

## Sprung-Training

für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

### Material

Du brauchst ein Maßband, eine Stoppuhr, ein Springseil und eine Bodenmarkierung.

### Anleitung

Mache so viele Übungen wie du magst. Du kannst die Übungen auch öfters machen, um dich zu verbessern. Wenn du alle Übungen schaffst, kannst du dir die Auswertung ansehen. Ein paar der Übungen kannst du auch für das Deutsche Sportabzeichen nutzen.

### Übungen

#### Seitliches Hin- und Herspringen

Suche dir eine Linie auf dem Boden oder lege ein Seil aus. Stelle dich seitlich von der Linie auf. Springe nun mit geschlossenen Füßen über die Linie hin und hier. Wie viele Sprünge schaffst du in 30 Sekunden?

- 30 Sprünge
- 40 Sprünge
- 50 Sprünge
- 60 Sprünge

#### Sprung mit Drehung

Stelle dich gerade hin. Mache vier Strecksprünge mit einer halben Drehung in den sicheren Stand. Wechsel dabei nach jedem Sprung die Drehrichtung.

Als Steigerung kannst du auch versuchen einen Sprung mit einer ganzen Drehung zu machen.

- 1 Sprung  $\frac{1}{2}$  Drehung
- 2 Sprünge  $\frac{1}{2}$  Drehung
- 4 Sprünge  $\frac{1}{2}$  Drehung
- 1 Sprung  $\frac{1}{1}$  Drehung

#### Standweitsprung

Stelle dich an einer Linie auf. Springe mit beiden Füßen gleichzeitig ab und versuche so weit zu springen, wie du kannst. Tipp: Lande mit beiden Beinen. Wie weit kannst du Springen?

- 1,00 Meter
- 1,20 Meter
- 1,35 Meter
- 1,50 Meter

#### Seilspringen

Springe mit dem Seil vorwärts oder im Galoppsprung. Wie viele Sprünge schaffst du, ohne dass du hängen bleibst?

- 10 Sprünge
- 15 Sprünge
- 20 Sprünge
- 25 Sprünge

#### Einbeinsprünge

Stelle dich auf ein Bein. Springe so oft du kannst auf dem Bein ohne mit dem anderen Bein den Boden zu berühren. Versuche es danach auch mit dem anderen Fuß. Wie viele Sprünge schaffst du? Es zählen die Sprünge des schlechteren Fußes.

- 5 Sprünge
- 10 Sprünge
- 15 Sprünge
- 20 Sprünge

### **Schrittsprung 1**

Springe zunächst viermal mit dem linken Bein und danach viermal mit dem rechten Bein. Hüpf dabei vorwärts.

### **Schrittsprung 2**

Markiere dir auf den Boden zwei Linien im Abstand von einem Meter. Nimm Anlauf und versuche mit einem großen Schritt über beide Linien zu springen.

● 4 Sprünge 1 Bein ●● 4 Sprünge beide Beine ●●● Schrittsprung 1 Bein ●●●● Schrittsprung 2 Beine

### **Gesamtauswertung**

6-10 Punkte	Du springst schon ganz gut.
11-15 Punkte	Du springst wie ein Flummi.
16-19 Punkte	Hast du Federn unter den Füßen?
Mehr als 20 Punkte	Du bist ein richtiger Sprungfloh!