



WEITSPRUNGVORBEREITUNG IN DER SPORTHALLE



Autor: Justin Reif
 - Lehrer/ GS Weißenthurm
 - Lehrbeauftragter/ Universität Koblenz
 - Verwaltungspraktikant/ ADD



Grundschule Weißenthurm
Partnerschule Bewegung • Spiel • Sport



**universität
koblenz**
weiter:denken



Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



Übersicht

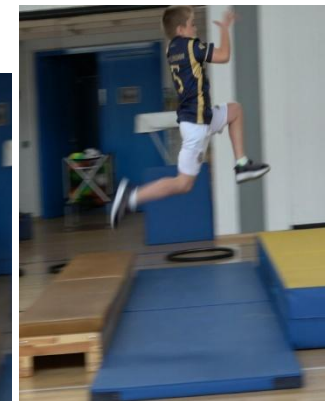
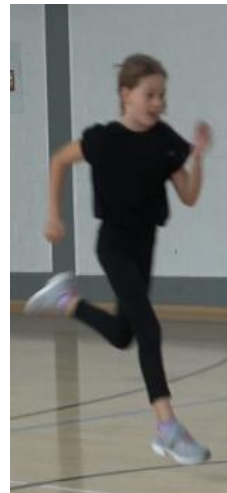
- **Verlaufsplan**
 - Thema der Stunde: Erlernen der Technik des Schrittweitsprungs durch vielseitige Sprungerfahrungen
- **Arbeitsmaterial**
 - Vorlage zur Reflexion der durchgeführten Unterrichtsstunde (1)
- **Videos**
 - Laufen und dabei keine Linien berühren - einbeinig vor der Linie abspringen und dahinter landen (1)
 - Einbeiniger Absprung mit Sprung über Matten und Reifen (2)
 - Einbeiniger Absprung mit Sprung über schrägelegte Matten und beidbeinige Landung (3)
 - Einbeiniger Absprung aus dem langen Anlauf vom Kastenoberteil (4)
 - Einbeinige, fortlaufende Absprünge über die Mattenbahn (5)
 - Einbeiniger Absprung aus dem langen Anlauf vom Kastenoberteil mit beidbeiniger Landung auf der Weichbodenmatte mit aufrechtem Oberkörper (6)
 - Einbeiniger Absprung aus dem langen Anlauf vom Kastenoberteil mit beidbeiniger Landung auf der Weichbodenmatte mit Aufsetzen der Hände auf der Matte (7)
- **Lust am Springen**
- **Quellenverzeichnis**

Verlaufsplan

Thema der Stunde: Erlernen der Technik des Schrittweitsprungs durch vielseitige Sprungerfahrungen

Phase/Zeit	Unterrichtsgeschehen	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Sozialform	Medien
Offener Anfang ca. 5 Minuten 12:15 – 12:20	<ul style="list-style-type: none"> • Freies Bewegen in der Halle • Begrüßung • Vorstellung des Stundenthemas • Formulierung des Stundenziels 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuellen Bewegungsdrang stillen • Sitzkreis als Ritual • Klarheit und Strukturierung • Transparenz 	Plenum Sitzkreis	Bälle
Aktivierung/ Erwärmung ca. 10 Minuten 12:25 – 12:35	<ul style="list-style-type: none"> • SuS legen auf Anweisung kleine Matten kreuz und quer in die Halle (Sprunggarten) • SuS überspringen die Ecken oder die Querseiten oder die Längsseiten der Matten • Lehrer unterlegt die Matten mit Pylonenhütchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Reihe an der Wand als Ritual • Selbstständigkeit / Unfallverhütung • Hinführung Schrittweitsprung mit Differenzierung • Weitere Differenzierung zur Höhe 	Plenum	Kleine Matten Pylonenhütchen
Erarbeitung/ Hinführung ca. 10 Minuten 12:35 – 12:40	<ul style="list-style-type: none"> • SuS bauen die Materialien nach Anweisungen ab, • SuS absolvieren Übungsreihe zum Anlauf und Absprung: Springen über Linien, über Langbänke, Finden des Absprungbeins 	<ul style="list-style-type: none"> • Reihe an der Wand als Ritual • Verbalisierung / SuS-Demonstration → Klarheit der Bewegung • Schulung des Anlaufs, der Auge-Fuß-Koordination und der Beidseitigkeit 	Plenum	4 Hütchenteller Langbänke
Hauptteil ca. 15 Minuten 12:45 – 13:00	<ul style="list-style-type: none"> • SuS bauen die Sprunganlage nach Lehreranweisung auf und setzen sich um diese • SuS besprechen Merkmale und demonstrieren das Springen • Lehrer bespricht das Berühren der Wand und den Rückweg: Laufen über Reifen • SuS springen über Kastenoberteil, danach SuS springen links mit dem linken Bein ab und rechts mit dem rechten Sprungbein mit Wechsel der Gruppen • Zusatz: über Schaumstoff springen → Höhe 	<ul style="list-style-type: none"> • Reihe an der Wand als Ritual • Organisationshilfe • Klarheit und Strukturierung → SuS als Bewegungsvorbild • Sicherheitshinweis • Rückweg zur Anlaufschulung • Eigenes Lerntempo • Schulung Beidseitigkeit • Eigenständiges Zuordnen einer Gruppe • Differenzierung 	Plenum	2 Niedersprungmatten 2 Kastenoberteile 2 kleine Matten Links/rechts-Plakate Reifen Schaumstoffhürden, -dreieck oder Bananenkisten
Endsicherung/ Reflexion ca. 5 Minuten 13:00 – 13:05	<ul style="list-style-type: none"> • SuS kommen in den Sitzkreis zum Abschluss • „Welche Merkmale sind beim Weitsprung wichtig?“ • „Wie springt man am weitesten?“ • Ausblick auf die nächste Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzkreis als Ritual • Verbalisierung • Lernerfolgssicherung • Transparenz 	Sitzkreis	Technikplakat

Lust am Springen



Vorlage zur Reflexion der durchgeführten Unterrichtsstunde



1

Was lief gut ?	Was kann verbessert werden?
Erhaltungsfelder	Entwicklungsfelder

Quellenverzeichnis

Fotos/ Videos

Schülerinnen und Schüler der Grundschule Weissenthurm

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Justin Reif / Lehrer an der Grundschule Weißenthurm; Lehrbeauftragter an der Universität Koblenz; Verwaltungspraktikant-ADD	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz