

Lektion

Thema: Minitrampolin

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Einführung Minitrampolin. 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 Jugendlicher 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 nächste Lektion nachfragen, was für Znüni sie gegessen haben</p>
45'	Hauptteil	Aufstellen Spannungsübungen Sprünge	<p>Eine Sprunganlage mit Langbank vor dem Minitrampolin, eine Anlage ohne.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A nimmt die Liegestützposition ein. B hebt A an den Beinen an. 2. A legt sich auf den Rücken und spannt sich wie ein Brett. B hebt die Beine von A an. Anschliessend schüttelt B die Beine von A und lässt ein Bein los. A versucht die ganze Zeit die Spannung zu halten. 3. Alle TN stehen auf und nehmen die Brettposition (I-Pose) im Stehen ein. Die Arme werden vorne hoch geführt und schwingen sich hoch auf die Zehenspitzen. Die Arme werden auf der Seite wieder nach unten geführt und die Fersen wieder gesetzt. Diese Bewegung wird mehrmalig wiederholt. 4. Auf dem Minitrampolin 10x Springen. In der Luft wird immer wieder die Brettposition (I-Pose) eingenommen. (Auch die Arme können mitgeschwungen werden). <ol style="list-style-type: none"> 1. Strecksprung 	<p>2 Minitrampolin 2 dicke Matte 10 dünne Matten 1 Langbank</p>	<p>Die Langbank erleichtert den Jugendlichen teilweise das richtige Hineinspringen.</p> <p>Merkpunkte Strecksprung: - hüftbreit abspringen, Beine geschlossen in der Flugphase. - Arme vorne hochziehen und seitlich wieder runter. - angespannte Bauch- und Gesässmuskulatur</p>

			<p>2. Flying high Die dicke Matte wird fast senkrecht aufgestellt und von je 2 TN auf der rechten und linken Seite festgehalten. Ein TN läuft an, sprint kräftig beidbeinig ins Minitrampolin, macht einen Strecksprung nach oben und lässt sich dann auf die Matte fallen (I-Pose wird die ganze Zeit gehalten). Sobald der TN in der Luft ist, wird die Matte leicht nach hinten geschubst.</p> <p>3. Hocksprung </p> <p>4. Grätschsprung </p> <p>5. ½ Schraube oder 1 Schraube </p> <p>6. Von der Rolle vw. zur Sprungrolle - Rolle vw. aus dem Stand - Leicht wippen zur Sprungrolle - Evtl. mit Anlauf</p> <p>7. Freestyle Sprünge Die TN Variieren den Strecksprung nach ihrer Fantasie. Einzige Regel: Kopfübersprünge sind nicht erlaubt.</p>		<p>Anordnung Minitrampolin und Matte / <input type="checkbox"/> / Ausgangsposition <input type="checkbox"/> _____ Endposition</p> <p>Diese Übung regt die TN an möglichst hoch zu springen. Zudem braucht es zu Beginn ein wenig Überwinden, macht aber Spass. (Training Barrieren überwinden)</p> <p>Merkpunkte Hocksprung: - Arme vorne hochziehen, - anhocken der Beine (Knie Richtung Brust ziehen), Hände berühren die Knie. - Hockposition auflösen und ausstrecken zum sicheren Stand.</p> <p>Merkpunkte Grätschsprung: - Beine gegrätscht nach vorne und hoch führen.</p> <p>Für diejenigen TN, die die Rolle vw. gut können.</p>
15'	Ausklang	Mattensandwich mit dem Minitrampolin Aufräumen	Die Hälfte der TN (ca. 4 TN) liegen bäuchlings auf die dicke Matte (A). Die andere Hälfte legt vorsichtig die zweite Matte auf die TN (B). Der Kopf und die Arme bleiben draussen. TN B machen nun verschiedene Sprünge auf die Matte. Anschliessend wird gewechselt.	2 dicke Matten 1 Minitrampolin 5 dünne Matten	Im Mattensandwich spüren die Teilnehmer ihre Körpergrenze.