

Minitrampolin: Lektionen

Flugshow

Die Schüler stellen eine Vorführung mit mehreren Minitrampolinen zusammen. Die Lektion ist ein Beispiel, wie gelernte Elemente mit der ganzen Klasse choreographiert werden können.

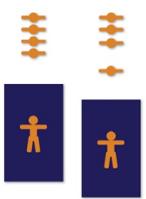
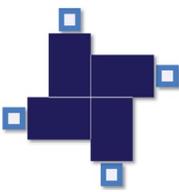
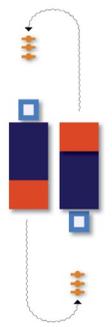
Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min.

Stufe: Sek II

Lernziele

- Gelernte Elemente in einer Choreographie anwenden und gestalten
- Förderung der Gruppendynamik

	Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	15' Slide Stafette Für das Aufwärmen werden zwei Gruppen gebildet und folgende zwei Übungen durchgeführt: Slide Stafette Die beiden Gruppen gegeneinander: Eine Weichmatte muss von der einen Hallenseite durch flaches Einspringen möglichst schnell auf die andere Hallenseite geschoben werden. Jeweils ein Schüler springt nach dem anderen. Die Gruppe, welche zuerst die Halle durchqueren konnte, hat gewonnen. Fliegender Teppich Die Mitglieder einer Gruppe stehen gleichmässig verteilt um eine Weichmatte und heben diese vom Boden. Eine Schülerin steht auf die Matte. Die Mitschüler versuchen sie durch das Bewegen der Matte aus dem Gleichgewicht zu bringen.		2 Weichmatten
	60' Flugshow Beispiel einer Choreographie (20 Schüler und vier Minitrampoline, A, B, C, D): Die Klasse wird in vier Gruppen unterteilt und einem Minitrampolin zugeordnet. Auf Kommando des Lehrers oder mithilfe von Musik werden folgende Abläufe geturnt. • Jeweils alle vier Turner springen gleichzeitig (A+B+C+D zur selben Zeit) Schüler 1–4: Strecksprung Schüler 5–8: Hocksprung Schüler 9–12: Grätschsprung Schüler 13–16: Zapfenzieher Schüler 17–20: Fantasiesprung • Zwei Turner die sich versetzt gegenüberstehen springen gleichzeitig (A+C, dann B+D, dann wieder A+C usw.) Alle Schüler: Sprungrolle • Die Turner springen nacheinander im Uhrzeigersinn (A, dann B, dann C, dann D) Alle Schüler: Salto vorwärts Die Sprünge werden vorgängig abgemacht und dem Können der Schüler angepasst. Bemerkung: Um eine sichere Flugshow durchführen zu können ist es wichtig, dass nur Sprünge geturnt werden, die beherrscht werden. Schon mit einfachen Sprüngen kann man eine attraktive Vorführung kreieren.	Je nach Grösse des zur Verfügung stehenden Platzes und der vorhandenen Geräte kann die Sprunganlage verschiedenartig gebaut werden. Aufstellung für die Flugshow  Aufstellung mit zwei Minitrampolinen 	4 Minitrampoline 4 Niedersprungmatten 2 Minitrampoline 2 Niedersprungmatten 2 Weichsprungmatten
Ausklang	15' Vorführung Bei Gelegenheit die Flugshow einer anderen Klasse vorführen oder das Spektakel auf Video aufnehmen und eine Erinnerungs-DVD kreieren.		(evt. Videokamera / Computer)