

## Miteinander Springen im Team

### Normfreies Turnen mit dem Minitrampolin

<b>Jahrgangsstufe</b>	7
<b>Fach/Fächer</b>	Sport
<b>Zeitraumen</b>	60 min
<b>Benötigtes Material</b>	vier Trampoline, 8 Turnmatten, 4 Niedersprungmatten (bzw. doppelte Anzahl für zweiten Aufbau)

### Kompetenzerwartungen

#### Sich an und mit Geräten bewegen / Turnen und Bewegungskünste:

Die Schülerinnen und Schüler

- schätzen Risiken gemäß ihrer individuellen Leistungsvoraussetzungen selbständig ein, indem sie entsprechend angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen und lösen kreative Aufgabenstellungen ihrem Alter entsprechend verantwortungsbewusst und zuverlässig.

#### Fairness/Kooperation/Selbstkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler

- bringen sich in eine Gruppe aktiv ein und lösen entstehende Konflikte konstruktiv.
- akzeptieren Stärken und Schwächen, nehmen gegenseitiges Feedback an, setzen sich individuelle Ziele und tragen dazu bei, Mitschüler/innen mit besonderen Bedürfnissen aktiv in das Spiel-/Sportgeschehen zu integrieren.

### Aufgabe

Sprünge an den Trampolinen werden mit turnerischen Elementen auf Turnmatten bzw. Niedersprungmatten verbunden. Die Schüler/innen setzen Bewegungsaufgaben am Minitrampolin synchron mit Partner/in um und bereiten eine Präsentation vor.

Das Aufgabenbeispiel ist in eine Sequenz mit dem Thema „Turnen mit dem Minitrampolin“ eingebettet. Die Schüler/innen sollten bereits Erfahrungen mit Grundsprüngen (z. B. Streck sprung, Hock sprung, Drehsprung) am Minitrampolin gesammelt haben.

Die Schüler/innen bewältigen die verschiedenen Aufgaben durch eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Mitschülern/innen.

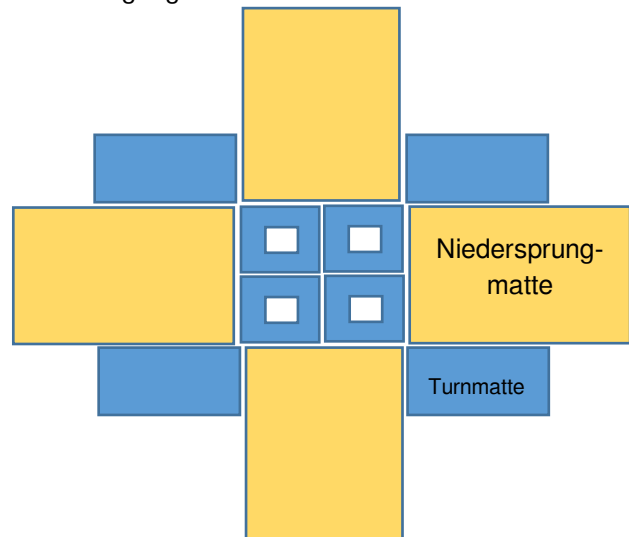
Die Analyse und Optimierung der gemeinsamen Leistung soll vornehmlich durch die Schüler/innen selbst und ihre Mitschüler/innen vorgenommen werden. Die Lehrkraft unterstützt die Schüler bzw. Schülerinnen diesen Prozess erfolgreich zu bewältigen.

## Aufbau

Vier Trampoline werden zu einem Quadrat zusammengestellt und mit Turnmatten und Niedersprungmatten abgesichert. Im Idealfall werden weitere Anlagen aufgebaut. Falls nicht genügend Trampoline vorhanden sind, kann der Aufbau mit Matten nachgestellt werden, um im weiteren Verlauf der Einheit eine bzw. zwei Stationen zur „Trockenübung“ zur Verfügung zu haben.



Die Oberflächen der Trampoline werden möglichst flach eingestellt.



## Ablauf

### Schritt 1: Zwei Partner/innen nebeneinander

Die Schüler/innen laufen immer zu zweit von einer Seite an, springen in jeweils ein Trampolin ein und springen dann von einem Trampolin ins nächste. Dabei kann auch auf einem Trampolin mehrfach gesprungen werden. Nach dem zweiten Trampolin landen sie auf der Niedersprungmatte gegenüber des Anlaufs. Eine zweite Gruppe steht im 90-Grad-Winkel zur ersten am Geräteaufbau an und springt im Wechsel mit der ersten Gruppe. In dieser Phase bekommen die Schüler/innen die Möglichkeit, sich an die besonderen Gegebenheiten des Aufbaus (Abstand und Lage der Trampoline zueinander) zu gewöhnen.

Im Anschluss sollen die Schüler/innen den Begriff „synchron“ erklären. Die Zweiergruppen werden sich bewusst, dass die Synchronität nicht nur die Sprünge, sondern auch z. B. Anlauf und Landung betrifft. Danach turnen die Schüler/innen im bereits zuvor eingeführten Organisationsrahmen und versuchen besonderes auf Synchronität zu achten.

In der folgenden Reflexionsphase besprechen die Paare miteinander, wie sie die Synchronität noch steigern können.

Folgende Leitfragen können den Schülern/innen helfen:

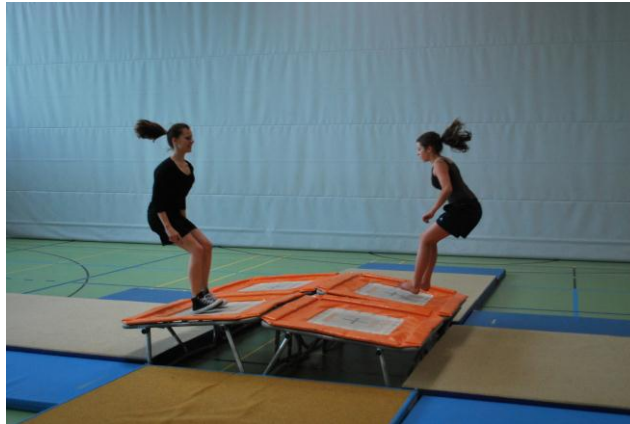
- An welchen Stellen waren wir synchron?
- An welchen Stellen ist es besonders schwierig, die Synchronität einzuhalten?
- Was kann ich tun, um synchron mit meinem Partner/in zu agieren?
- Was können wir tun, um synchron zu agieren?

Nach der Reflexionsphase bekommen die Schüler/innen die Möglichkeit evtl. gemachte Erkenntnisse in der Praxis umzusetzen.

### Schritt 2: Zwei Partner/innen gegenüber

Die beiden Partner/innen beginnen jetzt jeweils auf den gegenüberliegenden Seiten des Quadrats, vor dem aus ihrer Sicht rechten Trampolin. In einer Übungsphase versuchen die Partner/innen nun miteinander synchron zu springen.

Beim Springen sind nun auch Sprünge mit 90-Grad-Drehung auf ein oder zwei weitere/s Trampolin/e möglich.



### Schritt 3: Gestaltung einer Kür

Die Partner/innen erstellen in einer kurzen Planungsphase eine eigene Kür, in der mit dem vorgegebenen Geräteaufbau neue kreative (z. B. Anfangs-, Schlusspose) und turnerische Elemente (z. B. Rolle, Rad) mit Sprungkombinationen verbunden werden.

In der anschließenden Übungsphase versuchen die Paare, ihre Kür synchron auszuführen.

Ein weiteres Paar übernimmt die Beobachterrolle und gibt den Turnern/innen Feedback zu ihrer Synchronität. Dabei sollen positive, aber auch negative Aspekte benannt und Vorschläge zur Verbesserung gegeben werden.

### Schritt 4: Präsentation der Kür

Die Paare präsentieren ihre Kür der gesamten Klasse. Die Schüler/innen geben dem turnenden Paar mit Hilfe des Fünf-Finger-Blitzlichts<sup>1</sup> ein Feedback hinsichtlich Ausführung, Synchronität und Kreativität. Die Turner/innen können sich von einzelnen Mitschülern/innen eine kurze Begründung für deren Einschätzung wünschen.




---

<sup>1</sup> Fünf-Finger-Blitzlicht: Die Klasse bewertet mit geschlossenen Augen die Frage des Lehrers z. B. hinsichtlich der Kreativität durch die Vergabe einer Schulnote, die mit der ausgestreckten Hand gezeigt wird.

## Quellen- und Literaturangaben

Christian März/Volkmar Zapf: Sternstunden Sport 7/8. Auerverlag 2013

## Anregung zum weiteren Lernen

### Synchrones Quartett

Nach entsprechender Vorarbeit und Erfahrung können auch vier Schüler bzw. Schülerinnen gleichzeitig auf den vier Trampolinen synchron turnen.



Für ein synchrones Turnen auf diesem engen Raum sind der gleiche Abstand der Turner/innen zu den Trampolinen und ein eindeutiges Startsignal besonders wichtig.