



# J+S-Kids: Einführung Geräteturnen – Lektion 15

## Grosses Trampolin 2

### Autorin

Markus Angst, J&S Experte / FG Ausbildung STV

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7 bis 10 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

Das Trampolin wird vorgängig aufgestellt. Der Sicherheitsaspekt steht absolut im Vordergrund. Die Lektion muss disziplinarisch auf hohem Niveau gehalten werden (Unfallrisiko). Die Tu können schon bremsen.

Diese Lektion dürfen nur Leiter Trampolin oder **Leiter Getu oder Schulturnen mit dem Zusatz "Trampolinunterricht"** durchführen.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Aufwärmen auf dem Boden: Hüpfen, Springen, Rollen	Im Fluss hintereinander, allenfalls in zwei Reihen.	Auf den Matten neben dem Trampolin
5'	Aufwärmen auf dem Trampolin	Einzelübungen: - Krabbeln vorwärts, seitwärts, rückwärts - In Bankposition vorwärts und rückwärts hüpfen - Breitbeinig übers Tuch gehen (wie dünnes Eis) - Moonwalk	Trampolin
5'	Spannung aufbauen und Koordination anregen	Übungen zu zweit: - in Sitzposition gegengleich wippen - dito mit Ball passen	Trampolin

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20-25'	Diverse Sprünge und Landpositionen kennen lernen: - Wippen in Sitzposition - Sprung in den Stand aus der Sitzposition - Stand - Sitz - Wippen in 4 Füsslerstellung; mit Schrittbewegung von Armen und Beinen - Aus Sitzposition wippen und 1/2 Dr. um Längsachse zum wippen in 4 Füsslerstellung  Standsprünge - Sprünge in Vorschriftstellung mit fortlaufendem Beinwechsel - dito mit Armbewegung sw hoch-tief - Grundsprung erst ohne-, dann mit Armschwung - ½ (1/1) Fussprungschraube - Fusserschraubenkombis: 1/2-1/2 re; 1/1 li; 1/2-1/2 li, 1/1 re etc.	immer nur ein Tu auf dem Tuch, die anderen warten an den Längsseiten des Gerätes: Sitz in der Mitte des Tuches  in der Mitte des Tuches; gleich- und gegengleich  erst Arme in Hüfte  erst Arme eingestützt; dann mit Armschwung	Trampolin
5-10'	Je 2-3 Sprünge kombinieren 3-5x denselben Sprung aneinander	max. 30 Sek. Sprungzeit pro Tu/Ti	



#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	"Tuch leeren" Verschiedene Bälle auf dem Tuch verteilt, Springer versucht, nur durch Schwung geben, die Bälle vom Tuch zu befördern	Zuschauer legen sie immer wieder aufs Tuch zurück	Verschiedene Bälle

Weiterführende Literatur:

Stäbler M.: Bewegung, Spass und Spiel auf dem Trampolin. Hofmann-Schorndorf; 3. Aufl. 2006 ISBN 3-7780-7873-9

Bechter/Bataillon: mobile Praxisbeilage Nr. 49 Ausgabe 1/09