



Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA

Primärbedürfnis: Hochspringen und von oben hinabspringen

«Was uns erschöpft, ist die Nichtinanspruchnahme der Möglichkeiten unserer Organe und unserer Sinne, ist ihre Ausschaltung, Unterdrückung. Was uns aufbaut, ist Entfaltung. Entfaltung durch die Auseinandersetzung mit einer mich im Ganzen herausfordernden Welt

Hugo Kükelhaus, Pädagoge und Architekt

Bei spielenden Kindern sind sämtliche Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen erfüllt: Sie sind aktiv, höchst konzentriert, motiviert, stark emotional beteiligt und in ihr Spiel vertieft.

Bewegung ist unverzichtbar

Bewegung ist Nahrung für den Körper, die Seele und das Gehirn Bewegung ist das ursprünglichste Kontakt- und Kommunikationsmittel. In der bewegten und bewegenden Auseinandersetzung mit der Umwelt entwickeln sich unsere Körperfunktionen und Körperstrukturen ebenso wie individuelle psychische und kognitive Muster. So ist zum Beispiel die Stärke der Knochen abhängig von deren Belastung während der Kindheit und Jugend. Da das Knochenwachstum im frühen Erwachsenenalter abgeschlossen ist, kann sich eine ungenügende Belastung der Knochen in einem erhöhten Risiko zu Knochenbrüchen im späteren Erwachsenenalter zeigen.

Sehr beliebt bei allen Kindern sind **Hüpfspiele**. Hüpfspiele können sowohl auf der Straße vor dem Haus als auch im Kindergarten, in der Schule und auch auf einem Spielplatz gespielt werden. Viele alte Spiele, die fast schon in Vergessenheit geraten sind, leben derzeit wieder auf und werden besonders auch von den Mädchen gerne gespielt. Das klassische Spiel „Hüpfekästchen“ beispielsweise, bei dem das *Kind* so weit springen muss, wie es einen Stein geworfen hat, ist äußerst beliebt. Aber auch „Gummitwist“ erreicht immer mehr Fans. *Hüpfspiele* sind nicht nur Spaßmacher, sondern immer auch sehr wichtig für die körperliche Entwicklung des Kindes. Schaut man sich einige Kinder bei der Einschulungsuntersuchung an, so kann schnell festgestellt werden, dass die **Kinder** kaum mehr in der Lage sind, auf einem Bein zu hüpfen oder andere grobmotorische Tätigkeiten auszuführen. Schuld daran, so vermuten Mediziner, sind Fernsehen und Computer, die von vielen Kindern, statt beispielsweise des Spiels im Garten, vorgezogen werden.

Hüpfen und Springen:

Hüpfen und Springen machen Spaß und fördern obendrein sowohl Muskelkraft als auch die Koordination und das Gleichgewicht. Kein Wunder, dass Kinder jede Gelegenheit dazu nutzen – und wenn es auf dem Sofa ist! Lassen Sie die *Kind* Neues ausprobieren, denn Kleinkinder hüpfen mit Begeisterung auf allem, was federt.

Laufen, Toben und Springen im Kindergarten setzen in dieser Phase des intensivsten Knochenwachstums die nötigen Bewegungsreize, um mit 25 Jahren eine ausreichende Knochenstabilität als Basis für eine lebenslange Skelettgeseundheit zu erreichen

1. Hochspringen und von oben hinabspringen bzw. fallen und danach sicher landen

Die schnell erreichte hohe Geschwindigkeit sowie das abbremsen, lösen prickelnde Körpergefühle und Raumwahrnehmungen aus. Eine federnde Unterlage (Trampolin, Minitramp) verlockt zu unermüdlichem Wiederholen, wobei das entstehende Taumelgefühl noch anregend wirkt. Beim Überspringen von Hindernissen wird zudem hohe Konzentration gefordert und gefördert.

Begründung zum motorischen Grundbedürfnis im Kindesalter

- Fallende Kinder lösen beim Erwachsenen Angst aus – Kinder geniessen das Wagnis
- Kinder tasten sich aber nur schrittweise an immer grössere Fallhöhen heran
- Überqueren und bewältigen von Hindernissen verschafft ein Erfolgserlebnis

Bezugspersonen haben oft Mühe, das Risiko, das die Kinder eingehen, richtig abzuschätzen, da sie von ihren eigenen Körpervoraussetzungen ausgehen.

Im Vorschul- und Primarschulalter werden die Grundlagen für das spätere Bewegungsverhalten und - können gelegt. Es geht deshalb in erster Linie darum, mit kindgerechten und motivierenden Formen die Freude am Springen und Hüpfen zu fördern.

- Kinder können vorerst selten einbeinig, sondern nur beidbeinig springen. Vielfältige Übungsvarianten und viele Hüpfgelegenheiten fördern das Erlernen des Springens auf einem Bein.
- Von «offenen Bewegungsangeboten» hin zu «strukturierten Formen». Den Kindern zu Beginn möglichst wenig vorgeben und sie selbständig ausprobieren lassen. Sie machen dabei wichtige Bewegungserfahrungen, können ihre eigenen Ideen und Fantasien ausleben und kommen so zu nachhaltigen Erfolgserlebnissen.
- Anregungen im richtigen Mass und zur rechten Zeit! Gezielt und dosiert Inputs geben, und nur, wenn die Intensität abnimmt oder die Kinder nicht über genügend eigene Ideen verfügen. Z.B.: «Hast du es auch schon mal auf einem Bein probiert?», «Geht es auch...?» oder «Könnte man auch gleichzeitig einen Ball aufwerfen?».

Hüpf- und Sprungformen verbessern die koordinative Kompetenz. Die Trainierenden müssen schnell reagieren und gut rhythmisieren, um im richtigen Moment zu springen. Dabei können unterschiedliche Kompetenzen gleichzeitig oder spezifisch trainiert werden.

Hüpfen in allen Schwierigkeitsgraden

Damit die Sprungkraft der „Hüpfunterlage“ zu den motorischen Fähigkeiten des Kindes passt, sollte das Kind erst mal auf einer ausrangierten Matratze üben. Kleinkinder sollten noch nicht auf einem Trampolin springen, sondern besser auf einem so genannten Sprungkissen (Hüpfpolster). Sie sehen ähnlich aus wie eine Matratze, federn aber durch spezielle Stahl-Federn im Inneren deutlich besser. Ab dem Kindergartenalter sind auch Trampoline sinnvoll. Beim Trampolin gilt: je größer, desto sicherer.

Wichtig: Lasst das Kind nur unter Aufsicht hüpfen. Sicherheitshalber sollten nicht zwei oder mehr Kinder gleichzeitig springen (Gefahr von Zusammenstößen).

Springen kann das Kind mit dem richtigen Zubehör auch auf dem Boden. Statt der früher beliebten Hüpfbälle, von denen die Kleinen jedoch wegen der runden Form nicht selten heruntergefallen sind, haben sich inzwischen Hüpftiere durchgesetzt, etwa das Hüpfpferd „Rody“. Solche Hüpftiere werden ab einem Alter von 18 Monaten empfohlen. Wenn das Tier festgehalten wird, hopsen aber schon Babys gegen Ende des ersten Lebensjahres mit Begeisterung auf der Stelle auf und nieder.

Das „Hüpfgerät“ für Könnler ab dem Vorschulalter ist ein Springseil. Damit sollte das Kind möglichst auf weichem Untergrund (Wiese oder Teppich) springen.

Lustige Hüpfspiele zum Fördern von Kindern etwa ab dem 18 Monat

Frösche im Teich:

Es braucht ein bis zwei Stühle oder Kisten und ein Sprungkissen bzw. eine Matratze. Die Stühle/Kisten sind die Seerosenblätter und das Sprungkissen/die Matratze der Teich. Die kleinen Fröschelein können nun – eins, zwei, drei – vom Blatt ins Wasser springen.

Pferderennen:

Hierfür braucht jedes Kind ein HüpfTier. Das Rennen lässt sich am besten auf einem Gang oder in einem Raum austragen, in dem die Möbel etwas zur Seite gerückt wurden. Mit einem „Startschuss“ (Zerplatzen einer aufgeblasenen Papiertüte) geht es los um die Wette zum Ziel am anderen Ende des Zimmers. Sie können die Rennstrecke mit Hindernissen ausstatten, die zu umrunden (umgedrehter Putzeimer) oder überspringen (Besenstiel auf dem Boden) sind.

Floh hüpfen:

Zeigen Sie dem Kind, wie es auf dem Sprungkissen oder der Matratze auf allen Vieren wie ein Floh oder Frosch hüpfen kann

Hüpfformen

Kinder probieren verschiedene Hüpfformen aus:

- Grätschen (seitwärts auf und zu machen)
- Langlaufhüpfen
- Vor- und rückwärts hüpfen
- Seitwärts hin und her hüpfen
- Auf einem Bein hüpfen
- Eine kurze Strecke beidbeinig hüpfen
- Über ein kleines Hindernis hüpfen (z.B. über eine Linie, ein Seil, einen Ast, ...)



Froschhüpfen

Die Kinder bewegen sich wie Frösche und versuchen Froschsprünge nachzuahmen.

- Welcher Frosch kann am weitesten/höchsten springen?
- Wer macht die schönsten Froschsprünge?

Die Kinder sind Frösche und bewegen sich mit Froschsprüngen umher.

- Die Kinder machen hohe, weite, kurze Froschsprünge.
- Ein paar Kinder spielen Äste und legen sich flach auf den Boden (Hände eng am Körper). Die anderen Kinder springen beidbeinig darüber.
- Einige Kinder sind Steine und die anderen Kinder überspringen diese im „Böcklisprung“
- Bei einer Treppe hüpfen die Kinder beidbeinig hoch.
- Versucht die Treppe auch auf beiden Beinen hinunter zu hüpfen!
- Hüpf durch die Reifen
- Reifen auf dem Boden verschieden auslegen: z.B. 1 Reif – 2 Reifen – 1 Reif... Dann in verschiedenen Rhythmen hüpfen (zusammen-offen-zusammen oder li-li-re, ...).
- Jedes Kind hat einen Reifen. Die Kinder springen auf verschiedene Arten in den Reifen und wieder heraus (z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf einem Bein, ...).



Weitsprung

Kleine Matten in der Halle verteilen. Die Kinder machen verschieden Sprünge auf die Matten.

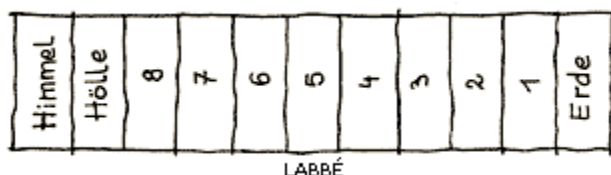
- So weit wie möglich springen
- So hoch wie möglich
- Sprung mit halber Drehung
- Wer schafft es mit einem Bein auf die Matte zu springen?
- Eigene Sprünge erfinden

Abspringen und landen

Es können verschiedene (stabile!) Hindernisse gebaut werden oder Markierungen mit Klebeband oder Kreide angebracht werden. Die Kinder werden zu verschiedenen Einfach- oder Mehrfachsprüngen bzw. Landungen angeleitet:

- Auf beiden Füßen
- Auf einem Fuss (links und rechts □ Beidseitigkeit!)
- Genau auf einer Markierung abspringen
- Auf einer Markierung abspringen und ein Hindernis überspringen
- Auf einem Fuss landen
- Auf einem Fuss auf einem Hindernis abspringen
- Rechts abspringen, links landen (und umgekehrt)

Hüpfspiele



Hüpfspiele bieten den Spielenden unzählige Möglichkeiten ihr Bewegungs- und Spielbedürfnis auf spassige Weise auszuleben und dabei gleichzeitig ihre koordinativen, konditionellen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten auf kindgemässe Art zu verbessern.

Die Spielfelder werden mit Kreide, weichen Steinen oder Farbe auf den Boden gezeichnet, mit Klebeband aufgeklebt oder in den Boden geritzt.

Einfachste Grundregel:

Wird ein Fehler gemacht kommt das nächste Mitspielende an die Reihe. Beginn ist jeweils im Feld wo der letzte eigene Fehler gemacht wurde, aber nicht in der Hölle.

Fehler:

Das vorgegebene Feld mit dem Fuss oder dem Stein nicht erreichen

Die Feldmarkierung mit dem Fuss oder dem Stein berühren

Nicht die vorgegebene Hüpfform einhalten

Wer die Hölle mit dem Fuss oder dem Stein berührt muss von vorne beginnen

Seilspringen

Eine Übung, um die Grundlagen des Seilspringens zu legen. Zuerst Sprünge einzeln üben, danach aneinander hängen und mit anderen Sprüngen kombinieren. Erschwert wird sie, wenn man das Seil kreuzt.



An Ort und Stelle springen. Jeweils kleine Sprünge von ca. fünf Zentimetern über Boden. Die Arme halten das Seil locker. In dieser Übung sollte man sich etwas verausgaben

Sonia Stürm

Projektleitung «Purzelbaum»



ochspringen .docx