

# 01 Mit jeweils nur einem Fußkontakt von Sprungbrett zu Sprungbrett laufen – HB01

## Lernziele:

Gleichmäßiger Laufrhythmus bei gleichmäßiger Schrittlänge und Schrittgeschwindigkeit, lockeres Laufen nur auf den Fußballen und mit einem hohen Kniehub u.a.

## Bewegungsablauf:

Die Schüler starten vom Starthütchen aus, laufen mit jeweils nur einem Fußkontakt über die drei bis acht Sprungbretter „den Berg hinauf“ und starten nach einer halben Drehung rechts- und linksherum im steten Wechsel zum Starthütchen zurück.

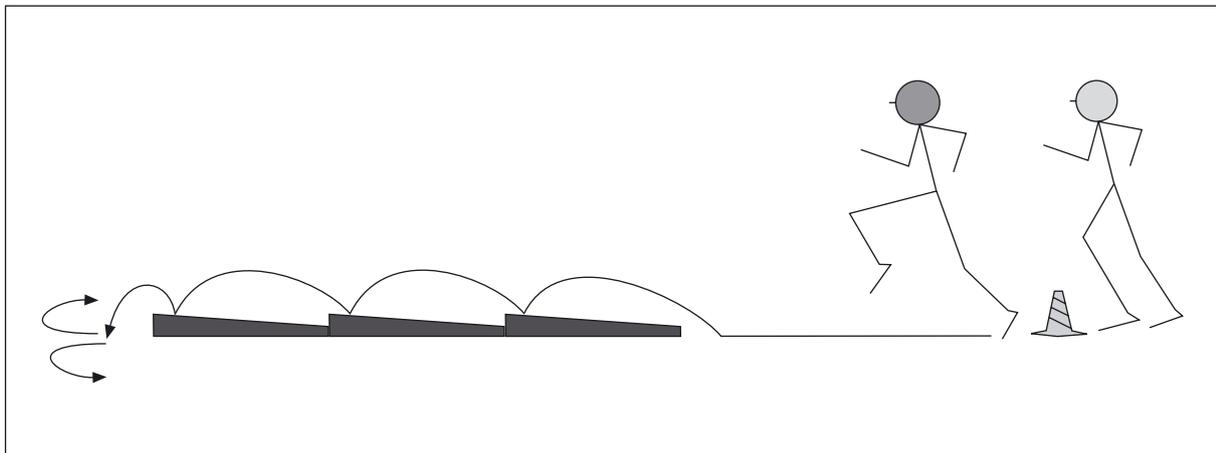
## Geräte:

1 Hütchen und 3 bis 8 Sprungbretter

## Organisation:

Das Starthütchen, fünf Meter Abstand, direkt hintereinander: drei bis acht Sprungbretter „den Berg hinauf“.

Der erste Schüler steht vor dem Starthütchen und die anderen Schüler stehen in Reihe dahinter.



## Variante 01:

Die Schüler laufen mit jeweils zwei Fußkontakten hintereinander (rechts-links bzw. links-rechts!) über die Sprungbretter.

## Variante 02:

Die Schüler laufen mit jeweils zwei Fußkontakten nebeneinander (rechts-links bzw. links-rechts!) über die Sprungbretter.

## Variante 03:

Die Schüler starten von der Gegenrichtung aus und laufen wie in der Grundform und den Varianten 01 und 02 über drei bis acht Sprungbretter „den Berg hinunter“.

## Hinweise:

Laufen die Schüler so schnell wie möglich über die Sprungbretter, sollten sie dennoch versuchen, locker und entspannt zu bleiben!

Laufen die Schüler nur auf den Fußballen und mit einem hohen Kniehub über die Sprungbretter, wird dabei der Sprunglauf ganz ausgezeichnet geschult!

Vor allem Grundschüler lieben es, mit „federnden Objekten“ zu „spielen“!

In der Sportwissenschaft wird die Schrittlänge *Bewegungsamplitude* und die Schrittgeschwindigkeit *Bewegungsfrequenz* genannt!

Jede Sporthalle sollte mit mindestens sechs Sprungbrettern ausgestattet sein!

## 02 Mit jeweils nur einem Fußkontakt von Sprungbrett zu Sprungbrett „den Berg hinauf“ laufen – HB01

### Lernziele:

Gleichmäßiger Laufrhythmus bei gleichmäßiger Schrittlänge und Schrittgeschwindigkeit, über einen schrägen und federnden Untergrund ein- und beidbeinig springen u.a.

### Bewegungsablauf:

Die Schüler starten vom Starthütchen aus, laufen mit jeweils nur einem Fußkontakt über die drei bis acht aufeinander gelegten Sprungbretter „den Berg hinauf“ und starten nach einer halben Drehung rechts- und linksherum im steten Wechsel zum Starthütchen zurück.

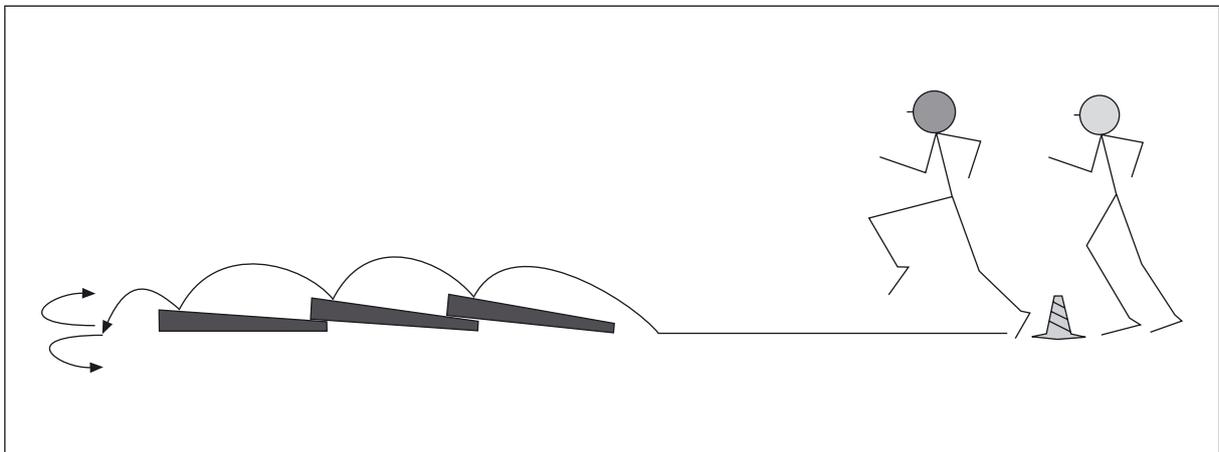
### Geräte:

1 Hütchen und 3 bis 8 Sprungbretter

### Organisation:

Das Starthütchen, fünf Meter Abstand, direkt hintereinander: drei bis acht Sprungbretter „den Berg hinauf“ aufeinander gelegt.

Der erste Schüler steht vor dem Starthütchen und die anderen Schüler stehen in Reihe dahinter.



### Variante 01:

Die Schüler springen beidbeinig über die Sprungbretter.

### Variante 02:

Die Schüler springen auf einem Bein über die Sprungbretter.

### Variante 03:

Die Schüler laufen über die Sprungbretter auf allen vieren.

### Hinweise:

Laufen die Schüler so schnell wie möglich über die Sprungbretter, sollten sie dennoch versuchen, locker und entspannt zu bleiben!

Laufen die Schüler nur auf den Fußballen und mit einem hohen Kniehub über die Sprungbretter, wird dabei der Sprunglauf ganz ausgezeichnet geschult!

Vor und hinter die drei bis acht Sprungbretter kann jeweils eine Matte längs gelegt werden! Durch diese Maßnahme kann ein Verrutschen der Sprungbretter praktisch ausgeschlossen werden!

Vor allem Grundschüler lieben es, mit „federnden Objekten“ zu „spielen“!

In der Sportwissenschaft wird die Schrittlänge *Bewegungsamplitude* und die Schrittgeschwindigkeit *Bewegungsfrequenz* genannt!

Jede Sporthalle sollte mit mindestens sechs Sprungbrettern ausgestattet sein!

## 03 Im steten Wechsel über ein Sprungbrett und durch eine Lücke laufen – HB02

### Lernziele:

Stets wechselnder Laufrhythmus bei unterschiedlicher Schrittlänge und Schrittgeschwindigkeit, mit extrem kurzen Schritten möglichst langsam („verzögernd“!) laufen u.a.

### Bewegungsablauf:

Die Schüler starten vom Starthütchen aus, laufen im steten Wechsel mit jeweils einem extrem schnellen Fußkontakt über ein Sprungbrett „den Berg hinauf“ und mit jeweils extrem langsamen und kurzen Schritten („Zwergenschritte“!) durch eine Lücke und starten nach einer halben Drehung rechts- und linksherum im steten Wechsel zum Starthütchen zurück.

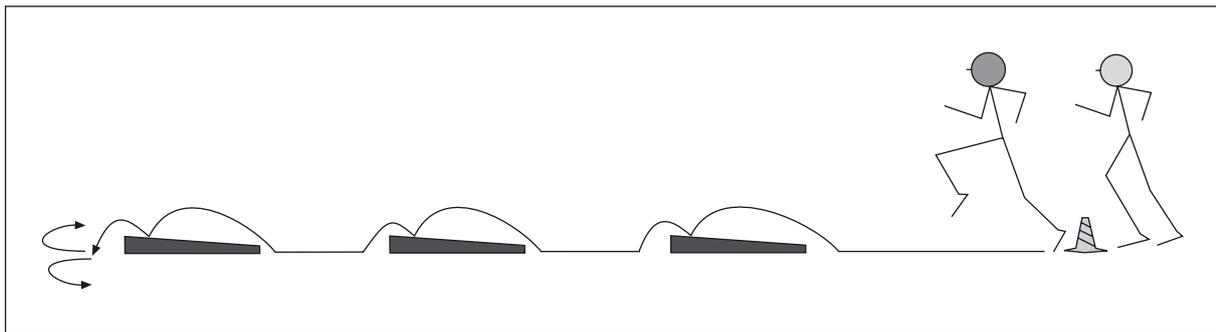
### Geräte:

1 Hütchen und 3 bis 8 Sprungbretter

### Organisation:

Das Starthütchen, fünf Meter Abstand, direkt hintereinander: im steten Wechsel ein Sprungbrett „den Berg hinauf“ und eine Lücke von einem bis zwei Meter Länge (alle Lücken gleichmäßig lang!).

Der erste Schüler steht vor dem Starthütchen und die anderen Schüler stehen in Reihe dahinter.



### Variante 01:

Die Schüler führen in jeder Lücke eine ganze Drehung (im steten Wechsel rechts- und linksherum!) durch.

### Variante 02:

Die Schüler laufen mit extrem schnellen und kurzen Schritten („Zwergenschritte“!) über die Sprungbretter.

### Variante 03:

Die Schüler überlaufen die Sprungbretter.

### Hinweise:

Laufen die Schüler so schnell wie möglich über die Sprungbretter (jeweils nur ein Fußkontakt!), sollten sie dennoch versuchen, locker und entspannt zu bleiben!

Laufen die Schüler nur auf den Fußballen und mit einem hohen Kniehub über die Sprungbretter (jeweils nur ein Fußkontakt!), wird dabei der Sprunglauf ganz ausgezeichnet geschult!

Die Lücken zwischen den Sprungbrettern können je nach Intention, Alter und Leistungsvermögen der Schüler vergrößert oder verkleinert werden! Es ist für viele Grundschüler gar nicht so einfach, extrem kurze Schritte extrem langsam („verzögert“!) durchzuführen!

Es ist auch für viele Grundschüler gar nicht so einfach, von einem schnellen Laufen auf ein langsames Laufen und umgekehrt umzuschalten!

Vor allem Grundschüler lieben es, mit „federnden Objekten“ zu „spielen“!

In der Sportwissenschaft wird die Schrittlänge *Bewegungsamplitude* und die Schrittgeschwindigkeit *Bewegungsfrequenz* genannt!

Jede Sporthalle sollte mit mindestens sechs Sprungbrettern ausgestattet sein!

## 04 Über Matten laufen und Kastenoberteile überlaufen – HB03

### Lernziele:

Mit immer gleicher Schrittlänge und Schrittgeschwindigkeit über einen nachgebenden Untergrund laufen, kindgemäß Hindernisse ökonomisch (mit möglichst wenig Kraftaufwand!) überlaufen, Rhythmusgefühl u.a.

### Bewegungsablauf:

Die Schüler starten vom Starthütchen aus, laufen über die Matte 1, überlaufen das Kastenoberteil 1, laufen über die Matte 2, überlaufen das Kastenoberteil 2, laufen über die Matte 3, überlaufen das Kastenoberteil 3, laufen über die Matte 4 und starten nach einer halben Drehung rechts- und linksherum im steten Wechsel zum Starthütchen zurück.

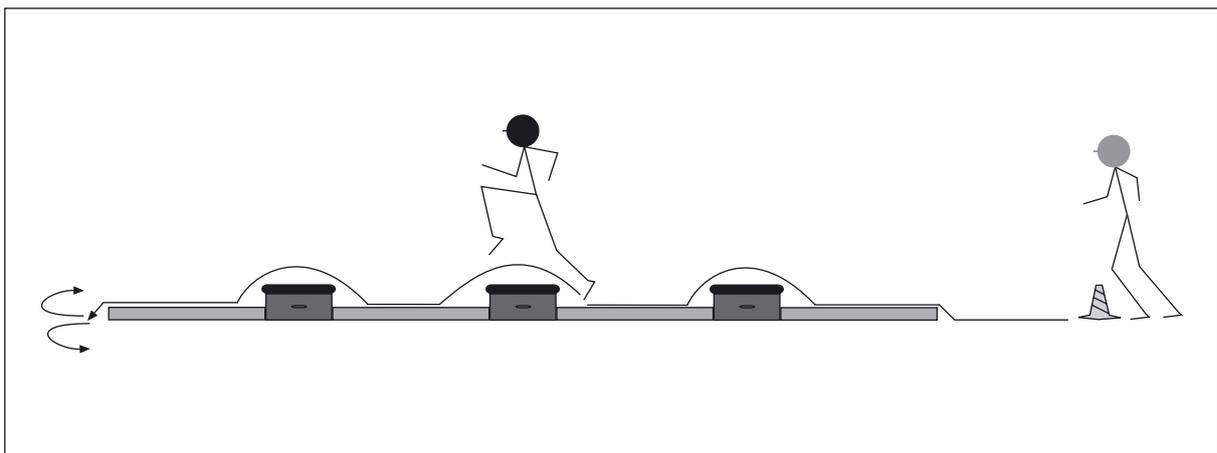
### Geräte:

1 Hütchen, 4 Matten und 3 Kastenoberteile

### Organisation:

Das Starthütchen, zwei Meter Abstand, direkt hintereinander: die Matte 1, das Kastenoberteil 1, die Matte 2, das Kastenoberteil 2, die Matte 3, das Kastenoberteil 3 und die Matte 4.

Der erste Schüler steht vor dem Starthütchen und die anderen Schüler stehen in Reihe dahinter.



### Variante 01:

Die Schüler müssen auf den vier Matten jeweils eine ganze Drehung durchführen.

### Variante 02:

Die Schüler müssen das Kastenoberteil 2 beidbeinig und das Kastenoberteil 3 auf einem Bein überspringen.

### Hinweise:

Den Schülern hat der Lehrer zu erklären, dass die drei Kastenoberteile nicht übersprungen, sondern überlaufen werden müssen!

Die Schüler sollten jeweils relativ weit vor den drei Kastenoberteilen mit einem Bein abspringen und kurz hinter diesen mit dem anderen Bein weiterlaufen!

Die ganzen Drehungen auf den vier Matten sollten im steten Wechsel rechts- und linksherum durchgeführt werden (Variante 01)!

Einfache Hindernisbahnen wie diese (hier die Matten- und Kastenoberteil-Bahn II!) sollten mindestens zweimal im Monat durchgeführt werden!

Einfache Hindernisbahnen mit gleichen Abständen, Hindernishöhen und Hindernisweiten schulen das Rhythmusgefühl von Grundschulern ganz ausgezeichnet!