

# Minitrampolin: Lektionen

## Salto vorwärts

Von der Rolle vorwärts bis zum Salto vorwärts – in der folgenden Lektion ist es das Ziel diese zu lernen. Die Schüler lernen einen schrittweisen und sicheren Aufbau des Elements.

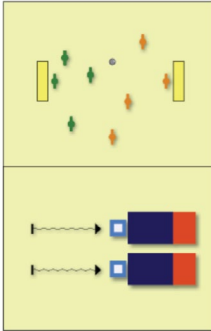
### Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min.

Stufe: Sek I

### Lernziele

- Voraussetzungen für den Salto vorwärts erarbeiten
- Salto vorwärts auf dem Minitrampolin ausführen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	20'	<p><b>Emmentaler drehen</b></p> <p>Zwei Teams gegeneinander. Matten (mind. pro Spielerin eine Matte) sind in der Halle verteilt, die Hälfte mit der Unterseite nach oben. Jede Gruppe ist einer Mattenseite (Ober-/Unterseite) zugeteilt. Auf Pfiff versucht jede Gruppe, die Matten (falls nötig) zu wenden, so dass die ihr zugeteilte Seite nach oben zu liegen kommt. Welches Team hat nach einer Minute mehr Matten auf die eigene Seite gedreht?</p> <p><b>Mobilisations- und Dehnübungen auf der Matte</b></p> <p>Die Lehrperson (oder ein Schüler) zeigt einige Übungen vor, die alleine oder zu zweit durchgeführt werden können.</p> <p>Für spielerische und dynamische Beweglichkeits-Übungen siehe <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>.</p>	Nach dem Spiel kann mit den Matten ein Kreis gebildet werden, so dass alle einander sehen können.	Pro Schüler eine kleine Matte
Hauptteil	2 x 30'	<p><b>Aufbau Salto vorwärts</b></p> <p>Der Salto vorwärts kann gemäss folgenden Vorschlägen aufgebaut werden. Dabei sollten die individuellen Fortschritte jedes Schülers berücksichtigt werden. Während die einen schon nach einer Lektion das Zielelement beherrschen, brauchen andere etwas länger. Es kann sinnvoll sein, dem Niveau entsprechende Gruppen zu bilden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerze</li> <li>• Trockenübung</li> <li>• Rolle vw auf erhöhte Mattenlage</li> <li>• Sprungrolle auf erhöhte Mattenlage</li> <li>• <math>\frac{3}{4}</math> Salto auf erhöhte Mattenlage</li> <li>• Salto vorwärts zum Stand auf Weichbodenmatte</li> </ul> <p>Jeder Schüler soll auch als Helfer fungieren, z. B.: Die zwei, die jeweils als letzte gesprungen sind, sichern den nächsten Turner.</p>	<p>Damit die Intensität gesteigert werden kann, werden grosse Klassen halbiert, die Turnhalle in zwei Hälften unterteilt. Die eine Gruppe macht selbständig ein Spiel in einer Hallenhälfte, die andere Gruppe lernt den Salto vorwärts. (Achtung: Es sollen Spiele gewählt werden, bei denen der Ball nicht über die Hallenmitte gelangen kann.)</p> 	<p>2 Minitrampoline</p> <p>2 Niedersprungmatten</p> <p>4 Weichsprungmatten</p> <p>4 Schwedenkästen oder 3 Bänkli für die erhöhte Mattenlage</p> <p>(Material für Spiel)</p>
Ausklang	10'	<p><b>Kleine Vorführung</b></p> <p>Jeder Schüler wählt einen Sprung, den er möglichst gut beherrscht (z. B. Sprungrolle auf erhöhte Mattenlage). Die Mitschüler helfen oder sichern den Springer bei Bedarf – oder beklatschen einfach den geglückten Sprung.</p>		