sprungbrett steht. Er streckt seinen Arm mit dem Stab nach oben.

Der springende Schüler versucht, den Ballon nach dem Absprung im Flug mit beiden Händen zu berühren, um dann wieder sicher auf beiden Füßen auf der Matte zu landen.

Nach jedem Durchgang wird der Schüler, der den Stab hält, ausgewechselt.

Wahrscheinlich sind bei dieser Aufgabe mehr als zwei Durchgänge erforderlich, bis die Schüler konsequent mit beiden Füßen vom Sprungbrett abspringen und auf beiden Füßen landen.

„Und“ beschreibt den federnden Übergang von der beidbeinigen Landung in das Laufen. Die Schüler sollten nicht am Boden „kleben“, sondern flüssig von einer Bewegung in die andere wechseln.



Die Aufgaben können jeweils für alle Gruppen gleich angeboten werden oder jede Gruppe erhält eine andere Herausforderung und die Gruppen wechseln auf Ansage.



pro Gruppe

- 1 kleiner Kasten
- 1 Stab
- 1 Luftballon
- 1 Schnur (max. 50 cm)