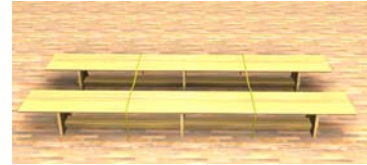


I. Übungslandschaft: Springen, Stützen, Landen

Das Absprungverhalten vom Sprungbrett erfordert eine koordinative Anpassung zwischen der federnden Fähigkeit des Gerätes und der muskulären Leistungsfähigkeit des Kindes.

a. Aufbau: 2 Turnbänke schulterbreit nebeneinander (mit und ohne Springseile)

- Hockstützsprünge
- Hockstützsprünge über die Seile mit schnellem Handabdruck



b. Aufbau: 2 Turnbänke schulterbreit nebeneinander eingehängt Sprossenwand (4. Sprosse) - festbinden

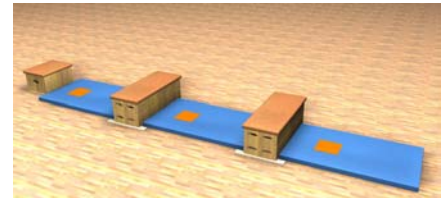
- Aufgrätschen
- seitliches Aufhocken
- in der Gasse Hockstützsprünge nach oben oder nach unten (**Achtung: Stützkraft beachten**)



c. Aufbau: Würfelkasten - Matte mit Teppichfliese (TF)

- Kasten (quer) - Matte mit TF - Kasten (quer) - Matte mit TF

- Schluss- und Strecksprünge
- Aufknien und Stecksprung
- Aufhocken und Strecksprung
- Aufgrätschen und Strecksprung



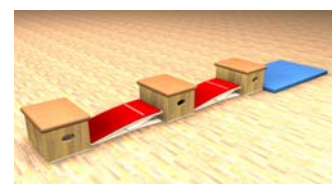
Bemerkung: Die Kästen können je nach Differenzierungswunsch in der Höhe und quer oder längs verstellt werden.

Im Vordergrund steht das Üben der Landesituation.

d. Aufbau: Würfelkasten - Sprungbrett –

Würfelkasten - Sprungbrett - Würfelkasten - Matte

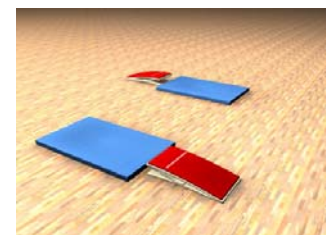
- einbeiniger Absprung vom Würfelkasten bzw. einbeiniger Einsprung in das Sprungbrett; sofortiger beidbeiniger Absprung vom Brett; beidbeinige Landung auf dem Würfelkasten;



Bemerkung: Eingangs kann die Übung auch mit Schlusshüpfen begonnen werden.

e. Aufbau: 2fach: Sprungbrett - Matte

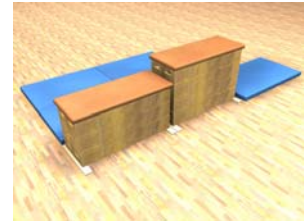
- Angehen; einbeiniger Einsprung mit sofortigem beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett; Strecksprung
- kurzer Anlauf; s.o.



Bemerkung: Die Landehöhe kann variiert werden (z. B. Bänke mit Mattenaufgabe).

f. Aufbau: 2 Kästen (4teilig und 3teilig) quer nebeneinander
- Matten an der quer und längs Seite mit und ohne TF
Aufgaben gelten für quer bzw. längs gestellte Kästen:

- Hochklettern und Niedersprung
- Aufknien und Niedersprung oder Strecksprung oder mit Anhocken
- Aufhocken und Niedersprung
- Aufgrätschen und Niedersprung



Bemerkung: Im Vordergrund steht der Landevorgang.

aus: Marktscheffel, Marlies: Übungslandschaften im Kinderturnen, Meyer&Meyer Verlag
Bilder: Karsten Tetzner