Sprungfreude auf dem Airtrack: Methodische Hinweise/Sicherheit

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

Landematten können durch Klettverschlüsse direkt mit dem Airtrack verbunden werden.

- 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 (siehe 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.
- 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 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» 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 wird ein möglicher Lernweg von ersten Sprüngen bis zu einem Salto vorwärts auf dem Airtrack aufgezeigt.

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