

# Lektionsvorbereitung

## LA\_S5\_Springen\_03

LA03

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 1

Lektionstitel: **Leichtathletik Springen / Motivationsstufe für 13 – 14 Jahre**

Autor: Susanna Böhi / Jörg Bürgisser

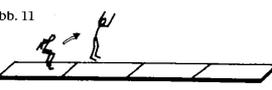
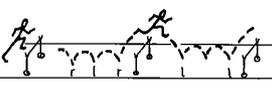
Thema: Springen in die Weite Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: 75 Halle/Raum: Halle

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Grundschulung Springen	Genügend Zeit für Geräteaufbau
Springen in die Weite	Nach Möglichkeit 2 LeiterInnen

EINLEITUNG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material	Red	Pink	Blue	Orange	Green
10'	<b>Einlaufen</b> viele Laufvarianten, Überlaufen/Überspringen von Hindernissen, dazwischen Rumpf, Arm- und Kopfübungen mit Schwerpunkt „Beweglichkeit“.	Halle mit Sprunghilfen ausgelegt Animation durch Musik	Hallen- hürden Matten Reifen Langbänke usw.	X	X	X	X	X
15'	<b>Lauf-ABC</b> - <u>Fussgelenklauf</u> ca. 10 – 15m   - Skipping ca. 10 – 15m 	- Verschiedene Kadenzen - Je 3 Wiederholungen  - Verschiedene Kadenzen - Je 3 Wiederholungen im Wechsel zum Fussgelenklauf		X	X	X	X	X

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			



<p><b>Gespanntes / bewegtes Seil:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Überspringen</u> eines Seiles, das durch 2 Personen gespannt und bewegt wird</li> </ul> <p><b>Gerade Mattenbahn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Känguruhsprünge</u>, beidbeinige, einbeinige Sprünge</li> <li>- Erfinden von Sprungfolgen (z.B. li-li-re-li-li-re.....)</li> </ul> <p><b>Überspringen von Hindernissen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Sprunglauf</u> über niedrige Hindernisse (20 – 40cm)</li> <li>- <u>Steigsprünge</u> über mehrere Hindernisse</li> <li>- <u>Sprünge im Dreierhythmus</u></li> </ul>		Seil	X	X	X	X	
		8 Matten	X	X	X	X	X
		Hindernisse, z.B. Kastenteile, Hürden usw.	X	X	X	X	X

AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material	Red	Pink	Blue	Orange	Green
15'	<p><b>Spiel</b></p> <p>Brennball mit Rugbyball            Übliche Regeln, jedoch Rugbyball darf nur mit den Füßen gekickt werden</p>		4 Matten Rugbyball Sprungbrett Stoppuhr	X				X
5'	<p><b>Auslaufen</b></p> <p>2 - 3 lockere Hallenrunden (Joggen)            Dehnen der Beinmuskulatur</p>							X

#### Erläuterungen

- Akzente Physis**
- Herz-Kreislauf anregen
  - Muskeln kräftigen
  - Knochen stärken
  - Beweglichkeit erhalten
  - Koordination verbessern

#### Literaturverzeichnis

Leichtathletik 2 (Springen) Sport 8661

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			