

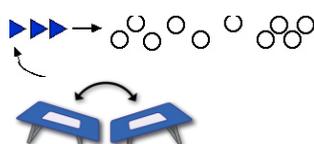
Lektion

Thema: Minitrampolin

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Einführung ins Minitrampolinspringen. Wichtige koordinative und physische Grundlagen spielerisch erwerben.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Aufwärmen	Znüni-Stafette Znüniideen-Stafette	<p>An der Wand liegen Springreifen (einer pro TN). Auf der anderen Seite der Halle liegen Zettel und Stifte auf dem Boden. Auf Los laufen die TN zu den Zetteln und notieren ein Znüni oder Zvieri auf, welches sie im Laufe der Woche gegessen haben. Sie nehmen den Zettel mit und legen ihn in ihren Reifen. Das machen sie so lange, bis es keine Zettel mehr hat. Sieger ist wer am meisten Zettel gesammelt hat.</p> <p>Gemeinsam wird angeschaut was die TN zum Znüni/Zvieri gegessen haben. Auf dem Boden liegen 3 Springreifen (1. Gute Zwischenverpflegung, 2. Als gelegentliche Zwischenverpflegung ok, 3. Ist als Znüni/Zvieri ungeeignet). Die TN verteilen ihre notierten Znünis auf die Reifen und begründen, warum sie dort hin gehören.</p> <p>Dito Znüni-Stafette, jedoch schreiben die TN nun möglichst viele sinnvolle Znüni/Zvieri auf, welche sie essen könnten. Gewonnen hat wieder wer am meisten Zettel sammeln kann. Am Schluss des Spiels erhalten die TN ein kleines Säcklein, um die Zettel mit nach Hause zu nehmen. Das Säcklein soll ihnen Ideen geben, wenn sie gerade nicht wissen, was sie als Znüni mitnehmen könnten.</p>	<p>Springreifen (= Anzahl TN) Kleine Zettel Stifte</p> <p>3 Springreifen Znüni - Blatt Suisse Balance</p> <p>Kleine Zettel Stifte Plastiksäcklein</p>	<p>Pro Kind ca. 8 Zettel.</p> <p>Gemeinsam wird über die Wichtigkeit von Zwischenverpflegung gesprochen. Zudem wird angeschaut, was für Kriterien sinnvolle Zwischenverpflegungen erfüllen sollen.</p> <p>In der nächsten Lektion nachfragen, was für Znüni sie gegessen haben.</p>
45'	Hauptteil	Parcours Aufstellen	<p>Kleiner Parcours wird aufgestellt und mehrfach wiederholt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Koordination: Verschiedene Sprungkombinationen durch den Reifenschungel. Reifen werden unregelmässig auf zwei Reihen verteilt. 2. Buckelpiste: 5-mal hin und her Springen. Zwei Minitrampoline werden nebeneinander an die Sprossenwand gestellt. 3. Absprungübung: Anlaufen, einbeinig in und zweibeinig aus dem Reifen springen. 3 Reifen werden im Abstand von ca. 2.5 Meter auf den Boden gelegt. 4. Fantasiesprünge: 1 Sprung vom Schwedenkasten auf eine Weichbodenmatte (Mit Landung auf den Füssen). <p>Variation: Herr und Hund: TN A bewegt sich frei in der Halle und baut den aufgestellten Parcours in seine Route ein. TN B versucht TN A nachzuahmen. Auf ein Signal wird gewechselt.</p> <p>Zwei Sprunganlagen mit Langbank vor dem Minitrampolin.</p>	<p>Sprungreifen 2 Minitrampolin 1 Kasten 1 Weichbodenmatte</p> <p>2 Minitrampolin 2 Weichbodenmatten 10 dünne Matten 2 Langbänke</p>	 <p>Die Langbank erleichtert den Kindern das richtige Hineinspringen</p>

		<p>Sprünge</p> <ol style="list-style-type: none"> 3x auf dem Minitrampolin springen (spannen wie ein Brett). Beim 3. Mal wird auf die dicke Matte gesprungen. Dito mit 5x Springen. Strecksprung aus dem Anlauf Höhenflug: Die LP befestigt an einem Stab ein Spielband und hält es hoch in die Luft. Wer schafft es beim Strecksprung so hoch zu springen, dass das Spielband berührt werden kann? Hocksprung  Grätschsprung  ½ Schraube/Zapfenzieher oder 1 Schraube/Zapfenzieher  Freestyle Sprünge: Die TN Variieren den Strecksprung nach ihrer Fantasie. Einzige Regel: Kopfübersprünge sind nicht erlaubt. 	<p>Stab Spielband</p>	<p>Merkpunkte Strecksprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hüftbreit abspringen, Beine geschlossen in der Flugphase. - Arme vorne hochziehen und seitlich wieder runter. - angespannte Bauch- und Gesässmuskulatur <p>Merkpunkte Hocksprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme vorne hochziehen, - anhocken der Beine (Knie Richtung Brust ziehen), Hände berühren die Knie. - Hockposition auflösen und strecken zum sicheren Stand. <p>Merkpunkte Grätschsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beine gegrätscht nach vorne und hoch führen. 	
15'	Ausklang	<p>Mattensandwich mit dem Minitrampolin</p> <p>Aufräumen</p>	<p>Zwei dicke Matten werden übereinander gelegt, ca. vier TN legen sich bäuchlings zwischen die dicken Matten. Der Kopf und die Arme bleiben draussen. Die anderen TN machen nun verschiedene Sprünge auf die Matte. Anschliessend wird gewechselt.</p>	<p>2 dicke Matten 1 Minitrampolin 5 dünne Matten</p>	<p>Im Mattensandwich spüren die Teilnehmer ihre Körpergrenzen.</p>