

Minitrampolin: Lektionen

Erste Flüge

Diese Lektion dient als Einführung ins Minitrampolinspringen. Die Schüler erarbeiten die wichtigsten koordinativen und physischen Grundlagen und machen variantenreiche Sprungerfahrungen.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min.

Stufe: 5.–6. Klasse

Lernziele

- Erarbeiten der koordinativen Voraussetzungen und der physischen Grundlagen
- Entwicklung des Sprunggefühls
- Sicher landen nach einfachen Sprüngen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	<p>30'</p> <p>Ziele und Inhalte der Lektion bekannt geben.</p> <p>Circuit – Gerätegewöhnung Von Vorteil ist, wenn die Schüler die einzelnen Posten schon einmal kennengelernt haben. Sie wissen Bescheid über die Wichtigkeit der Körperspannung und können sie umsetzen. Die Schüler wissen zudem wie sie eine Landung möglichst schonend abfedern können.</p> <p>Erklären des Ablaufs: • Die Klasse verteilt sich jeweils in 2er Teams an die einzelnen Posten. • 1 Minute pro Posten arbeiten, dann wechseln mit 20" Pause (Aktive Phasen mit Musik unterstützen).</p> <p>Posten (Beispiele): 1. Buckelpiste an Sprossenwand 2. Fantasiessprünge vom Schwedenkasten auf eine Weichsprungmatte (Mit Landung auf den Füßen) 3. I-Pose oder Seilspringen auf dem Minitrampolin 4. Balancieren auf instabiler Unterlage (z. B. Slackline) 5. Abwechslungsweises Bockspringen über Partner 6. Vom Sprungbrett beidbeinig abspringen, halbe Drehung zum Sitz auf dem Kasten 7. Abspringen von der Sprossenwand (aus einer selbst gewählten Höhe) auf eine Weichsprungmatte 8. Hände stützen auf einer Langbank. Durch abwechselndes Hin- und Herspringen mit den Füßen die Bank überqueren.</p>	Circuit	4 Minitrampoline 1 Sprungbrett 2 Schwedenkästen 2 Weichsprungmatten 1 Langbank 2 Springseile 1 Balanciergerät Sprossenwand
Hauptteil	<p>50'</p> <p>Verschiedene Sprungarten vorgeben und ausprobieren lassen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Strecksprung 2. Hocksprung 3. Bücksprung 4. Grätschsprung 5. Grätschwinkelsprung 6. Zapfenzieher 7. Fantasiessprung (z. B. Snowboarder, Hase, etc.) <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielsprung auf eine Markierung auf der Matte • Hocksprung über ein Hindernis (z. B. aufgestellte Matte) 	<p>Beispiel für die Aufstellung zweier Sprunganlagen:</p> 	2 Minitrampoline 2 Niedersprungmatten 2 Weichsprungmatten
Ausklang	<p>10'</p> <p>Kleiner Wettkampf Zwei Gruppen treten gegeneinander an. Auf den beiden Minitrampolinanlagen wird abwechslungsweise auf eine «Zielscheibe» auf der Matte gesprungen (vorgegebener oder freier Sprung). Der Springer muss möglichst still stehenbleiben, damit die Lehrperson die erzielte Punktzahl aufschreiben kann (der besserstehende Fuss zählt). Diejenige Gruppe, welche zusammengezählt die wenigsten Punkte erreicht, hat gewonnen.</p> <p>Gleichzeitig betrachten sich die Gruppen gegenseitig. Wenn alle Schüler gesprungen sind, setzen sich die Gruppenmitglieder zusammen und küren den besten Springer (Gruppenkönig) der gegnerischen Gruppe.</p>	<p>Zielspringen</p> 	2 Minitrampoline 2 Niedersprungmatten 2 Weichsprungmatten