2.3 Auf dicke Matten springen

Lust und Freude am Springen

Die Schülerinnen und Schüler sammeln Sprungerfahrungen. Sie entdecken eigene Sprungformen und werden durch attraktive Aufgabenstellungen zum intensiven und lustvollen Springen angeregt.

Mattenhüpfen: Takthüpfen zu Musik vor der Matte, wobei alternierend der li und re Fuss oder eine bestimmte Zeit der gleiche Fuss gegen die Matte tupft.
- In Rückenlage: Die Unterschenkel auf die Matte legen und rhythmische Rumpfbeugen ausführen.
- Liegestützstellung vor der Matte: Mit den Händen auf die Matte und wieder hinunter steigen.
- Liegestützstellung rücklings: Mit den Füssen auf die Matte und hinunter steigen und dabei die Hüfte strecken.
- Auf der Matte im Rhythmus der Musik hüpfen.

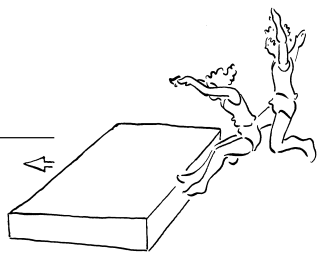
➲ Lektionseinstimmung mit dicken Matten.

➔ Mattenball: Vgl. Bro 5/4, S. 18

Auf die dicke Matte springen: Die S suchen verschiedene Formen, wie sie auf eine oder zwei dicke Matten springen können:
- Ohne/mit Anlauf, aus geradem/schrägem Anlauf.
- Einbeinige und beidbeinige Absprungformen.
- Formen mit Akzent in die Höhe/in die Weite.
- Zu zweit: Vorzeigen und Nachmachen einer Form.
- Sprungvariationen: Drehsprünge, Show-Sprünge mit Landung auf den Füssen, in der Luft einen Gegenstand fangen oder auf ein Ziel werfen …
- Hochweitsprung: Vor den dicken Matten liegen dünne Matten und es ist eine schräg gespannte Leine aufgehängt. Die S springen vor der dünnen Matte ab und versuchen, über die Leine zu springen und auf der dicken Matte zu landen.

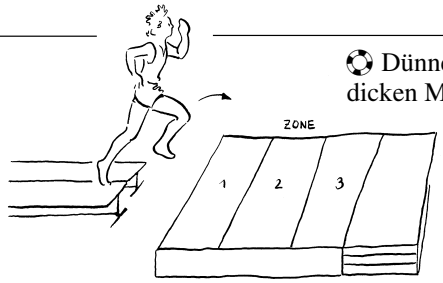
✪ Sprünge mit Landung kopfwärts (-Abrollen) nur nach sorgfältiger Einführung zulassen (Gefahr von Stauchungen im Bereich der Halswirbelsäule!)

Mattensprünge: 1 dicke Matte liegt mit der Oberfläche nach unten auf dem Boden. Welchem Team gelingt es zuerst, ihre Matte mittels Landungen nach Sprüngen bis zu einer Linie/Marke zu treiben?



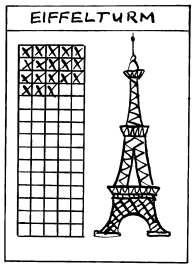
❗ Die Matte rutscht besser, wenn 2 S gemeinsam auf die Matte springen.

Punktespringen: Von einem Langbanksteg aus springen die S auf die dicke Matte, die mit verschiedenen Punktezonen markiert ist.
- Wer erzielt nach zwei Durchgängen (einer mit dem li, einer mit dem re Bein als Sprungbein) am meisten Punkte? Wichtig: Die Matte soll immer am gleichen Ausgangspunkt bleiben (widerhalten).
- Welches Team erzielt zuerst 100 Punkte?



✪ Dünne Matten hinter der dicken Matte!

Auf den Turm springen: Die Kinder springen über eine 70 cm hohe Hochsprunglatte auf die dicke Matte. Nach 10 gültigen Sprüngen streichen die Kinder auf einem Protokollblatt ein Feld ab.
- Wie lange benötigt eine Klasse, um auf den 350 m hohen Eiffelturm zu springen?
- Welches Team ist zuerst auf einem anderen Turm, einem Hochhaus … angelangt?



❗ Vergleich mit einer anderen Klasse.