

# **Springen und Überschlagen - Hechten und Rollen am Absprung-Trampolin**

**Ein methodischer Leitfaden vielseitiger Bewegungsschulung  
am Absprung-Trampolin unter besonderer Berücksichtigung der  
Gesetzmäßigkeiten motorischen Lernens**

**Karl Koch**



**Verlag Karl Hofmann 7060 Schorndorf**

# Inhalt

<i>Vorwort</i> . . . . .	6
<i>A. Einführung</i> . . . . .	9
<i>B. Wann beginnen? Wie beginnen?</i> . . . . .	10
<i>C. Unterrichtsorganisatorisches</i> . . . . .	11
<i>D. Sicherheitsmaßnahmen</i> . . . . .	12
<i>E. Zum Bewegungsablauf</i> . . . . .	15
<i>F. Der Lehrweg</i> . . . . .	18
 I. ERSTE LEHR- UND LERNSTUFE	
<i>Sprunggewöhnung — Vertrautmachen mit dem Gerät — Erweiterung der Bewegungserfahrung</i> . . . . .	19
 II. ZWEITE LEHR- UND LERNSTUFE	
<i>Erlernen — Erproben und Üben formgebundener Bewegungen — Bewußte Formung</i> . . . . .	26
1. Formgebundene Freisprünge . . . . .	26
2. Stützsprünge . . . . .	30
3. Überschläge . . . . .	34
4. Rollen und Salti . . . . .	38
 III. DRITTE LEHR- UND LERNSTUFE	
<i>Festigung — Wiederholen, Erproben und Anwenden</i> . . . . .	43
1. Freisprünge über hohe Geräte . . . . .	55
2. Sprünge unter Benutzung von zwei Absprung-Trampolinen	56
3. Sprünge, Rollen und Überschläge unter erschwerten Bedingungen . . . . .	62
4. Partnersprünge an zwei Absprung-Trampolinen . . . . .	64
5. Entwicklung schwierigerer Leistungsformen . . . . .	68
<i>G. Stundenbeispiele</i> . . . . .	78
<i>H. Anhang: Springen am Doppel-Minitrampolin</i> . . . . .	85
<i>Literatur</i> . . . . .	90