



SCHOOL-SCOUT.DE

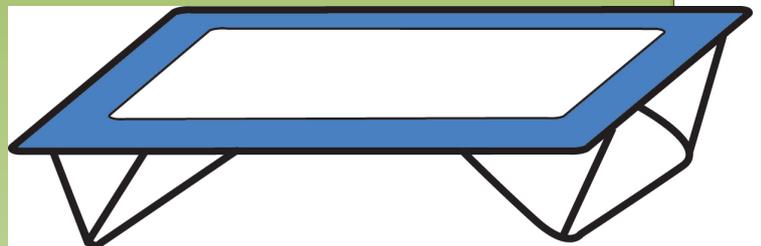
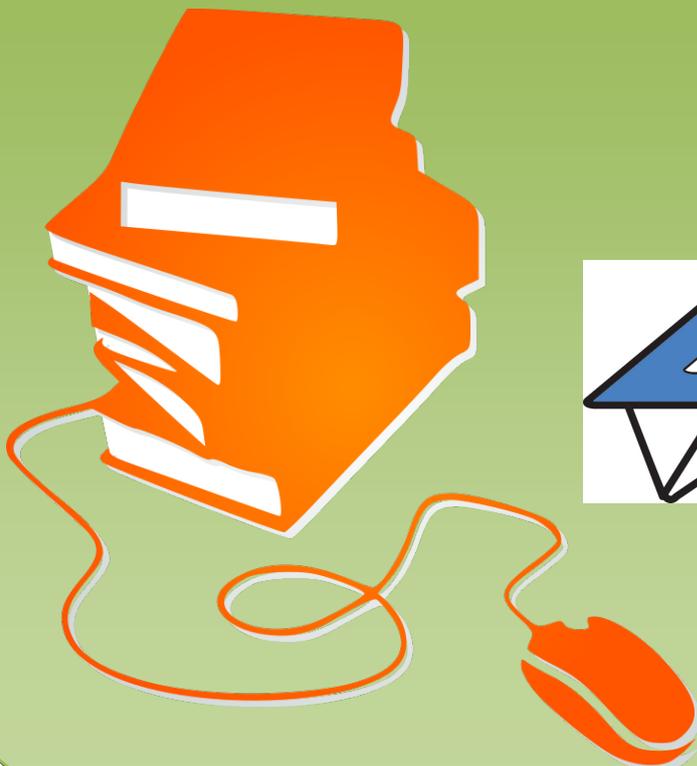
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Das magische Viereck

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Das magische Viereck – Synchronspringen am Mini-Trampolin

Claudia Kammann, Gießen, und Kim Scholz, Bielefeld

| | |
|--------------------|--|
| Zeit | 5 Doppelstunden (5 x 80 Minuten) |
| Niveau | Anfänger, Klassen 7–12 |
| Ort | Turnhalle |
| Ziele | Erlernen verschiedener Sprünge auf dem Mini-Trampolin; Partnerkorrektur und Arbeiten im Team; Gestalten einer synchronen Sprungabfolge |
| Kompetenzen | Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern, sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten |

mit Musik
auf CD

Fachliche Hinweise

Ein Unterrichtsvorhaben zum Thema „Mini-Trampolin“ bietet sich insbesondere in der Mittelstufe an, da sowohl koordinative Elemente aus dem Bereich Bodenturnen als auch gestalterische Aspekte angesprochen werden, die von den Schülern in Kooperation mit einem Partner umgesetzt werden sollen. Das Ziel der Unterrichtseinheit ist es, eine gemeinsame Show mit der Klasse zu erarbeiten, in der jeder seine Sprünge zeigen kann. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Synchronität der Sprünge in einer Partnerkür.

Zu Beginn des Vorhabens erlernen die Schüler den sicheren Umgang mit dem Mini-Trampolin. Dabei stehen die Tuchgewöhnung und die Erfahrungen mit den Eigenschaften eines Trampolins im Mittelpunkt. Übungen zum Helfen und Sichern und zu Anlauf, Absprung sowie Landung erweitern die Erfahrungen der Schüler. Im weiteren Verlauf geht es zunächst um das Erlernen verschiedener Sprünge mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad am Mini-Trampolin, um diese in einem zweiten Schritt zusammen mit einem Partner synchron zu bewältigen. Hierbei gilt es vor allem, die empathischen Fähigkeiten der Schüler zu stärken, indem sie auf einen Partner eingehen, sich mit diesem auf eine Sprungabfolge einigen und eventuell auf schwächere Springer eingehen müssen.

Praktische Tipps

Materialien: Das Wichtigste in dieser Unterrichtseinheit sind die Mini-Trampoline. Es sollten alle zur Verfügung stehenden Trampoline aufgebaut und mit ausreichend Weichboden- und Niedersprungmatten gesichert werden.

Eine mögliche Aufbauidee für die Lern- und Übungsphasen finden Sie in M 1 und M 2.

Sicherheit: Beim Trampolinspringen steht das Thema Sicherheit immer im Mittelpunkt. Viele Schüler sind es nicht gewohnt, so hoch oder weit zu springen und ihren Körper nach einer Flugphase auf eine sichere Landung vorzubereiten. Deswegen muss in den Übungsphasen besonderes Augenmerk auf eine sichere Landung im Stand gelegt und die Sprungschwierigkeit langsam erhöht werden.

Die Schüler sollten außerdem mit dem Auf- und Abbau der Mini-Trampoline sowie der Matten vertraut gemacht werden. Je jünger die Schüler sind, desto mehr sollten ein Mini-Trampolin gemeinsam tragen und aufbauen. Am besten tragen die Schüler das Trampolin zusammengeklappt und umgedreht (mit dem Tuch nach unten) zu viert an den Zielort und bauen es dort auf.

Um die Umknickgefahr bei der Landung im Tuch und auf der Matte zu verringern, sollten die Schüler unbedingt in Gymnastikschlappen oder Stoppersocken springen.

Aufwärmen: Es wird im Folgenden nicht zu jeder Stunde ein gezieltes Aufwärmprogramm aufgezeigt. Das Aufwärmen ist jedoch in diesem Rahmen sinnvoll und nötig. Es sollte ein allgemeines Aufwärmen durchgeführt werden, das sportartunabhängig mit den in der Lerngruppe üblichen Aufwärmspielen stattfinden kann.

Musik: Um die Aufführung mit geeigneter Musik zu untermalen, sind auf der beiliegenden CD drei Stücke zusammengestellt:

Track 1: Warm-up

Track 2: DJ Antoine: „Ma Cherie“

Track 3: Oceana: „Endless Summer“

Zur Musikauswahl allgemein kann man sagen, dass so gut wie jedes Musikstück ausgewählt werden kann, wenn es einen Rhythmus bietet, der die Schüler während der Anlauf- oder Sprungphase unterstützt. Besonders eignen sich dabei Instrumentalstücke mit einem eindeutig zu erkennenden Beat, der die synchronen Bewegungen der Schüler erleichtert, oder zusammengeschnittene Stücke, bestehend aus mehreren Liedern, damit unterschiedliche Sprünge oder Abfolgen erkennbar sind. Die Schüler können in die Auswahl der Musik mit einbezogen werden.

Zeitlicher Ablauf: Dieser Beitrag ist für fünf Doppelstunden konzipiert. Um synchrone Sprungabfolgen mit den Schülern einzustudieren und diese eventuell gemeinsam mit den bzw. durch die Schüler bewerten zu lassen, werden je nach Lerngruppe weitere Doppelstunden benötigt. Gerade das Präsentieren neu erlernter Fertigkeiten und die Synchronität als Gestaltungsschwerpunkt setzen eine ausreichende Übungsphase voraus, sodass das Vorhaben individuell erweitert werden kann.

Medien: Falls Sie eine Leistungsbewertung anstreben, bietet sich gerade in der Mittel- und Oberstufe ein videobasiertes Feedback an. Die Schüler können mithilfe von Videoaufnahmen ihre eigene Bewegungsausführung verbessern sowie eigenständig Kriterien der Leistungsbewertung erstellen. Sie sind somit in der Lage, ihre Leistung einzuschätzen und diese mit Sprungabfolgen anderer Gruppen zu vergleichen.

Ihnen bietet die Videografie die Möglichkeit, die Leistungen der Schüler mehrfach anzusehen, um alle Bewertungskriterien zu erfassen und eine möglichst objektive Einschätzung zu erlangen.

Stundenübersicht

- Doppelstunde 1: Wir gehen aufTuchführung – das Mini-Trampolin und seine Eigenschaften
- Doppelstunde 2: Wir lernen fliegen – Erlernen verschiedener Sprünge am Mini-Trampolin
- Doppelstunde 3: Wir springen im Duett – Synchronität erarbeiten und Schwierigkeitsgrade abstecken
- Doppelstunde 4: Das magische Viereck I – Planung der Kombinationen für die Präsentation
- Doppelstunde 5: Das magische Viereck II – die Präsentation



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Das magische Viereck

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

