

# Lektion

## Voraussetzungen schaffen für Salto vw.


**Auf dem Airtrack lassen sich bestens Kräftigungs- und Stabilitätsübungen durchführen. Mit diversen Übungen kann das Bewegungskennen rund ums Rollen geschult werden. So bereiten sich die SuS auf den Salto vw. vor.**

## Lernziele

- Kräftigung auf und mit dem Airtrack
- Rollen als Vorbereitung auf Salto vw.
- in die Höhe springen

## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: ab 10 Jahren
- Schulstufen: Mittel- und Oberstufe
- Umgebung: Indoor

	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/meth. Hinweise
Einstieg	<p>15' <b>Aufbau</b> Der Airtrack wird gemeinsam aufgebaut. So lernen die Schüler das Gerät und seine Eigenschaften sowie das Handling kennen.</p> <p><b>Tacatà-Stepping</b> <b>Zur Musik wärmen wir uns gemeinsam auf, bereiten so die Beinmuskulatur auf die nachfolgenden Belastungen vor und schulen das Rhythmusgefühl.</b> Die SuS verteilen sich rund um den Airtrack. Dieser wird nun als Stepper eingesetzt. Zum Lied Tacatà (von Tacabro) wird nun im Takt abwechselnd mit dem rechten und linken Fuss zuerst auf und ab gesteppt. Bei jedem «Tacatà» wird der Beinwechsel oben gesprungen ausgeführt. <b>Material:</b> Musikanlage</p>	<p>Bei neueren Airtrackmodellen (bzw. Gebläse) dauert das Aufblasen nur wenige Minuten. Steht ein älteres Modell zur Verfügung empfiehlt es sich, das Aufwärmen während des Füllvorgangs im freien Teil der Halle zu machen.</p> <p><a href="#">«Aufstellen des Airtracks»</a> </p> <p>Musik «Tacatà»</p>
Hauptteil	<p>35' <b>Kraftcircuit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Crunches/Rumpfbeugen</a></li> <li>• <a href="#">Brücke</a></li> <li>• <a href="#">Liegestütz</a></li> <li>• <a href="#">Rumpfbeugen aus Bauchlage</a></li> <li>• <a href="#">Seilspringen</a></li> </ul> <p>25' Einführung Rollen/Koordination</p> <p><b>Rolle vw. von erhöhter Ebene</b> <b>Der Rand des Airtracks dient als erhöhte Ebene und erleichtert so das Rollen.</b> Die Rolle vw. wird vom Rand des Airtracks herab auf kleine Matten geturnt. Die Hände werden schulterbreit auf der kleinen Matte aufgesetzt, langsam abrollen mit Blick zum Airtrack, Rollen zum Stand. <b>Material:</b> kleine Matten</p> <p><b>Rolle vw. auf den Airtrack</b> <b>Der erhöhte Stütz erfordert einen stärkeren Abdruck mit den Füßen.</b> Die Rolle vw. wird von den kleinen Matten auf Airtrack ausgeführt. Die Hände werden schulterbreit auf dem Airtrack aufgestützt. Durch kraftvolles Strecken der Beine erfolgt das Aufrollen auf die erhöhte Ebene. <b>Material:</b> kleine Matten</p>	<p>Die SuS bilden 2er Gruppen. Jeweils ein Partner startet mit der Kraftübung, die zweite Person hat Pause bzw. unterstützt beim Rumpfbeugen aus Bauchlage.</p> <p>→ je Übung 60 Sekunden → 2–3 Durchgänge</p> <p>Die Klasse wird in 2 Gruppen aufgeteilt. Gruppe A startet mit den Übungen zur Rolle vw., Gruppe B repetiert die Landeabsetzung beim «Zonenspringen» (siehe unten) und trainiert einen kräftigen Absprung mit «Dropjumps» (siehe unten). Nach ca. 12 Minuten wird gewechselt.</p>

		Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/meth. Hinweise
Hauptteil		<p><b>Rollen vv. mit Überspringen zu zweit</b>  <b>Spielerisch werden bei dieser Übung die Sprungkraft trainiert und Rollen geübt.</b></p> <p>Zwei Partner stehen sich auf dem Airtrack in etwa 2 Meter Abstand gegenüber. Partner A macht eine Rolle vv., Partner B springt mit einem Grätschsprung darüber. Dann machen beide einen Strecksprung mit ½ Drehung und stehen sich wieder gegenüber. Nun macht B eine Rolle vv. und A springt usw.</p> <p><b>Zonenspringen</b>  <b>Mit dieser Übung trainieren die Lernenden die Landungen in vorgegebene Landezonen.</b></p> <p>Auf einer oder zwei kleinen Matten (oder einer 16er Matte) sind sechs Zonen markiert (Magnesia). Der Springer würfelt eine Zahl, springt von einem Schwedenkasten (3–5 Elemente) und versucht in die gewürfelte Zone zu springen, eine korrekte Landung auszuführen und 2 Sekunden im Feld stehen zu bleiben. Die ersprungenen Zonen zusammenzählen. Wer hat am Schluss am meisten Punkte?</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche hohe Kasten</li> <li>• Kleine und grössere Landezonen</li> </ul> <p><b>Material:</b> Schwedenkasten, kleine Matten oder 16er Matte, Magnesia oder Malerabdeckband</p> <p><b>Dropjumps</b>  <b>Diese Übung trainiert die Reaktivkraft und damit kräftige Absprünge auf der elastischen Unterlage.</b></p> <p>Von einer kleinen Erhöhung (Schwedenkasten mit 3–4 Elementen) springen die SuS auf den Airtrack und mit möglichst kurzer Bodenberührung (Dropjump) direkt wieder weg in einen Strecksprung. Anschliessend wird gelandet.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Kastenhöhen</li> <li>• Der Sprung wird auf eine Erhöhung (40er Matte) ausgeführt</li> </ul> <p><b>Material:</b> Schwedenkasten, 40er-Matte</p>	
	Ausklang	15'	<p><b>Menschenjonglage</b>  <b>Zum Stundenabschluss eignet sich ein Kunststück, welches in Kleingruppen erarbeitet werden kann. Gleichzeitig wird die Stützkraft und Rumpfstabilisation trainiert.</b></p> <p>Drei Personen (A, B, C) liegen mit etwa 1 Meter Abstand nebeneinander in der Liegestützposition. Die mittlere Person B legt sich auf den Bauch und rollt sich um die Längsachse zu C. Diese drückt sich aus der Liegestütze gleichzeitig mit Händen und Füßen ab und springt über B. Nun rollt C ebenfalls auf dem Bauch zu A auf der anderen Seite. A springt über, landet in der Mitte und rollt zu B auf die andere Seite usw.</p>