



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Hüpfen oder springen tun wir als Erwachsene im Alltag eher selten. Für Kinder ist es dagegen noch ganz natürlich und oft genug Ausdruck einer besonderen Begeisterung, ohne konkrete Technik. Diese Technik zu vermitteln, ist Aufgabe des Sportunterrichts, denn der Ausspruch „Das ist gehüpft wie gesprungen!“ stimmt strenggenommen nicht: Es ist nicht egal, ob man hüpfet oder springt und beide Grundfertigkeiten können im Sportunterricht sehr vielfältig gefestigt und erweitert werden. Die Beiträge des Heftes spannen daher auch einen weiten Bogen: Der Einbeinsprung wie auch der Schrittweitsprung werden thematisiert, das Seilspringen als Klassiker wie auch das Springen auf dem Mini-Trampolin oder ins Wasser und nicht zuletzt lässt sich auch der „Battle-Jump“ für Grundschul Kinder im Unterricht attraktiv umsetzen. Die Karteikarten zu verschiedenen Sprungformen runden das Themenheft ab.

*Kirsten Hellwege*  
Kirsten Hellwege  
(Redaktion)



### NEU!

Abonnieren Sie unseren neuen Fachnewsletter „Grundschule Sport“:  
<https://www.friedrich-verlag.de/newsletter-anmeldung/>

Heft 18 | 2018

# Springen

## Grundlagen

Michael Krüger

### Hüpfen & Springen – natürlich bewegen

Angeborene Abläufe weiterentwickeln

2

## Unterricht

Axel Horn | Christian Weber

### Vom Hüpfen zum Springen

Von der Grundfertigkeit zum Einbeinsprung

5

Michael Braksiek | Lea Engeln

### Zur Sache: Weiter(er) springen

Den Schrittweitsprung üben

8

Patrick Singrün

### Ideenkiste: Spielerisch den Absprung schaffen

Fang- und Sprungspiele

12

Andrea Menze-Sonneck

### Der Klassiker:

### Seilspringen: vielfältig und ein Spaß für alle

Seilspringen allein und als Gruppe

14

Lena Gabriel

### Tanzen & springen beim „Battle-Jump“

Ideen für einen kreativen Wettbewerb

18

Hermann Kurz

### Faszination Mini-Trampolin

Sicher und gekonnt springen

21

Juliane Schlechter

### Ab ins Becken: Lust auf Wasserspringen

Fliegen und Eintauchen erleben und beherrschen

24

## Service

Hinweise zu den Materialien

28

Magazin

29

## Einwurf

Thomas Gundelfinger

### Fortbildung im Sport

Ein Instrumentarium der Qualitätsentwicklung

30

## Abpff

Autorinnen und Autoren, Vorschau, Impressum

32

## Material

Karteikarten „Sprungformen“  
Kopiervorlagen auf der Homepage:  
[www.grundschule-sport.de](http://www.grundschule-sport.de)  
Download-Code: d1420018pe