

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 15: Minitrampolin

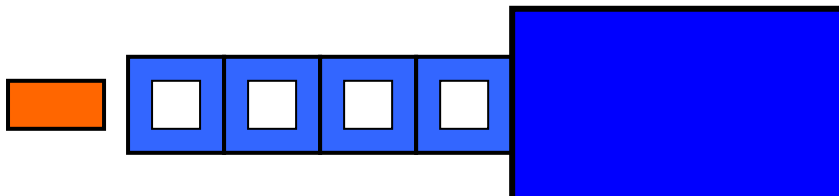
Stephan Weinig

Zielgruppe: Mittelstufe (ab Klasse 7)
Voraussetzungen: Die Schüler sollten über eine ausreichende Körperspannung verfügen.
Lernziele: Die Schüler sollen die Wurfeigenschaften des Trampolins erfahren und einschätzen können. Durch hohe Übungsintensität und Sprungkontrolle sollen die Schüler schnell an die Grundsprünge herangeführt werden.
Der soziale Aspekt nimmt mit Rücksichtnahme und gegenseitigen Absprachen einen hohen Stellenwert ein.
Material: Der Gerätebedarf ist mit jeweils 4 Minitrampolinen, Sprungbrettern und Weichbodenmatten relativ hoch. Jedoch lohnt sich der Aufwand, da in kurzer Zeit gute Lernerfolge erreicht werden und die Motivation sehr hoch ist.
Des Weiteren ist dieser Aufbau sehr lohnenswert für Schulaufführungen, da mit wenig Übungsaufwand, und nur mit Grundsprüngen, eine attraktive Vorführung zusammengestellt werden kann.
Die Minitrampoline sollten vor dem Einsatz auf ihre Sicherheit (zB. festsitzende Schutzumrandung) und guten Federeigenschaften (keine ausgeleierte Gummiseile) untersucht werden.

Unterrichtsplanung:

Als Einstieg erfolgt eine Gewöhnung an die Wurfeigenschaften des Minitrampolins. Es werden vier Trampoline hintereinander aufgestellt und mit einer Weichbodenmatte (Landing) abgesichert. Die Minitrampoline müssen eine vierseitige Abdeckung aufweisen. Je nach Größe der Teilnehmer sollte ein Sprungbrett (oder eine Bank und ein kleiner Kasten) als Auflaufhilfe benutzt werden. Die Trampoline sollten durch die Höhenverstellung der Streben, oder durch kleine blaue Matten waagrecht ausgerichtet werden, damit keine Höhenunterschiede zwischen den Minitrampolinen besteht (Verletzungsgefahr).

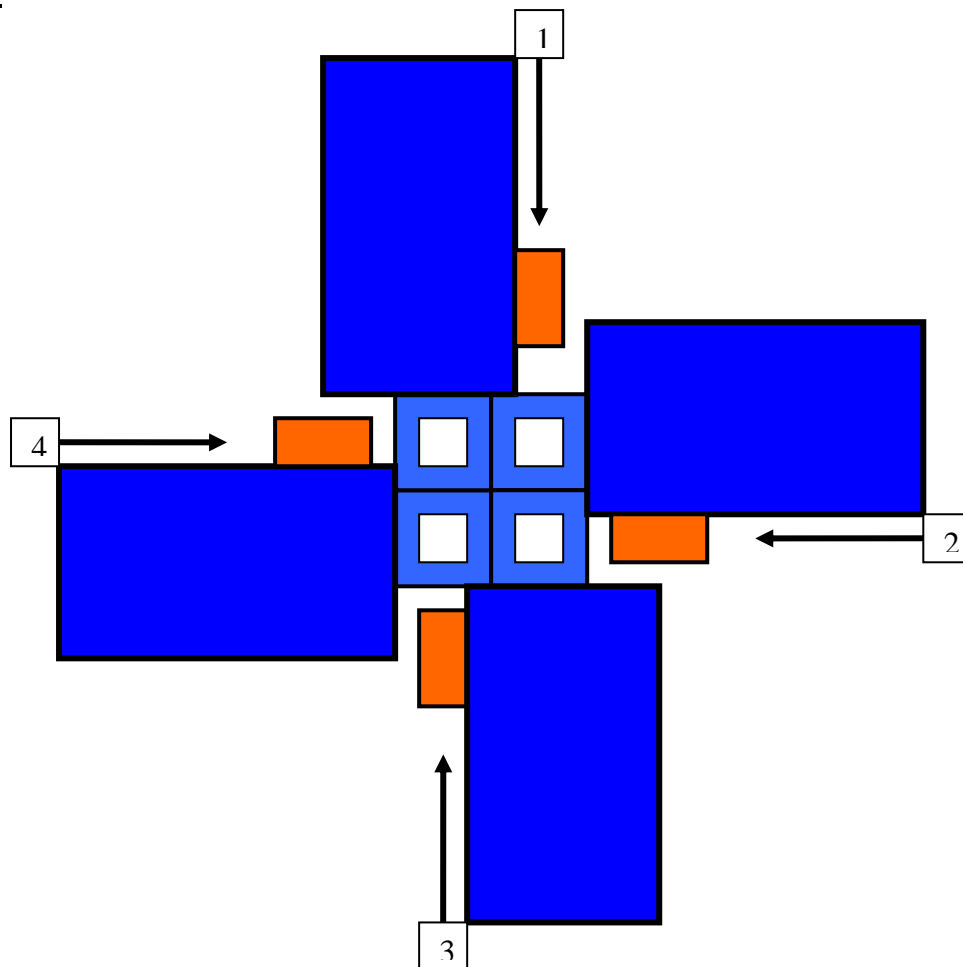
Aufbau:



Übungen:

- Die „Nähmaschine“. (schnelles Abfedern in den Beinen zur Schwungkontrolle)
- Springen mit Hilfestellung von einem Trampolin ins andere.
- Springen ohne Hilfestellung.
- Springen mit Armeinsatz (klein, groß, klein, groß)
- Springen mit Arme oben.
- Variationen im Abgang: Strecksprünge mit Drehungen, Hocksprung usw.
- Durch die hohe Übungsintensität immer auf die Körperspannung achten!

Aufbau:



Organisation:

- Es stehen sich jeweils zwei Gruppen an den Enden der Weichbodenmatten gegenüber (siehe Aufbau). Damit ist die Länge des Anlaufs für alle Gruppen gleich.
- Nach der Landung wird sich immer an der Gruppe hinten angestellt, die direkt neben der Weichbodenmatte steht.
- Es wird immer gleichzeitig in das erste Trampolin eingesprungen.
- Springen 2 Gruppen gleichzeitig, so gibt immer nur eine Seite das Startsignal!
- Springen 4 Gruppen gleichzeitig, so gibt immer nur eine Seite das Startsignal!
- Erst wenn die Vorgänger auf der Weichbodenmatte gelandet sind dürfen die nächsten Springen.
- Es muss ein Warnsignal für Notfälle ausgemacht werden.

Übungen:

- ❖ Gruppe 1 und 3 **zwei** Strecksprünge, Abgang mit Landung. Danach Gruppe 2 und 4.
 - Variation von Abgängen.
 - Alle 4 Gruppen gleichzeitig **zwei** Strecksprünge, Abgang mit Landung.
 - Variation von Abgängen.

- ❖ Gruppe 1 und 3 **drei** Strecksprünge, Abgang mit Landung. Danach Gruppe 2 und 4. Hierbei muss darauf geachtet werden, dass sich immer die beiden gegenüberstehenden Turner an die Hand fassen!
 - Variation von Abgängen.
 - Alle 4 Gruppen gleichzeitig **drei** Strecksprünge, Abgang mit Landung.
 - Variation von Abgängen.

- ❖ Gruppe 1 und 3 **vier** Strecksprünge, Abgang mit Landung. Danach Gruppe 2 und 4.
 - Variation von Abgängen.
 - Alle 4 Gruppen gleichzeitig **vier** Strecksprünge, Abgang mit Landung.
 - Variation von Abgängen.

Tipp:

Mit Musik wird automatisch ein Rhythmus vorgegeben, der sowohl die Strecksprünge als auch die Einsätze für den Anlauf beeinflusst und damit das Erlernen erleichtert.