

PRAKTISCH für die PRAXIS

„Hoch in die Lüfte“ — Eine Einführung in das Trampolinspringen

Teil II eines Schnupperangebotes

3/91

Barbara Klümpers

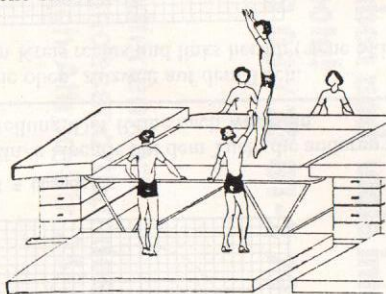
Zeit:	60 Minuten
Teilnehmer/innen:	12 Jugendliche (13–17 Jahre)
Material	1 großes Trampolin, 2 große Kästen, 2 Weichböden, Bodenmatten, 12 Luftballons, Filzschreiber
	O: = Organisation H: = Hinweis

Zielsetzung:

In der zweiten Stunde des Trampolin-Schnupperangebotes geht es um die Wiederholung des Strecksprunges und die Festigung des Verhaltens auf dem Gerät. Dazu werden die Grundsprünge Hocksprung und Grätschsprung eingeführt und den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, Phantasiesprünge auszuprobieren. Eine spielerische Aufwärmphase mit Partnerübungen soll zusätzlich zum Mitmachen motivieren.

Stundenverlauf / Inhalte

- * Begrüßung und gemeinsamer Aufbau des Trampolins.
- O: siehe Skizze



Absichten und Gedanken

- * Die Jugendlichen übernehmen die Verantwortung für den Aufbau mit.
- H: Die Leitung begleitet den Aufbau und kontrolliert ihn abschließend.

Aufwärmen

- * Spiel mit Luftballons
Jede/r bekommt einen Luftballon und schreibt Anfangsbuchstaben seines Namens darauf. Leitungsperson und auch Teilnehmende geben koordinativ schwierige Übungen vor (z. B. Hochhalten des Ballons nur mit der linken Ferse; Ballon vor den Bauch halten, mit den Händen auf dem Rücken laufen), dann wird auf Zuruf der Ballon weg-

- * Einstimmung auf die Stunde. Allgemeine Erwärmung durch verschiedene Formen der Fortbewegung. Aufnehmen der Vorschläge von den Teilnehmenden, Mitgestaltung. Durch das Suchen der Ballonbesitzer prägen sich die Namen nochmals ein.

Stundenverlauf / Inhalte

- geschlagen. Jede/r nimmt sich einen neuen und sucht seinen Besitzer/in.
- O: Kreuz und quer durch die Halle.

- * Spiel „Drachenschwanzfangen“
Eine Gruppe, mit jeweils in einer Reihe hintereinander stehenden Personen in Schulterfassung, bildet einen Drachen. Der/die letzte in der Reihe hat ein Seilchen am Hosenbund (Drachenschwanz), welches vom Kopf des anderen Drachens gefangen werden muß.
- O: Zwei gleich große Gruppen bilden.

- * Stretching-Übungen vor allem für die Beine und Füße anschließen.
- O: im Kreis. Leitungsperson zeigt und erklärt einige neue Übungen. Die Teilnehmenden ergänzen ihnen schon bekannte Übungen.

- * Fußsprung gestreckt mit Armeinsatz auf dem Hallenboden
- O: wie oben, im Kreis
- * Grätschsprung auf dem Hallenboden
- O: wie oben

- * Hockstellung auf dem Hallenboden einnehmen; Hocksprünge auf dem Hallenboden ausführen

Absichten und Gedanken

- * Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems durch ein bewegungsintensives Spiel.
Die jeweilige Gruppe soll zusammen arbeiten.
- H: Nicht zu heftig spielen, auf Mitspieler/innen achten.

- * Lockerung und Dehnung. Miteinbeziehen der Teilnehmenden und Festigung richtig ausgeführter Gymnastik.

- * Wiederholung und Festigung des Streckensprunges, mentale Einstimmung

- * Vorbereitung des Grätschsprunges

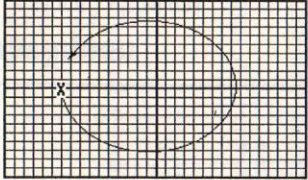
- * Vorbereitung des Hocksprunges

Stundenverlauf / Inhalte

Tuchgewöhnung

- * Im Kreis über das Tuch gehen, laufen, federn

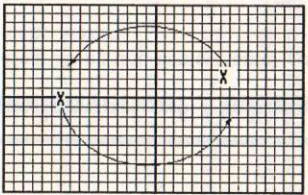
Siehe Skizze



$x = \text{übede}/r$

- O: Ein/e Übede auf dem Tuch, die anderen in Sicherheitsstellung. Der Reihe nach wechseln.

- * wie oben, zu zweit auf dem Tuch.
- O: Im Kreis rechts und links herum (siehe Skizze)



$x = \text{übede}/r$

- * Zu zweit auf dem Trampolin. Vorwärts und rückwärts federn, sich mit dem/der Partner/in drehen.
- O: Partner/innen stehen sich mit Blickkontakt und an den Händen gefaßt gegenüber.

Hauptteil:

- * Fußsprünge gestreckt mit Armschwung
- O: einzeln auf dem Trampolin

Absichten und Gedanken

- * Tuchgewöhnung, Vertrautwerden mit den Federeigenschaften des Trampolins
- H: Nochmals auf die Abstopp-Technik hinweisen.

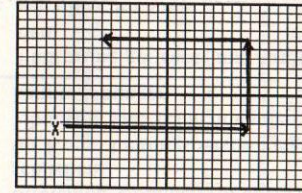
- * Erhöhung des Schwierigkeitsgrades, Anpassung an den/die Partner/in.
- H: beim Federn nicht nur auf sich achten, sondern auch auf den/die Partner/in. Bei Unsicherheit direkt abstoppen.

- * Anpassung an den/die Partner/in

- * Wiederholung und Festigung des Streckgesprunges, Korrektur von auftretenden Fehlern.

Stundenverlauf / Inhalte

- * Felderspringen: ohne Unterbrechung und ohne Linienberührung in die markierten Felder auf dem Tuch springen



$x = \text{übede}/r$

- O: einzeln auf dem Tuch rechts und links herum

Methodische Reihe zum Grätsch- und Hocksprung

- * Erinnerung an die Bewegungsvorstellung zum Grätschsprung aus der Aufwärmphase.

- * Grätschsprung aus dem Stand auf dem Trampolin. Grätschsprünge aus dem Wippen, Grätschsprünge aus dem Springen.
- O: Eine/e Springer/in auf dem Gerät. Die einzelnen Übungen 3–5mal springen, dann wieder abstoppen (Abstopp-Übung erneut ins Gedächtnis rufen.)

- * Phantasiesprünge auf dem Trampolin. Die Teilnehmenden können eigene Sprungideen ausprobieren.
- O: einzeln auf dem Tuch

- * Einführung des Hocksprunges wie oben
- O: siehe oben

- * Gemeinsamer Geräteabbau und Verabschiedung mit Ausblick auf die nächste Stunde.

Absichten und Gedanken

- * Anwendung des Streckgesprunges unter erschwerten Bedingungen, Rückmeldung zum Können der Teilnehmenden
- H: Sicherheit vor Sprunghöhe

- * Kennenlernen eines weiteren Fußsprunges. Die Teilnehmenden auf die Bewegung einstellen.
- H: Mögliche Fehler und deren Korrektur, abzuleiten aus Fußsprung gestreckt und Hocksprung

- * Kennenlernen eines weiteren Fußsprunges
- H: Mögliche Fehler und deren Korrektur

- * Phantasie und Kreativität anregen, allen ein Erfolgserlebnis ermöglichen
- H: Nur Fußsprünge erlauben, ausprobieren der Sprünge nur in niedrigen Höhen

- * Interesse für die nächste Stunde wecken

Literatur:

- Betrifft Sport: Trampolinspringen I, Heft 5/79
Betrifft Sport: Trampolinspringen II, Landespositionen und Drehungen, Heft 11/80.
Braecklein, H.: Trampolinturnen I. I. Teil: Grundschule. Ein Leitfaden für Übungsleiter, Frankfurt/M. 1960
Braecklein, H.: Trampolinturnen II. Leistung – Training, Frankfurt/M. 1974
Schulz, D.: Methodik des Trampolinspringens Teil I, Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Schorndorf 1976
Sponholz, K.-H./Buchmann, G.: Trampolinspringen, Berlin 1971