

J+S-Kids: Einführung Geräteturnen – Lektion 14

Grosses Trampolin 1

Autorin

Barbara Bechter, J&S Expertin / Fachleitung Getu/Kutu/Tramp

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 bis 7 Jahre
Gruppengrösse	Pro Trampolin 5 bis 8 Kinder
Kursumgebung	Trampolin in der Halle
Sicherheitsaspekte	Die Trampolins müssen nach den Sicherheitsaspekten abgesichert werden. Pro Gerät muss ein Leiter eingesetzt sein.

Zielsetzungen/Lernziele

Spielerische Erfahrungen auf dem Trampolin. Schulung der koordinativen Fähigkeiten.

Hinweise

Der Sicherheitsaspekt steht absolut im Vordergrund. Die Lektion muss disziplinarisch auf hohem Niveau gehalten werden (Unfallrisiko). Diese Lektion dürfen nur Trampolinleiter oder **Leiter Getu oder Schulturnen mit dem Zusatz "Trampolinunterricht"** durchführen. Das Trampolin wird vorgängig aufgestellt.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Aufwärmen auf dem Boden und um das Trampolin: laufen, rennen und kriechen um- und unter dem Gerät durch; hängen am Gerät, balancieren auf den Fussstützen	Im Fluss hintereinander, allenfalls in zwei Reihen. Lehrer ist Lokomotive, Schüler sind Wagen	Auf den Matten neben dem Trampolin
10'	Aufwärmen auf dem Trampolin - Krabbeln vorwärts, seitwärts, rückwärts - In Bankposition wippen, vw und rw - Übers Tuch gehen immer mit Tuchkontakt, Arme auf Hüfte eingestützt - Hüpfen in Schrittstellung re oder li	- wartende Kinder stehen auf der Schmalseite einer Langbank; - immer nur ein Kind auf dem Gerät; - nur Kinder auf das Gerät lassen, die selber hinauf klettern können! - eine Länge re vor, eine Länge li vor	Trampolin

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
30'	Erlernen des Grundsprunges - Wellensurfen: Arme in Hüfte gestützt, 3 Sprünge in Vorschrittstellung re, 3 - links. - Aus Seitstellung, Sprünge in Vorschrittstellung in Seitwärtsbewegung Bremsen - mit beiden Beinen im Tuch wippen, ohne abzuheben. Die Beine schlucken die Sprünge. - über die Länge beidbeinig "pumpen", ohne zu springen Grundsprung - Grundstellung mit Händen auf Hüfte gestützt. Beidbeiniges zunehmendes Wippen, - Grundsprünge über die ganze Länge - "Fido" springt; wippen in 4 Füsslerstellung 	Start aus Ecke, auf der Diagonalen springen, sowohl die rechte wie die linke Diagonale. Start von Mitte Stirnseite, Arme in Hüfte gestützt. Mitte des Tuches; Arme in Hüft gestützt Start von Mitte Stirnseite, Arme in Hüfte gestützt. Mitte des Tuches; Arme in Hüft gestützt, Beim 4. Sprung Bremssprung Start von Mitte Stirnseite, Arme in Hüfte gestützt. 4-Füssler- oder Bänklstellung in der Mitte des Tuches	Langbank Trampolin



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	Fangis auf dem Trampolin; 1:1; Wer kann den andern rennend einholen, jedoch immer ausserhalb der roten Abgrenzung bleiben?	Je ein Kind in diagonalen Ecken; max. 30 Sek. Aktionen!	

Weitere Anregungen siehe "mobile" Praxisbeilage Nr. 49 Ausgabe 1/09