

Lektion

Salto vorwärts

In dieser Lektion tasten sich die Schülerinnen und Schüler an den Salto vorwärts heran. Entweder auf einen Mattenberg oder bis zur Endform.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Alter: ab 10 Jahren
- Schulstufe: Mittel- und Oberstufe
- Umgebung: Indoor

Lernziele

- Salto vorwärts auf Mattenberg oder zur Endform

	Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Bild/meth. Hinweise
Einstieg	<p>20' Aufbau Der Airtrack wird gemeinsam aufgebaut. So lernen die Schüler das Gerät und seine Eigenschaften sowie das Handling kennen.</p> <p>Personen umkreisen Diese Übung macht grossen Spass, die Orientierung im Raum wird trainiert und der Kreislauf wird angeregt. Die SuS verteilen sich auf dem Airtrack. Jeder sucht sich, ohne es mitzuteilen, eine andere Person aus. Auf das Kommando der Lehrperson hat jedes Kind die Aufgabe, drei Mal um die ausgewählte Person herum zu hüpfen. Wer es geschafft hat, bleibt auf einem Bein stehen. Wer steht zuerst?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none">• Jeder muss 3 Personen umkreisen• Die Person(en) müssen auf einem Bein umhüpft werden• Es wird rückwärts gesprungen <p>Hahnenkampf Neben dem Gleichgewicht wird bei dieser Übung auch die Rumpfstabilisation trainiert. Zwei Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und geben sich die Hand. Nun versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer schafft es zuerst den Partner 4x aus dem Gleichgewicht zu bringen (Best-of-Seven)? Anschliessend wird das Bein gewechselt.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none">• Die beiden Partner halten sich an einem Gummiband (oder Schlauch) fest <p>Material: Gummiband</p>	<p>Bei neueren Airtrackmodellen (bzw. Gebläse) dauert das Aufblasen nur wenige Minuten. Steht ein älteres Modell zur Verfügung empfiehlt es sich, das Aufwärmen während des Füllvorgangs im freien Teil der Halle zu machen.</p> <p>«Aufstellen des Airtracks» </p>

Hauptteil	<p>60' Aufbau Salto vorwärts Wie in der Übungssammlung beschrieben kann der Salto vorwärts mit Hilfe eines Mattenbergs aufgebaut werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufspringen auf Mattenberg • Aufrollen auf Mattenberg • ¾ Salto (zur Rückenlage auf Mattenberg) • Salto auf Weichbodenmatte (Endform) <p>Material: Matten</p> <p>Nebenposten Koordinationsleiter Das Springen mit der Koordinationsleiter fördert die Differenzierungs- und Rythmisierungsfähigkeit. Die Koordinationsleiter (oder Teppichstücke) liegt auf dem Airtrack. Die SuS hüpfen zuerst beidbeinig von Feld zu Feld oder in jedes zweite Feld. Dann einbeinig, abwechselnd links und rechts usw.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • abwechselnd ein- und beidbeinig • abwechselnd mit geschlossenen Beinen im Feld und mit gegrätschten Beinen ausserhalb • zwei Sprünge auf linkem Bein, ein Sprung rechts usw. • Zu zweit, wobei ein Partner den Ablauf vorgibt und der hintere versucht diesen nachzuahmen. <p>Material: Koordinationsleitern (allenfalls mit Tape befestigen) oder Teppichstücke. Alternativ können auch mit Magnesia Kästchen auf den Airtrack gezeichnet werden.</p> <p>Rolle vw. zur Landung hinter dem Mattenberg Zur Vorbereitung der Landung nach dem Salto vw. wird die Öffnungsphase mit dieser Übung von der erhöhten Ebene trainiert. Am Ende des Mattenbergs (oder auf einem Schwedenkasten) wird eine Rolle vw. ausgeführt. Dabei werden die Beine als Landungsvorbereitung in Richtung Boden gestreckt und der Hüftwinkel geöffnet. Material: Mattenberg oder Schwedenkasten</p>	<p>Wichtig: Die individuellen Fortschritte der SuS beachten! Je nach Lerngeschwindigkeit bleiben die einen länger bei einer Übung als andere. Die Schüler sollen auch als Helfer eingesetzt werden. Die Hilfsgriffe werden vorher instruiert und geübt.</p> <p>→ Playlist</p> <p>Als Nebenposten während den Wartezeiten werden am anderen Airtrack-Ende unterschiedliche Abfolgen mit der Koordinationsleiter geübt. Weitere Schritt- oder Sprungvariationen können selber entwickelt werden. Übungssammlungen werden teilweise vom Hersteller der Koordinationsleitern mitgeliefert oder man findet gute Beispiele online. Oder die SuS können sie sich selber ausdenken und/oder es werden Vorlagen ausgedruckt und die Kinder versuchen sie nachzuspringen.</p> <p>→ Übungen</p> <p>Zusätzlich wird die Öffnungsphase mit der Übung «Rolle vw. zur Landung hinter dem Mattenberg» geübt. Diese Übung kann auch auf einem Schwedenkasten ausgeführt werden. Die Arme bleiben in der Vorhochhalte</p> <p>«Korrekte Landeposition» </p>
Ausklang	<p>10' Schaukeln Bei dieser Übung sollen sich die SuS entspannen und ihre Körperwahrnehmung angeregt werden. Es wird etwas Luft aus dem Airtrack abgelassen, so dass eine weiche Unterlage entsteht. Die Lernenden bilden 2er Gruppen. Ein Partner liegt mit geschlossenen Augen auf dem Airtrack auf dem Rücken. Der zweite Partner steht mit gegrätschten Beinen über dem liegenden Schüler. Nun kann mit leichter Gewichtsverlagerung von einem auf das andere Bein die liegende Person bewegt (geschaukelt) werden.</p>	