

EINFÜHRUNGSTUNDE IN DAS MINITRAMP MIT STRECKSPRUNG



Übersicht


- **Unterrichtsidee**
- **I. Einsprung- Absprung- Landeübungen am Boden**
- **II. Tuchgewöhnung**
- **III. Strecksprung**
- **IV. Stationsarbeit**
 - Station 1: Springen vom Minitramptuch
 - Station 2: Einsprung und Landung
 - Station 3: Sprung vom großen Kasten
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Stationskarten (1)
- **Videos**
 - Hilfestellung beim Strecksprung (1)
 - Einsprung (2)
 - Hilfestellung Tuchgewöhnung (3)
 - "Füße schließen" (4)
 - Hilfestellung Landung (5)
 - Hilfestellung Arme Station 1 (6)
 - Hilfestellung Beine Station 1 (7)
 - Übung Station 2 (8)
 - Hilfestellung Station 3 (9)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Das Turnelement *Strecksprung* wird in Gruppen- und Stationsarbeit mit den Schwerpunkten vermittelt:

- Ein- und Absprung
- Landen
- Strecksprung
- Hilfestellung

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) werden zunächst mit 3 Übungen am Boden zum Einsprung, Absprung, zur Landung und zum Helfen an den Strecksprung am Minitramp herangeführt.

Die erarbeiteten Merkmale lassen sich in der Eingewöhnungsphase am Minitramp übernehmen, so dass im Anschluss der Strecksprung am Minitramp geturnt werden kann. Die nachfolgenden 3 Stationen dienen der Festigung der Strecksprung-merkmale. ▶  1

I. Einsprung- Absprung- Landeübungen am Boden

Für die folgenden 3 Aufgaben lautet die Anweisung der Lehrperson:


"Lauft kreuz und quer durch die Halle bis ich eine Zahl rufe. Bildet mit dieser Anzahl eine kleine Gruppe und bewältigt zusammen die demonstrierte Aufgabe."

Aufgabe 1: Einsprung/Absprung/Hilfe

3 Partner

"Erprobt den einbeinigen Einsprung mit anschließendem Prellabsprung. Greift an Ober- und Unterarm und begleitet die Sprünge der SuS."

Wichtige Merkmale

- Weites einbeiniges Einspringen
- Schnellkräftiger Absprung, prellfedernd
- Ganzkörperspannung
- Hüfte und Füße gestreckt, die Zehen zeigen Richtung Boden, Fersen sind geschlossen
- Arme in Seithalte fixieren ▶  1



Die Helfer unterstützen mit "u n d" den einbeinigen Einsprung, mit "h o p" den beidbeinigen Absprung an Oberarm und Handgelenk von unten mit Schubhilfe Richtung Decke.

Aufgabe 2: Landen nach Bockspringen

2 Partner

"Spring einbeinig vor dem gebückt- stehenden Partner ab, stütze auf dem Rücken des Partners (dabei nicht auf die Wirbelsäule fassen), grätsche und lande beidbeinig mit Beugen der Knie hinter dem Partner."

- Der Partner stützt mit den Hände oberhalb der Knie, der Kopf ist eingezogen. -

Wichtige Merkmale des Landens

- Von den Ballen auf die Fersen abrollen
- Beugen in den Knien
- Gestreckte Arme vor- hoch schwingen (auch auf Augenhöhe)
- Landeposition fixieren




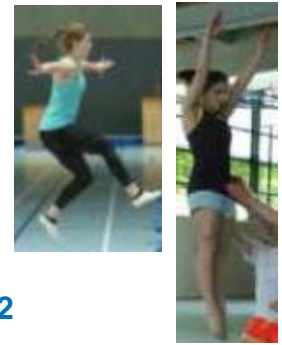
Aufgabe 3: Einsprung- Koordination

Einzelübung

"Lauft mit einigen Schritten an, springt einbeinig von einer Linie ab, kommt beidbeinig auf der zweiten Linie auf und springt direkt prellfedernd zum Strecksprung ab. Landet beidbeinig."



Wichtige Merkmale

- Einbeiniger Abdruck, weit nach vorn zum beidbeinigen Einsprung (ca. halbe Körperlänge)
- Prellfedernder Absprung
- Arme vor- hoch mit Absprung zum Strecksprung bis Augenhöhe
- Gespannte Körperhaltung bis zu den Zehen
- Landen mit Beugen der Knie und Senken der Fersen ▶  2



II. Tuchgewöhnung


3 Partner pro Minitramp

- Ein SuS springt schulterbreit vom roten Kreuz des Minitramps und landet dort wieder.
Die Beine werden nach dem Absprung geschlossen.
Also: "Öffnen- Schließen- Öffnen- Schließen" usw.
- Hilfegriffe der beiden anderen SuS an Ober- und Unterarmen ▶  3
- Gestreckte Körperhaltung
- Gestreckte Füße und Zehen ▶  4



III. Strecksprung

3 Partner pro Minitramp



- Ein SuS springt aus dem Anlauf von einer markierten Linie einbeinig ab, landet anschließend beidbeinig auf dem roten Kreuz des Minitramps, turnt einen Strecksprung mit Partnerhilfe und landet auf der Matte. SuS verlässt die Matte nach vorne und außen.
- Markierung dient dem weiten Einsprung
- SuS geben auf der Matte Hilfestellung
 - Griff an Bauch und Rücken
 - Führen der Bewegung ▶  5



IV. Stationsarbeit

Station 1: Springen vom Minitramp tuch



3 Partner pro Minitramp

- Schnellkräftige Absprünge
 - Die Helfer unterstützen mit Schubkraft am Oberschenkel nach oben, die andere Hand befindet sich am Oberarm und verhindert das Vorschieben der Schulter.
- ▶  1 ▶  6-7



Station 2: Einsprung und Landung

1 Person

- Angehen auf zwei kleine Kästen (kein Anlauf, da so eine neue potentielle Fehlerquelle eingebaut wird)
- Einbeiniger Absprung kommt
- Beidbeinige Landung auf dem Sprungtuch, beidbeinige Landung (wie zuvor erlernt) auf der Matte. ▶  1 ▶  8



Station 3: Sprung vom großen Kasten

3 Partner


- Fokus auf den schnellkräftigen Absprung vom Tuch
- Zwei SuS leisten auf jeweils einer Seite des ausführenden Schüler Hilfestellung
- Griff an der Hand des ausführenden Schülers, während dieser in das Minitramp einspringt, die andere Hand greift an den Oberarm.
- Hilfestellung bis zur Landung



Unterrichtsverlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS erlernen grundlegende Elemente im Umgang mit einem Minitramp

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
Einführung 5 min.	I. Einsprung-Absprung-Lande- übungen			
	Aufgabe 1: Einsprung/Absprung/Hilfe	Die SuS machen sich mit den Helfergriffen im Bereich des Minitramps vertraut.	Bewegungsanweisung <i>"Greift den Schüler an Oberarm und Hand und läuft mit dem Schüler mit. Achtet darauf, dass dieser seiner Körperspannung beibehält, während ihr ihm aktiv beim Strecksprung helft."</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dreiergruppen
	Aufgabe 2: Landen nach Bockspringen	Die SuS lernen die Landung.	<i>"Einer von euch bückt sich nach vorn, macht einen Buckel und neigt den Kopf so, dass das Kinn die Brust berührt. Nun springt der andere Schüler mit einem Grätschsprung über dich und landet beidbeinig mit gebeugten Knien und den Armen gestreckt vor dem Körper."</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Zweiergruppen
	Aufgabe 3: Einsprung-Koordination	Die SuS lernen den einbeinigen Absprung und den beidbeinigen Einsprung.	<i>"Sucht euch zwei parallele Linien und springt einbeinig von der ersten Linie ab. Landet beidbeinig auf der zweiten Linie. Achtet bei der Landung darauf, dass eure Knie leicht gebeugt und eure Arme gestreckt vor eurem Körper sind."</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelübung • Bodenmarkierungen

<p>Hinführung 5 min.</p>	<p>II. Tuchgewöhnungsübungen Absprünge</p>	<p>Die SuS gewöhnen sich an das Minitramp.</p>	<p><i>"Jeweils ein Schüler stellt sich schulterbreit auf das Kreuz, springt fünfmal vom Minitramp ab und schließt dabei die Beine und landet wieder schulterbreit auf dem Kreuz. Danach geht dieser nach vorne über das Minitramp raus und der nächste ist an der Reihe. Auf beiden Seiten wird Hilfestellung gegeben."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dreiergruppen • Minitramp • 2 Kästen • 2 dicke Matten
<p>Anwendung 5 min.</p>	<p>III. Strecksprung Verbindung der Teilbewegungen</p>	<p>Die SuS lernen Einsprung und Landung mithilfe eines Strecksprungs zu verbinden.</p>	<p><i>"Ein Schüler nimmt Anlauf, springt ins Minitramp und turnt einen Strecksprung auf die Matte. Achtet auf eure Körperspannung, euren Einsprung und eure Landung. Zwei SuS stellen sich zuvor auf das Minitramp und einen kleinen Kasten und stehen für die Hilfestellung an Bauch und Rücken bereit."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dreiergruppen • Minitramp • 2 Kästen • 1 dicke Matte
<p>Festigung 15 min.</p>	<p>IV. Stationsarbeit Einsprung/Absprung/ Strecksprung/Landung</p>	<p>Die SuS üben Teile des Strecksprungs.</p>	<p>Station 1 <i>"Jeweils ein Schüler springt in das Minitramp, stützt sich mit beiden Händen auf dem großen Kasten und landet wieder auf dem Minitramp."</i></p> <p>Station 2 <i>"Ihr geht über zwei Kästen an, springt in das Minitramp ein, turnt einen Strecksprung und landet auf der Matte."</i></p> <p>Station 3 <i>"Jeweils ein Schüler steht auf einem großen Kasten, springt in das Minitramp und landet auf der Matte."</i></p> <p><i>"Nehmt euch die Stationskarten zur Hilfe." ►  1</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dreiergruppen • Großer Kasten • 2 kleine Kästen • Minitramp • Minitramp • 2 kleine Kästen • Niedersprungmatte • Großer Kasten • Minitramp • Niedersprungmatte



1

Stationskarten

STATION 1

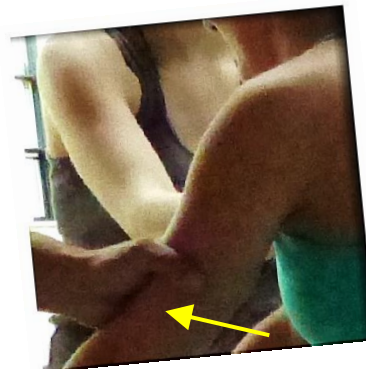
Springen vom Minitramp tuch

- ▶ Stützen mit Händen auf dem großem Kasten
- ▶ Absprung vom Minitramp, Gesäß rück -hoch ziehen, Hüfte bleibt gewinkelt
- ▶ Landung auf dem Minitramp



Denkt beim Helfen an...

*... einen festen Griff mit den Händen am Oberschenkel
bzw. am Oberarm*





1

STATION 2

Einsprung/Landung

- ▶ Angang über einen kleinen Kasten
- ▶ Einsprung in das Minitramp
- ▶ Turnen eines Strecksprungs
- ▶ Landung auf Matte



Beim Strecksprung

- ... die Arme schnellkräftig vor-hoch gestreckt bis Augenhöhe schwingen*
- ... den Körper gespannt halten*
- ... die Fersen aneinander pressen, Zehen strecken*

Denkt bei der Landung an...

- ... leicht gebeugte Knie*
- ... Armhaltung gestreckt vor dem Körper*
- ... Körperspannung*





1

STATION 3

Sprung vom großen Kasten

- ▶ Absprung vom Kasten auf das Minitramp
- ▶ Strecksprung
- ▶ Landung auf der Matte



Wir helfen ...

- ... mit der kastenfernen Hand an der Hand des Turners*
- ... beim Sprung mit der kastennahen Hand am Oberarm*
- ... indem wir mitgehen bis auf Höhe der Landung*

Denkt bei der Landung an...

- ... leicht gebeugte Knie*
- ... Armhaltung gestreckt vor dem Körper*
- ... Körperspannung*



Quellenverzeichnis

Abbildung/Foto

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen	Sebastian Beck, Nina Both, Saskia Raßbach, Studenten der Universität Koblenz-Landau

Videos

Nummer	Urheber
1-9	Sebastian Beck, Nina Both, Saskia Raßbach, Studenten der Universität Koblenz-Landau

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Nina Both, Saskia Raßbach, Sebastian Beck / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz