

Lektion

Einstieg und erste Sprünge


In dieser Einstiegslektion lernen die Schülerinnen und Schüler den Airtrack und seine Eigenschaften kennen. Sie führen erste, einfache Sprünge aus.


Lernziele

- Gerät kennenlernen
- Erste Sprünge
- Einführung Landung

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: Unter- bis Oberstufe
- Umgebung: Indoor

	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation / Skizze / Bild / meth. Hinweise
Einstieg	<p>20' Aufbau Der Airtrack wird gemeinsam aufgebaut. So lernen die Schüler das Gerät und seine Eigenschaften sowie das Handling kennen.</p> <p>Lauf ABC Mit bekannten Laufformen machen sich die Lernenden vertraut mit der neuen Unterlage, regen das Herz-Kreislauf-System an und schulen die koordinativen Fähigkeiten. Zur Gewöhnung an die neue Unterlage oder als Aufwärmen eignen sich die Grundlagenübungen aus der Leichtathletik wie Kniehebelauf, Anfersen, Hopslerlauf, Froschsprünge, Einbeinsprünge etc. Die SuS bewegen sich hintereinander in der vorgegebenen Bewegungsform im Kreis auf dem Airtrack. Nach einer Länge oder einer Runde wird die Laufform gewechselt.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none">• sich rückwärts bewegen• die verschiedenen Bewegungsformen werden nummeriert und die Lehrperson ruft jeweils eine Nummer. Die Schüler wechseln beim Kommando in die richtige Schrittvariation. Auch möglich mit 1x, 2x, 3x klatschen ...	<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>«Aufstellen des Airtracks» </p> <p>Übungen zum Laufen</p>

	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation / Skizze / Bild / meth. Hinweise
Hauptteil	10' Balance halten mit Störfaktor Diese Übung schult das Gleichgewicht, fördert die intramuskuläre Koordination und kräftigt die Fuss- und Beinmuskulatur. Ein Teil der SuS steht beid- oder einbeinig auf dem weichen Airtrack und muss das Gleichgewicht halten, während die anderen Kinder auf dem Airtrack um sie herumspringen. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • mit geschlossenen Augen • in der Standwaage • auf den Zehenspitzen 	Zwei Gruppen bilden. Zuerst springt Gruppe A und Gruppe B hält das Gleichgewicht, dann Rollentausch
	20' Springen mit Gleichgewichtshilfe Die ersten Sprünge an Ort können mit einer Haltemöglichkeit erleichtert werden. Die Kinder üben so unterschiedliche Sprungvarianten unter vereinfachten Bedingungen. Je nach Möglichkeiten in der Turnhalle können die Schaukelringe, das Klettertau, die Sprossenwand oder eine Reckstange als Gleichgewichtshilfe dienen. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Sprungformen ausprobieren (Grätschsprung, Grätschwinkelsprung, Hochsprung, Freestyle etc.) • eine bestimmte Abfolge turnen (z. B. zwei Strecksprünge, Hocksprung, Grätschsprung, Schrittsprung) Material: Sprossenwand/Reck/Schaukelring Reifenparcours Diese Übung trainiert die Orientierung im Raum sowie die Differenzierungsfähigkeit und erfordert ein hohes Mass an Konzentration. Die SuS springen beidbeinig von Reif zu Reif. Falls nötig mit Zwischenhupf, sonst mit direkten Sprüngen. Bei jedem nächsten Durchgang werden Zusatzaufgaben eingeführt. Beispiel: In den roten Reifen wird eine ganze Drehung um die Längsachse ausgeführt, in den grünen Reifen erfolgt ein Hocksprung, in den gelben Reifen ein Grätschsprung und in die blauen Reifen darf nur einbeinig gesprungen werden. Wer schafft es, die Abfolge ohne oder mit möglichst wenigen Zwischensprüngen zu turnen? Material: Reifen (mehrere Farben)	Die SuS springen durch den Reifenparcours und üben anschliessend am anderen Ende das Springen mit Gleichgewichtshilfe usw. Verschiedenfarbige Reifen werden auf dem Airtrack verteilt.
	30' Input korrekte Landeposition Die korrekte Landeposition wird erklärt, vorgezeigt und anschliessend geübt. Springen zu zweit Als Gleichgewichtshilfe kann auch ein Partner eingesetzt werden. Neben dem kontrollierten Springen an Ort wird bei dieser Übung auch das Abstoppen und die Landung geübt. Zwei Kinder stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen. Nun springt Partner A 3x hoch und stoppt dann ab. Anschliessend wird gewechselt, Partner B springt und Partner A stabilisiert ihn. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • mit geschlossenen Augen springen • unterschiedliche Abfolgen springen 	«Korrekte Landeposition»  Als Gleichgewichtshilfe kann auch ein Partner eingesetzt werden. Neben dem kontrollierten Springen an Ort wird bei dieser Übung auch das Abstoppen und die Landung geübt.

		Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation / Skizze / Bild / meth. Hinweise
Hauptteil		<p>Landungen auf Kommando Die SuS üben die korrekte Landeposition aus unterschiedlichen Situationen.</p> <p>Die Kinder laufen und springen auf und um den Airtrack kreuz und quer. Die Lehrperson gibt durch Rufen oder Klatschen verschiedene Kommandos. «Eins» = Strecksprung und Landung, «Zwei» = Strecksprung mit ½ Drehung und Landung, «Drei» = von Matten, Airtrack oder Sprossenwand herunterspringen und Landen. Material: Matten, Sprossenwand</p>	
Ausklang	10'	<p>Mattenspringen Ziel dieser Übung ist es, sich zu überwinden und etwas zu wagen und neue Bewegungserfahrungen zu machen.</p> <p>Auf der Kurzseite des Airtracks wird eine Weichbodenmatte (40er Matte) senkrecht aufgestellt. 2–3 Schüler nehmen von der Mitte her Anlauf und springen gegen die Matte. Diese wird im gleichen Moment losgelassen und fällt mit den Schülern um. Material: Weichbodenmatte (40er Matte)</p>	Die Matte muss Platz zum Rutschen haben