

Minitramp 2

Springen an Gerätekombinationen

Geräte:

- 4 Minitramps
- 4 Kästen
- 2 Niedersprungmatten
- 2 Weichbodenmatten

A. Aufwärmen

Aufbau



Einlaufen

Zum Aufwärmen und Gewöhnung an das Federverhalten des Minitramps in der Halle einlaufen, dabei jeweils auf den Kasten klettern und

- in das Minitramp einspringen, Strecksprung, sichere Landung auf der Weichbodenmatte
- in das Minitramp einspringen, dann Einsprung abstoppen, sicher im Minitramp stehen
- durchhocken über den Kasten, direkte Landung im Minitramp, Strecksprung, sichere Landung auf der Weichbodenmatte
- Minitramp mit hoher Seite zum Kasten aufstellen: einspringen, Strecksprung, sichere Landung auf der Weichbodenmatte
- in das Minitramp einspringen, dann Einsprung abstoppen, sicher im Minitramp stehen



B. Vermittlung turnerischer Fertigkeiten - Sammeln von Bewegungserfahrungen

a) Übungen mit einem Minitramp

Aufbau



einzel: Hilfestellung neben dem Minitramp bzw. Kasten

- auf den Kasten springen, sicher oben zum Stand kommen (Achtung: Kasten kann umfallen, wenn mit großer Vorwärtsbewegung auf dem Kasten gelandet wird, evtl. mit Helfer Kasten zu Beginn stabilisieren!)
- auf den Kasten springen, Landung mit gekreuzten Beinen, 180° Drehung im Stand und rückwärts vom Kasten auf die Weichbodenmatte springen
- 180° Drehsprung und Landung rückwärts auf dem Kasten
- Hocksprung, Strecksprung über den Kasten, ohne ihn zu berühren

Zweier- oder Dreiergruppen:

- zu zweit nacheinander auf den Kasten springen, hintereinander landen (Vordermann mit geschlossenen, Hintermann mit leicht gegrätschten Beinen)

→ evtl. an Hüfte des Vordermannes festhalten

→ sobald der zweite Turner gelandet ist, springt der erste in die Weichbodenmatte



→ im Idealfall kann diese Übungsform als ununterbrochene Reihe von der gesamten Gruppe ohne Pause ausgeführt werden

- zu zweit nacheinander auf den Kasten springen, nebeneinander versetzt landen (links, rechts im Wechsel)

→ im Idealfall kann diese Übungsform als ununterbrochene Reihe von der gesamten Gruppe ohne Pause ausgeführt werden

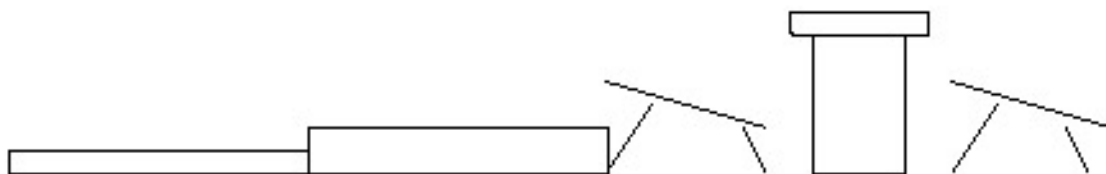
- zu dritt nacheinander auf den Kasten springen, nebeneinander landen (links, rechts, Mitte)

→ im Idealfall kann diese Übungsform als ununterbrochene Reihe von der gesamten Gruppe ohne Pause ausgeführt werden



b) Übungen mit zwei Minitramps

Aufbau



- Sprung auf den Kasten in den sicheren Stand, über zweites Minitramp Strecksprung (Hocksprung,) auf die Weichbodenmatte
- Sprung auf den Kasten, möglichst kurze Berührung, dann sofort weiter in das zweite Minitramp und Strecksprung, Hocksprung, ... auf die Weichbodenmatte
- Annäherung an das Springen von Minitramp zu Minitramp
- Sprung über den Kasten (ohne Berührung) direkt in das zweite Minitramp
- relativ schwierig, da man das zweite Minitramp erst im Sprung genau sieht
- Achtung: Bewegungsrichtung als auch –intensität sind nach dem Einspringen nicht mehr veränderbar!

C. Kreativer Umgang mit mehreren Minitramps

Übungen mit 4 Minitramps

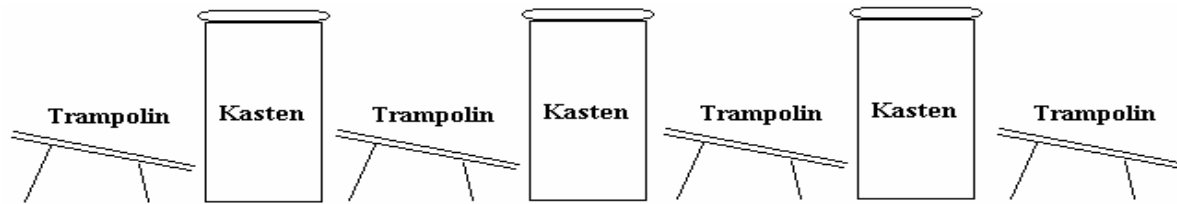
Aufbau



- über die 4 Minitramps laufen, Temposteigerung, schnelles Nachziehbein
 - von Minitramp zu Minitramp springen, mit Zwischenfedern in jedem Minitramp
 - Springen ohne Zwischenfedern direkt in das nächste Minitramp
 - einzeln in einem vorgegebenen Rhythmus springen (Klatschen, Musik,...)
 - Variation des Strecksprungs (Hocksprung, ...) auf die Weichbodenmatte
-
- Synchronspringen mit einem Partner, der direkt dahinter springt
 - Synchronspringen in der Gruppe
→ im Idealfall kann diese Übungsform als ununterbrochene Reihe von der gesamten Gruppe ohne Pause ausgeführt werden, langsam die Gruppengröße steigern
→ evtl. zusätzlich Matten neben die Minitramps legen
 - Variation der Sprünge zwischen den einzelnen Minitramps
 - freies Springen: z.B. Drehungen, Minitramp auslassen, ...
→ ausreichend Abstand zwischen den Springern
→ Schwierigkeitsgrad individuell wählbar abhängig von Alter und Leistungsstand!



Aufbau



- Sprung von Minitramp auf den 1. Kasten, vom 1. Kasten in das 2. Minitramp und so weiter bis zum Strecksprung auf die Weichbodenmatte
- Geschwindigkeit individuell steigern
- Variation des Strecksprungs (Hocksprung, ...) auf die Weichbodenmatte
- Variation der Sprünge zwischen den einzelnen Minitramps und Kästen



Anmerkungen für den Sportunterricht:

- In der Schule die genannten Inhalte auf mehrere Stunden verteilen.
- Schüler müssen Sprünge kontrollieren und notfalls abbrechen können (Abstoppen üben!).

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades durch

- schwerere Koordinationsaufgaben (Drehungen, sicherer Stand, Bälle,...)
- stärkere konditionelle Beanspruchung (schnellerer Durchlauf, größere Laufwege)