



Für den Sportunterricht

Für die bewegte Schule/Betreuung

Weitsprung: Synchronspringen	Seile: Muster legen
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Kiga <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 30 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material Weitsprunganlage im Freien oder Kastendeckel und dicke Matte in der Halle; Handy oder Tablet zum Fotografieren	Material Seile Karten mit Symbolen
Ziel Weitsprung spielerisch üben, Flugphase erleben	Ziel Laufen, Balancieren, Formen erfassen
Quelle Beitrag im KZS-Info (Roland Gautschi, Urs Müller PHZH)	Quelle STV: Kituhit 2022
Beschreibung	Beschreibung
<p>Wir üben Weitsprünge aus Anlauf und mit einbeinigem Absprung:</p> <p>Immer zwei Schüler*innen springen möglichst synchron nebeneinander in den Sand oder auf eine Matte. Eine dritte Person fotografiert die beiden von schräg vorne. Ziel ist eine gut sichtbare, möglichst identische Flugphase. Wer schafft das beste Foto?</p>	<p>Auf einer Seite liegen Seile auf dem Boden, auf der anderen Seite umgekehrte Karten mit Symbolen:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 10px;"></div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; margin: 0 10px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 10px; position: relative;"> </div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 10px; position: relative;"> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; margin: 0 10px; position: relative;"> ♥ </div> </div> <p>Die Kinder laufen auf die andere Seite und decken dort eine Karte auf. Dann rennen sie zurück legen dort mit einem Seil das Symbol auf den Boden. Das nächste Kind «balanciert» über das Symbol-Seil und läuft danach rüber, um ein neues Symbol aufzudecken und dies erneut mit einem Seil zu legen, u. s. w.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aus dem Stand springen ▪ Im Freibad: Sprung vom Rand/Böckli ins Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Symbole kombinieren und mit mehreren Seilen legen ▪ Bei farbigen Seilen zusätzlich mit Farben arbeiten ▪ Das Muster auf einem Bein «abhüpfen»