

## 01–02 | 2019

# Sprungfreude

### Inhalt Monatsthema

Vorteile des Airtracks	2
Methodische Hinweise/Sicherheit	3
<b>Praxis</b>	
• Aufwärmen	4
• Erste Sprünge	5
• Landung	7
• Stabilisation und Kraft	9
• Diverse Kraftübungen	10
• Von der Rolle vw. zum Salto vw.	12
• Ausklang und Entspannung	16
<b>Lektionen</b>	
• Einstieg und erste Sprünge	17
• Voraussetzungen schaffen für Salto vw.	20
• Salto vorwärts	22
Hinweise	24
Anhang	

### Kategorien

- Alter: ab 8 Jahren
- Schulstufe: Unter- bis Oberstufe
- Lernstufe: Erwerben, anwenden und gestalten
- Lernniveau: Anfänger und Fortgeschrittene



**Hüpfen und Springen sind Primärbedürfnisse von Kindern. Beim Hochspringen, Hinunterspringen oder über Hindernisse hüpfen erleben sie am eigenen Körper Geschwindigkeit, das Gefühl des Fliegens und erfahren unterschiedliche Raumwahrnehmungen. Dieses Monatsthema zeigt, wie auf luftgefüllten Turnmatten der Aufbau von einfachen ersten Sprüngen bis zu einem Salto vorwärts gelingt.**

Auf federnden Unterlagen können unzählige Sprünge und Bewegungserfahrungen gemacht werden. Unter anderem deshalb faszinieren Trampoline Klein und Gross, Jung und Alt. Dies zeigt auch die wachsende Zahl an Gartentrampolinen, die nicht mehr von privaten Spielplätzen wegzudenken sind. Auch Trampolinparks und Indoor-Spielplätze werden immer beliebter und schießen wie Pilze aus dem Boden. Im Sportunterricht allerdings schrecken viele Lehrpersonen davor zurück, mit dem Mini- oder Grosstrampolin zu arbeiten. Einerseits weil der Aufwand für den Auf- und Abbau – besonders mit jüngeren Kindern – zu gross ist. Andererseits aus Angst vor Unfällen oder weil Ideen für eine abwechslungsreiche Stundengestaltung fehlen.

### Der Airtrack – DAS Bewegungsgerät

Als Alternative oder Ergänzung zum Trampolin im Sportunterricht bieten sich luftgefüllte Turnmatten an. Diese Luftmatten – in diesem Monatsthema wird «Airtrack» als Sammelbegriff für alle Matten dieser Art verwendet – sind bekannt aus dem Geräteturnen oder Parkoursport und werden als Sprunghilfe sowie zum einfacheren Erlernen von Sprüngen und Überschlagvarianten eingesetzt. Doch der Airtrack ist mehr als nur ein Turngerät für fortgeschrittene Turnerinnen und Turner: Er ist DAS Bewegungsgerät für Kinder und zum Schaffen physischer Voraussetzungen. Untersuchungen zeigten, dass ein Primarschulkind in einer Doppellektion Sport auf dem Airtrack durchschnittlich 450 Sprünge macht. Eine Bewegungsintensität, die mit kaum einem anderen Gerät zu erreichen ist.

### Sinnvoller Aufbau

Früher oder später möchten Kinder nicht mehr nur auf und ab hüpfen und viele Lehrpersonen kennen die Frage: «Wann dürfen wir einen Salto springen?» Das Rotationsgefühl und die Aussicht auf das Beherrschen eines Kunststücks haben eine faszinierende Wirkung auf die Schüler und Schülerinnen (SuS). Dieses Monatsthema bietet eine Übungssammlung rund um den Aufbau von koordinativen und konditionellen Voraussetzungen für das Springen auf dem Airtrack. Zudem zeigen drei Beispiellektionen einen sinnvollen Aufbau von den ersten Sprungversuchen auf dem Airtrack bis hin zu einem ersten Kunststück, dem Salto vorwärts gehockt auf. Die Vorschläge wollen Lehrpersonen dabei unterstützen, abwechslungsreiche und ganzheitliche Stunden zu gestalten. Natürlich mit möglichst viel Bewegungszeit für die einzelnen SuS.

# Vorteile des Airtracks

**Die luftgefüllten Turnmatten lassen sich vielfältig einsetzen, regen zu vielen Sprüngen an und ermöglichen so überdurchschnittlich viel Bewegungszeit für die einzelnen SuS. Die Handhabung gestaltet sich einfach, und der Airtrack kann mit allen Altersgruppen sinnvoll genutzt werden.**

Bei allen Sprüngen wirken grosse Kräfte auf den Bewegungsapparat. Zum Vorbeugen von Überbelastungen und Verletzungen ist es daher wichtig, den Körper auf die Beanspruchungen vorzubereiten. Dazu gehören ein angepasstes Warm-up sowie ein gezieltes Grundlagentraining zur Stabilisation und Kräftigung. Die Übungen im Kapitel «[Voraussetzungen schaffen – Stabilisation und Kraft](#)» (ab S. 9) zeigen, wie mit Einbezug des Airtracks die wichtigen Muskelgruppen gekräftigt und die nötige Körperspannung trainiert werden kann.

Mit der richtigen Vorbereitung wirken die hohen Intensitäten beim Hüpfen und Springen stimulierend auf den Knochenaufbau und tragen so zu einer gesunden Entwicklung bei. Auch die Kraft, aktive Stabilisation, Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System lassen sich mithilfe luftgefüllter Turnmatten hervorragend trainieren.

Ein weiterer wichtiger Pluspunkt für alle Lehr- und Leiterpersonen ist die einfache Handhabung sowie die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten der Luftmatten. Der Airtrack kann relativ schnell und auch mit jüngeren Kindern gefahrlos aufgestellt werden. Das Gerät befindet sich direkt am Boden und der mögliche Sturzraum kann mit Matten abgesichert werden.

## Abspringen und landen

Die Airtrackmatte dient als Absprunghilfe, kann aber auch als Landefläche eingesetzt werden. Aufgrund der Grösse, und da die Matte von allen Seiten beturnt werden kann, können viele SuS gleichzeitig üben und turnen. Auch der Mattenrand kann als Erhöhung und damit als methodische Hilfe eingesetzt werden.

Der Härtegrad des Untergrundes lässt sich variieren und eignet sich so je nach dem zum Springen, für Gleichgewichtsschulung, Stabilisationstraining oder zum Entspannen.

Mit Hilfe von zusätzlichen Geräten wie Matten, Tauen, Langbänken, Ringen etc. lassen sich unterschiedlichste Bewegungslandschaften erschaffen und vielseitige Sportlektionen gestalten.

Das Beispiel im [Anhang](#) zeigt, wie eine solche Bewegungslandschaft gestaltet werden könnte.

### Die Vorteile im Überblick

- Einfache Handhabung
- Untergrund variabel einstellbar
- Mattenrand als methodische Hilfe
- hohe Wiederholungszahl möglich
- gelenkschonend
- viele Turnende gleichzeitig aktiv
- sichere Alternative zu Grosstrampolin/Minitrampolin
- Hoher Fun-Faktor
- Für alle Zielgruppen geeignet

# Sicherheit und methodische Hinweise

Beim Springen auf dem Airtrack werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten hervorragend trainiert. Allerdings wirken bei den Sprüngen auch erhebliche Kräfte auf den Bewegungsapparat. Mit entsprechenden Grundlagenübungen und einem sinnvollen Aufbau von Lektionen werden die Schüler auf die Belastungen vorbereitet.

## Sicherheit und Organisation

- Wird der Airtrack als Bahn beturnt, sollte am Ende eine Matte als Verlängerung positioniert werden.
- Matten als Anschlusselemente werden, wenn immer möglich, mit Klettverschlüssen am Airtrack befestigt (s. Bild).
- Gebläse und Stromkabel müssen abgesichert oder, wenn möglich, weggeräumt werden.
- Der Airtrack ist instabil, daher sollen keine Sportgeräte wie Kastendeckel oder Bänke daraufgelegt oder gestellt werden.
- Im Sprungbereich rund um den Airtrack dürfen keine (harten) Gegenstände herumliegen.
- Den Airtrack nur barfuss, mit Antirutschsocken oder mit «Turnschlappen» betreten.
- Die Kleider sowie Schmuck und Haare dürfen die Bewegung nicht behindern.



## Voraussetzungen schaffen

- Ein angepasstes Aufwärmen bereitet den Bewegungsapparat auf die Belastungen vor.
- Körperspannung ist eine wichtige Voraussetzung, um Sprünge effektiv und gesundheitsstärkend auszuführen. Die Gelenke müssen fixiert werden, um die Energie des elastischen Untergrunds ausnützen zu können. Dazu braucht es neben ausreichender Kraft auch eine gute intermuskuläre Koordination.
- Ein gezieltes Grundlagentraining schafft Voraussetzungen damit die Fuss-, Bein- und Rumpfmuskulatur den Belastungen von vielen Sprüngen während einer Lektion gewachsen sind. Die [Übungssammlung](#) in diesem Monatsthema (ab S. 4) zeigt Möglichkeiten, wie diese Fertigkeiten auf oder mit dem Airtrack trainiert werden können.
- Auch die Landungen und das Abstoppen sollen geübt werden. Die korrekte Landung sowie vorbereitende Übungen werden im Abschnitt [«Voraussetzungen schaffen – Landung»](#) (siehe S. 7) beschrieben.
- Ein sinnvoller methodischer Aufbau der zu erlernenden Elemente ist wichtig für die Sicherheit. Bevor die Schwierigkeit gesteigert wird, muss die aktuelle Lernstufe beherrscht werden. In den [Beispiellektionen](#) dieses Monatsthemas (siehe S. 17) wird ein möglicher Lernweg von ersten Sprüngen bis zu einem Salto vorwärts auf dem Airtrack aufgezeigt.

### Tipps

- [Aufstellen des Airtracks](#) 
- [Merkblatt Sicherheit \(pdf\)](#)

# Aufwärmen

Ein angepasstes Aufwärmen bereitet den Körper auf die nachfolgenden Belastungen vor und dient zur psychischen Einstimmung auf die Lektion. Die Übungsauswahl zeigt, wie dies auf oder mit dem Airtrack geschehen kann.

## 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, Hopselauf, 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.

### Variationen

- 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...

**Bemerkung:** [Weitere Lauf-Übungen](#)



## Personen umkreisen

Diese Übung fördert die Orientierung im Raum, regt den Kreislauf an und bereitet den Schülerinnen und Schülern grossen Spass.

Die SuS verteilen sich auf dem Airtrack. Jeder sucht sich, ohne es Mitzuteilen, eine andere Person aus. Auf das Kommando der Lehrperson hat jedes Kind die Aufgabe, drei Mal um die ausgewählte Person herum zu hüpfen. Wer es geschafft hat, bleibt auf einem Bein stehen. Wer steht zuerst?

### Variationen

- Jeder Schüler muss 3 Personen umkreisen
- Die Person(en) müssen auf einem Bein «umhüpft» werden
- Es wird rückwärts gesprungen



## Tacatà-Stepping

Zur Musik wärmen wir uns gemeinsam auf, bereiten so die Beinmuskulatur auf die nachfolgenden Belastungen vor und schulen das Rhythmusgefühl.

Die SuS verteilen sich rund um den Airtrack. Dieser wird nun als Stepper eingesetzt. Zum Lied «Tacatà» (von Tacabro, siehe «Material») 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.

**Material:** Musikanlage (Musik: [Tacatà von Tacabro](#))



# Erste Sprünge

Zur Gewöhnung an das neue Gerät eignen sich Sprungformen mit Gleichgewichtshilfen. Übungen für die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten schaffen die nötigen Voraussetzungen, um später auch komplexere Sprünge zu erlernen.

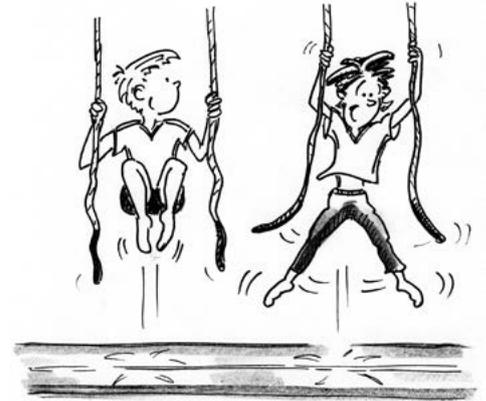
## Springen mit Gleichgewichtshilfe

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, eine Reckstange oder auch die Hand eines Partners als Gleichgewichtshilfe dienen.

### Variationen

- unterschiedliche Sprungformen ausprobieren (Grätschsprung, Grätschwinkelsprung, Hochsprung, Freestylesprünge etc.)
- eine bestimmte Abfolge turnen (z. B. zwei Strecksprünge, Hocksprung, Grätschsprung, Schrittsprung)



## Koordinationsleiter

Das Springen mit der Koordinationsleiter fördert die Differenzierungs- und Rythmisierungsfähigkeit.

Die Koordinationsleiter (oder Teppichstücke) liegt auf dem Airtrack. Die SuS hüpfen zuerst beidbeinig von Feld zu Feld oder in jedes zweite Feld. Dann einbeinig, abwechselnd links und rechts usw.

### Variationen

- abwechselnd ein- und beidbeinig
- abwechselnd mit geschlossenen Beinen im Feld und mit gegrätschten Beinen ausserhalb
- zwei Sprünge auf linkem Bein, ein Sprung rechts usw.
- Zu zweit, wobei ein Partner den Ablauf vorgibt und der hintere versucht diesen nachzuahmen.



**Bemerkung:** Weitere Schritt- oder Sprungvariationen können selber entwickelt werden. Übungssammlungen werden teilweise vom Hersteller der Koordinationsleitern mitgeliefert oder man findet gute Beispiele online.

**Material:** Koordinationsleitern (allenfalls mit Tape befestigen) oder Teppichstücke. Alternativ können auch mit Magnesia Kästchen auf den Airtrack gezeichnet werden. [Weitere Übungen](#)

## Zauberschnur

Mit der Zauberschnur werden die SuS an das Springen in die Höhe herangeführt. Das Hindernis ist beweglich und verzeiht daher Fehlversuche.

Eine Zauberschnur (Gummizug) wird quer über den Airtrack gespannt und soll auf unterschiedliche Arten überwunden werden.

- durch Übersteigen
- aus dem Stand überspringen
- aus Anlauf überspringen
- mit eigener Sprungvariation überspringen

### Variationen

- mehrere unterschiedlich hohe Zauberschnüre hintereinander spannen
- bewegte Zauberschnüre werden von jeweils zwei Lernenden gehalten

**Material:** Gummizüge



## Weitsprung

**Die SuS lernen den Airtrack und seine Sprungeigenschaften kennen und trainieren ihre Sprungkraft.**

Wer kann mit einer bestimmten Anzahl Sprüngen von der einen bis zur anderen Seite des Airtracks springen? Wer braucht am wenigsten Sprünge, um die ganze Länge des Airtracks zu überqueren?



## Reifenparcours

**Diese Übung trainiert die Orientierung im Raum sowie die Differenzierungsfähigkeit und erfordert ein hohes Mass an Konzentration.**

Verschieden farbige Reifen werden auf dem Airtrack verteilt. Die SuS springen beidbeinig von Reif zu Reif. Falls nötig mit Zwischensprung, sonst mit direkten Sprüngen. Bei jedem weiteren 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)



## Gefangen im heissen Ring

**Bei dieser Übung erleben die Kinder die Wichtigkeit der Körperspannung während den Sprüngen und trainieren ihr Sprunggleichgewicht.**

Die SuS bilden 4er Gruppen. An einem Reifen werden drei Seile befestigt, drei Lernende halten den Reifen mit diesen fest und bewegen sich langsam über den Airtrack. Das vierte Kind ist im Reifen «gefangen» und muss sich mitbewegen, ohne dass es den Reifen berührt. Wer schafft es mit hochgehaltenen Armen im heissen Ring zu springen?

**Material:** (Spring)seile oder Spielbänder, Reifen



# Voraussetzungen schaffen – Landung

Das kontrollierte Abstoppen beziehungsweise Landen ist ein wichtiger Teil aller Sprünge. Eine korrekte Landeposition dient der Sicherheit und Verletzungsprophylaxe. Der folgende Abschnitt zeigt, was bei der Landung beachtet werden muss und wie dies geübt werden kann.

## Korrekte Landeposition



Die Arme helfen bei der Landung das Gleichgewicht zu halten und bleiben idealerweise zwischen Schulterhöhe und Verlängerung des Rumpfes in Vor-Hochhalte. Der Oberkörper wird bei der Landung leicht nach vorne geneigt, der Bauchnabel ist zur Wirbelsäule gezogen.



Der Kniebeugewinkel ist mehr als  $90^\circ$ , das heisst das Gesäss (Körperschwerpunkt) bleibt immer oberhalb der Knie. Die Beine sind hüftbreit auseinander und am Ende der Landung hat der ganze Fuss Bodenkontakt.

## 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 Wechsel: Partner B springt und Partner A stabilisiert ihn.

### Variationen

- mit geschlossenen Augen springen
- unterschiedliche Abfolgen springen



## Landungen auf Kommando

In dieser Übung trainieren die SuS die korrekte Landeposition aus unterschiedlichen Situationen.

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 1/2 Drehung und Landung;

«Drei» = von Matten, Airtrack oder Sprossenwand herunterspringen und landen.

**Material:** Matten, Sprossenwand



## Zonenspringen

Mit dieser Übung trainieren die Lernenden die Landungen in vorgegebene Landezonen.

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 bis 5 Elemente) und versucht in die gewürfelte Zone zu springen, eine korrekte Landung auszuführen und 2 Sek. im Feld stehen zu bleiben.

Die ersprungenen Zonen zusammenzählen: Wer hat am Schluss am meisten Punkte?

### Variationen

- Unterschiedliche Kastenhöhe
- Kleine und grössere Landezonen

**Material:** Schwedenkasten, kleine Matten oder 16er Matte, Magnesia oder Malerabdeckband



# Voraussetzungen schaffen – Stabilisation und Kraft

Beim Springen auf luftgefüllten Matten werden Fuss-, Bein- und Rumpfmuskulatur stark beansprucht. Um die Energie des elastischen Untergrunds ausnützen zu können, müssen die Gelenke fixiert und ausreichend Körperspannung aufgebaut werden. Diese Übungen trainieren die Stabilisation sowie Bein- und Rumpfkraft mit Einbezug des Airtracks.

## 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 um sie herum springen.

### Variationen

- mit geschlossenen Augen
- in der Standwaage
- auf den Zehenspitzen



## Hahnenkampf

Mit dieser Übung werden Gleichgewicht und Rumpfstabilisation trainiert.

Zwei Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und geben sich die Hand. Nun versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer schafft es zuerst den Partner 4x aus dem Gleichgewicht zu bringen (Best-of-Seven)? Anschliessend wird das Bein gewechselt.

### Variation

- Die beiden Partner halten sich an einem Gummiband (oder Schlauch) fest



## Menschliche Hürden

Auf spielerische Art werden die Rumpfstabilität, Körperspannung und unterschiedlich hohe und weite Sprünge geübt.

6 bis 8 Personen liegen mit etwa 1m Abstand nebeneinander aufgereiht im Unterarmstütz. Das hinterste Kind springt nun beidbeinig über die menschlichen Hürden, bis es am anderen Ende angekommen ist. Dort geht es ebenfalls in den Unterarmstütz und das nächste Kind startet am Anfang der Reihe.

### Variationen

- Im Unterarmstütz rücklings
- In der Liegestützposition (wer übersprungen wird, führt eine Liegestütze aus)
- Einarmige Stütz seitlings

**Bemerkungen:** Es muss gewährleistet sein, dass die Kinder sich überspringen können. Je mehr Kinder in der Gruppe, desto länger die Belastungszeit (längere Stützphase).



## Dropjumps

Diese Übung trainiert die Reaktivkraft und damit kräftige Absprünge auf der elastischen Unterlage.

Von einer kleinen Erhöhung (Schwedenkasten mit 3 bis 4 Elementen) springen die SuS auf den Airtrack und mit möglichst kurzer Bodenberührung (Dropjump) direkt wieder weg in einen Strecksprung. Anschliessend wird gelandet.

### Variationen

- Unterschiedliche Kastenhöhen
- Der Sprung wird auf eine Erhöhung (16er- oder 40er-Matte) ausgeführt

**Bemerkung:** Absprunghöhe langsam und nicht sprunghaft steigern.

**Material:** Schwedenkasten, 16er oder 40er Matte



# Nebenposten – Diverse Kraftübungen

Diese Kraftübungen mit Einbezug des Airtracks können zum Beispiel als Nebenposten während der Lektion eingesetzt werden. Auch ein gemeinsamer Kraftcircuit mit einer Timer-App (siehe Kasten) ist möglich.

## Crunches/Rumpfbeugen

Diese Übung zielt auf die Kräftigung der Bauchmuskulatur ab.

Die SuS liegen in Rückenlage vor dem Airtrack, die Unterschenkel liegen auf dem Airtrack, Beine gebeugt. Die Arme sind gestreckt neben dem Körper. Nun wird der Oberkörper aufgerollt, so dass sich die Hände in Richtung der Füße bewegen.



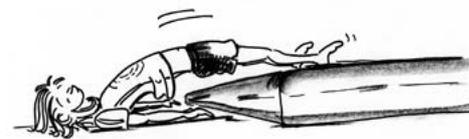
## Brücke

Die Oberschenkelmuskulatur wird in dieser Übung trainiert sowie die Körperspannung erhöht.

Gleiche Ausgangsposition wie bei den Rumpfbeugen. Nun bleiben die Schultern am Boden, das Gesäss wird vom Boden abgehoben und der Körper gestreckt.

### Variation

- Abwechselnd ein Bein vom Airtrack gestreckt abheben und wieder senken



## Liegestütz

Ziel dieser Übung ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie das Verbessern der Körperspannung. Werden die Liegestützen dynamisch ausgeführt, werden zusätzlich die Armstrecker trainiert.

Die unterschiedlichen Liegestütz-Varianten können individuell an das Leistungsniveau der einzelnen Schüler angepasst werden. Dies kann einerseits über die Veränderung der Ausgangslage als auch über die Übung geschehen.



Niveau	Ausgangslage	Übung
1	Füsse auf Boden, Hände auf Airtrack	Arme gestreckt, Beine abwechselnd heben
2	Füsse und Hände auf Boden (fester Untergrund) oder Airtrack (instabile Unterlage)	Gewicht auf linken und rechten Arm verlagern, jeweils Hand kurz abheben
3	Füsse auf Airtrack, Hände auf Boden	Dynamische Liegestützen

### Bemerkungen

- Der Körper bleibt während der ganzen Übung gespannt, der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule.
- Die Hände sind unter den Schultergelenken platziert, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

### Downloads Timer-App

- [Intervall Timer – HIIT Workouts](#)
- [HIIT Workout Timer](#)

## Rumpfheben aus Bauchlage

**In dieser Übung steht die Kräftigung der Rücken-, Gesäss- und hinteren Oberschenkelmuskulatur im Zentrum.**

Die Lernenden bilden Paare. Partner A liegt in Bauchlage mit den Beinen und Hüften auf dem Airtrack, so dass der Oberkörper frei schwebt. Die Arme sind gebeugt neben dem Kopf. Partner B fixiert die Beine. Nun wird der Oberkörper langsam gesenkt und angehoben, ohne den Brustkorb abzulegen.



---

## Seilspringen

**Die Fuss-/Beinmuskulatur sowie die Kraftausdauer werden in dieser Übung intensiv trainiert.**

Seilspringen in verschiedenen Variationen (mit Zwischensprung, ohne Zwischensprung, beidbeinig, einbeinig) auf dem Airtrack.

**Material:** Springseile/Rope-Skipping-Seile



# Von der Rolle vorwärts zum Salto vorwärts

Diese Übungsfolge zeigt einen sinnvollen Aufbau von der Rolle vw. zum Salto vw- auf dem Airtrack. Je nach Niveau der SuS können einzelne Lernschritte übersprungen oder intensiver geübt werden.



## Rolle vorwärts (vw.) von erhöhter Ebene

**Der Rand des Airtracks dient als erhöhte Ebene und erleichtert so das Rollen.**

Die Rolle vw. wird vom Rand des Airtracks herab auf kleine Matten geturnt. Die Hände werden schulterbreit auf der kleinen Matte aufgesetzt, danach erfolgen langsames Abrollen mit Blick zum Airtrack und das Aufrollen zum Stand.



## Rolle vw. auf den Airtrack

**Der erhöhte Stütz erfordert einen stärkeren Abdruck mit den Füßen.**

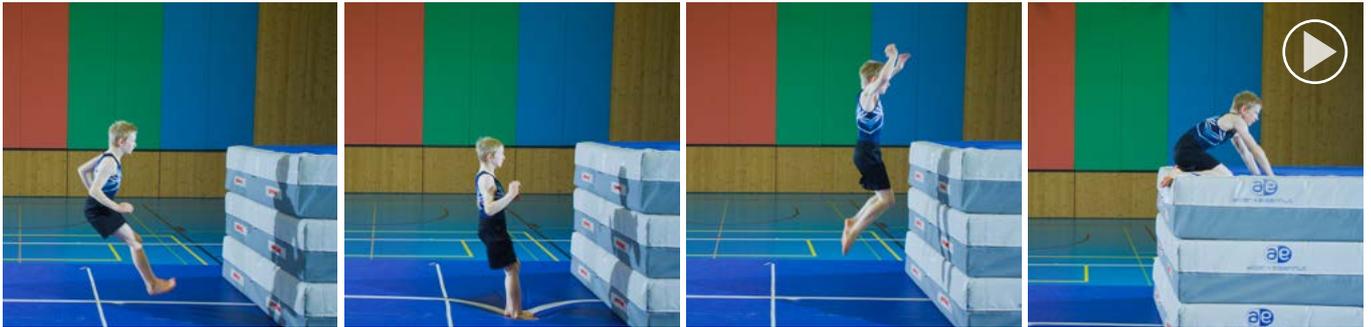
Die Rolle vw. wird von den kleinen Matten auf den Airtrack ausgeführt. Die Hände werden schulterbreit auf dem Airtrack aufgestützt. Durch kraftvolles Strecken der Beine erfolgt das Aufrollen mit rundem Rücken auf die erhöhte Ebene.

## Rolle vw. mit Überspringen zu zweit

**Spielerisch werden bei dieser Übung die Sprungkraft trainiert und Rollen geübt.**

Zwei Partner stehen sich auf dem Airtrack in etwa 2 Meter Abstand gegenüber. Partner A macht eine Rolle vw., Partner B springt mit einem Grätschsprung darüber. Dann machen beide einen Streck sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung und stehen sich wieder gegenüber. Nun macht B eine Rolle vw. und A springt usw.





### Aufspringen auf Mattenberg

**Der Mattenberg als Gerätehilfe ist die gängigste Methode um einen Salto vw. einzuführen. Je nach Niveau der SuS können die ersten Sprünge auf den Mattenberg noch ohne Rollen ausgeführt werden.**

Am Ende des Airtracks wird ein Mattenberg aufgebaut. Mit etwas Anlauf springen die SuS mit oder ohne Aufstützen auf den Mattenberg.

**Bemerkung:** Die Höhe des Mattenbergs wird je nach Alter, Grösse und Niveau der SuS angepasst.

**Material:** 3–5 Weichbodenmatten (auch 40cm Matten, dicke Matten oder Sprungkissen genannt). Alternative: Weichbodenmatte auf 3 Schwedenkästen legen (hinter dem Airtrack positioniert)



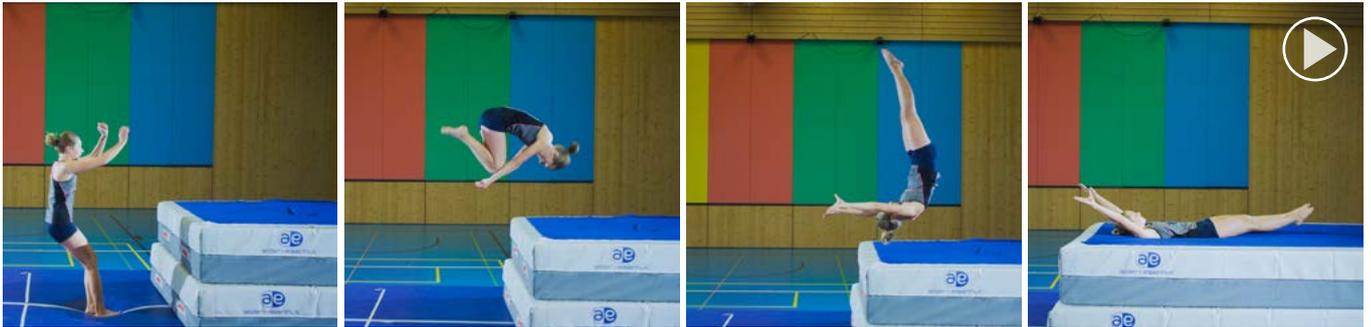
### Aufrollen auf Mattenberg

**Nach den Rollen auf dem Airtrack und dem Aufspringen auf den Mattenberg wird als Vorbereitung auf den Salto vw. das Aufrollen auf den Mattenberg geübt.**

Mit Anlauf führen die SuS eine Rolle auf den Mattenberg aus. Die Hände werden dabei auf der Matte aufgestützt.

**Bemerkung:** Die Höhe des Mattenbergs wird je nach Alter, Grösse und Niveau der SuS angepasst.

**Material:** 3–5 Weichbodenmatten (auch 40cm Matten, dicke Matten oder Sprungkissen genannt). Alternative: Weichbodenmatte auf 3 Schwedenkästen legen (hinter dem Airtrack positioniert)



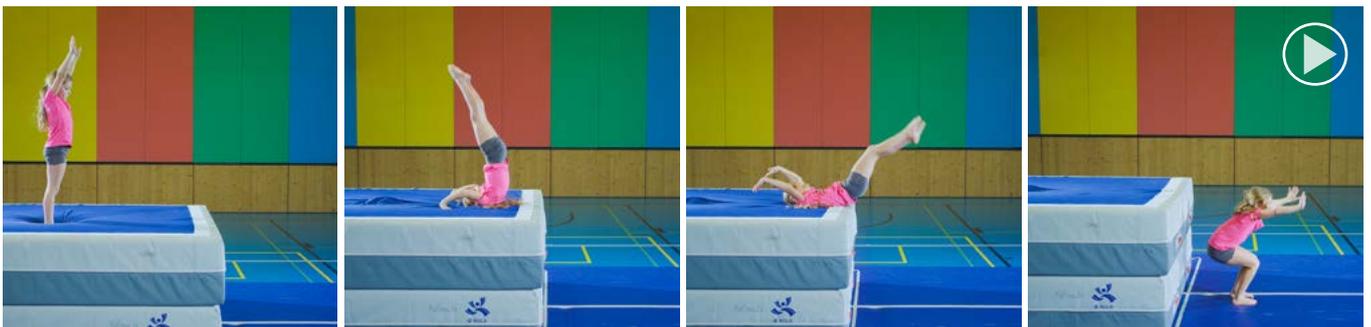
### Salto auf Mattenberg zur Rückenlage ( $\frac{3}{4}$ Salto vw.)

Nun wird das Aufstützen auf der Matte weggelassen und ein Salto zur Rückenlage auf den Mattenberg geturnt.

Mit Anlauf führen die SuS einen  $\frac{3}{4}$  Salto vw. auf den Mattenberg aus. Die Hände werden dabei nicht aufgestützt und die Landung erfolgt in der Rückenlage.

**Bemerkung:** Die Höhe des Mattenbergs wird je nach Alter, Grösse und Niveau der SuS angepasst.

**Material:** 2–4 Weichbodenmatten (auch 40cm Matten, dicke Matten oder Sprungkissen genannt). Alternative: Weichbodenmatte auf 3 Schwedenkästen legen (hinter dem Airtrack positioniert)

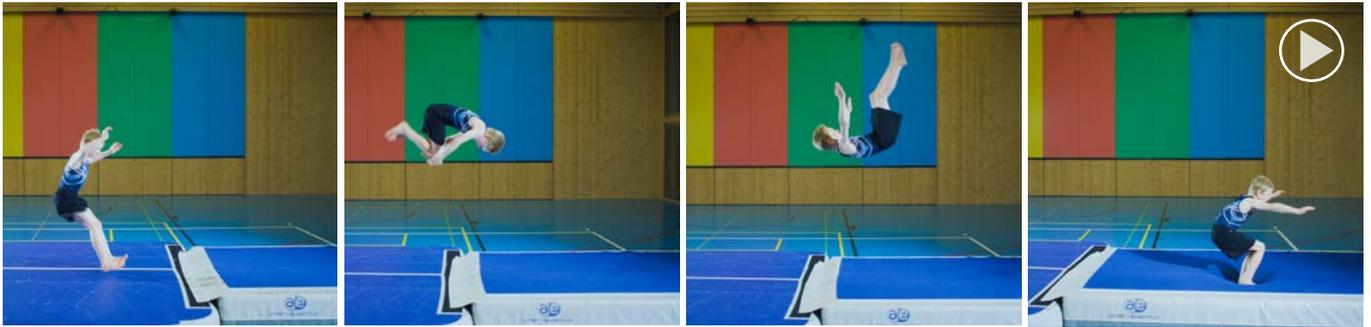


### Rolle vw. zur Landung hinter dem Mattenberg

Zur Vorbereitung der Landung nach dem Salto vw. wird die Öffnungsphase mit dieser Übung von der erhöhten Ebene trainiert.

Am Ende des Mattenbergs (oder auf einem Schwedenkasten) wird eine Rolle vw. ausgeführt. Dabei werden die Beine als Landungsvorbereitung in Richtung Boden gestreckt und der Hüftwinkel geöffnet. Die Arme bleiben in der Vorhochhalte (siehe Seite 7 «[Korrekte Landeposition](#)»)

**Material:** Mattenberg oder Schwedenkasten



### Salto vorwärts auf Weichbodenmatte

Die Endform «Salto vorwärts» wird auf eine Weichbodenmatte am Ende des Airtracks ausgeführt.

Nun wird der Mattenberg abgebaut und der Salto vorwärts zum Stand auf eine Weichbodenmatte geturnt. Bei den ersten Versuchen können ein oder zwei Hilfspersonen die Landung absichern.

**Material:** Weichbodenmatte

### Hilfestellung

Die Hilfsperson steht nahe beim Absprungpunkt. Die Hand auf Seite des abspringenden Turnenden ist vor dessen Bauch ausgedreht. Die andere Hand fasst an den Rücken und gibt Drehhilfe. Der Turner wird bis zum sicheren Stand begleitet.



# Ausklang und Entspannung

Diese Übungen eignen sich als Stundenabschluss und Ausklang. Je nach Planung können sich die SuS noch einmal austoben oder eine Entspannungsübung hilft herunterzufahren und leitet die Regeneration ein.

## Rollband

Diese Übung eignet sich sowohl als Ausklang und zum «Calm down». Sie kann aber auch zur Förderung der Körperspannung und des Körpergefühls eingesetzt werden. Zusätzlich bringt sie einen hohen Spassfaktor und ein Gruppenerlebnis mit sich.

Etwa sechs Kinder liegen nebeneinander auf dem Airtrack. Ein Kind legt sich quer auf das Rollband, das sich nun zu bewegen beginnt, in dem alle Kinder sich um die Längsachse rollen. Ist das transportierte Kind am Ende des Rollbands angekommen, legt es sich ebenfalls in die Reihe und der nächste Schüler startet.



## Schaukeln

Bei dieser Übung sollen sich die SuS entspannen. Ihre Körperwahrnehmung wird angeregt.

Etwas Luft aus dem Airtrack ablassen, so dass eine weiche Unterlage entsteht. Die Lernenden bilden 2er Gruppen. Ein Partner liegt mit geschlossenen Augen auf dem Airtrack auf dem Rücken. Der zweite Partner steht mit gegrätschten Beinen über dem liegenden Schüler. Nun kann mit leichter Gewichtsverlagerung von einem auf das andere Bein die liegende Person bewegt (geschaukelt) werden.

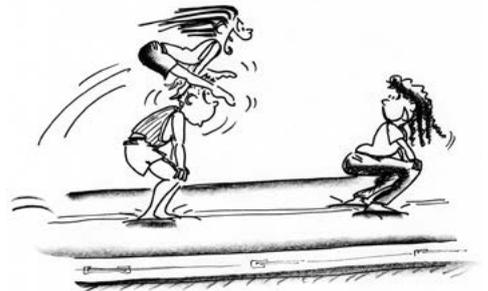


## Bockspringen

Zum Austoben am Ende der Lektion gibt es eine Runde «Bockspringen».

Die SuS stellen sich in einer Reihe auf dem Airtrack auf, gehen leicht in die Knie und stützen mit den Händen auf den Knien ab. Nun wird von hinten nach vorne mit Abstützen auf den Schultern über die Böckli gesprungen.

**Bemerkung:** Distanz zwischen den SuS zuerst gross. Mit der Zeit kann sie verkleinert werden.



## Mattenspringen

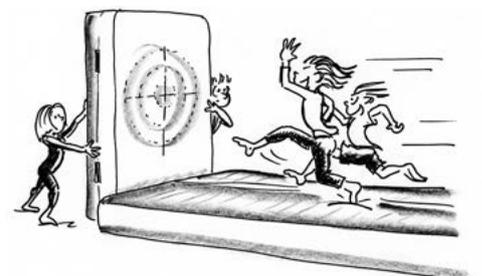
Ziel dieser Übung ist es, sich zu überwinden und etwas zu wagen und neue Bewegungserfahrungen zu machen.

Auf der Kurzseite des Airtracks wird eine Weichbodenmatte (40er Matte) senkrecht aufgestellt. 2 bis 3 Kinder nehmen von der Mitte her Anlauf und springen gegen die Matte. Diese wird im gleichen Moment losgelassen und fällt mit den Springenden um.

### Bemerkungen

- Die Matte muss Platz zum Rutschen haben.
- Nach Bedarf direkt die Übung «Schaukeln» anschliessen.

**Material:** Weichbodenmatte (40er Matte)



Weitere Übung

- [Menschenjonglage](#)

# Lektionen

## 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' <b>Aufbau</b> Der Airtrack wird gemeinsam aufgebaut. So lernen die Schüler das Gerät und seine Eigenschaften sowie das Handling kennen.</p> <p><b>Lauf ABC</b> <b>Mit bekannten Laufformen machen sich die Lernenden vertraut mit der neuen Unterlage, regen das Herz-Kreislauf-System an und schulen die koordinativen Fähigkeiten.</b> 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><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich rückwärts bewegen</li> <li>• 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 ...</li> </ul>	<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><a href="#">Übungen zum Laufen</a></p>

	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation / Skizze / Bild / meth. Hinweise
Hauptteil	10' <b>Balance halten mit Störfaktor</b> <b>Diese Übung schult das Gleichgewicht, fördert die intramuskuläre Koordination und kräftigt die Fuss- und Beinmuskulatur.</b> 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. <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit geschlossenen Augen</li> <li>• in der Standwaage</li> <li>• auf den Zehenspitzen</li> </ul>	Zwei Gruppen bilden. Zuerst springt Gruppe A und Gruppe B hält das Gleichgewicht, dann Rollentausch
	20' <b>Springen mit Gleichgewichtshilfe</b> <b>Die ersten Sprünge an Ort können mit einer Haltemöglichkeit erleichtert werden. Die Kinder üben so unterschiedliche Sprungvarianten unter vereinfachten Bedingungen.</b> Je nach Möglichkeiten in der Turnhalle können die Schaukelringe, das Klettertau, die Sprossenwand oder eine Reckstange als Gleichgewichtshilfe dienen. <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Sprungformen ausprobieren (Grätschsprung, Grätschwinkelsprung, Hochsprung, Freestyle etc.)</li> <li>• eine bestimmte Abfolge turnen (z. B. zwei Strecksprünge, Hocksprung, Grätschsprung, Schrittsprung)</li> </ul> <b>Material:</b> Sprossenwand/Reck/Schaukelring <b>Reifenparcours</b> <b>Diese Übung trainiert die Orientierung im Raum sowie die Differenzierungsfähigkeit und erfordert ein hohes Mass an Konzentration.</b> Die SuS springen beidbeinig von Reif zu Reif. Falls nötig mit Zwischenhupf, sonst mit direkten Sprüngen. Bei jedem nächsten Durchgang werden Zusatzaufgaben eingeführt. <b>Beispiel:</b> 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? <b>Material:</b> 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' <b>Input korrekte Landeposition</b> Die korrekte Landeposition wird erklärt, vorgezeigt und anschliessend geübt. <b>Springen zu zweit</b> <b>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.</b> 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. <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit geschlossenen Augen springen</li> <li>• unterschiedliche Abfolgen springen</li> </ul>	«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><b>Landungen auf Kommando</b>  <b>Die SuS üben die korrekte Landeposition aus unterschiedlichen Situationen.</b></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.  <b>Material:</b> Matten, Sprossenwand</p>	
Ausklang	10'	<p><b>Mattenspringen</b>  <b>Ziel dieser Übung ist es, sich zu überwinden und etwas zu wagen und neue Bewegungserfahrungen zu machen.</b></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.  <b>Material:</b> Weichbodenmatte (40er Matte)</p>	Die Matte muss Platz zum Rutschen haben

## 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><a href="#">Musik «Tacatà»</a></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>

## Salto vorwärts

In dieser Lektion tasten sich die Schülerinnen und Schüler an den Salto vorwärts heran. Entweder auf einen Mattenberg oder bis zur Endform.

### Rahmenbedingungen

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

### Lernziele

- Salto vorwärts auf Mattenberg oder zur Endform

	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/meth. Hinweise
Einstieg	<p>20' <b>Aufbau</b> Der Airtrack wird gemeinsam aufgebaut. So lernen die Schüler das Gerät und seine Eigenschaften sowie das Handling kennen.</p> <p><b>Personen umkreisen</b> <b>Diese Übung macht grossen Spass, die Orientierung im Raum wird trainiert und der Kreislauf wird angeregt.</b> Die SuS verteilen sich auf dem Airtrack. Jeder sucht sich, ohne es mitzuteilen, eine andere Person aus. Auf das Kommando der Lehrperson hat jedes Kind die Aufgabe, drei Mal um die ausgewählte Person herum zu hüpfen. Wer es geschafft hat, bleibt auf einem Bein stehen. Wer steht zuerst?</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder muss 3 Personen umkreisen</li> <li>• Die Person(en) müssen auf einem Bein umhüpft werden</li> <li>• Es wird rückwärts gesprungen</li> </ul> <p><b>Hahnenkampf</b> <b>Neben dem Gleichgewicht wird bei dieser Übung auch die Rumpfstabilisation trainiert.</b> Zwei Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und geben sich die Hand. Nun versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer schafft es zuerst den Partner 4x aus dem Gleichgewicht zu bringen (Best-of-Seven)? Anschliessend wird das Bein gewechselt.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die beiden Partner halten sich an einem Gummiband (oder Schlauch) fest</li> </ul> <p><b>Material:</b> Gummiband</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>

Hauptteil	<p>60' Aufbau Salto vorwärts Wie in der Übungssammlung beschrieben kann der Salto vorwärts mit Hilfe eines Mattenbergs aufgebaut werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Aufspringen auf Mattenberg</a></li> <li>• <a href="#">Aufrollen auf Mattenberg</a></li> <li>• <a href="#">¾ Salto (zur Rückenlage auf Mattenberg)</a></li> <li>• <a href="#">Salto auf Weichbodenmatte (Endform)</a></li> </ul> <p><b>Material:</b> Matten</p> <p>Nebenposten <b>Koordinationsleiter</b> <b>Das Springen mit der Koordinationsleiter fördert die Differenzierungs- und Rythmisierungsfähigkeit.</b> Die Koordinationsleiter (oder Teppichstücke) liegt auf dem Airtrack. Die SuS hüpfen zuerst beidbeinig von Feld zu Feld oder in jedes zweite Feld. Dann einbeinig, abwechselnd links und rechts usw.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• abwechselnd ein- und beidbeinig</li> <li>• abwechselnd mit geschlossenen Beinen im Feld und mit gegrätschten Beinen ausserhalb</li> <li>• zwei Sprünge auf linkem Bein, ein Sprung rechts usw.</li> <li>• Zu zweit, wobei ein Partner den Ablauf vorgibt und der hintere versucht diesen nachzuahmen.</li> </ul> <p><b>Material:</b> Koordinationsleitern (allenfalls mit Tape befestigen) oder Teppichstücke. Alternativ können auch mit Magnesia Kästchen auf den Airtrack gezeichnet werden.</p> <p><b>Rolle vw. zur Landung hinter dem Mattenberg</b> <b>Zur Vorbereitung der Landung nach dem Salto vw. wird die Öffnungsphase mit dieser Übung von der erhöhten Ebene trainiert.</b> Am Ende des Mattenbergs (oder auf einem Schwedenkasten) wird eine Rolle vw. ausgeführt. Dabei werden die Beine als Landungsvorbereitung in Richtung Boden gestreckt und der Hüftwinkel geöffnet. <b>Material:</b> Mattenberg oder Schwedenkasten</p>	<p><b>Wichtig:</b> Die individuellen Fortschritte der SuS beachten! Je nach Lerngeschwindigkeit bleiben die einen länger bei einer Übung als andere. Die Schüler sollen auch als Helfer eingesetzt werden. Die Hilfsgriffe werden vorher instruiert und geübt.</p> <p>→ <a href="#">Playlist</a></p> <p>Als Nebenposten während den Wartezeiten werden am anderen Airtrack-Ende unterschiedliche Abfolgen mit der Koordinationsleiter geübt. Weitere Schritt- oder Sprungvariationen können selber entwickelt werden. Übungssammlungen werden teilweise vom Hersteller der Koordinationsleitern mitgeliefert oder man findet gute Beispiele online. Oder die SuS können sie sich selber ausdenken und/oder es werden Vorlagen ausgedruckt und die Kinder versuchen sie nachzuspringen.</p> <p>→ <a href="#">Übungen</a></p> <p>Zusätzlich wird die Öffnungsphase mit der Übung «Rolle vw. zur Landung hinter dem Mattenberg» geübt. Diese Übung kann auch auf einem Schwedenkasten ausgeführt werden. Die Arme bleiben in der Vorhochhalte</p> <p>«<a href="#">Korrekte Landeposition</a>» </p>
Ausklang	<p>10' <b>Schaukeln</b> <b>Bei dieser Übung sollen sich die SuS entspannen und ihre Körperwahrnehmung angeregt werden.</b> Es wird etwas Luft aus dem Airtrack abgelassen, so dass eine weiche Unterlage entsteht. Die Lernenden bilden 2er Gruppen. Ein Partner liegt mit geschlossenen Augen auf dem Airtrack auf dem Rücken. Der zweite Partner steht mit gegrätschten Beinen über dem liegenden Schüler. Nun kann mit leichter Gewichtsverlagerung von einem auf das andere Bein die liegende Person bewegt (geschaukelt) werden.</p>	

# Hinweise

## Literatur

- Gerling, I., Becker, M., Mönnikes, Lina. (2014). Das Airtrackbuch. Spielen, Springen, Turnen – Für Schule, Freizeit & Verein. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Scheurer, J., Köpfl, J., Gabi, M., Gabi, S., Genzoni, O., Jehle, C., Meier, W., Ried, R. (2016). Turnen – Geräteturnen. Bundesamt für Sport BASPO.
- Gerling, I. (2008). Geräteturnen für Fortgeschrittene. Band 02 – Sprung-, Hang- und Stützgeräte. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

## Links

- Monatsthema 09/2011: [Minitrampolin](#)
- Monatsthema 10/2013: [Partner- und Gerätehilfen](#)

### Wir danken

den Turnern und Turnerinnen des Turnvereins Kallnach für ihren Einsatz bei den Foto- und Videoaufnahmen.

### Partner



### Impressum

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

**Autorin:** Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc

**Gesprächspartnerin:** Jsabelle Scheurer, Leiterin Ausbildung J+S-Turnsport

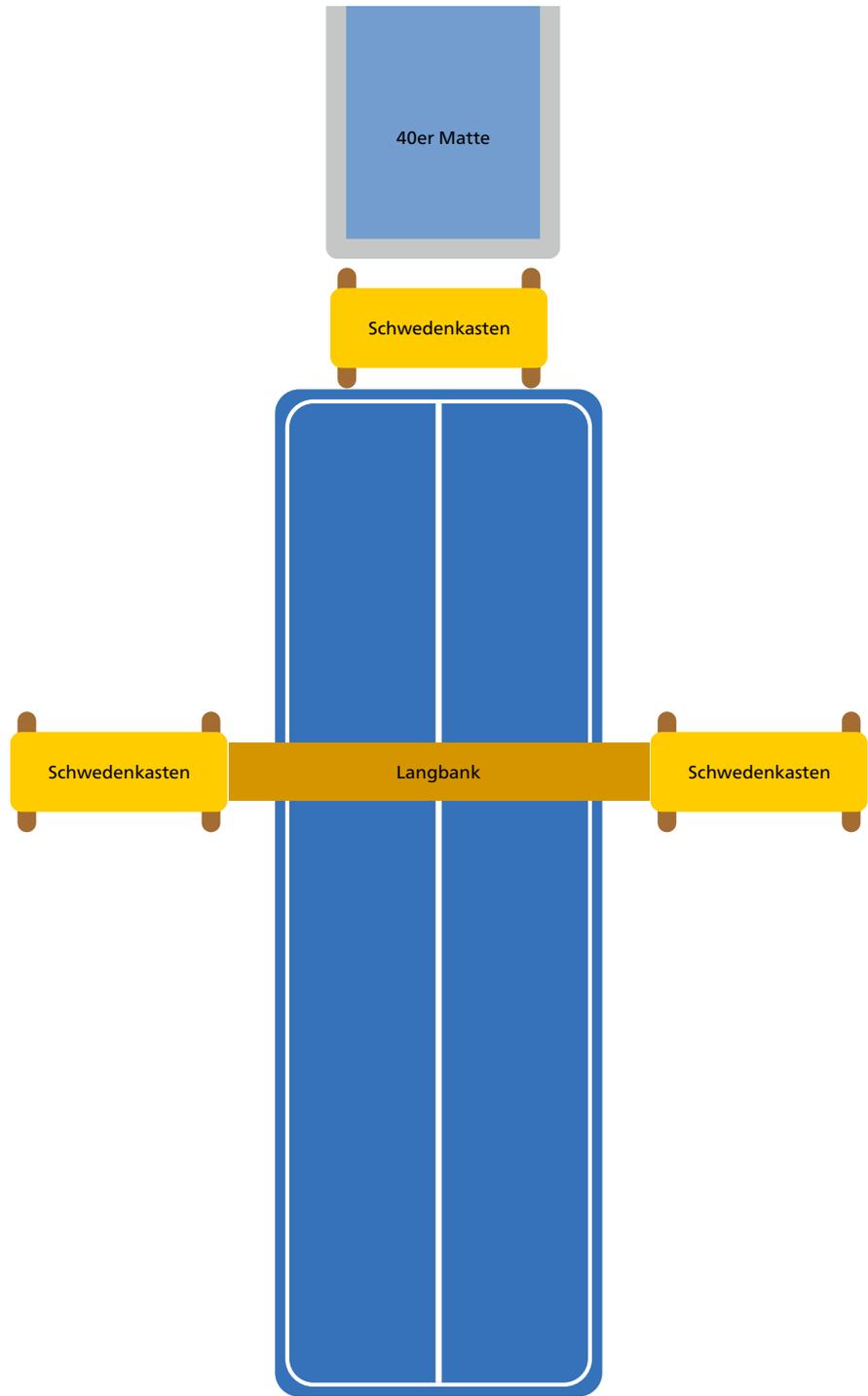
**Redaktion:** mobilesport.ch

**Fotos:** Ueli Känzig, BASPO

**Zeichnungen:** Leo Kühne

**Videos:** René Hagi, BASPO

**Layout:** Bundesamt für Sport BASPO



Seitenansicht «Schräge Ebene mit Schwedenkasten und 40er-Matte»

