Jump ‘ n ‘ Run

Sprungkraft-Training mit Mario

Material zur Unterrichtseinheit

1. Memory-Karten
2. Gespenster-Fangspiel Rollenkarten
3. Mario-Kart Befehls-Karten
4. Stations-Plakate: kleine Sprünge
5. AB: Doku Sprungkrafttraining zuhause
6. Vorschlag Hallenplan Abschluss-Wettkampf
7. Info zur Hintergrundgeschichte

(Grafiken: www.pixabay.com)

Yoshi-Sprünge:
Beidbein-Sprünge

- ✓ Beidbeiniger Stand
- ✓ Füße Hüftbreit auseinander
- ✓ Knie leicht gebeugt
- ✓ beide Füße heben gleichzeitig vom Boden ab und kommen gleichzeitig wieder auf
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„Yoshi-Do, Yoshi-do"

Reit-Dinosauerier
hilfsbereit, Sprunggewaltig

Yoshi

Mario-Sprünge:
Einbein-Sprünge

- ✓ einbeiniger Stand
- ✓ Knie leicht gebeugt
- ✓ Oberkörper gerade
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„It´s-a-me, Mario"

schnauzbärtiger Klempner
hilfsbereit, abenteuerlustig

Mario

Luigi-Sprünge:
Drops

- ✓ Beidbeiniger Absprung
- ✓ Hochziehen eines Knies im Sprung
- ✓ Beidbeinige Landung
- ✓ Hochziehen des anderen Knies im Sprung
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„Mamma-Mia"

schnauzbärtiger Klempner
ängstlicher als sein Bruder
Mario, springt höher & weiter

Luigi

Peach-Sprünge:
Lauf-Sprünge (Take-Offs)

- ✓ Einbeiniger Absprung und Landung mit dem anderen Bein
- ✓ Sofort nach Landung: Absprung mit dem anderen Bein
- ✓ Schwungarm-Einsatz
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„Here we goooo"

Blonde Prinzessin
höflich und selbstlos
Gleitflug dank rock

Peach

Yoshi-Sprünge:
Beidbein-Sprünge

- ✓ Beidbeiniger Stand
- ✓ Füße Hüftbreit auseinander
- ✓ Knie leicht gebeugt
- ✓ beide Füße heben gleichzeitig vom Boden ab und kommen gleichzeitig wieder auf
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„Yoshi-Do, Yoshi-do"

Reit-Dinosauerier
hilfsbereit, Sprunggewaltig

Yoshi

Mario-Sprünge:
Einbein-Sprünge

- ✓ einbeiniger Stand
- ✓ Knie leicht gebeugt
- ✓ Oberkörper gerade
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„It´s-a-me, Mario"

schnauzbärtiger Klempner
hilfsbereit, abenteuerlustig

Mario

Luigi-Sprünge:
Drops

- ✓ Beidbeiniger Absprung
- ✓ Hochziehen eines Knies im Sprung
- ✓ Beidbeinige Landung
- ✓ Hochziehen des anderen Knies im Sprung
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„Mamma-Mia"

schnauzbärtiger Klempner
ängstlicher als sein Bruder
Mario, springt höher & weiter

Luigi

Peach-Sprünge:
Lauf-Sprünge (Take-Offs)

- ✓ Einbeiniger Absprung und Landung mit dem anderen Bein
- ✓ Sofort nach Landung: Absprung mit dem anderen Bein
- ✓ Schwungarm-Einsatz
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„Here we goooo"

Blonde Prinzessin
höflich und selbstlos
Gleitflug dank rock

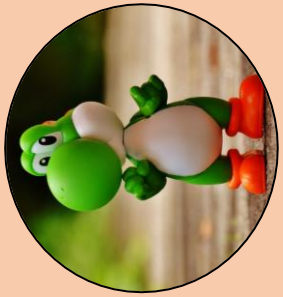
Peach

Yoshi-Sprünge:
Beidbein-Sprünge

- ✓ Beidbeiniger Stand
- ✓ Füße Hüftbreit auseinander
- ✓ Knie leicht gebeugt
- ✓ beide Füße heben gleichzeitig vom Boden ab und kommen gleichzeitig wieder auf
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„Yoshi-Do, Yoshi-do“

Reit-Dinosauerier
hilfsbereit, Sprunggewaltig



Yoshi

Mario-Sprünge:
Einbein-Sprünge

- ✓ einbeiniger Stand
- ✓ Knie leicht gebeugt
- ✓ Oberkörper gerade
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„It´s-a-me, Mario“

schnauzbärtiger Klempner
hilfsbereit, abenteuerlustig

Mario

Luigi-Sprünge:
Drops

- ✓ Beidbeiniger Absprung
- ✓ Hochziehen eines Knies im Sprung
- ✓ Beidbeinige Landung
- ✓ Hochziehen des anderen Knies im Sprung
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„Mamma-Mia“

schnauzbärtiger Klempner
ängstlicher als sein Bruder
Mario, springt höher & weiter

Luigi

Peach-Sprünge:
Lauf-Sprünge (Take-Offs)

- ✓ Einbeiniger Absprung und Landung mit dem anderen Bein
- ✓ Sofort nach Landung: Absprung mit dem anderen Bein
- ✓ Schwungarm-Einsatz
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

„Here we goooo“

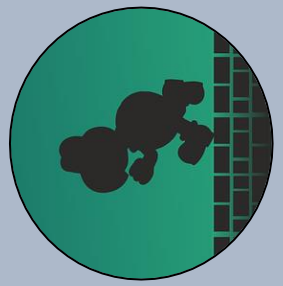
Blonde Prinzessin
Höflich und Selbstlos
Gleitflug dank rock

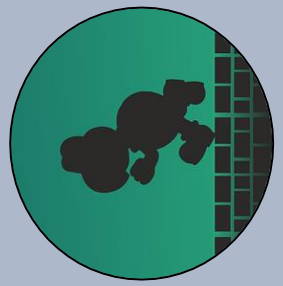
Peach

Toad-Sprünge:

Hopserlauf

- ✓ Einbeiniger Absprung und Landung mit demselben Bein
- ✓ Dabei Knie des anderen Beins hochziehen
- ✓ Beinwechsel
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen





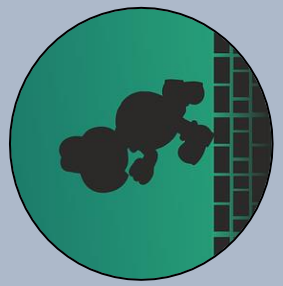
„Thank you, Mario“

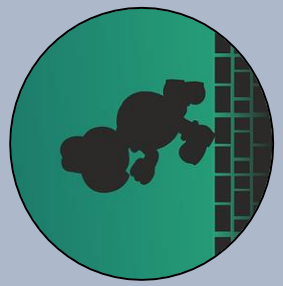
sehr kleiner Pilz, fast keine Beine
Extrem abenteuerlustig

BOWSER

KOOPA

KOOPA



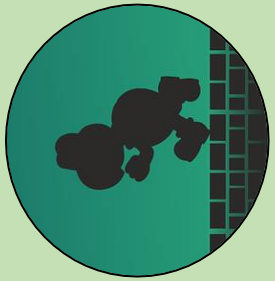
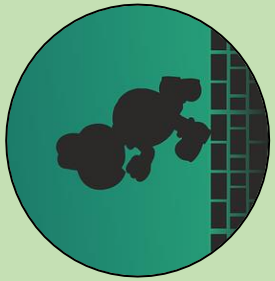
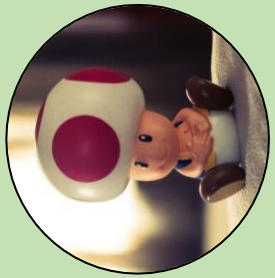
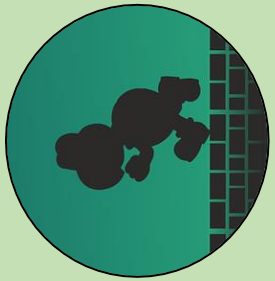
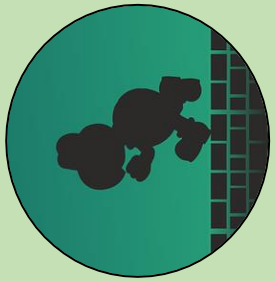


TOAD

BOWSER

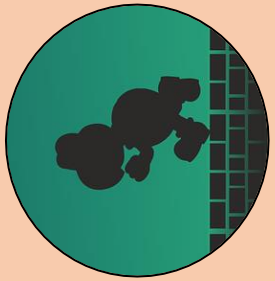
KOOPA

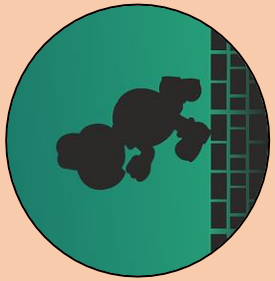
KOOPA

Toad-Sprünge: Hopserlauf ✓ Einbeiniger Absprung und Landung mit demselben Bein ✓ Dabei Knie des anderen Beins hochziehen ✓ Beinwechsel ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen			
„Thank you, Mario“ **sehr kleiner Pilz, fast keine Beine** **Extrem abenteuerlustig**	BOWSER	KOOPA	KOOPA
			
TOAD	BOWSER	KOOPA	KOOPA

Toad-Sprünge:
Hopserlauf

- ✓ Einbeiniger Absprung und Landung mit demselben Bein
- ✓ Dabei Knie des anderen Beins hochziehen
- ✓ Beinwechsel
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen





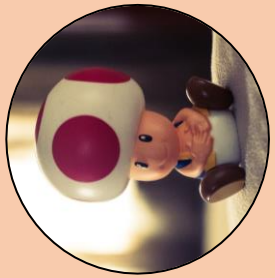
„Thank you, Mario“

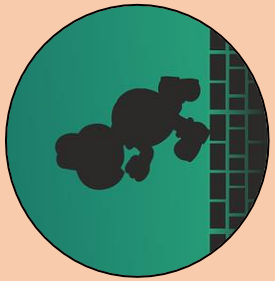
Sehr kleiner Pilz, fast keine Beine
Extrem abenteuerlustig

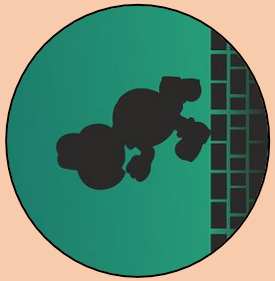
BOWSER

KOOPA

KOOPA





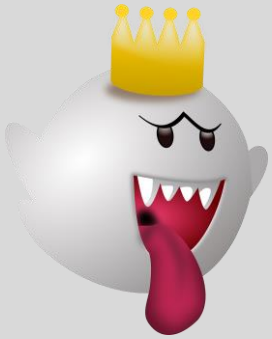


TOAD

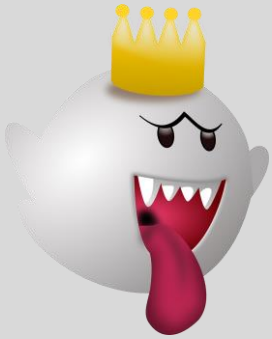
BOWSER

KOOPA

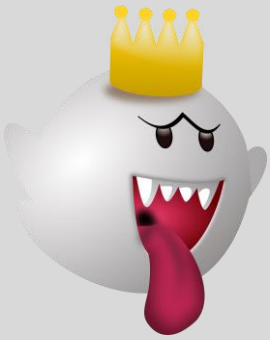
KOOPA



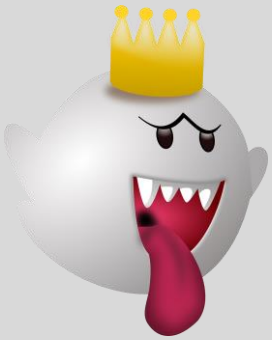
GESPENST



GESPENST



GESPENST



GESPENST

MARIO

MARIO

MARIO

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

GESPENSTER-KOMPLIZE

GESPENSTER-KOMPLIZE

GESPENSTER-KOMPLIZE

GESPENSTER-KOMPLIZE

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

BESUCHER

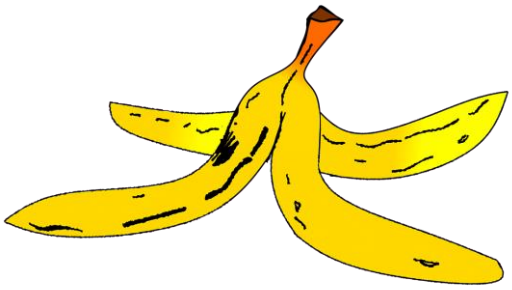
GESPENSTER-
GEHILFE

GESPENSTER-
GEHILFE

GESPENSTER-
GEHILFE

GESPENSTER-
GEHILFE

Pilz

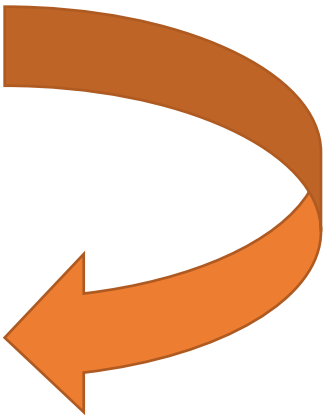


Banane

Gewitterwolke

Yoshi

Linkskurve



Rechtskurve

YOSHI

Beidbein-Sprünge

- ✓ Beidbeiniger Stand
- ✓ Füße Hüftbreit auseinander
- ✓ Knie leicht gebeugt
- ✓ beide Füße heben gleichzeitig vom Boden ab und kommen gleichzeitig wieder auf
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

Die Grundposition

Pflicht

Ablauf:

1. Nimm die Grundposition ein (siehe Kasten).
2. Versuche nun, die unten stehenden Sprungvarianten. Mache jeweils 10 Sprünge pro Variante!

Für Schnelle

1. Denkt euch als Gruppe einen eigenen „Yoshi-Jump" aus. Übt ihn so gut, dass ihr ihn am Ende den anderen Teams vorstellen könnt!

Sprungvarianten:

1. Springe auf der Stelle. Versuche dabei, immer am gleichen Punkt abzuspringen und zu landen.
2. Springe auf der Stelle. Suche dir dazu ein Linienkreuz. Versuche nun, dich immer um 90 Grad zu drehen (Viertel-Drehung).
3. Wie 2. Nimm dabei die Hände jedoch an die Hüfte.
4. Springe auf der Stelle. Suche dir dazu ein Linienkreuz. Versuche nun, dich immer um 180 Grad zu drehen. (halbe Drehung)
5. Springe auf der Stelle. Suche dir dazu ein Linienkreuz. Versuche nun, dich immer komplett um dich selbst zu drehen.
6. Springe auf der Stelle. Stell dir vor, der Boden ist ganz heiß und versuche nach jeder Landung, möglichst schnell prellend wieder abzuheben.
7. Wer kommt mit den 10 Sprüngen am weitesten? Startet alle gleichzeitig an einer Linie. Macht zwischen den einzelnen Sprüngen eine kleine Pause.
8. Springe beidbeinig rückwärts. Wer schafft die 10 Sprünge maximal weit und ohne umzukippen?

MARIO

EINBEIN-SPRÜNGE

- ✓ einbeiniger Stand
- ✓ Knie leicht gebeugt
- ✓ Oberkörper gerade
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

DIE GRUNDPOSITION

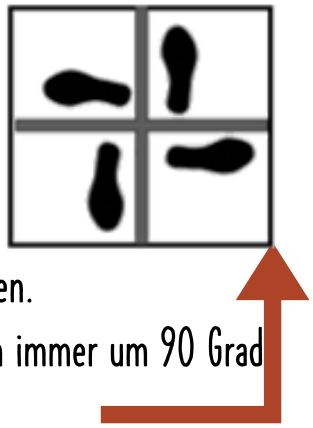
PFLICHT

Ablauf:

1. Nimm die Grundposition ein (siehe Kasten).
2. Versuche nun, die unten stehenden Sprungvarianten. Mache jeweils 10 Sprünge pro Variante! Jeweils 5 mit dem linken und 5 mit dem rechten Bein.

FÜR SCHNELLE

1. Denkt euch als Gruppe einen eigenen „Mario-Jump" aus. Übt ihn so gut, dass ihr ihn am Ende den anderen Teams vorstellen könnt!



SPRUNGVARIANTEN:

1. Springe auf der Stelle. Versuche dabei, den Oberkörper ganz ruhig zu halten.
2. Springe auf der Stelle. Suche dir dazu ein Linienkreuz. Versuche nun, dich immer um 90 Grad zu drehen (Viertel-Drehung).
3. Wie 2. Verschränke dabei jedoch die Arme vor dem Körper.
4. Springe auf der Stelle. Suche dir dazu ein Linienkreuz. Versuche nun, dich immer um 180 Grad zu drehen (halbe Drehung).
5. Springe auf der Stelle. Stell dir vor, der Boden ist ganz heiß und versuche nach jeder Landung, möglichst schnell prellend wieder abzuheben.
6. Springe immer im Wechsel: Rechts - Rechts - Links - Links ... Schaffst du es, auch beim Wechsel von einem Bein auf das andere richtig zu springen?
7. Springe im Rückwärtsgang.

LUIGI

DROPS

- ✓ Beidbeiniger Absprung
- ✓ Hochziehen eines Knies im Sprung
- ✓ Beidbeinige Landung
- ✓ Hochziehen des anderen Knies im Sprung
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

DIE GRUNDPOSITION

Ablauf:

PFLICHT

1. Nimm die Grundposition ein (siehe Kasten).
2. Übe/ lerne Drops – Probiere möglichst viele Varianten! Falls es noch gar nicht klappt, hole dir Hilfe bei denen Mitschüler*Innen oder deiner Lehrkraft und übe auch zuhause!

FÜR SCHNELLE

a. Denkt euch als Gruppe einen eigenen „Luigi-Jump" aus. Übt ihn so gut, dass ihr ihn am Ende den anderen Teams vorstellen könnt!

SPRUNGVARIANTEN:

1. Übung des Grundsprungs:
   a. Springe mit beiden Beinen auf der Stelle.
   b. Ziehe nun immer in der Luft das linke Knie nach oben.
   c. Springe wieder mit beiden Beinen auf der Stelle.
   d. Ziehe nun immer in der Luft das rechte Knie nach oben.
   e. Wenn das gut klappt: Ziehe bei jedem Sprung abwechselnd ein Knie nach oben.
2. Für Drop-Experten:
   a. Mache Drops im Vorwärtslaufen. Nimm die Arme mit!
   b. Mache Drops im Vorwärtslaufen. Verschränke die Arme vor dem Körper!
   c. Mache Drops im Rückwärtsgang.
   d. Ziehe die Zehenspitzen in der Luft aktiv nach oben.
   e. Mache Drops mit einer Vierteldrehung.
   f. Mache die Drops möglichst hoch/weit/flach/…

PEACH

Lauf-Sprünge (Take-Offs)

- ✓ Einbeiniger Absprung und Landung mit dem anderen Bein
- ✓ Sofort nach Landung: Absprung mit dem anderen Bein
- ✓ Schwungarm-Einsatz
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

Die Grundposition

Ablauf:

1. Nimm die Grundposition ein (siehe Kasten). **Pflicht**
2. Übe Lauf-Sprünge - Probiere möglichst viele Varianten! Falls es noch gar nicht klappt, hole dir Hilfe bei denen Mitschüler*Innen oder deiner Lehrkraft und übe auch zuhause!

Für Schnelle

a. Denkt euch als Gruppe einen eigenen „Peach-Jump" aus. Übt ihn so gut, dass ihr ihn am Ende den anderen Teams vorstellen könnt!

Sprungvarianten:

1. Setze einen Sprung an den anderen. Achte darauf, zu SPRINGEN und nicht zu LAUFEN. (Zähle: Sprung, Sprung, Sprung....)
2. Mache nach dem Landen einen Zwischenschritt - springe also immer nur mit demselben Bein ab. (Zähle: Sprung, Landen, Sprung, Landen...)
3. Mache nach dem Landen zwei Zwischenschritte - Rhythmus: Absprung Links, Landung rechts, Kontakt links, Absprung rechts. (Zähle: Sprung, Landen, Schritt, Sprung, ...)
4. Wie 1. aber mit verschränkten Armen.
5. Wie 1. Fasse dir dabei immer diagonal mit dem Hand zum Ohrläppchen (rechts Hand ans linke Ohr)
6. Wie 1. aber mit Blick zur Seite.
7. Mache Sprungläufe rückwärts - ohne zu stolpern!

TOAD

HOPSERLAUF

- ✓ Einbeiniger Absprung und Landung mit demselben Bein
- ✓ Dabei Knie des anderen Beins hochziehen
- ✓ Beinwechsel
- ✓ für Profis: Zehen in der Luft anziehen

DIE GRUNDPOSITION

PFLICHT

Ablauf:

1. Nimm die Grundposition ein (siehe Kasten).
2. Übe Hopserläufe – Probiere möglichst viele Varianten! Falls es noch gar nicht klappt, hole dir Hilfe bei denen Mitschüler*Innen oder deiner Lehrkraft und übe auch zuhause!

FÜR SCHNELLE

a. Denkt euch als Gruppe einen eigenen „Toad-Jump" aus. Übt ihn so gut, dass ihr ihn am Ende den anderen Teams vorstellen könnt!

SPRUNGVARIANTEN:

1. Mache Hopserlauf im Vorwärtslaufen.
2. Wie 1. Versuche dabei, möglichst hoch zu springen.
3. Wie 1. und 2. Versuche dabei, möglichst weit zu springen.
4. Wie 1., 2. und 3. Versuche dabei, im Wechsel möglichst hoch und möglichst weit zu springen.
5. Wie 1., 2., 3. und 4. aber mit verschränkten Armen.
6. Mache Hopserlauf im Rückwärtslaufen.
7. Mache Hopserlauf und klatsche dabei in der Luft bei jedem zweiten Sprung mit einem anderen Kind ab (Oberkörper drehen!)

SPRUNGTRAINING

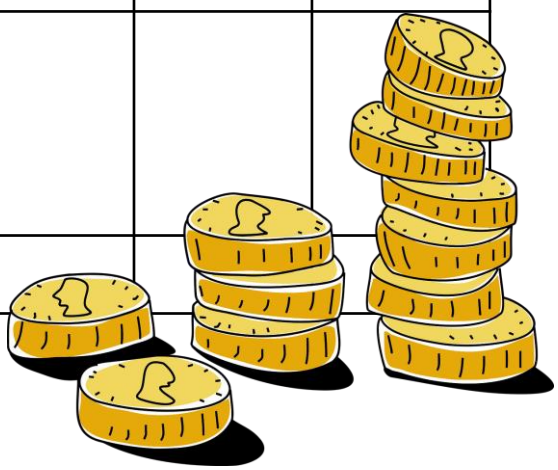
FÜR ZUHAUSE

ZUM GUTEN SPRINGER WIRD MAN NICHT ÜBER NACHT! – SAMMLE DESHALB WICHTIGE MÜNZEN UND DAMIT ZUSATZLEBEN FÜR DEINEN ABSCHLUSS-WETTKAMPF.

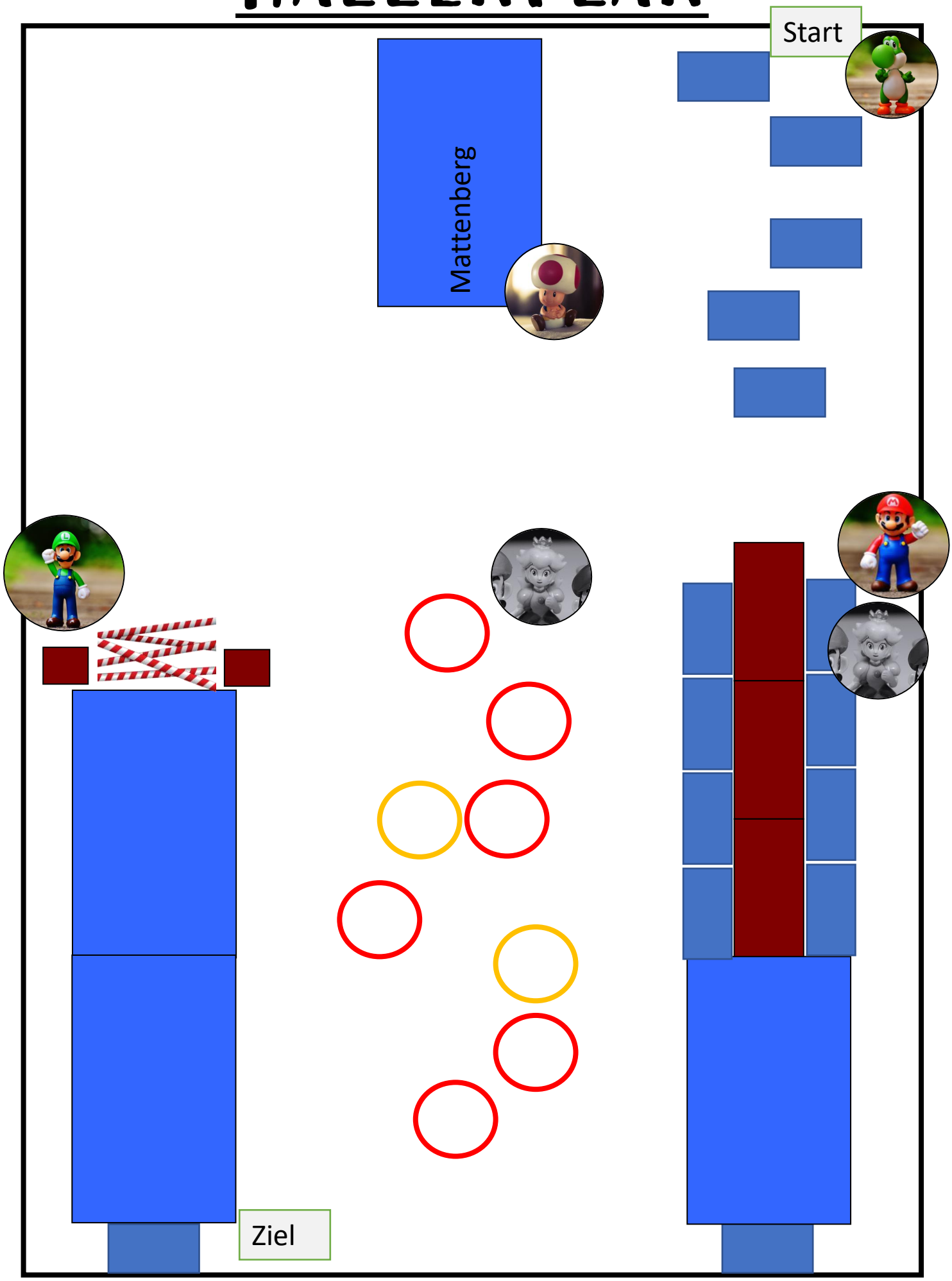
Und so geht's:
Absolviere an einem Tag, an dem Du keinen Schulsport hast, die nachfolgenden Übungen und lasse dir das Training entweder von einem Kind oder deinen Eltern bestätigen. Dazu müssen diese die Übungen abhaken und in der letzten Zeile „unterschreiben". Für Jede Unterschrift bekommst du am Ende von deiner Lehrkraft eine Münze gutgeschrieben. 3 Münzen ergeben ein Zusatzleben.

NAME: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

DATUM							
Übung 1: Beidbeinige Prell- Sprünge auf der Stelle (10)							
Übung 2: Drops auf der Stelle (10)							
Übung 3: Einbein-Sprünge miti Vierteldrehung (jeweils 10)							
Übung 4: Hopserlauf rückwärts							
Übung 5: Beidbeiniger Prellsprung mit halber Drehung							
UNTERSCHRIFT							



HALLENPLAN



Die Hintergrundgeschichte

Eines Tages wurde das Pilzkönigreich von Koopa besetzt. Dabei handelt es sich um Schildkröten, die mächtige dunkle Magie einsetzen können. Während im Original-Format von Nintendo Prinzessin Peach von Bowser - dem Anführer der Koopa - entführt und anschließend von dem italienischen Klempner Mario und seinem Bruder Luigi befreit wird, greift Peach im Sinne der Emanzipation in dieser Einheit selbst als Heldin ein: Denn: Auch Bowser wurden die ständigen Entführungen im 21. Jahrhundert zu dumm. Stattdessen wollte er sich lieber freundschaftlich mit Mario und Luigi in Autorennen oder Mini-Games messen. Die neu gewonnene Freundschaft zwischen ihrem Anführer und den einstigen Feinden passte dem gemeinen Schildkrötenvolk der Koopa jedoch nur bedingt - mit einer ordentlichen Entführung ihres ehemaligen Chefs wollen sie diesen zur Vernunft bringen. Gemeinsam mit Mario, Luigi, Yoshi und Toad - einem grünen Dino-artigen Wesen und einem Diener der Prinzessin mit Pilz-Kopf - versucht Peach in dieser Ausgabe folglich, Bowser zu retten.

Zum Spielkonzept

Das Originalspiel Super Mario Bros. ist in 8 Welten unterteilt, von denen jeder mehrere Spielabschnitte enthält. Auf der Suche nach Prinzessin Peach werden die Levels von Mario und seinen Freunden absolviert, indem Lücken übersprungen, Feinde besiegt, Treppen und Plattformen besprungen und Münzen gesammelt werden. Angelehnt an dieses Konzept durchlaufen die SuS in der geschilderten Einheit 6 Welten mit unterschiedlichen „Stundenabschnitten", deren Inhalte sich thematisch an Charakteren und Aufgaben aus den Nintendo-Welten orientieren.