

Trapez

Schwingen am Trapez

Geräte:

- Ringeanlage
- Trapezstangen
- 4 Kästen
- Turnmatten
- Niedersprungmatten
- Weichbodenmatten

Sicherheitshinweise

- Nur TÜV geprüfte Trapezstangen verwenden!
- Trapezstangen werden in die Ringe eingehängt und sicher verriegelt!
- Höhe der Trapezanlage dem Alter und Leistungsstand anpassen!
- Höhe so einstellen, dass das Trapez niemals in Kopfhöhe Schüler treffen kann!
- Beim Schwingen sollten die Füße nicht am Boden schleifen!
- Gesamten Turnbereich mit Matten sichern!
- Keine Zirkusexperimente im Basissportunterricht, sondern nur grundlegende Bewegungserfahrungen sammeln!
- Trapez nicht überlasten (höchstens 3 erwachsene Personen)!
- Einsatz eines Minitramps nur, wenn das Minitrampolinspringen schon beherrscht wird!

A. Aufwärmen

Einlaufen mit Trapezschnungen

Aufbau

Kasten längs, Trapezanlage, Niedersprung- und Weichbodenmatte

- Einlaufen in der Halle, vom Kasten an das schwingende Trapez greifen und über die Niedersprungmatte schwingen, sicherer Absprung zur Landung auf der Weichbodenmatte
- Das Trapez darf nicht zur Ruhe kommen, das heißt der nächste Schüler muss schon auf dem Kasten stehen, um das zurück schwingende Trapez sofort greifen zu können.



B. Vermittlung turnerischer Fertigkeiten - Sammeln von Bewegungserfahrungen

a) Schnungen am hohen Trapez

Aufbau wie oben, Trapez hängt höher

b) Sprung an das Trapez

Aufbau wie oben, jedoch hängt das Trapez jetzt so hoch, dass man vom Stand auf dem Kasten die Trapezstange nur durch einen Sprung erreichen kann

- Kasten weiter vom Trapez entfernten, Mattensicherung nicht vergessen!
- Weichbodenmatte statt Niedersprungmatte verwenden!

c) Vom Minitramp an das schwingende Trapez

Aufbau Minitramp, 2 Weichbodenmatten

- Trapez wird angeschoben, Anlauf und Absprung im Minitramp, Griff an die schwingende Trapezstange
→ erfordert hohe Anforderungen an das Timing von Anlauf und Absprung, sichere Landung auf der Weichbodenmatte auch bei einem „Fehlgriff“ üben



d) Schwingen von Kasten zu Kasten

Aufbau zwei Kästen längs in entsprechendem Abstand zur Trapezstange, Mattensicherung mit Niedersprung- und Weichbodenmatten

- von einem Kasten zum anderen schwingen
- von einem Kasten zum anderen schwingen und zurück mit halber Drehung um die Körperlängsachse
- Teamaufgabe: 4-6 Schüler stehen auf dem Kasten und schwingen nacheinander von einem Kasten zum anderen in den sicheren Stand, die ganze Gruppe muss auf dem Kasten stehen
- paarweise gleichzeitig schwingen (nebeneinander oder hintereinander am Trapez)



e) „Einsammeln“

Aufbau Kasten, Mattensicherung, Weichbodenmatte

- 2 Schüler stehen auf dem Kasten, der erste schwingt vor und zurück, holt den zweiten Schüler ab
- wenn beide wieder nach vorne schwingen, kann zuerst der vordere abspringen oder sie machen einen gemeinsamen Abgang auf die Weichbodenmatte
- gleiche Aufgabenstellung mit 3 Schülern



C. Spiele

Staffelwettbewerbe

Aufgabenstellungen:

- Schwingen nur in eine Richtung, abspringen oder Landung auf einem Kasten, Trapez „leer“ zurückschicken, um den nächsten aus dem Team herüber zu holen.
- Beim Schwingen mit den Füßen/einer Hand etwas transportieren und gegenüber auf dem Kasten oder der Weichbodenmatte übergeben.
- Einen Ball mit den Füßen transportieren und in bestimmte Zonen (z.B. in einen Kastendeckel, Ballwagen, ...) fallen lassen.
- „Expeditionsspiele“ mit Transportaufgaben oder „gehandicapten“ Teammitgliedern
→ Ziel: Teamfähigkeit schulen, Bewegungskoordination verbessern

Affenspiel:

Ziel: Kokosnüsse aus einem Depot (z.B. Ballwagen mit verschiedenen Bällen) ins eigene Lager (z.B. Sprossenwand) transportieren, dabei müssen die Teilnehmer am Trapez von Kasten zu Kasten schwingen, um die Bälle auf die andere Seite zu bringen: Bälle werfen ist nicht erlaubt, es darf immer nur ein Ball transportiert werden. Welche Gruppe hat mehr Kokosnüsse in ihr Lager schaffen können?