

2 Springen

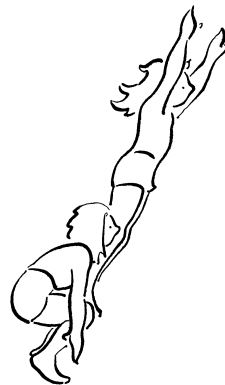
2.1 Abspringen und wieder landen

Durch vielseitige Aufgabenstellungen lernen die Kinder, ihre ein- und beidbeinigen Absprünge aus Stand und mit Anlauf den Hindernissen anzupassen und kontrolliert wieder zu landen.

Für uns ist kaum ein Hindernis zu hoch oder zu breit!

Wie springen die Tiere ? Die Vorstellung, zu springen wie ein..., motiviert die Kinder noch mehr zum intensiven Hüpfen und Springen. Beispiele:

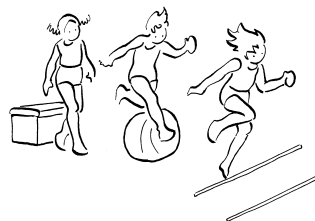
- *Flohspringung*: Kauerstellung Hände am Boden, die Beine gespreizt, die Arme zwischen den Beinen - weiche Landung.
- *Kängurusprung*: Fortgesetzt hoch und weit springen. Die Hände berühren den Boden nicht.
- *Froschsprung*: Kauerstellung Hände am Boden, im Sprung die Beine strecken, Kauerstellung zum weichen Landen (Sprung in die Höhe).
- *Hasensprung*: wie Froschsprung, aber zuerst auf den Händen landen (Sprung in die Weite).
- *Affensprung*: Fantasiesprünge der Kinder aufnehmen und von allen springen lassen. Weitere Tiere suchen und entsprechend zu springen versuchen.
- *Frösche und Störche*: Mit Matten einen Kreis bilden, auf dem sich die Störche bewegen. Die Frösche springen auf die Matten (ans Ufer) und wieder zurück ins Wasser, wenn ein Storch auf der Matte ist.



⇒ Ist auch als Thema für eine ganze Lektion möglich.

⇒ Ab und zu Formen auch als Stafetten durchführen.

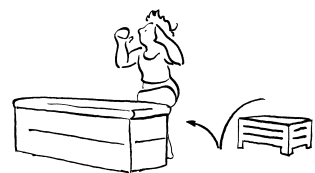
Verschiedene Hindernisse überspringen: Die Kinder bauen hohe und weite Hindernisse selbst und bestimmen den Weg, die Art und die Intensität des Springens. Als Sprunghindernisse dienen Bauklötze, Latten, Harassen, Reifen, Tonnen, Bänke, Matten, selbst gezeichnete Linien etc. Bei allen Sprungformen sollten die Hände nicht benutzt werden.



⇒ Die Kindergärtnerin interveniert bei ungenügender Variation der Geräte. Nach dem freien Üben schränkt sie die Auswahl ein.

Auf und über Hindernisse hüpfen: Der Parcours besteht aus verschiedenen Hindernissen, die in der Halle verteilt sind.

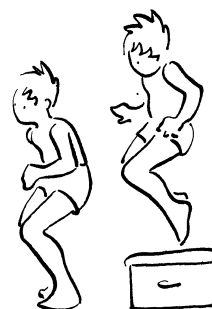
- Gleiche Höhe oder gleiche Länge.
- Verschiedene Höhe und Länge.
- Immer höher (vom Tiefsten zum Höchsten).
- Immer weiter (vom Kürzesten zum Längsten).



🚫 Bewegungsgeschichten erfinden und einbeziehen (Bsp.: Die Affenbande, Maibummel der Heuschrecken, Hüpfest der Kängurus...).

Absprung und Landung variieren: Die Kinder werden zu verschiedenen Ein- oder Mehrfachsprüngen bzw. Landungen angeleitet:

- Auf beiden Füßen.
- Auf einem Fuss (links und rechts, Beidseitigkeit!).
- Auf einem Fuss von einer Markierung abspringen.
- Auf einem Fuss auf einer Markierung abspringen und ein Hindernis überspringen
- Auf einem Fuss in einem Reif landen.
- Auf einem Fuss auf einem Hindernis abspringen.
- Rechts abspringen, links landen (und umgekehrt).
- Rechts springen, rechts landen.
- Variationen und Kombinationen erproben lassen.



⇒ Markierungen mit Kreide oder Klebeband.

⚠️ Hindernisse genügend stabil bauen und absichern.