

09 | 2011

Inhalt Monatsthema

Voraussetzungen und Grundlagen	2
Sicherheit	3
Übungen	4
Lektionen	13
Hilfsmittel	19
Tests	20

Kategorien

- Alter: 8–20
- Schulstufe: Primarstufe, Sek I + Sek II
- Niveaustufe: Einsteiger – Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten



Fliegen: Minitrampolin

Kinder, Jugendliche und sogar Erwachsene zieht das federnde Gerät in seinen Bann. Das Minitramp lässt sich auf vielfältige Art und Weise einsetzen – nicht nur im Geräteturnen. Der Spass im Sportunterricht ist garantiert. Grund genug, diesem Gerät ein Monatsthema zu widmen.

Bei den Schülerinnen und Schülern ist es beliebt. Sportlehrerinnen und –lehrer haben grossen Respekt davor. Trotz grosser Nachfrage bleibt das Minitrampolin deshalb meist hinten im Geräteraum. Weshalb? Aus Angst vor Unfällen, aus organisatorischen Gründen, aus Ideenlosigkeit oder weil der rote Faden im Unterricht fehlt. Wer das Minitrampolin im Sportunterricht einführen will, findet nur wenige Anleitungen.

Erfolgserlebnisse ermöglichen

Das Minitrampolin ist eines der attraktivsten Geräte für den Einsatz im Schulsport. Im Unterricht sollte das Motivationspotenzial für dieses Gerät deshalb genutzt werden. Das Gefühl schwerelos zu sein, in der Luft zu rotieren, coole Bewegungen darzustellen, aber auch sicher wieder auf der Matte zu landen, lässt so manches Schülerherz höher schlagen. Die vielseitigen Bewegungsaufgaben fördern die aktive Bewältigung von Spannungs-, Wagnis- und Verantwortungssituationen.

Dabei muss nicht gleich ein Doppelsalto gesprungen werden. Schon einfache Strecksprungvariationen können genügend grosse Herausforderungen darstellen und bei erfolgreicher Bewältigung die Bewegungsfreude aufblühen lassen. Die attraktiven Bewegungsaktivitäten und –erfahrungen bieten ideale Felder zur Förderung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Hilfestellungen und gruppenbetonte Übungen schaffen optimale Bedingungen für die Entwicklung sozialer Kompetenzen.

Zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten

Mit dem Minitrampolin lassen sich am Boden erlernte Elemente (Stützüberschläge, Radwenden, usw.) in der Luft ausführen und neue Formen ausprobieren, die eine gewisse Sprunghöhe und einen kühlen Kopf voraussetzen. Es kann jedoch auch ein Circuittraining ergänzen oder es ermöglicht, Elemente aus anderen Sportarten zu integrieren.

Beim Einsatz des Minitrampolins im Training oder im Sportunterricht muss auf die entsprechende Vorbereitung der Schüler und auf den notwendigen methodischen Aufbau aufmerksam gemacht werden. Mit einem sachgemässen Unterricht und dem Einhalten einiger Sicherheitsvorgaben kann das Minitrampolin jedoch ohne grosses Risiko eingesetzt werden. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Voraussetzungen und Grundlagen

Um Schülerinnen auf das Minitrampolinspringen vorzubereiten, sollten zuerst spezifische Grundlagen erarbeitet werden. Sowohl physische als auch mentale Aspekte sollen dabei beachtet werden.

Neben einer genügenden koordinativen und konditionellen Basis ist beim Minitrampolin die Körperspannung eine Hauptvoraussetzung. Bei ängstlichen Schülerinnen sind zudem Massnahmen zur Angstbewältigung ein Thema, das in die Vorbereitung zum Minitrampolinspringen mit einbezogen werden soll.

Konditionelle und koordinative Voraussetzungen

Bei Sprüngen ist der Körper starken Belastungen ausgesetzt. Sowohl beim Einsprung als auch bei der Landung muss der Bewegungsapparat den auftretenden Kräften mit einer genügend ausgebildeten Muskulatur entgegenwirken können. Besonders Fuss- und Beinmuskulatur aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur (Spannung) verdienen deswegen grösste Beachtung.

Insbesondere für das Gelingen schwieriger Bewegungsabläufe sind die koordinativen Fähigkeiten wichtig. Gleichgewicht, Differenzierung und Orientierung sind wichtige Grundlagen, die sehr leicht auch isoliert und unter vereinfachten Bedingungen erarbeitet werden können.

Körperspannung

Nicht nur für das Gelingen turnerischer Elemente ist die Körperspannung unabdingbar, sie erleichtert auch allfällige Hilfeleistungen. Der bewusste und gezielte Einsatz von Muskularbeit muss jedoch zuerst einmal erfahren werden. Spannungs- und Entspannungszustände sollten deshalb zuerst unter erleichterten Bedingungen anschaulich und bewusst «erfühlt» werden. Ein «Spannungs-Parcours» bietet beispielsweise die Möglichkeit, gefahrenlos das Gefühl für Spannungszustände zu erfahren und die Spannungskraft zu trainieren.

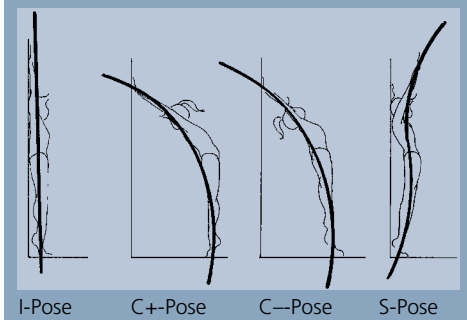
Angstbewältigung

Mit dem Minitrampolin werden vielfältige Herausforderungen an die Schüler herangetragen, die ein gewisses Mass an Wagnis und Mut erfordern. Was für die einen die Spannung und den Reiz der Sache darstellt, ist für die anderen eine fast unüberwindbare Barriere. Die Furcht vor einem unkontrollierten Sprung, die Angst vor Misserfolg oder Panik vor Stürzen und Verletzungen können Blockaden hervorrufen. Es gilt daher, grössere Ängste durch entsprechende Massnahmen zu verhindern oder unter Kontrolle zu bringen. Folgende Massnahmen zur Angstbewältigung können angewendet werden (Quelle: Schmidt-Sinns, 2005, S. 28):

- Ermutigung («Ich bin überzeugt, das kannst du ganz sicher.»)
- Beruhigung («Beobachte noch einmal ganz genau und in Ruhe, wie andere springen, bevor du dich heranwagst.»)
- Vertrauen zur Bewältigungsmöglichkeit durch die helfende und sichernde Bewegungsbegleitung
- Vertrauen zu sich durch kontinuierliche, methodisch entwickelte Könnenssteigerung
- Stufenweise Wagnisstesigerung («Erst noch einmal den $\frac{3}{4}$ -Salto auf den Mattenberg und dann erst ein freier Salto auf die Weichbodenmatte.»)

Die Schüler sollen aber auf jeden Fall selbst bestimmen können, ob sie einen Sprung wagen oder nicht. Eine Wagnissituation abzulehnen und «nein» sagen zu können erfordert auch «Mut» und soll entsprechend akzeptiert werden.

ABC des Turnens – das Schalenmodell Beschrieb der Kernposen, -stellungen und -bewegungen fürs Trampolinspringen (pdf).



Sicherheit

Sowohl die Turnenden als auch die Helfer müssen ausreichend gesichert sein. Beim Hilfeleisten und beim Aufbauen von Sprunganlagen gibt es daher einige Aspekte, die beachtet werden müssen.

Ebenso wichtig für die Sicherheit, wie die nachfolgenden Tipps zur Übungsanlage und zu Hilfestellungen, ist das methodisch korrekte Erarbeiten der Kernkompetenzen und Kernposen. Zudem wird immer vorausgesetzt, dass einer Minitrampolinlektion ein adäquates Aufwärmen vorangeht, welches die am stärksten beanspruchten Körperpartien (Fussgelenke, Wirbelsäule, Handgelenke, Hüftbeuger und Adduktoren) speziell berücksichtigt.

Unter Helfen verstehen wir eine aktive Unterstützung des Bewegungsablaufs. Dies setzt eine genaue Kenntnis des Bewegungsablaufs und maximale Konzentration der Helferinnen und Helfer voraus. Richtiges Hilfestehen muss also genauso erarbeitet werden, wie die Übungsausführung. Jeder Sprung erfordert eine entsprechende Hilfestellung und einen möglichst stabilen Stand für die Helfenden.

Hilfestellungen für «Salto vorwärts» und «Überschlag» sind in den entsprechenden Übungen auf den folgenden Seiten beschrieben. Zusätzliche Tipps und Tricks zum Helfen und Sichern finden sie unter www.gymfacts.ch

Geräteaufbau und -sicherung

Material

Korrekte Montage und Verriegelung des Geräts, Halterungen und Stabilität kontrollieren.

Absichern

Kleine Matten hinter die grosse Matte legen, um sie zu stabilisieren. Ein genügender Abstand zwischen den Installationen und der anschliessenden Wand ist zu beachten. Rechts und links der Sprunganlage(n) muss ein Sicherheitsabstand von mindestens ein bis zwei Metern eingehalten werden. Bei Sprüngen mit kombinierten Rotationen um die Längs- und Breitenachse müssen seitlich der dicken Matten zusätzliche Bodenmatten ausgelegt werden.

Matten

- Achtung bei allzu weichen Matten. Wenn nötig mit kleinen Matten abdecken, damit schwere Schüler nicht bis auf den Boden durchfallen.
- Keine «unnötigen» Matten: Kein noch so umsichtiges Absichern und Auslegen von Matten kann Stürze mit Verletzungsrisiko verhindern. Im Gegenteil: Allzu hohe und weiche Mattenberge verleiten Schülerinnen oft zu Fantasiesprüngen und spektakulären – und nicht ungefährlichen – Landungen!
- Mattenspalt unbedingt abdecken. Beim Landen in den Mattenspalt kann man sich verletzen. Notfalls dünnere Matte darüber legen.

Übungssammlung

Voraussetzungen schaffen

I-Pose

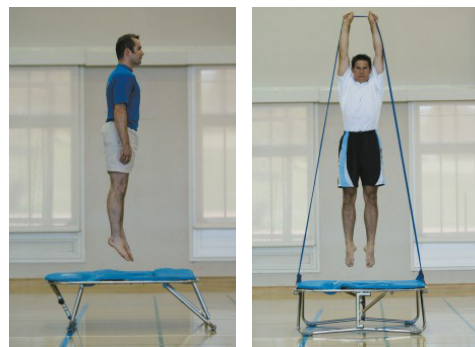
Diese Übung eignet sich hervorragend um das Gleichgewicht und die Stabilisation der Wirbelsäule zu trainieren. Die Impulse für die Sprünge werden aus der Bewegung des Fussgelenks ausgelöst.

20–30 Sekunden auf dem flachgestellten Minitrampolin fortlaufend in der Grundhaltung wippen. Der Oberkörper ist aufgerichtet und die Arme hängen seitwärts.

Bemerkung: Die rundum geschlossenen Minitramps eignen sich dafür am besten.

Schwieriger: Mit dem Theraband 20 bis 30 Sekunden fortlaufend in der Hochhalte wippen. Der Impuls wird aus den Fussgelenken oder aus den Schultern gegeben. Die Arme befinden sich in der Hochhalte.

Bemerkung: Der Lehrer kontrolliert die Beckenhaltung.



Seilspringen

Diese Übung dient dem Turner als Training für die Rumpfmuskulatur und zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit. Beide Faktoren sind wichtige Voraussetzungen für das unfallfreie Springen auf dem Minitrampolin.

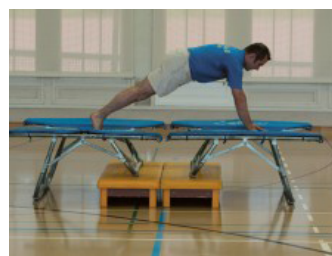
Fortlaufendes Seilspringen auf dem Minitrampolin. Kontrollierte und nicht zu hohe Sprünge sind zu bevorzugen.



Liegestütz

Für die Kräftigung der Brustmuskulatur und zum Aufbau der Ganzkörperspannung ist diese Übung ein Klassiker. Zudem fördert sie auf kreative Art und Weise die Gleichgewichtsfähigkeit.

Die Hände und Füße befinden sich auf je einem Minitrampolin. Der Turner versucht während dem gleichmässigen Wippen in der Liegestützstellung zu verharren.



Slide-Stafette

Mithilfe dieser Team-Übung erwerben die Turner die Einsprungsposition ins Minitrampolin («Formel 1-Stellung») auf spielerische Art und Weise.

Zwei Teams bilden. Eine Weichmatte muss von der Hallenmitte durch flaches Einspringen möglichst schnell über die gegnerische Linie geschoben werden. Die ganze Gruppe A beginnt auf der einen Grundlinie des Volleyballfeldes, Gruppe B auf der andern Grundlinie. Abwechselnd springt ein Turner von A, dann einer von B. Wer bringt die Matte zuerst über die Dreimeter-Linie des Gegners?

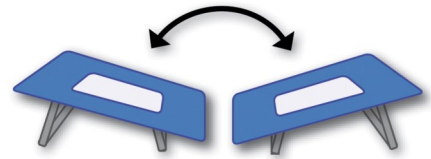


Buckelpiste

Die Schüler entwickeln bei dieser Übung das Gespür für die Federeigenschaften des Minitrampolins. Ausserdem trainieren sie spielerisch die Spannung und die Rumpfstabilität.

Der Schüler springt rhythmisch auf den schräggestellten Minitrampolins hin und her.

Einfacher: Minitrampolins an die Sprossenwand stellen und mit Griff an einer Sprosse die Sprünge ausführen.



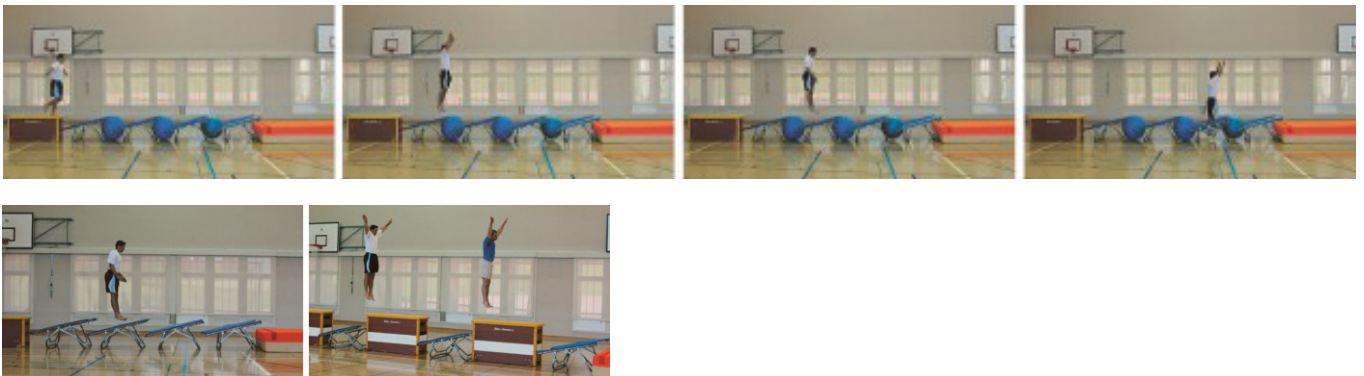
Känguru

Die Turner gewöhnen sich mithilfe dieser Übung an das Minitrampolin und erfahren die verschiedenen Beschleunigungen. Gleichzeitig können diese Formen als Training für die Rumpfstabilisierung herangezogen werden.

Der Turner versucht vom Kasten über die Minitrampoline auf die Matte zu springen (offene Bewegungsaufgabe).

Variationen

- Anzahl Berührungen pro Minitrampolin variieren.
- Aufbau der Minitrampserie ändern.

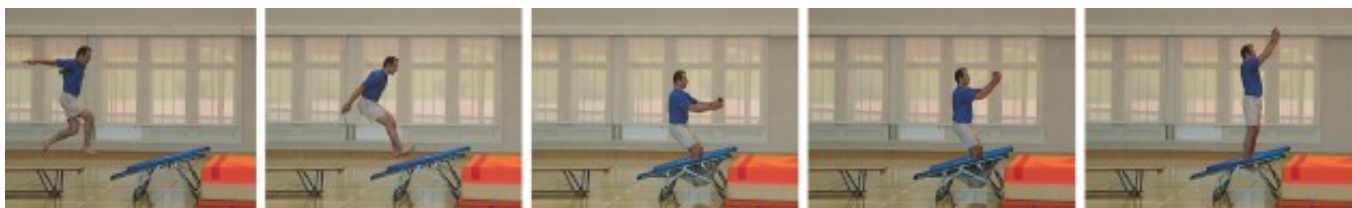


Einfache Sprünge

Strecksprung

Der Strecksprung dient als Vorbereitungssprung für weitere Elemente im Trampolinspringen. Diese Übung liefert einen Beschrieb und eine Darstellung in Form eines Reihenbildes.

Der Anlauf zum Strecksprung erfolgt in Form eines Steigerungslaufes (Bei Kindern und Anfängern sollte der Anlauf auf einer Langbank erfolgen). Mit Armschwung aus dem Trampolin den Strecksprung möglichst hoch ausführen. Landung zum sicheren Stand auf die Matte.



Hocksprung

Diese Übung ist eine einfache Variante des Strecksprungs. Die Turner versuchen während der Flugphase in eine Hockposition zu gelangen.

Abprung mit Armzug vorne hoch, anhocken der Beine (Knie Richtung Brust ziehen) und berühren der Knie mit den Händen. Hockposition auflösen und ausstrecken zum sicheren Stand. Der Armzug muss früher einsetzen als beim Strecksprung.



Grätschwinkelsprung

Als weitere Variation des Strecksprungs lernen die Turnerinnen bei dieser Übung den Grätschwinkelsprung.

Armzug wie beim Strecksprung. Beine nach dem Abstossen gegrätscht nach vorne und hoch führen und mit den Händen die Füße berühren. Körper wieder ausstrecken und zum sicheren Stand kommen.

Variation: Bücke: Beine werden geschlossen in die Horizontale gebracht.



Bergsprung

Als Grundlage aller Sprünge trainieren die Turner bei dieser Übung die Körperstreckung nach dem Verlassen des Minitrampolins.

Die Turner führen Strecksprünge mit Armschwung und gestreckten Beinen aus. Je nach Grösse der Turnerinnen und Turner gestreckt auf zwei bis drei dicke Matten springen.

Einfacher

- Gleiche Sprunghöhe bei einer Matte weniger.
- Nur noch eine Matte, dafür zusätzlich über Zauberschnur springen (Schnur auf einer Seite vom Leiter gesichert).

Schwieriger

- Wer getraut sich, über einen Kollegen zu springen, der zwischen Minitrampolin und Matte steht?



Zapfenzieher

Bei dieser Übung lernen die Turner einfache Drehungen um die Körperlängsachse auszuführen. Sie erfahren, wie die Rotation durch den Einsatz der Arme ausgelöst werden kann.

Nach dem Absprung im C+ schrauben sich die Hände wie ein Zapfenzieher während der Körperstreckung zur Decke. Der Blick sucht den Anlauf-/Ausgangspunkt zum Stabilisieren des Standes.

Schwieriger

- Anlauf und Absprung wie bei der halben Drehung. Im Moment der vollkommenen Körperstreckung wirken die Hände wie ein «Zapfenzieher» und drehen den Körper einmal um die Längsachse. Arme in Seithalte um Rotation zu blockieren bis zur Landung mit Blick in Sprungrichtung.
- Eineinhalbfache Drehung.



Fantasiesprünge

Die Turner lassen ihrer Kreativität freien Lauf. Die Strecksprünge dürfen nach Wunsch gestaltet werden.

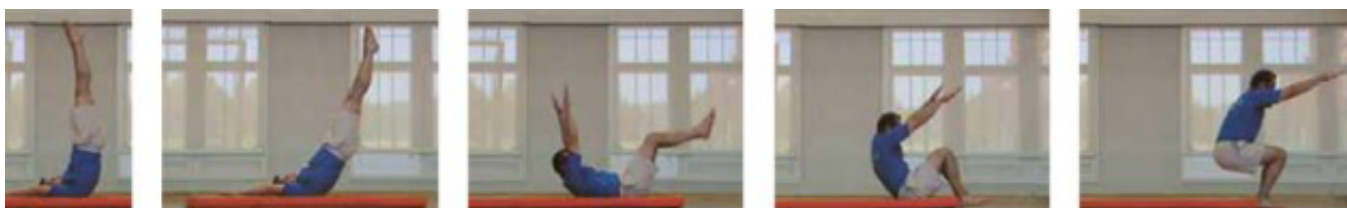
Anlaufen und abspringen wie beim Strecksprung. In der Flugphase verschiedene «Free-Style»-Elemente ausführen. Die einzige Bedingung ist es, wieder mit den Füessen auf der Matte zu landen. Als Beispiel können Tiere (Frosch, Reh, Vogel etc.) oder Sportarten (Snowboarder, Skispringer etc.) nachgeahmt werden.

Einen Salto vorwärts aufbauen

Kerze

Bei dieser Übung führen die Turner eine Breitenachsendrehung unter erleichterten Bedingungen durch. Sie versuchen den Bewegungsablauf wahrzunehmen und zu verinnerlichen.

Auf einer Matte die Kerzenposition ausführen. Mit gestreckten Beinen bis «zwei Uhr» fallen lassen, dann Unterschenkel anziehen und weiterrollen zum Stand. Die Füße befinden sich während dem gesamten Bewegungsablauf vor dem Körperschwerpunkt.

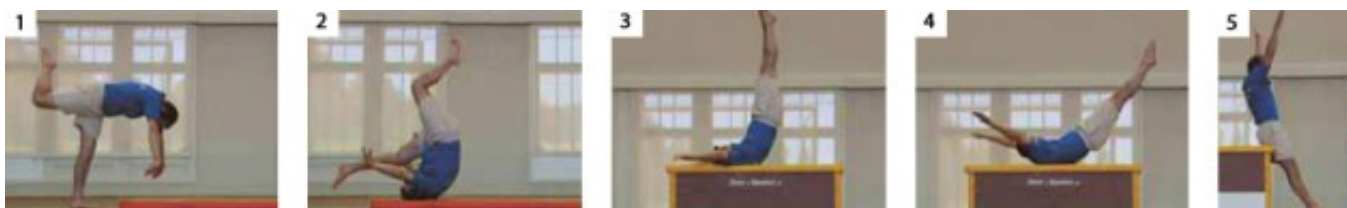


Trockenübung

Zur Vorbereitung für den Salto vorwärts erproben die Turner den Bewegungsablauf auf dem Boden oder auf dem Kasten. Die Übung dient in erster Linie als Orientierungshilfe für die Rotation.

(Bild 1–2) Stand vor Matte mit Armen in der Hochhalte, Anfersen eines Beines bei gleichzeitigem Abrollen vorwärts über die Kerze und Aufstehen mit Armen in der Hochhalte.

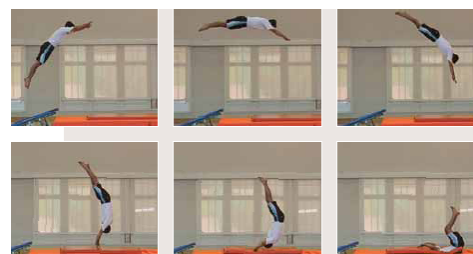
(Bild 3–5) Auf längs gestelltem Kasten (drei bis vier Elemente, je nach Grösse der Turnenden). Aufrollen in Kerzenposition, Öffnen bei «12 Uhr», in C+-Pose blockierend weiterrollen über die Kante zum Stand auf Matte.



Sprungrolle

Diese Übung ist ein wichtiger Zwischenschritt für den Aufbau eines Salto vorwärts. Die Sportler lernen hoch vom Minitrampolin wegzuspringen und eine kontrollierte Rotation zum Abrollen auszuführen.

Anlauf zum beidbeinigen Einsprung. Im Minitrampolin die Arme mit dem Schwung nach vorne oben ziehen und während der Flugphase die Hüfte nach oben drücken (Flugphase in C+). Zum Abrollen mit den Händen auf die Matte abstützen, Kopf einrollen und mit einem runden Rücken die Bewegung abschliessen.

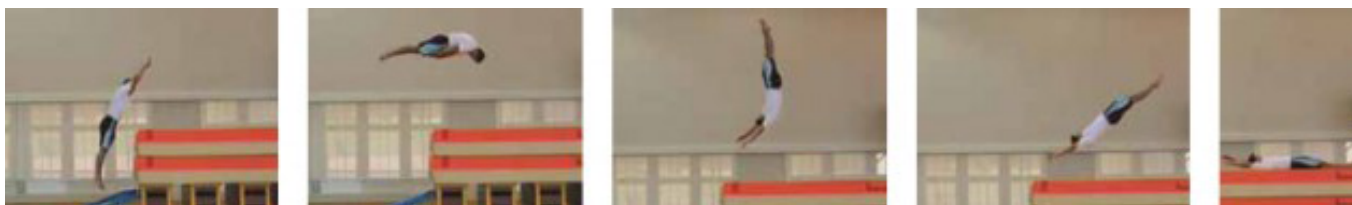


¾-Salto

Der Dreiviertel Salto gestreckt auf einen Mattenberg eignet sich hervorragend als Vorübung für den Salto vorwärts. Mithilfe dieser Übung erwerben die Turner den Fersenschub und das Rotationsgefühl.

Nach dem Absprung im Minitrampolin erfolgt die Steigphase. Die Rotation wird durch den Fersenschub und durch das Führen der Arme zu den Oberschenkeln ausgelöst (C+-Pose). Die Landung erfolgt möglichst flach (I-Pose) auf dem Rücken.

Bemerkung: Je nach Niveau der Turnenden direkt mit dem gestreckten Salto weiterfahren, indem beim Mattenberg Matte für Matte abgebaut wird.

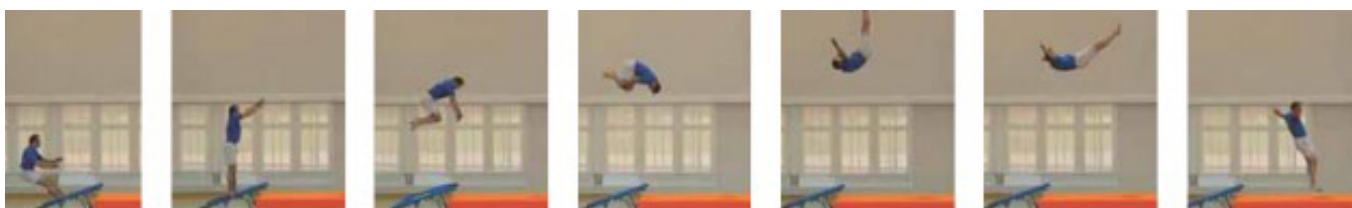


Salto vorwärts gehockt

Die Schüler lernen bei dieser Übung eine ganze Drehung um die Breitenachse auszuführen. Durch die oben beschriebenen Vorübungen wird ein sicherer Aufbau des Elements aufgezeigt.

Die Arme beim Absprung wie beim Brustschwimmen nach vorne hoch ziehen. Die Fersen nach dem Verlassen des Trampolins Richtung Decke schieben und den Oberkörper einrollen (zu den Knien beugen). Päckliposition nach der Rotation wieder öffnen. Den Schwung bei der Landung durch gleichmässiges Beugen des Knie- und Hüftwinkels abfedern.

Hilfestellung: Der Helfer steht auf der Matte nahe beim Trampolin. Die Hand auf Seite des abspringenden Turners ist vor dessen Bauch ausgedreht. Die andere Hand fasst an den Rücken und gibt Drehhilfe.



Saltovariationen für Könner

Salto mit halber Drehung

Bei der folgenden Übung lernen die Turner den Salto vorwärts mit einer Längsachsendrehung zu kombinieren. Diese technische Erweiterung fördert vor allem die Orientierungsfähigkeit in der Luft.

In der Öffnungsphase der Saltobewegung eine halbe Drehung einleiten, indem ein Arm zum Körper herangezogen wird. Landung im Stand mit Blick in die Anlaufrichtung. Metapher für die Drehauslösung: «Sturzhang-Kerze-Zapfenzieher». Erst durch das Öffnen des Hüftwinkels kann die Drehung um die Längsachse eingeleitet werden.

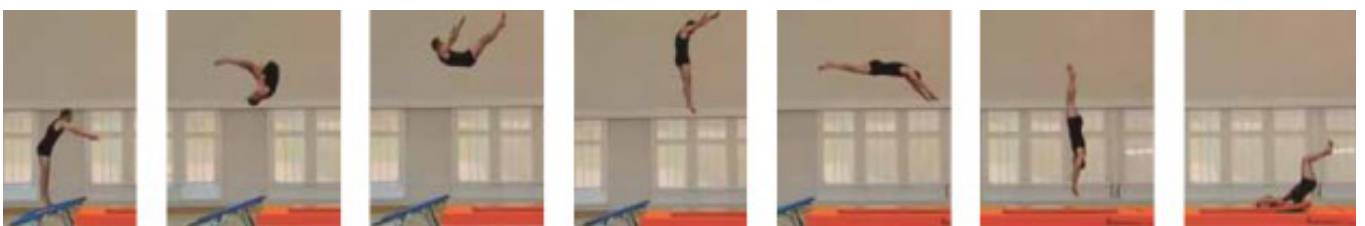


1 1/2-Salto

Als Erweiterung zum Salto vorwärts lernen die Turner mithilfe dieser Übung eine eineinhalbfache Drehung um die Breitenachse mit einer Landung über die Kerze.

Die Einleitung der Rotation erfolgt wie beim Salto vorwärts gehockt. Während der Flugphase jedoch länger in der geschlossenen Position bleiben. Die Öffnung erfolgt mit den Füßen in Richtung der Decke. Gegen Ende des Sprunges den Blick in Richtung Matte richten. Für die Landung einen runden Rücken formen und über die Schultern abrollen (über Kerzenposition).

Variation: Eineinhalb Salto gehockt oder gestreckt.



Überschlag aufbauen

Handstand auf dem Minitramp

Mithilfe dieser Übung erarbeiten die Turner die physischen Voraussetzungen – Stützkraft und Körperspannung – für den Überschlag. Gleichzeitig wird die Stossbewegung aus dem Schultergürtel trainiert.

Das Minitrampolin wird flach gestellt. Aufschwingen in den Handstand mit Armschwung von unten bis zur kompletten Arm-Rumpf-Streckung. In Handstandposition fortlaufend aus Schulter stossen (lang werden, wachsen, Füsse zur Decke strecken) und wieder senken.



Rückenlandung

Der Turner trainiert bei dieser Übung die erste Flugphase für den Überschlag, unter erleichterten Bedingungen.

Flacher Absprung vom Minitrampolin. Armschwung von unten nach vorne zum Stütz auf dem Mattenberg (Blick immer zu den Händen). Überschlag mit Landung auf dem Rücken.



Zweite Flugphase und Landung

Als vorbereitende Übung unterstützen zwei Helfer die zweite Flugphase des Überschlags. Der Turner kann sich somit die optimale Bewegungsausführung verlangsamt einprägen.

Auf dem Längskasten aufschwingen in den Handstand, «Kasten wegstossen» und überschlagen zum Stand auf die Matte (Während der ganzen Übung Blick zu den Händen).



Hilfestellung: Ein bis zwei Helfer stehen auf einem quergestellten Kastendeckel zwischen Längskasten und Matte und begleiten den gesamten Bewegungsablauf. Die Hand näher beim Turner stützt am Oberarm, die andere an der Hüfte.

Überschlag

Die Turner lernen bei dieser Übung einen korrekten Überschlag über den Kasten auszuführen. Um die Sicherheit zu gewährleisten sollten sie die vorangegangenen Übungen für den schrittweisen Aufbau nutzen.

Der Turner springt flach vom Minitrampolin ab. Armschwung von unten nach vorne zur Stütz auf dem Kasten. Stossbewegung aus dem Schultergürtel (Blick zu den Händen) mit gleichzeitigem Fersenschub. Körper strecken und zur Landung im Knie- und Hüftgelenk gleichmässig abfedern. Die hilfeleistende Person steht auf einem Kastendeckel zwischen Kasten und Matte.



Hilfestellung: Siehe Übung «Zweite Flugphase und Landung».

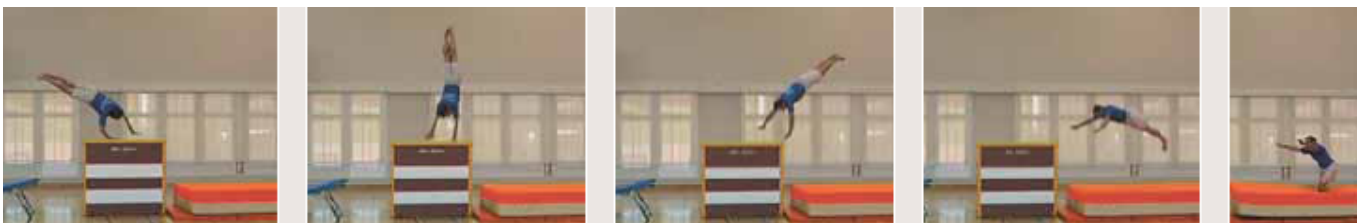
Bemerkung: Der Respekt der Turner beim Erlernen des Überschlags über den Kasten ist häufig sehr gross. Um die Angst zu minimieren und um die Sicherheit zu gewährleisten kann der Kasten mit einer Matte eingekleidet werden.



Rondat

Diese Übung zeigt eine weitere Form der Stützsprünge. Die Schüler lernen einen Rondat über den Kasten zu turnen.

Anlauf und Absprung wie beim Überschlag. Hände 90 Grad eindrehen (eine Vierteldrehung gegen das Hindernis), Stütz-Stoss mit Kurbetbewegung und weiterer Drehung zur Landung mit Blick Richtung Anlauf.



Lektionen

Erste Flüge

Diese Lektion dient als Einführung ins Mini-trampolinspringen. Die Schüler erarbeiten die wichtigsten koordinativen und physischen Grundlagen und machen variantenreiche Sprungerfahrungen.

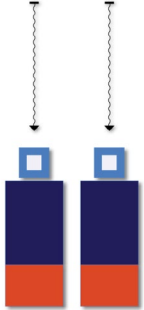
Rahmenbedingungen


Dauer: 90 Min.

Stufe: 5.–6. Klasse

Lernziele

- Erarbeiten der koordinativen Voraussetzungen und der physischen Grundlagen
- Entwicklung des Sprunggefühls
- Sicher landen nach einfachen Sprüngen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	30' Ziele und Inhalte der Lektion bekannt geben. Circuit – Gerätegewöhnung Von Vorteil ist, wenn die Schüler die einzelnen Posten schon einmal kennen-gelernt haben. Sie wissen Bescheid über die Wichtigkeit der Körper-spannung und können sie umsetzen. Die Schüler wissen zudem wie sie eine Landung möglichst schonend abfedern können. Erklären des Ablaufs: <ul style="list-style-type: none"> • Die Klasse verteilt sich jeweils in 2er Teams an die einzelnen Posten. • 1 Minute pro Posten arbeiten, dann wechseln mit 20" Pause (Aktive Phasen mit Musik unterstützen). Posten (Beispiele): <ol style="list-style-type: none"> 1. «Buckelpiste» an Sprossenwand 2. Fantasiesprünge vom Schwedenkasten auf eine Weichsprungmatte (Mit Landung auf den Füßen) 3. I-Pose oder Seilspringen auf dem Minitrampolin 4. Balancieren auf instabiler Unterlage (z. B. Slackline) 5. Abwechslungsweises Bockspringen über Partner 6. Vom Sprungbrett beidbeinig abspringen, halbe Drehung zum Sitz auf dem Kasten 7. Abspringen von der Sprossenwand (aus einer selbst gewählten Höhe) auf eine Weichsprungmatte 8. Hände stützen auf einer Langbank. Durch abwechselndes Hin- und Herspringen mit den Füßen die Bank überqueren. 	Circuit	4 Minitrampoline 1 Sprungbrett 2 Schwedenkästen 2 Weichsprungmatten 1 Langbank 2 Springseile 1 Balanciergerät Sprossenwand
Hauptteil	50' Verschiedene Sprungarten vorgeben und ausprobieren lassen. <ol style="list-style-type: none"> 1. Strecksprung 2. Hocksprung 3. Bücksprung 4. Grätschsprung 5. Grätschwinkelsprung 6. Zapfenzieher 7. Fantasiesprung (z. B. Snowboarder, Hase, etc.) Variationen: <ul style="list-style-type: none"> • Zielsprung auf eine Markierung auf der Matte • Hocksprung über ein Hindernis (z. B. aufgestellte Matte) 	Beispiel für die Aufstellung zweier Sprunganlagen: 	2 Minitrampoline 2 Niedersprungmatten 2 Weichsprungmatten

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p>10' Kleiner Wettkampf</p> <p>Zwei Gruppen treten gegeneinander an. Auf den beiden Minitrampolinanlagen wird abwechselungsweise auf eine «Zielscheibe» auf der Matte gesprungen (vorgegebener oder freier Sprung). Der Springer muss möglichst still stehenbleiben, damit die Lehrperson die erzielte Punktzahl aufschreiben kann (der besserstehende Fuss zählt). Diejenige Gruppe, welche zusammengezählt die wenigsten Punkte erreicht, hat gewonnen.</p> <p>Gleichzeitig betrachten sich die Gruppen gegenseitig. Wenn alle Schüler gesprungen sind, setzen sich die Gruppenmitglieder zusammen und küren den besten Springer (Gruppenkönig) der gegnerischen Gruppe.</p>	<p>Zielspringen</p> 	<p>2 Minitrampoline</p> <p>2 Niedersprungmatten</p> <p>2 Weichsprungmatten</p>

Salto vorwärts

Von der Rolle vorwärts bis zum Salto vorwärts – in der folgenden Lektion ist es das Ziel diese zu lernen. Die Schüler lernen einen schrittweisen und sicheren Aufbau des Elements.

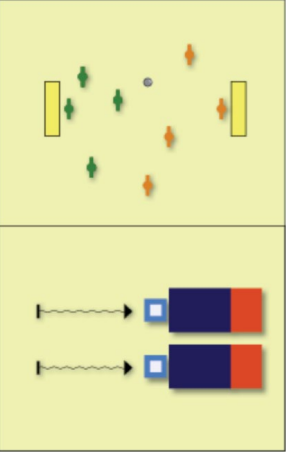
Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min.

Stufe: Sek I

Lernziele

- Voraussetzungen für den Salto vorwärts erarbeiten
- Salto vorwärts auf dem Minitrampolin ausführen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	20'	<p>Emmentaler drehen</p> <p>Zwei Teams gegeneinander. Matten (mind. pro Spielerin eine Matte) sind in der Halle verteilt, die Hälfte mit der Unterseite nach oben. Jede Gruppe ist einer Mattenseite (Ober-/Unterseite) zugeteilt. Auf Pfiff versucht jede Gruppe, die Matten (falls nötig) zu wenden, so dass die ihr zugeteilte Seite nach oben zu liegen kommt. Welches Team hat nach einer Minute mehr Matten auf die eigene Seite gedreht?</p> <p>Mobilisations- und Dehnübungen auf der Matte</p> <p>Die Lehrperson (oder ein Schüler) zeigt einige Übungen vor, die alleine oder zu zweit durchgeführt werden können.</p> <p>Für spielerische und dynamische Beweglichkeits-Übungen siehe mobilesport.ch.</p>	Nach dem Spiel kann mit den Matten ein Kreis gebildet werden, so dass alle einander sehen können.	Pro Schüler eine kleine Matte
Hauptteil	2 x 30'	<p>Aufbau Salto vorwärts</p> <p>Der Salto vorwärts kann gemäss folgenden Vorschlägen aufgebaut werden. Dabei sollten die individuellen Fortschritte jedes Schülers berücksichtigt werden. Während die einen schon nach einer Lektion das Zielelement beherrschen, brauchen andere etwas länger. Es kann sinnvoll sein, dem Niveau entsprechende Gruppen zu bilden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerze • Trockenübung • Rolle vw auf erhöhte Mattenlage • Sprungrolle auf erhöhte Mattenlage • $\frac{3}{4}$ Salto auf erhöhte Mattenlage • Salto vorwärts zum Stand auf Weichbodenmatte <p>Jeder Schüler soll auch als Helfer fungieren, z. B.: Die zwei, die jeweils als letzte gesprungen sind, sichern den nächsten Turner.</p>	<p>Damit die Intensität gesteigert werden kann, werden grosse Klassen halbiert, die Turnhalle in zwei Hälften unterteilt. Die eine Gruppe macht selbständig ein Spiel in einer Hallenhälfte, die andere Gruppe lernt den Salto vorwärts. (Achtung: Es sollen Spiele gewählt werden, bei denen der Ball nicht über die Hallenmitte gelangen kann.)</p> 	<p>2 Minitrampoline</p> <p>2 Niedersprungmatten</p> <p>4 Weichsprungmatten</p> <p>4 Schwedenkästen oder 3 Bänkli für die erhöhte Mattenlage</p> <p>(Material für Spiel)</p>

		Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/Skizze	Material
Ausklang	10'	Kleine Vorführung Jeder Schüler wählt einen Sprung, den er möglichst gut beherrscht (z. B. Sprungrolle auf erhöhte Mattenlage). Die Mitschüler helfen oder sichern den Springer bei Bedarf – oder bekatschen einfach den geglückten Sprung.		

Flugshow

Die Schüler stellen eine Vorführung mit mehreren Minitrampolinen zusammen. Die Lektion ist ein Beispiel, wie gelernte Elemente mit der ganzen Klasse choreographiert werden können.

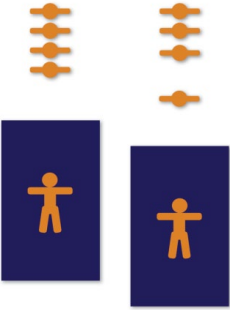

Rahmenbedingungen

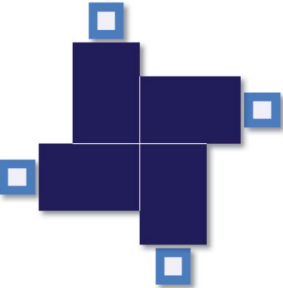
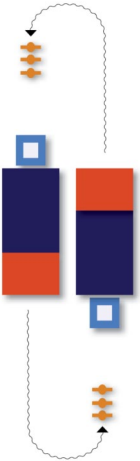
Dauer: 90 Min.

Stufe: Sek II

Lernziele

- Gelernte Elemente in einer Choreographie anwenden und gestalten
- Förderung der Gruppendynamik

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	15' Für das Aufwärmen werden zwei Gruppen gebildet und folgende zwei Übungen durchgeführt: Slide Stafette Die beiden Gruppen gegeneinander: Eine Weichmatte muss von der einen Hallenseite durch flaches Einspringen möglichst schnell auf die andere Hallenseite geschoben werden. Jeweils ein Schüler springt nach dem anderen. Die Gruppe, welche zuerst die Halle durchqueren konnte, hat gewonnen.		2 Weichmatten
	Fliegender Teppich Die Mitglieder einer Gruppe stehen gleichmässig verteilt um eine Weichmatte und heben diese vom Boden. Eine Schülerin steht auf die Matte. Die Mitschüler versuchen sie durch das Bewegen der Matte aus dem Gleichgewicht zu bringen.		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>60' Flugshow Beispiel einer Choreographie (20 Schüler und vier Minitrampoline, A, B, C, D):</p> <p>Die Klasse wird in vier Gruppen unterteilt und einem Minitrampolin zugeordnet. Auf Kommando des Lehrers oder mithilfe von Musik werden folgende Abläufe geturnt.</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeweils alle vier Turner springen gleichzeitig (A+B+C+D zur selben Zeit) Schüler 1–4: Strecksprung Schüler 5–8: Hocksprung Schüler 9–12: Grätschsprung Schüler 13–16: Strecksprung mit ½ Drehung Schüler 17–20: Fantasiesprung Zwei Turner die sich versetzt gegenüberstehen springen gleichzeitig (A+C, dann B+D, dann wieder A+C usw.) Alle Schüler: Sprungrolle Die Turner springen nacheinander im Uhrzeigersinn (A, dann B, dann C, dann D) Alle Schüler: Salto vorwärts <p>Die Sprünge werden vorgängig abgemacht und dem Können der Schüler angepasst.</p> <p>Bemerkung: Um eine sichere Flugshow durchführen zu können ist es wichtig, dass nur Sprünge geturnt werden, die beherrscht werden. Schon mit einfachen Sprüngen kann man eine attraktive Vorführung kreieren.</p>	<p>Je nach Grösse des zur Verfügung stehenden Platzes und der vorhandenen Geräte kann die Sprunganlage verschiedenartig gebaut werden.</p> <p>Aufstellung für die Flugshow</p>  <p>Aufstellung mit zwei Minitrampolinen</p> 	<p>4 Minitrampoline</p> <p>4 Niedersprungmatten</p> <p>2 Minitrampoline</p> <p>2 Niedersprungmatten</p> <p>2 Weichsprungmatten</p>
Ausklang	<p>15' Vorführung Bei Gelegenheit die Flugshow einer anderen Klasse vorführen oder das Spektakel auf Video aufnehmen und eine Erinnerungs-DVD kreieren.</p>		(evt. Videokamera / Computer)

Technik

Ein Sprung unter der Lupe

Ein perfekter Sprung setzt sich aus vielen Faktoren zusammen, die harmonisch zusammenspielen. Die Arbeit an diesem «Klangkörper» ist nie abgeschlossen. Einsteiger und Könnern verbessern Sprung für Sprung ihr Bewegungsgefühl.

Anlauf (1–2)

Die Annäherung an das Minitrampolin geschieht in einem kontinuierlichen Steigerungslauf auf dem Vorderfuss. Der Oberkörper ist dabei aufgerichtet, der Kopf hoch.

Einsprung (3–4)

Springen impliziert Höhe. Daher machen viele den Fehler, in einem hohen Bogen ins Minitrampolin zu springen. Dabei ist ein möglichst flacher Einsprung anzustreben. Nach dem einbeinigen Absprung am Boden schwingen die Arme von hinten nach vorne. Der erste Kontakt erfolgt in der «Formel-1-Position» (Sitzposition eines Rennfahrers).

Absprung (5)

Aus der oben beschriebenen Einsprungposition werden die Arme schnell Richtung Decke geführt. Beim Verlassen des Trampolins müssen die Arme schon in der Hochhalte sein.

Flugphase (6–9)

Bei Rollen und Salti unterscheidet man eine Steig- und eine Öffnungsphase. Bei Stützsprüngen sind es eigentlich drei Phasen, nämlich die erste Flugphase, die Stützphase und die zweite Flugphase. Die Rotation um die Breitenachse wird durch verschiedene Techniken unterstützt: Die gestreckten Arme werden zum Körper geführt, die Brustwirbelsäule wird rund gemacht oder aber, bei genügend intensivem Fersenschub (Ferse zieht zur

Decke), kann der Wechsel von der C+-Pose zur I-Pose schon ausreichen, um die Rotation zu beeinflussen. Allein durch die Horizontalbeschleunigung des Anlaufes und den Fersenschub ist eine leichte Vorwärtsrotation schon gewährleistet. Für Strecksprünge gilt es diese Rotation erst einmal durch einen ausgleichenden Armschwung und eine aktive Bauchmuskulatur zu kompensieren.

Öffnungsphase (7–8)

Die Öffnung geschieht immer noch in der Steigphase, Richtung «12 Uhr». Danach dreht und senkt sich der Turner in der C+-Pose, da diese stabiler und leichter zu halten ist als die ästhetisch schönere I-Pose.

Landung (10)

Die Schülerinnen berauschen sich am Fliegen und vergessen oft eine entscheidende Phase des Sprungs, die Landung. Genau da passieren die meisten Unfälle, und zwar hauptsächlich im Bereich der Lendenwirbelsäule, des Nackens und der Fussgelenke. Bevor man die Schüler «in die Luft jagt», muss man ihnen unbedingt die Grundlagen des richtigen Landens vermitteln:

- Erst den Vorfuss, dann die Ferse aufsetzen.
- Füße in Hüftbreite.
- Schwung durch gleichmässiges Beugen des Knie- und Hüftwinkels abfedern.
- Rumpf mit aktiver Bauchmuskulatur stabilisieren.
- Fliessende Bewegung ausführen.
- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.
- Verschiedene Landungsformen erwerben (Landung zur Rolle vorwärts, «Notlandung» auffangen mit einer Rolle seitwärts).



Tests

Zu dem Streck sprung, dem Hock sprung und dem Salto vorwärts finden Sie jeweils einen Test um das Element zu bewerten. Die Tests auf qims.ch sind nach Niveau und Schulstufe unterteilt.

- Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (Excel) [«Streck sprung \(A\)»](#)
- Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (Excel) [«Hock sprung \(B\)»](#)
- Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (Excel) [«Salto vorwärts auf den Mattentisch \(C\)»](#)
- Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (Excel) [«Halbe Drehung \(B\)»](#)
- Testblatt (pdf) und Beurteilungsbogen (Excel) [«Fünf verschiedene Elemente \(ABC\)»](#)

Literatur

Brändli, R. & Meier, D. (2010), **Geräteturnen – Geräteturnfächer Elements**. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Brändli, R. & Meier, D. (2010), **Geräteturnen – Geräteturnfächer Basics**. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Brändli, R. & Meier, D. (2010), **Geräteturnen – Geräteturnfächer Specials**. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Härtig, R. & Buchmann, G. (2004), **Geräteturnen – Trainingsmethodik**. Aachen. Meyer & Meyer.

Schmidt-Sinns, J. (2005), **Minitrampolin – Mit Sicherheit zu Höhenflügen**. Celle: Pohl-Verlag.

Links

www.gymfacts.ch > für Schulen/Vereine > Minitrampolin (Internetportal des Instituts für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel)

Partner



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

Barbara Bechter
Yann Krieger

Redaktion

mobilesport.ch

Bilder

Daniel Käsermann, Lernmedien, EHSM
Peter Battanta

Layout

Lernmedien, EHSM