

Monatsthema 01-02/2019: Sprungfreude auf dem Airtrack

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.

Kein Monatsthema verpassen? Melden Sie sich für [unseren Newsletter](#) an!



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. 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 Schülerinnen und Schüler.

Das Monatsthema als pdf

- [Sprungfreude](#) (pdf)

Berichte

- [Vorteile des Airtracks](#)
- [Methodische Hinweise/Sicherheit](#)

Praxis

- [Aufwärmen](#)
- [Erste Sprünge](#)
- [Landung](#)
- [Stabilisation und Kraft](#)
- [Diverse Kraftübungen](#)
- [Von der Rolle vw. zum Salto vw.](#)

- Ausklang und Entspannung

Lektionen

- Einstieg und erste Sprünge
- Voraussetzungen schaffen für Salto vw.
- Salto vorwärts



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO