

Lektion 1: Aufbau Salto rückwärts (Fortgeschrittene)

Diese Lektion führt zur Grobform des Saltos rückwärts. Die Schüler beherrschen den Absprung rückwärts bereits und kommen nun vom Überrollen rückwärts zum Salto, unterstützt von auditiver Hilfe.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Alter: 8–15 Jahre

Schulstufe: Primarschule, Sek. I

Niveau: Fortgeschrittene

Lernstufe: Anwenden

Lernziele

- Voraussetzungen für den Salto rückwärts erarbeiten
- Grobform Salto rückwärts vom 1-m-Brett ausführen

Merkliste

Alle Übungen dieser Lektion sind auf mobilesport.ch

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Modul Aufwärmen	10' Fussgymnastik		Matten
	Hampelmann mit Variationen		Matten
	Hüpfen rückwärts		Matten
	Spannungsübungen		Matten
	Reaktion/Schnelligkeit: Hockübungen		Matten
Modul Basics	15' Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand ohne Armschwung vom Rand		
	Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand mit Armschwung vom Rand		
	Fussprung vorwärts gestreckt aus Stand ohne Armschwung vom 1-m-Brett		1-m-Brett
	Fussprung rückwärts gestreckt ohne Armschwung vom 1-m-Brett		1-m-Brett
	Fussprung rückwärts gehockt ohne Armschwung vom 1-m-Brett		1-m-Brett
	Hechtschiessen auf dem Rücken gestreckt		1-m-Brett
Modul Sprünge	20' Überrollen rückwärts vom 1-m-Brett aus dem Sitz, eng gehockt bleiben bis zum Eintauchen		Matten, 1-m-Brett
	Überrollen rückwärts vom 1-m-Brett aus dem Kauerstand, gestreckt eintauchen. Zuerst mit auditiver Hilfe (Hopp) strecken, später alleine		1-m-Brett
	Grobform Salto rückwärts ohne Ausholbewegung mit den Armen in Hochhalte. Auditive Hilfe: (leicht) fallen lassen, Absprung, Hocken, Strecken. Später ohne auditive Hilfe.		1-m-Brett