

## Kreiskurs Jugend & Aktive

## Lektionsvorbereitung / LA / Sprung

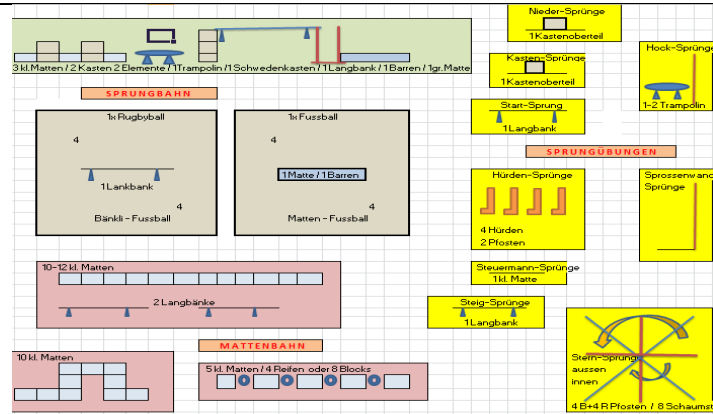
Datum : 21.10.2023  
Zeit : 13:40 - 14:40 / 60'  
14:50 - 15:50 / 60'  
Teilnehmer : 18 - 14  
Leiter : Jan Christen

- Aktive – vom Mehrfachsprung zum weiten Satz  
- Jugend – Spielerisch in die Höhe und Weite

Dauer	Thema und Übung	Organisation	Material
5'	<b>Vorstellung Einstieg / Ziel:</b>	<p>Um in den verschiedenen Disziplinen der LA bestehen zu können, kommen wir nicht um das Thema der Mehrfachsprünge herum. In Form von verschiedenen Hüpf- und Sprungformen wirken diese positiv auf die beiden Altersgruppen ein. Durch das vielseitige Bewegungs- und Sportverhalten werden die Knochen gestärkt, der Herz-Kreislauf angeregt, Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit sowie die Geschicklichkeit verbessert. Beachtet auch den Wechsel der Sprungrichtung.</p> <p>Bei Jugendlichen ist es aber wichtig, die Dosis der Sprünge ihrer konditionellen und koordinativen Voraussetzungen anzupassen und das Training spielerisch und vielfältig zu gestalten.</p> <p>Vielfältig bedeutet, die Sprungart und den Stiel zu variieren oder den Jugendlichen selbst zu überlassen.</p> <p>Wichtig ist in beiden Altersgruppen darauf zu achten, dass der Absprung wenn möglich über den flachen Fuss erfolgt und das wesentliche der Sprünge, der Kernbewegung, den Absprungrhythmus, mit aktivem geradem Fussaufsatz und der Ganzkörperstreckung vermittelt wird.</p>	
15'	<b>Spiel: Rugbyball + Fussball (Frisbee)</b>	<p><b>Vorbereitung:</b> Einlaufen, Gym, Lauschule, Spielformen sind ein „muss“, so dass der Körper beider Altersgruppen auf die Belastung der Fuss und Sprunggelenke auf den jeweiligen Bodenbeschaffenheiten (Mattenbahn, Hallenboden, Rasen, Sand usw...) vorbereitet wird.</p> <p>Zum Anfang beginnen wir mit spielerischen Spielformen. Variante 4/4 oder 5/5 Rugby (Rugbyball), Fussball (Ball) oder Stern.</p> <p>Variantenwechsel mit Frisbee,</p>	

35'

## Sprungbahn Sprungübungen Mattenbahn



Die **Sprungbahnen, Sprungübungen** können in Mehrfachbahnen oder auch in aneinandergelagerten Bahnen aufgestellt werden.

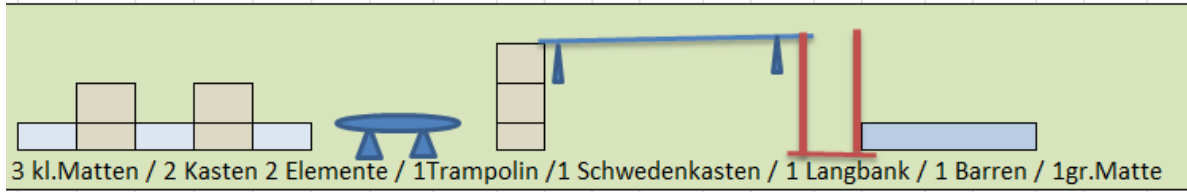
Durch die Anordnung von verschiedenen hohen Hindernissen, werden beide Altersgruppen, dem Leistungsniveau mit entsprechenden Sprungvarianten gefordert. Beachtet, dass die Sprungvarianten in beide Richtungen, sprich vorwärts und rückwärts ausgeführt werden. Viele Übungen können verlangsamt, mit einem Rhythmus/Takt bis hin zu aktiven Sprungvarianten ausgeführt werden.

Je nach Anzahl Teilnehmer können 2 Anlagen aufgebaut werden.

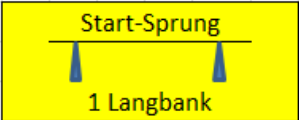
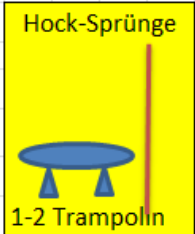
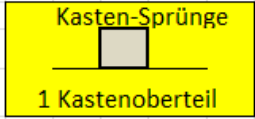
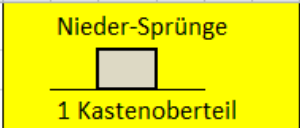
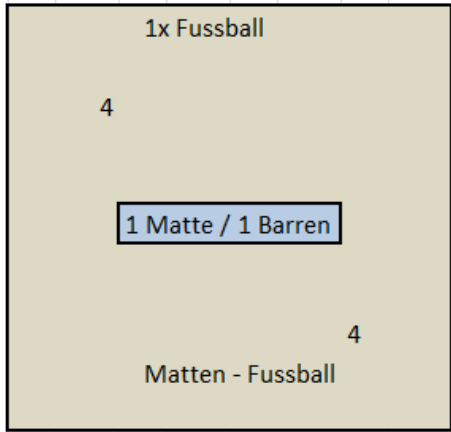
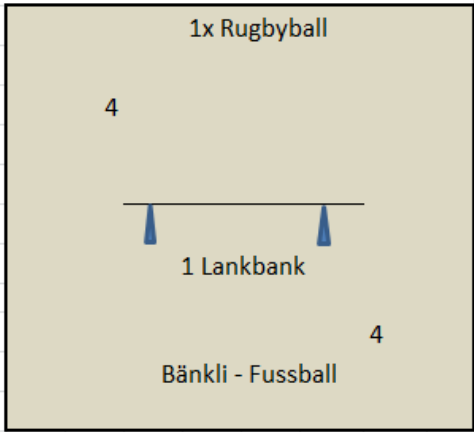
5'

**Rückblick auf Lektion:**

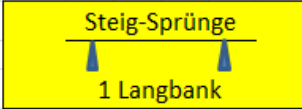
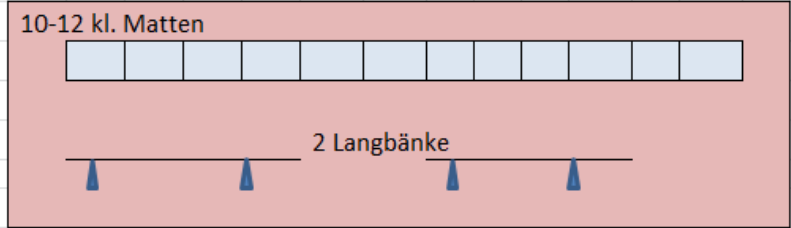
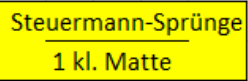
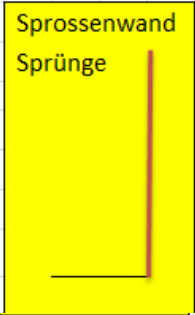
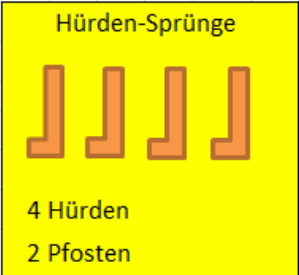
Feedback - Fragen



**SPRUNGBAHN**



**SPRUNGÜBUNGEN**



**MATTENBAHN**

