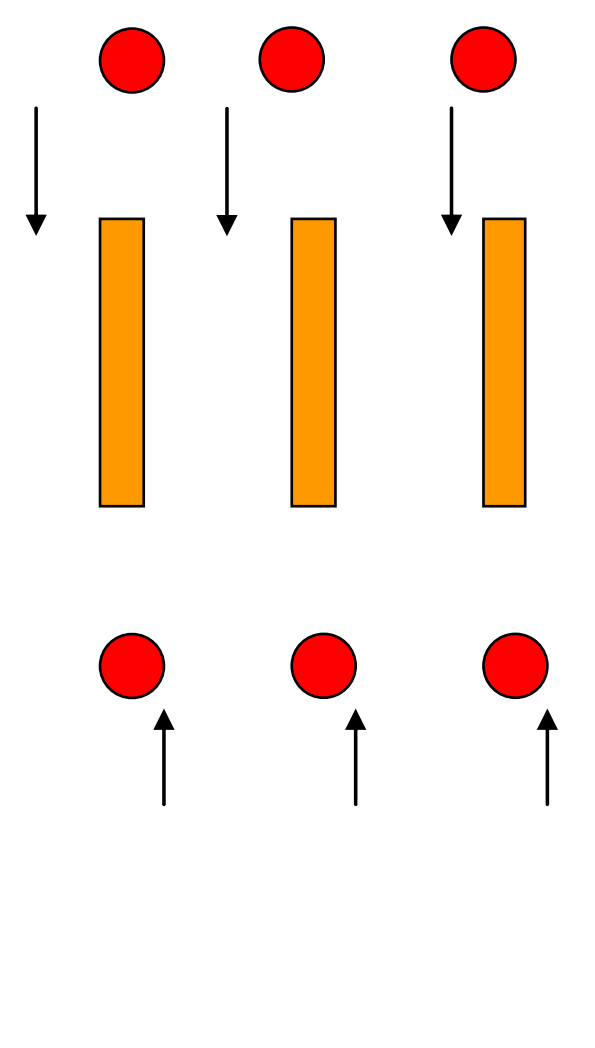
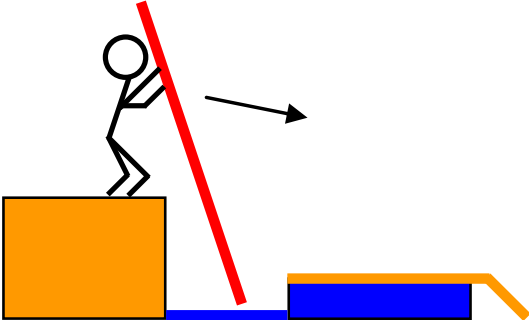

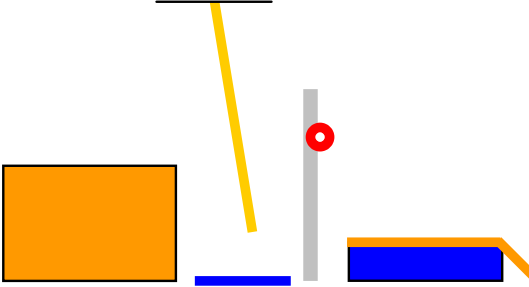
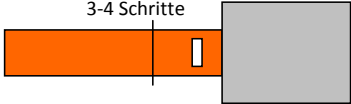

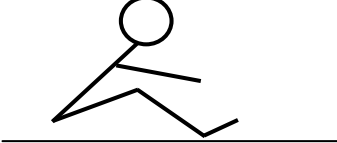
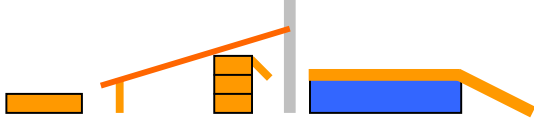
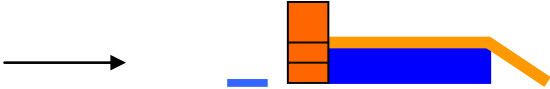


4 Springen über Hindernisse

4.2 Springen über Bänke (längs)

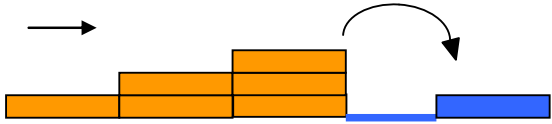

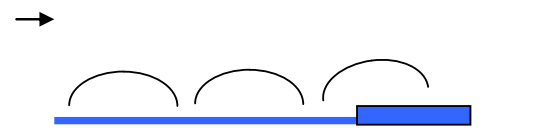
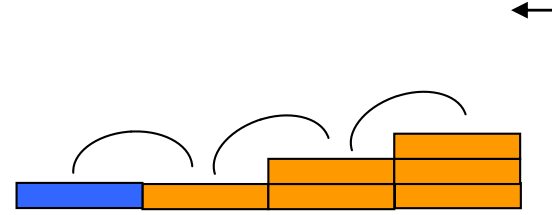
Nr.	Übungsbeschreibung	Hilfsmittel / Tipps	Aufbau
1	Die Schüler laufen an den Bänken vorbei, um den Laufweg zu üben bzw. zur Erwärmung.	Gruppe je nach Teilnehmer einteilen!	
2	Die Schüler laufen/balancieren über die Bänke.		
3	Die Schüler versuchen, einbeinig mindestens zweimal über die Bänke zu springen (links/rechts).	Mit Musik geht alles besser!	
4	Die Schüler versuchen, mindestens zweimal auf bzw. über die Bank zu springen.		
5	Die Schüler versuchen, mindestens drei Hockwenden mit aufgestützten Händen über die Bank zu springen (links/rechts).		
6	Die Schüler versuchen mindestens fünf Wechselsprünge.	Die Schüler stehen seitlich am Anfang der Bank und stellen zunächst einen Fuß darauf. Nun drücken sie sich nach oben, bis das Knie gestreckt ist und landen auf der anderen Seite. Jetzt ist der andere Fuß auf der Bank. Beim Springen bewegt sich der Sportler nach vorne.	
7	Die Schüler versuchen mindestens fünf Schlussprünge beidbeinig über die Bank durchzuführen.	Beide Übungen sehr intensiv!	
8	Die Schüler versuchen einbeinig über die Bank zu springen. Links/rechts ohne oder mit Zwischensprung oder einbeinig!		

Nr.	Übungsbeschreibung	Hilfsmittel / Tipps	Aufbau
1	Zunächst wird vom Kasten begonnen.	Hier ist es leichter, den Schwerpunkt über den Stab zu bekommen. Es kann besser ohne Anlauf gesprungen werden. Der Stab kommt mehr von oben und kann so nicht leicht wegrutschen.	
2	<p>Nun kann noch eine Zauberschnur, die an 2 Hochsprungständern locker befestigt ist, übersprungen werden.</p> 		
3	Dieselben Übungen funktionieren auch mit Tauen, die als „Stab“ verwendet werden.		

Nr.	Übungsbeschreibung	Hilfsmittel / Tipps	Aufbau
1	Die Schüler und Schülerinnen versuchen aus 3-4 Schritten Anlauf von dem Podest (schwächere Schüler) oder vom Balken einbeinig in den Sand zu springen und dort weiter zu laufen.	Im Flug die Figur beibehalten.	 <p>3-4 Schritte</p>
2	Anlauflänge ständig erhöhen: fünf/sechs/sieben/acht/neun/zehn Schritte.	Beim Anlauf Knie hochnehmen, anfersen und der Anlauf wird zum Absprung hin immer schneller.	
3	Laufe zuerst aus drei/vier/fünf/sechs/sieben/acht/neun/zehn Schritten an und lande wie in der Abbildung.	Aufrecht abspringen.	
4	Landung: Laufe zuerst aus drei/vier/fünf/sechs/sieben/acht/neun/zehn Schritten an. Schwinge das hintere Bein kurz vor der Landung nach vorne und beuge auch den Oberkörper.	Aus der Flugphase das Bein nach vorne bringen.	
5	Tipps in der Halle: Die Sportler springen mit Anlauf über die Schräge Ebene auf die WB. Zusätzlich kann mit zwei Hochsprungständern ein Flatterband gespannt werden, über das die Springer springen müssen. In Mannschaften kann auch in Zonen, die auf der Matte gezeichnet sind, gesprungen werden. Die Einzelergebnisse werden addiert.	Kastendeckel, Langbank, Reck (ca. 120cm), Weichbodenmatte. Darüber ein Turnläufer, evtl. Flatterband, zwei Hochsprungständer.	
6	Über Hindernisse springen: Hier ist der Sportlehrer gefragt. Übersprungen werden können Bananenkisten, Schaumstoffwürfel, Kästen...		

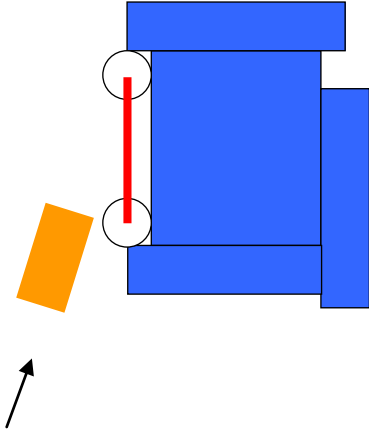
11 Kastentreppe

11.2 Kastentreppe mit drei Stufen

Nr.	Übungsbeschreibung	Hilfsmittel / Tipps	Aufbau
1	Bei dieser Aufgabe sollen die Sportler ein Fluggefühl für den Sprung bekommen. Hier können verschiedene Kunststücke ausprobiert werden: In der Luft weiterlaufen; im Telemark landen; Hocksprünge; Grätschsprünge; Drehsprünge; Stuntsprünge etc.	Zusätzlicher Aspekt für diesen Aufbau ist das ausgezeichnete Training der Beinmuskulatur beim Niedersprung.	
2	Steigesprünge sollten zuvor geübt werden! Absprung auf dem Kastendeckel!		
3	Steigesprünge vom niederen Absprung (vom Boden).		
4	Steigesprünge von der umgedrehten Kastentreppe.		



Aufgabe:	<p>Du hast 30 Sekunden Zeit. Springe so oft wie möglich auf den kleinen Kasten. Wenn Ihr Euch beeilt, dann kann jeder zweimal.</p> <p>Es zählt nur, wenn Du mit beiden Beinen abspringst und landest.</p> <p>Ablauf: Auf den Kasten; auf der anderen Seite wieder herunter; umdrehen; auf den Kasten; andere Seite wieder herunter; usw.</p> <p>Die Durchgänge (Sprünge) werden nicht addiert!!</p>
Personen an der Station:	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Zeitnehmer/Zähler • ein weiterer Zähler je nach Gruppengröße • Springer je nach Gruppengröße
Material:	<ul style="list-style-type: none"> • kleine Kästen • 1 Stoppuhr • Stifte
Bewertungsvorschlag:	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Sprünge = 10 Punkte • 18 Sprünge = 8 Punkte • 16 Sprünge = 6 Punkte

Nr.	Übungsbeschreibung	Hilfsmittel / Tipps	Aufbau
1	Springe mit einem Bein und schrägem Anlauf über die Latte und lande auf den Füßen!	Salti und andere Stunts sind verboten!	
2	Sprunghöhe wird nach jedem Durchgang nach oben korrigiert.	<p>Schräger Anlauf!</p> <p>Durch das Sprungbrett wird die Flugphase verlängert.</p> <p>Schwungbein aktiv einsetzen.</p> <p>Mit dem lattenentfernten Bein abspringen.</p> <p>Rechts von links; links von rechts.</p>	