IV.27

Leichtathletik

Hinführung zum weiten Springen – Wir springen wie ein Känguru

Nach einer Idee von Stefanie Strohmeier



© sbworld/iStock/Getty Images Plus

Springen, also das kurzzeitige „Fliegen", fordert Kinder heraus und löst interessante Körpererfahrungen aus – Ergebnis und Erfolg lassen sich gleich überprüfen. In dieser Unterrichtseinheit werden Möglichkeiten einer spielerischen Herangehensweise sowie ein erlebnisorientierter Ansatz aufgezeigt, um die Schülerinnen und Schüler an den Weitsprung heranzuführen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	2 bis 4
Dauer:	ca. 4 Doppelstunden
Kompetenzen:	Grundlegende Bewegungsformen zum Springen beherrschen; wesentliche Elemente des Weitsprungs anwenden; das eigene Bewegungsrepertoire erweitern
Thematische Bereiche:	Leichtathletik, Springen, Weitsprung
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bildkarten

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

VORANSICHT

Auf einen Blick

Legende:
L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler

 Variation/Differenzierung  Hinweis/Tipp  Gespräch/Impuls

1./2. Stunde

Thema: Das ein- und beidbeinige Springen ausprobieren

Einstieg:

M 5 **Was können diese Tiere gut?** / L zeigt den SuS die Bilder der hüpfenden Tiere und lässt sie das Thema der Stunde erraten.

Aufwärmen: Es werden 2–3 fangende Kinder bestimmt. Die anderen laufen frei durch die Halle. Wer getickt wurde, muss in die Hocke gehen und warten, bis sich ein Kind ihm gegenüber ebenfalls in Hockstellung begibt. Die beiden SuS machen nun gemeinsam 3 Strecksprünge auf der Stelle und können danach weiterlaufen.

Hauptteil:

M 1 **Das ein- und beidbeinige Springen ausprobieren** / Die SuS explorieren unterschiedliche Sprungtechniken.



Reflexion:
– *„Welche Übung ist dir leicht/schwer gefallen? Warum?“*
– *„Wie ist dir der Absprung besser gelungen – mit einem oder mit beiden Beinen?“*
– *„Wie hat die Landung geklappt?“*

Abschluss: „Hüpfender Kreis“: Die SuS bilden einen großen Stehkreis. Ein Kind steht mit Seil in der Mitte und schwingt es über den Boden im Kreis. Die SuS müssen hochspringen, bevor es ihre Füße berührt. Wer das Seil „aufhält“, tauscht den Platz mit dem Kind in der Mitte.

Benötigt: mehrere Fahrradschläuche, 3–4 Bananenkisten o. Ä., 3–4 Teppichfliesen, 1 Bodenläufer/1 Niedersprungmatte, 1 Weichbodenmatte, 1–2 kleine Matten, 1 langes Seil

3./4. Stunde

Thema: Den 3-Schritt-Anlauf üben

Aufwärmen: Die SuS laufen durch die Halle. 4–5 SuS erhalten je einen Ball. Sie dürfen sich nur fortbewegen, indem sie den Ball prellen. Sobald sie ihn in die Hände nehmen, dürfen sie noch 3 Schritte machen und müssen dann versuchen, ein anderes Kind mit dem Ball abzuwerfen. Das getroffene Kind muss 3 Hocksprünge machen und darf danach weiterlaufen. Der frei gewordene Ball darf von einem beliebigen Kind aufgenommen werden. Dieses wird dann zum neuen Fänger und muss wiederum nach 3 Schritten ein Kind abwerfen usw.

VORANSICHT

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

Das ein- und beidbeinige Springen ausprobieren M 1

Station 1	Durch Schläuche

Ihr braucht: 4–5 Fahrradschläuche



Laufe oder springe durch die Schläuche.

Probiere doch mal, ...

... dein Lauftempo zu steigern.
... mit beiden Beinen in die Schläuche zu springen.

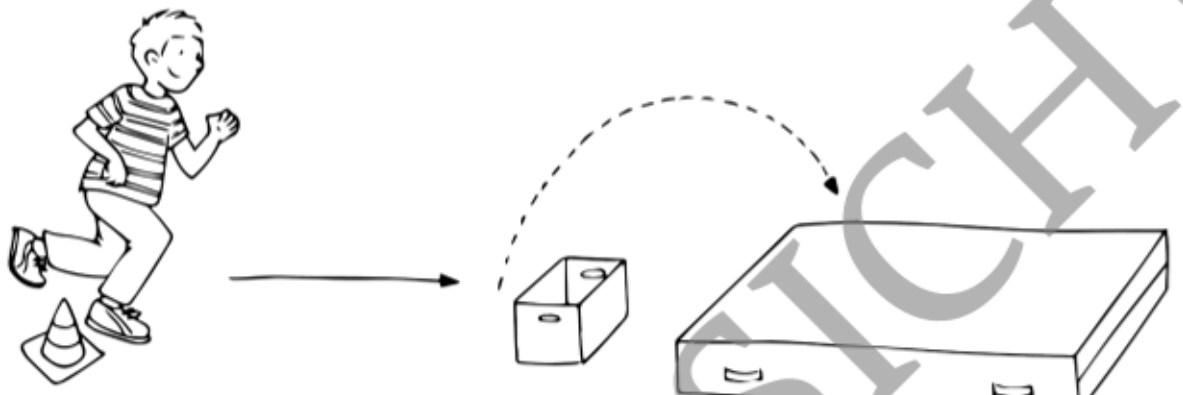
VORANSICHT

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

Springen mit Anlauf M 2

Station 1	Mit Anlauf 1

Ihr braucht: 1 Weichbodenmatte, 1 Hütchen/Startpunkt, 1 Bananenkiste



Nimm Anlauf und springe über die Kiste auf die Matte.

Probiere doch mal, ...

... schneller oder langsamer anzulaufen.
... mit dem anderen Bein abzuspringen.
... nicht nur weit, sondern auch hoch zu springen.

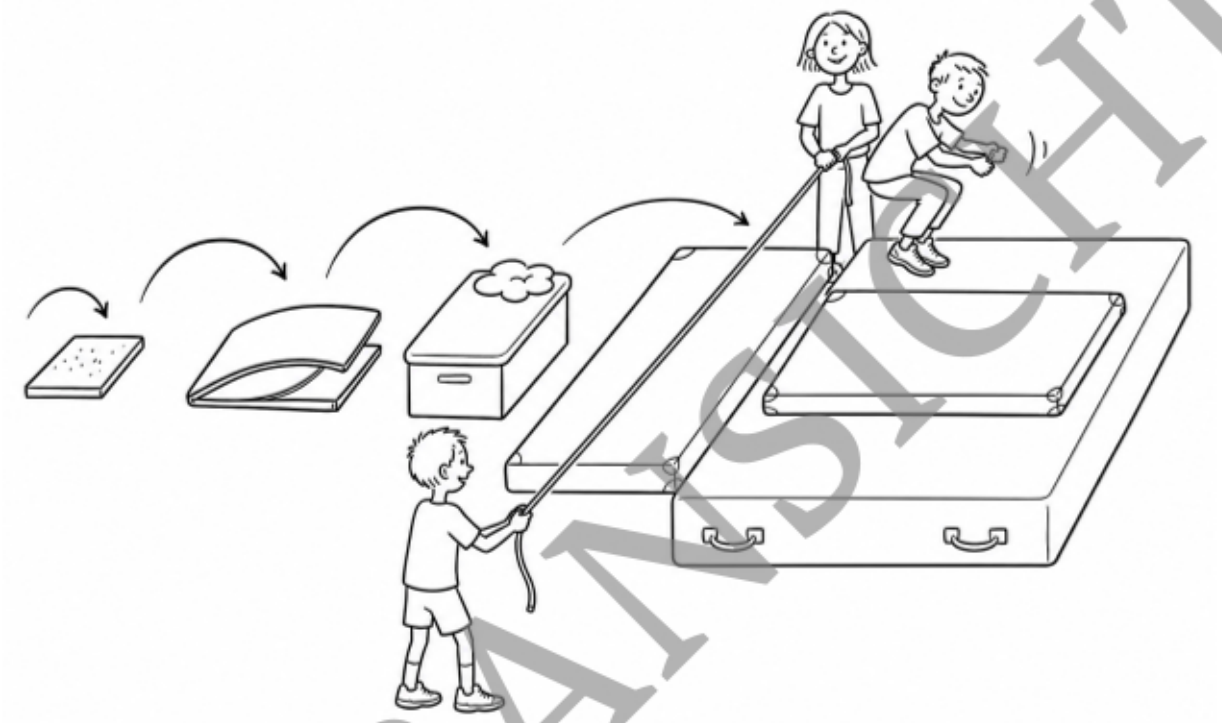
VORANSICHT

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

Steigsprünge ausprobieren M 3

Station 1	Über die Zauberschnur

Ihr braucht: 1 Teppichfliese, 1 Sprungbrett, 1 kleinen Kasten, 2 kleine Matten, 1 Weichbodenmatte, 1 Zauberschnur



Nimm Anlauf und springe einbeinig auf die Hindernisse.
Springe dann möglichst weit und hoch über die Zauberschnur.

Probiere doch mal, ...

... dein Anlauftempo zu steigern.
... über verschiedene Höhen der Zauberschnur zu springen.
... die Arme beim Absprung mitzunehmen.

VORANSICHT

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen