Medientipp: Minitrampolin-Übungen online

Auf der Online Plattform für Lehr- und Lernmaterialien des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit DSGB der Uni Basel bietet die neue Rubrik «Minitrampolin» eine breite Übungssammlung für das Erwerben, Anwenden und Gestalten von Minitrampolinsprüngen alleine oder in Gruppen.

Der Schwerpunkt einzelnen Übungen wurde bewusst nicht auf die Technik von Einzelsprüngen gelegt, sondern auf das vielfache und vielseitige Springen auf und über die Minitrampoline.

Mit dieser Übungssammlung möchten die Autoren der Website Lehrkräfte, TrainerInnen und Lernende motivieren, in Gruppen mit dem Minitrampolin zu spielen und sich dabei gegenseitig vor Probleme und/oder Aufgaben zu stellen, die alleine oder gemeinsam gelöst werden können und die – quasi im Nebeneffekt – zu einem geübten Umgang mit dem Einspringen ins und Abspringen aus dem Minitrampolin führen.

Mit der Zeit und je nach Lerntempo wird dadurch auch der Einbau des einen oder anderen «klassischen Kunststücks» möglich.

Die Autorinnen und Autoren sind der festen Ansicht, dass gerade beim Springen im Minitrampolin die Lernstufen des Stufen-Modells von Hotz 1996, welches den Schweizer Lehrmitteln zu Grunde liegt, auf das Produktivste vermischt werden, da erwerben, anwenden und gestalten auf jeder Lernstufe zur Anwendung kommen und der Fantasie und Kreativität der Springenden keine Grenzen gesetzt sind, solange diese ihre eigene Sicherheit nicht gefährden.

Quelle: dsbg4public.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO