

Gerling | Becker | Mönnikes

DAS AIRTRACKBUCH

Spielen | Springen | Turnen – Für Schule, Freizeit & Verein



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

| | |
|------------------|----|
| Vorwort | 16 |
| Einleitung | 18 |

A THEORIE

| | |
|---|-----------|
| Die Airtrackmatten der neuen Generation | 25 |
| 1 Wissenswertes zu den luftgefüllten Matten und Geräten | 26 |
| (Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes) | |
| 1.1 Zu den Bezeichnungen der Airtracks: AirTrack oder Airtrack? Airtramp? Airfloor? | 27 |
| 1.2 Material und Aufbau einer Airtrackmatte | 29 |
| 1.3 Airtracks – die Autobahnen der luftgefüllten Matten | 30 |
| 1.4 Airtramp – ein Trampolin ohne Beine | 34 |
| 1.5 Airsquare – quadratisch und praktisch! | 34 |
| 1.6 Das Air-Methodic-Modul, die stapelbaren, kleinen Airmatten | 35 |
| 1.7 Airtrackergänzungen: Verbindungsmöglichkeiten, Anlaufkeile und -rampen | 36 |
| 1.8 Der Airzylinder: Die luftgefüllte Rolle als Gerätehilfe für Turnen und andere Bereiche | 37 |
| 1.9 Merkmale guter und gesundheitlich unbedenklicher Airtrackmaterialien | 38 |
| 1.10 Zum Auf- und Abbau der Airtrackmatte | 40 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 2 | Vorteile des modernen Sportgeräts Airtrack | 47 |
| | (<i>Lina Mönnikes</i>) | |
| 3 | Voraussetzungen zur sicheren Nutzung der Airtrackmatte | 51 |
| | (<i>Lina Mönnikes</i>) | |
| 3.1 | Sicherheitsvorkehrungen für den Einsatz im Indoorbereich | 53 |
| 3.2 | Airtracknutzung im Outdoorbereich | 54 |
| 3.3 | Überprüfung von Voraussetzungen aller Beteiligten | 55 |
| 3.4 | Vereinbarungen mit den Schülern | 56 |
| 4 | Kindliche Bedürfnisse in Bezug zum Bewegen auf dem Airtrack | 59 |
| 4.1 | Kindliche Bedürfnisse und Bewegungsformen | 60 |
| | (<i>Ilona E. Gerling</i>) | |
| 4.1.1 | Natürliche, kindliche Bedürfnisse | 60 |
| 4.1.2 | Kindliche Bewegungsbedürfnisse und -grundformen | 62 |
| 4.2 | Untersuchungsergebnisse einer Beobachtung bei Kindern und Jugendlichen zur Nutzung der Airtrackbahn | 64 |
| | (<i>Lina Mönnikes</i>) | |
| 5 | Motorik – Kondition und Koordination beim Airtrackturnen | 67 |
| | (<i>Ilona E. Gerling</i>) | |
| 5.1 | Kondition | 69 |
| 5.1.1 | Kraft | 69 |
| 5.1.2 | Ausdauer | 70 |
| 5.1.3 | Schnelligkeit | 71 |
| 5.2 | Körperspannung | 72 |
| 5.3 | Koordination | 73 |

| | | |
|-------|--|----|
| 5.3.1 | Gleichgewichtsfähigkeit | 73 |
| 5.3.2 | Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit | 74 |
| 5.3.3 | Räumliche Orientierungsfähigkeit | 74 |
| 5.3.4 | Reaktionsfähigkeit | 75 |
| 5.3.5 | Rhythmisierungsfähigkeit | 75 |
| 5.3.6 | Kopplungsfähigkeit | 76 |
| 5.3.7 | Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit | 76 |
| 5.4 | Beweglichkeit | 77 |
| 5.5 | Zusammenfassung: „Das Motorikhaus“ | 78 |

B PRAXIS

| | | |
|---|---|-----|
| Beispiele für die Nutzung luftgefüllter Matten | 81 | |
| 1 Zielgruppenübergreifende Spiel- und Übungsangebote | 82 | |
| (<i>Lina Mönnikes</i>) | | |
| 1.1 | Spielformen zur Wahrnehmung | 82 |
| 1.2 | Koordinationsspiele | 86 |
| 1.3 | Ringen und Kämpfen | 89 |
| 1.4 | Abenteuer, Erlebnis und Teambuilding | 93 |
| 1.5 | Spielformen zum Laufen, Springen und Werfen | 96 |
| 1.6 | Spielerische Kraftübungen für Kinder | 99 |
| 2 Konditionell-koordinatives Fähigkeitstraining | 103 | |
| (<i>Ilona E. Gerling</i>) | | |
| 2.1 | Konditionstraining am Beispiel des HIT | 104 |
| 2.1.1 | Wissenswertes zum HIT: Krafttraining und Intervalltraining, Mehr-Satz-Training und Ein-Satz-Training | 105 |
| 2.1.2 | Trainingsprinzipien für das HIT | 108 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 2.1.3 | Zusammenstellung eines HIT-Programms | 109 |
| 2.1.4 | Allgemeines zur HIT-Durchführung | 109 |
| 2.1.5 | HIT: Ein Vier-Block-Basisprogramm mit 12 Übungen an der 20-30 cm hohen und 12-15 m langen Airtrackmatte für Turnerinnen | 111 |
| 2.2 | Koordinationstraining: Beispielübungen für alle koordinativen Fähigkeiten | 127 |
| 2.2.1 | Allgemeines und sportartspezifisches Koordinationstraining | 128 |
| 2.2.2 | Methodik im Koordinationstraining | 130 |
| 2.2.3 | Koordinative Fertigkeitsschulung: Druckbedingungen und klassische methodische Prinzipien | 133 |
| 2.2.4 | Analysatoren: Rezeptoren zur Wahrnehmung von Informationen bei koordinativen Aufgabenstellungen | 135 |
| 2.2.5 | Allgemeine praktische Tipps für die Koordinationsschulung | 138 |
| 2.2.6 | Praktische Übungsbeispiele für alle koordinativen Fähigkeiten in drei Schwierigkeitsstufen | 141 |
| 2.3 | Stabilisationstraining | 156 |
| 2.3.1 | Mobilisatoren und Stabilisatoren | 156 |
| 2.3.2 | Stabilisationstraining: Statisches, stabilisierendes Krafttraining und sensomotorisches Bewegungstraining | 158 |
| 2.3.3 | Zusammenfassung der Argumente für die Durchführung von Stabilisationsübungen | 161 |
| 2.3.4 | Hinweise zur Durchführung eines Stabilisationsprogramms | 162 |
| 2.3.5 | Zum Stabilisationstraining auf dem Airtrack | 163 |
| 2.3.6 | Ein Stabilisationstrainingsprogramm für Turnerinnen auf der Airtrackmatte | 165 |
| 3 | Zielgruppenorientierte Anwendungsbereiche | 169 |

| | | |
|---------|---|-----|
| 3.1 | Motorische Entwicklungsaspekte: Vom Kleinkind zum Jugendlichen mit der Airtrackmatte <i>(Ilona E. Gerling)</i> | 171 |
| 3.1.1 | Kleinstkindturnen: Dritter Monat bis ein Jahr | 172 |
| 3.1.2 | Eltern-Kind-Turnen: Kinder im Alter von 1-3 Jahren | 173 |
| 3.1.3 | Kleinkindturnen: Kinder im Alter von 3-6 Jahren | 174 |
| 3.1.4 | Kinderturnen: Kinder im Alter von 6-10 Jahren | 175 |
| 3.1.5 | Jugendturnen: Pubertierende Kinder und Jugendliche im Alter von 10-19 Jahren | 177 |
| 3.1.5.1 | Merkmale der Bewegungsentwicklung in der Pubertät | 177 |
| 3.1.5.2 | Jugendgemäße Bedürfnisse als Basis für die Gestaltung von Sportstunden | 177 |
| 3.2 | Baby- und Kleinstkinderturnen ab einem Alter von vier Monaten auf dem Airtrack <i>(Katharina Steinberg)</i> | 182 |
| 3.2.1 | Einführung | 182 |
| 3.2.2 | Übungsvorschläge | 186 |
| 3.3 | Zum Einsatz von Airtrack- und Airrampmatten im Eltern-Kind-Turnen <i>(Sarah Hoerkens)</i> | 205 |
| 3.3.1 | Vorbemerkungen | 205 |
| 3.3.2 | Praktische Beispiele | 207 |
| 3.3.2.1 | Spiele | 207 |
| 3.3.2.2 | Integration von Airtrackaufgaben in eine Bewegungslandschaft | 210 |
| 3.3.2.3 | Singspiele auf dem Airtrack | 212 |
| 3.3.2.4 | Am Ende zur Entspannung . . . | 213 |
| 3.4 | Kleinkindturnen: Bewegungslandschaften mit Airtrackmatten | 214 |

| | |
|--|-----|
| <i>(Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes)</i> | |
| 3.4.1 Vorteile von Bewegungslandschaften | 214 |
| 3.4.2 Zur Sicherheit in Bewegungslandschaften | 215 |
| 3.4.3 Beispiele für die Einbindung von Airtrackmatten in Bewegungslandschaften | 216 |
| 3.5 Turnen im Kinderturnen und in der Grundschule: Sechs Unterrichtsvorhaben mit der Airtrackmatte | 225 |
| <i>(Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes)</i> | |
| 3.5.1 Unterrichtsvorhaben im Kontext schulischer Rahmenrichtlinien am Beispiel Nordrhein-Westfalen | 225 |
| 3.5.2 Übersicht über die sechs Unterrichtsvorhaben | 227 |
| 3.5.3 Sechs Unterrichtsvorhaben unter Einbeziehung einer Airtrackmatte | 229 |
| 3.6 Körperliche Aktivitäten in der Therapie von kindlichem Übergewicht – unter besonderer Berücksichtigung der Ausnutzung von luftgefüllten Matten als mögliches Bewegungsangebot | 254 |
| <i>(Christine Graf, Nina Ferrari & Fernanda Maisonave)</i> | |
| 3.6.1 Theorie: Kindliches Übergewicht und Bewegung | 255 |
| 3.6.2 Praktische Übungsbeispiele für Kinder mit Übergewicht auf luftgefüllten Matten | 259 |
| 3.7 Möglichkeiten der Bewegungstherapie auf dem Airtrack mit Patienten ausgewählter neurologischer Schadensbilder und Bewegungsangebote für Ältere als Sturzprophylaxe | 263 |
| <i>(Anke Raabe-Oetker & Nina Ferrari)</i> | |
| 3.7.1 Möglichkeiten der Bewegungstherapie auf dem Airtrack mit Patienten ausgewählter neurologischer Schadensbilder | 263 |
| 3.7.1.1 Parkinsonsyndrom | 264 |
| 3.7.1.2 Schädel-Hirn-Trauma | 266 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 3.7.1.3 | Schlaganfall | 268 |
| 3.7.2 | Bewegungstherapie mit Älteren zur Sturzprophylaxe auf der Airtrackmatte | 270 |
| 3.7.2.1 | Einführung in die Thematik | 271 |
| 3.7.2.2 | Praktische Übungsbeispiele | 272 |
| 3.8 | Geistige und mehrfach behinderte Menschen: Bewegungsideen für eine Bewegungsstunde auf der langen, flachen Airtrackmatte | 279 |
| | <i>(Angelika Carstesen & Klaus Petersen)</i> | |
| 3.8.1 | Sport in den Wohnstätten- und Arbeitseinrichtungen für geistig und mehrfach Behinderte in Flensburg | 279 |
| 3.8.2 | Beispiel einer Sportstunde mit geistig Behinderten unter Einbeziehung der 10 cm hohen und 12 m langen Airtrackmatte | 282 |
| 4 | Sportartorientierte Anwendungsbereiche | 297 |
| 4.1 | Turnen lernen | 298 |
| | <i>(Ilona E. Gerling)</i> | |
| 4.1.1 | Sprünge am Ort und in der Fortbewegung | 298 |
| 4.1.1.1 | Sprünge am Ort | 298 |
| 4.1.1.2 | Sprünge in der Fortbewegung | 310 |
| 4.1.2 | Stützsprünge – die luftgefüllte Matte als Absprunghilfe und Landematte | 320 |
| 4.1.2.1 | Stützgeräte und Intensivierung durch Airtrackaufbauten | 322 |
| 4.1.2.2 | Die Airtrackmatte als Absprung- und Landefläche | 324 |
| 4.1.2.3 | Wie sollte eine gute Landetechnik aussehen? | 328 |
| 4.1.2.4 | Vorschläge für Unterrichtsinhalte und -verlauf einer Stützsprungstunde | 329 |
| 4.1.3 | Grundfertigkeiten des Bodenturnens | 336 |
| 4.1.3.1 | Von der Rolle vorwärts zur Sprungrolle | 336 |
| 4.1.3.2 | Handstandabrollen | 345 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 4.1.3.3 | Akrobatische Partnerrollen | 348 |
| 4.1.3.4 | Vom Aufrollen zum Salto vorwärts | 356 |
| 4.1.3.5 | Rolle rückwärts | 361 |
| 4.1.3.6 | Vom Scherhandstand zum Rad | 367 |
| 4.1.3.7 | Radwende | 379 |
| 4.1.3.8 | Aufschwingen in den Handstand | 386 |
| 4.1.3.9 | Handstützspringüberschlag vorwärts gestreckt und gespreizt | 396 |
| 4.1.3.10 | Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) | 406 |
| 4.2 | Leistungsorientiertes Vereinsturnen | 426 |
| | <i>(Maria Becker)</i> | |
| 4.2.1 | Erarbeitung von akrobatischen Bodenelementen und Reihen auf der Airtrackmatte | 426 |
| 4.2.1.1 | Übungen zur Verbesserung der Voraussetzungen | 427 |
| 4.2.1.2 | Vom Kurbet zum Rondat und zum Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts) | 430 |
| 4.2.1.3 | Vom Salto rückwärts gehockt zur akrobatischen Rückwärtsreihe | 437 |
| 4.2.1.4 | Vom Bogengang vorwärts zum Handstützüberschlag vorwärts | 445 |
| 4.2.1.5 | Vom Salto vorwärts gehockt zum Strecksalto vorwärts mit Schraube | 448 |
| 4.2.1.6 | Akrobatische Vorwärtsreihe: Handstützüberschlag vorwärts mit Salto-vorwärts-Variationen | 451 |
| 4.2.2 | Die Airtrackmatte als Hilfsmittel für das Training am Sprung | 453 |
| 4.2.2.1 | Handstützsprungüberschlag gestreckt | 453 |
| 4.2.2.2 | Handstützsprungüberschlag vorwärts mit Salto vorwärts | 456 |
| 4.2.2.3 | Tsukahara gehockt | 457 |
| 4.2.2.4 | Yurchenko | 458 |
| 4.2.3 | Die Airtrackmatte als Hilfsmittel am Stufenbarren/Reck | 460 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 4.2.3.1 | Elemente am selben Holm | 460 |
| 4.2.3.2 | Flugelemente und Abgänge | 466 |
| 4.2.4 | Übungen auf der Airtrackmatte für den Schwebebalken | 467 |
| 4.2.4.1 | Gymnastische Sprünge auf der Airtracklinie | 468 |
| 4.2.4.2 | Akrobatische Elemente und Abgänge auf der Airtracklinie | 473 |
| 4.3 | Airtrack und Airzyylinder (AirhorseGym) als Trainingsmittel im Voltigiersport | 483 |
| | <i>(Barbara Hirsch & Nadia Ehning-Zülow)</i> | |
| 4.3.1 | Allgemeine Hinweise | 484 |
| 4.3.1.1 | Methodische Geräthilfen zum Üben der Voltigierelemente | 484 |
| 4.3.1.2 | Voltigierer und Pferd synchronisiert zur Gesamtbewegung | 485 |
| 4.3.1.3 | Vom Holzpferd zum AirhorseGym | 486 |
| 4.3.1.4 | Vom Reithallenboden und Turnmatten zu Airtrackmatten | 487 |
| 4.3.2 | Praktische Übungsbeispiele, ausgewählt aus den wesentlichen Bewegungsgruppen des Voltigierens | 488 |
| 4.3.2.1 | Methodisches Beispiel aus der Gruppe Aufgang: Der Aufsprung | 488 |
| 4.3.2.2 | Übungsbeispiele für statische Elemente auf dem Pferd: Die Fahne | 491 |
| 4.3.2.3 | Dynamische Elemente auf dem Pferd | 495 |
| 4.3.2.4 | Der Abgang | 497 |
| 4.4 | Zum Einsatz von luftgefüllten Mattenflächen als methodische Unterstützung beim Parkour | 500 |
| | <i>(Daniel Borschel)</i> | |
| 4.4.1 | Parkour im Schul- und Vereinssport | 500 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 4.4.2 | Zum Einsatz von luftgefüllten Matten im Parkoursport | 501 |
| 4.4.3 | Methodische Beispiele ausgewählter Parkourbewegungen | 502 |
| 4.4.4 | Zum Schluss | 509 |
| 4.5 | Die Airtrackmatte als Ballwand im Tennissport | 510 |
| | <i>(Christoph Becker & Peter Lintermann)</i> | |
| 4.5.1 | Vorteile der Nutzung von Airtrackmatten im Tennistraining | 511 |
| 4.5.2 | Zur Automatisierung der Schlagtechnik | 512 |
| 4.5.3 | Praktische Übungsvorschläge | 513 |
| 4.6 | Die Airtrackmatte als Spiel- und Trainingsgerät im Schwimmbad | 516 |
| | <i>(Maria Becker & Lina Mönnikes)</i> | |
| 4.6.1 | Übungen für Plitsch-platsch-Wasserspaß | 516 |
| 4.6.2 | Übungen auf dem Airtrack für die Sportart Wasserspringen | 521 |
| 4.6.3 | Übungen für die jeweiligen Sprunggruppen | 523 |
| 5 | Luftgefüllte Untergründe im Outdoorbereich | 525 |
| 5.1 | Airrampspaß im Garten | 526 |
| | <i>(Maria Becker & Lina Mönnikes)</i> | |
| 5.1.1 | Gartentrampoline und luftgefüllte Matten – ein Vergleich | 526 |
| 5.1.2 | Spielideen für den Sommer | 528 |
| 5.2 | Die Airtrackmatte als Höhepunkt beim Kindergeburtstag | 530 |
| | <i>(Lina Mönnikes)</i> | |
| 5.3 | Turnen mit luftgefüllten Geräten am Strand: Beachjumping! | 534 |
| | <i>(Christina Bansemer)</i> | |

| | | |
|---------------|---|------------|
| 5.3.1 | Theoretisches | 534 |
| 5.3.2 | „Draußenturnen“ im 21. Jahrhundert: Turnen mit luftgefüllten Turngeräten | 536 |
| 5.3.3 | Praktisches Turnen am Strand mit jugendlichen Anfängern | 541 |
| 5.3.4 | Abschlussbemerkung | 551 |
| Anhang | | 552 |
| | Literatur | 552 |
| | Register- und Quellenangaben | 560 |
| | Bildnachweis | 576 |

VORWORT

Liebe Turnfreunde, liebe Sportbegeisterte,



Foto 1: Fabian Hambüchen

Spaß es macht, darauf zu turnen. Von morgens bis abends sprangen Hunderte von Turnfestteilnehmern auf diesen Matten unermüdlich herum. Ich kenne diese federnden Matten schon etwas länger und liebe es, auf ihnen zu springen, zu turnen und genieße vor allem das Abheben und Fliegen!

In meinem Sportstudium an der Deutschen Sporthochschule Köln haben meine Kommilitonen und ich die neue Generation Airtrackmatten bei Ilona E. Gerling für ein Schau-

in der Sportwelt gibt es immer wieder neue Trends, einerseits beim Sportequipment, andererseits in den Sportarten selbst. Wir Turnerinnen und Turner kennen seit Längerem neben der Tumblingbahn auch die lange, mit Luft gefüllte Matte, die sogenannte *Airtrackbahn*. Nun ist die Entwicklung dieser Matte endlich soweit ausgereift, dass sie blitzschnell aufzupumpen, superleicht zu tragen und in fast allen Breiten, Höhen und Längen zu kaufen ist.

Der neue Trend heißt „Airtrack“!

Diese Airmatten sind mit einem superhohen Funfaktor einfach eine tolle Erfindung! Beim letzten Deutschen Turnfest vor zwei Monaten konnten alle in der extra hierfür eingerichteten Airtrackhalle beobachten, wie viel

Foto 2: Fabian Hambüchen Spoho Spreitzsalto

turnen und bei Maria Becker auch im Kurs Wasserspringen ausprobieren können. In der ARD-Fernsehsendung „Klein gegen Groß“ konnte ich in diesem Jahr als Fernsehgast für eine Wette auf der Airtrackmatte antreten. Es ist schon beeindruckend, wie vielfältig die Matte eingesetzt werden kann. Neu ist daran, dass wirklich jeder – nicht nur Turner oder Leistungssportler – die Matten als Bereicherung des Sporttreibens nutzen kann und ich hoffe, dass dieses Buch euch viele hilfreiche Tipps gibt.

Hauptsache ist, dass ihr euch bewegt und zwar ein Leben lang, und dabei Spaß habt! „Jumpt“ und habt „Fun“!



Foto: Christoph Becker

A handwritten signature in black ink, appearing to read "F. Hambüchen".

„Haut rein!“ . . . Euer Fabi

Fabian Hambüchen

Silbermedaillengewinner am Reck bei den Olympischen Spielen 2012 in London

Bronzemedaillengewinner am Reck bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking

Bronze im Mehrkampf und Silber am Reck bei der WM 2013 in Antwerpen

Weltmeister am Reck 2007 und WM-Bronze am Reck 2010

Europameister am Reck 2005, 2007, 2008 und 2009 im Mehrkampf und am Boden

Silber im Mehrkampf und am Boden bei der Universiade in Kazan (RUS) 2013

3.5.3 Sechs Unterrichtsvorhaben unter Einbeziehung einer Airtrackmatte

Nachfolgend werden sechs Unterrichtsvorhaben vorgestellt. Jedes Unterrichtsvorhaben beginnt mit einer Übersicht zu Inhalten und Intentionen der Unterrichtsstunde.

Erstes Unterrichtsvorhaben: Schulung der *statischen Gleichgewichtsfähigkeit*

3

Übersicht zum Stundenverlauf in Stichpunkten

| Stunden-gliederung | Inhalte in Stichworten | Intention/Schwerpunkte |
|---------------------------|---|---|
| Stundeneinstieg | Stopptanz auf dem Airtrack | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anregung des Kreislaufs und muskuläre Erwärmung ▪ Erhöhung des Wachheitsgrads ▪ Gewöhnung an das Airtrack |
| Stundenschwerpunkte 1 + 2 | Statische Gleichgewichtsübungen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Schulung des statischen Gleichgewichts |
| | Üben der statischen Gleichgewichtsfähigkeit auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen in einer Bewegungslandschaft | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intensivierung des Unterrichts ▪ Erhöhte Anforderung ▪ Motivation/Spaß |
| Stunden-ausklang | Traumreise – SuS liegen auf dem Airtrack und hören der Geschichte zu, während die Luft durch die offenen Ventile entweicht. Langsam versinken die Kinder in der Bahn. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beruhigen ▪ Stundenausklang ▪ Körperwahrnehmung |

Beschreibung der Inhalte, Aufgabenstellungen und Bewegungsanweisungen



Foto 115: „FREEZE!“

- **Stundeneinstieg: Aufwärmen mit dem Stopptanz**

Ablauf: Die SuS bewegen sich, wer will, kann auch tanzen, auf Musik. Bei Musikstopp bleiben alle erstarrt in einer Pose (Foto 115) stehen („FREEZE!“).

Intentionen des einstimmenden Stundenteils

Das Spiel „Stopptanz“ soll den Kreislauf anregen und die Muskulatur erwärmen. Beim Abstoppen und Halten der geforderten Stoppositionen wird das statische Gleichgewicht und die damit verbundene Körperspannung geschult. Beim „Tanzen“, das auch lockeres Laufen sein darf, kann jedes Kind differenziert erste Erfahrungen mit dem Gerät machen und *kreativ* seine Bewegungen gestalten.

- **Stundenschwerpunkt 1**

Lernaufgaben zur Schulung des statischen Gleichgewichts

Aus den eingefrorenen Positionen werden durch die Lehrkraft durch Vorgeben Einbeinstände. Diese werden mit jeder Aufgabe in Variationen durchgeführt. Standwaagen entstehen.



Foto 116a: Flamingo



Foto 116b: Flieger

Danach verteilen sich alle SuS auf dem weißen Mittelstreifen des Airtracks. Nun werden die SuS aufgefordert, die Positionen „Flamingo“ (Foto 116a) und „Flieger“ (Foto 116b) auf der Linie einzunehmen. Dies kann abschließend in Wettbewerbsform durchgeführt werden („Wie lang könnt ihr die Positionen halten?“).

- **Stundenschwerpunkt 2**

Üben der statischen Gleichgewichtsfähigkeit auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen in einer Bewegungslandschaft.

Hinweise zu den Stationen der Bewegungslandschaft

- **Station 1 „Schneestrecke“**

Aufbau: Airtrack mit untergelegten Bällen, durch Umlegen der Airtrackmatte mit Matten wird das Wegrollen der Bälle verhindert (Abb. 28).

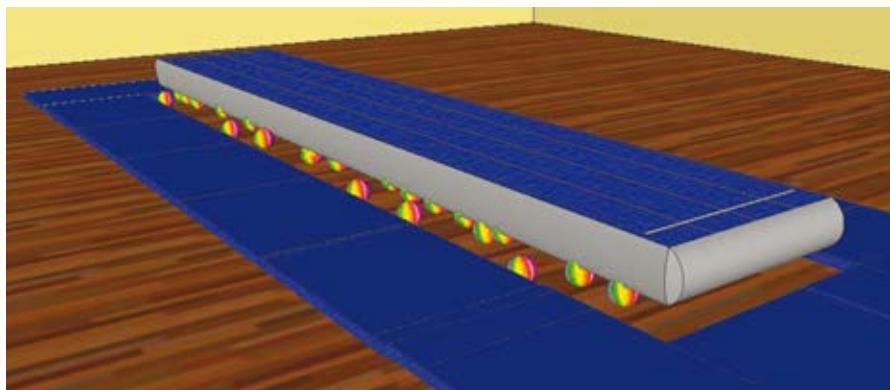


Abb. 28

3

Die Aufgaben werden auf der weißen Mittellinie des Airtracks absolviert. Nach dem Slalom die Bälle seitlich zurückrollen zum Anfang der Airtrackmatte.

- **Station 2 „Eisschollen“**

Die Eisschollen bestehen aus nah beieinander stehenden Geräten. Diese Station kann beliebig variiert werden, in Größe, Höhe und Schwierigkeit. Besonders schwer wird es, wenn man einen Fallschirm (Schwungtuch) über die Geräte legt, sodass unklar ist, was unter dem Tuch ist.

Wichtig: Dann darf die Landschaft nur krabbelnd überwunden werden.

- **Station 3 „Schollenrutschen“**

Die Eisscholle ist eine umgedrehte Bank, auf Turnstäbe gelegt, am Anfang und Ende der Bank steht zum Abstoppen ein kleiner Kasten. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass die wartenden Kinder *hinter* dem kleinen Kasten stehen, da sonst die zurückrollende Bank gegen die Füße/Schienbeine stoßen kann. Je mehr Stäbe unter die Bank gelegt werden, desto wackeliger und schneller wird die Station.

- **Station 4 „Gletscherklettern“**

Eine Bank wird mit der breiten Seite nach oben auf zwei Kästen gelegt. Kästen und Bank stehen dicht an der Wand. Je näher die Station an die Wand gerückt wird, umso schwerer fällt es, den Körperschwerpunkt über der Bank zu halten.

Erschwerung: Die Bank wird mit der schmalen Seite nach oben gelegt, es geht auch das Auflegen eines Schwebebalkens ohne Beine.

- **Station 5 „Balanceakt“**

Eine Reckstange wird zum Balancieren direkt auf den Boden gelegen oder als Erschwerung auf zwei kleine Kästen. Als Balancierhilfe können von der Decke hängende Täue oder Ringe genutzt werden. Wird die Station eine Armlänge entfernt von der Wand aufgebaut, kann die Wand als Gleichgewichtshilfe genutzt werden.

Turnen auf der Balancierlandschaft

Die SuS absolvieren die Bewegungslandschaft, hierbei werden für die Überquerung der Airtrackmatte immer neue Bewegungsaufgaben gestellt. Die SuS beginnen an einer Station ihrer Wahl und absolvieren die Stationen im Uhrzeigersinn. Standort des Lehrers ist neben dem Airtrack.

Stundenausklang

Die SuS legen sich auf die Airtrackmatte, legen die Hände erst auf den Bauch, schließen die Augen und beobachten ihre Atmung. Dann, mit zunehmender Entspannung, beginnt der Unterrichtende, die SuS auf eine Traumreise zu schicken. Zum Schluss der Reise wird die Luft durch den Unterrichtenden durch Druck auf das Ventil abgelassen, die SuS sinken auf den Boden.

Zweites Unterrichtsvorhaben: Vom Rollen zur *Rolle vorwärts* zur Sprungrolle auf der „Rennbahn“

Übersicht zum Stundenverlauf in Stichpunkten

| Stunden-gliederung | Inhalte in Stichworten | Intention/Schwerpunkte |
|---|---|--|
| Stundeneinstieg und Übergang zum Stundenschwerpunkt 1 | Bewegungsspiel: „Rennbahn bauen“ mit verschiedenen Bewegungsaufgaben zum Rollen und zur Fertigkeit Rolle vorwärts | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anregung des Herz-Kreislauf-Systems ▪ Gewöhnung an das Airtramp ▪ Einführung Rolle vorwärts ▪ Motivation durch Geschichte |
| Stundenschwerpunkt 2 | „Rennstrecke nutzen“: Hinführung zur Sprungrolle als Aufrollen aus dem Anlauf – Absprung von der Airtrackmatte auf den hohen Mattenberg | Kennenlernen, Erproben und Üben der Sprungrolle unter erleichterten und sicheren Bedingungen |
| Stunden ausklang | Mattenklatschen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungserfahrungen erweitern ▪ Etwas wagen und verantworten ▪ Teamgeist fördern |

3

Beschreibung der Inhalte, Aufgabenstellungen und Bewegungsanweisungen

Spielerische Bewegungsaufgaben und Hinführung zum ersten Stundenschwerpunkt „Rolle vorwärts“

- **Stundeneinstieg: Bewegungsspiel „Rennbahn bauen!“ und Lernvoraussetzungen schaffen (Rückenschaukel)**
 1. SuS laufen, hüpfen und rennen über das Airtrack „und verteilen dabei pantomisch den Teer“.
 2. Baumstammrollen über die Airtrackmatte: „Der Teer wird glatt gewalzt.“
 3. Rückenschaukel mit 360°-Drehung dabei, Hände an den Knien: „Einzelne Teerhubbel müssen noch mal extra glatt gewalzt werden.“
 4. Rückenschaukel aus dem Stand rücklings rückwärts auf das Airtrack, die Stufe wird als Gerätelhilfe zur Erleichterung des Aufstehens genutzt, „letzte Stellen ausbessern“.

▪ **Stundenschwerpunkt 1: Rolle vorwärts**

1. Rolle vorwärts vom Rand des AT herab auf kleine Matten aus dem Knie, „Bürgerteig bauen“.
2. Rolle vorwärts auf dem Mittelstreifen des AT aus dem Hocken – „Straßenmarkierungen anbringen“.
3. Rolle vorwärts mit eingeklemmten Zeitungen zwischen den Knien (Foto 117a), Füßen (Foto 117b), Kinn und Brust (Foto 117c), Bauch und Oberschenkel usw. „Werkzeuge der Arbeiter über die Straße transportieren.“ Die SuS finden meist auch eigene kreative Lösungen zum Transport. Festhalten mit den Händen oder das In-die-Kleidung-Stecken ist nicht erlaubt!



Foto 117a



Foto 117b



Foto 117c

▪ **Stundenschwerpunkt 2: Sprungrolle als Aufrollen**

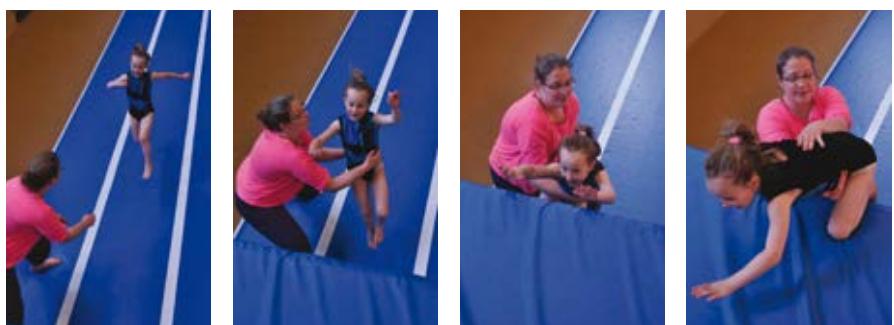
Am Ende des Airtracks wird ein Mattenberg aufgebaut. Die SuS sollen als Rennautos (Motorräder, Polizeiautos etc.) über das Airtrack rennen und am Ende auf den Mattenberg aufspringen. Als Landeplatz ist zunächst alles erlaubt, außer Bauchlandungen, wegen der Gefahr einer Wirbelsäulenstauchung.

Die SuS dürfen beispielsweise aufhocken, aufknien (Fotos 118a-e), aufgrätschen, aufbücken, aufrollen, sich auf den Mattenberg seitlich hinaufwälzen.



Fotos 118a-e: Aus dem Anlauf, Absprung und auf den Mattenberg aufknien.

Das Aufspringen auf den Mattenberg kann als Wettbewerbsform gestaltet werden, indem man den Mattenberg immer höher baut und die SuS als Ausscheidungswettbewerb versuchen, auf den Mattenberg zu springen. Damit ausgeschiedene SuS nicht nur zugucken, kann an der anderen Schmalseite des Airtracks ein zweiter, niedriger Mattenberg aufgestellt werden als „Trainingsstelle“. Alternativ kann auch eine Tragehilfe an Bauch und Rücken zur Unterstützung angeboten werden, um schwachen SuS zu helfen (Fotos 119a-d).



Fotos 119a-d: Die Lehrerin unterstützt das Hochkommen

3

Sprungstarke Klassen, die die Rollbewegung bereits gut automatisiert haben, sollen auf den Mattenberg aufrollen. Die Hände müssen hierbei unbedingt auf die Weichböden aufgesetzt werden, in der Landeposition im Sitz sind die Beine leicht auseinanderzunehmen, damit Kinder bei der Landung nicht mit dem Kinn oder der Nase auf den Knien aufschlagen.

Hinweis zur Intensivierung des Unterrichts

Der Rückweg vom Mattenberg zum erneuten Anstellen ist stets mit Zusatzaufgaben zu gestalten, um den Unterricht zu intensivieren. Beispielsweise können die Kinder zu zweit zurücklaufen und dabei zusammen ein Auto darstellen. Um die Wartezeit zu intensivieren, können die ersten 2-3 m des Airtracks für die Wartenden freigegeben werden, sodass sie beim Warten springen und wippen können.

▪ Exkurs – Aufrollen auf den Mattenberg

Im Schulsport wird zu diesem Zeitpunkt, zu dem die Kinder die Rollbewegung gut automatisiert haben, häufig die Flugrolle eingeführt. Ein gefährliches Element, bei dem es

oft zu Verletzungen kommt, da es schlichtweg von Lehrern und SuS unterschätzt wird, es kommt leicht zu Stauchungen der Wirbelsäule oder Landungen auf dem Kopf! Das Aufrollen auf den Mattenberg (ohne ausgeprägte erste Flugphase) soll eine spannende Alternative bieten.

Die Vertiefung „Aufrollen auf den Mattenberg“ ist als methodische Reihe ausgelegt, sodass verschiedene Übungen ausgeführt werden können, die Endform ist ein Salto vorwärts in den Sitz mit geöffneten Knien.

Die Hände müssen bei allen Übungen *unbedingt* auf den Mattenberg gestützt werden, die Endposition ist stets der Langsitz. Im Langsitz sind die Knie leicht zu öffnen, da sonst das Gesicht auf die Knie aufschlägt.

Das Aufrollen auf den Mattenberg ist eine spannende Aufgabe für SuS. Der Lehrer kann die Drehbewegung durch Schuhhilfe am Gesäß unterstützen. Hat ein SuS die Abrollbewegung noch nicht automatisiert, ist eine Teilnahme an diesen Übungen zu gefährlich. Er kann beispielsweise nun ein Assistent des Lehrers sein und Startsignale für die Anläufer geben oder als Hilfestellung seine MitSuS unterstützen. Er kann ebenfalls zum „Chefingenieur des Mattenbergs“ ernannt werden und ist für dessen Stabilität und Sicherheit verantwortlich, vielleicht muss der Mattenberg vom SuS seitlich mit Hütchen abgesperrt werden usw. Die Devise lautet: Hauptsache, nicht auf der Bank sitzen!

- **Vom Aufrollen auf den Mattenberg zum Salto auf den Mattenberg
als Differenzierungsmaßnahme für leistungsstarke SuS**
- 1. Aufrollen auf einen erhöhten Mattenberg als Sprungrolle mit gestreckten Beinen (Fotos 120a, b).



Foto 120a: Sprungrolle ...



Foto 120b: ... auf den Mattenberg

2. Aufrollen auf den Mattenberg, die Beine werden zum Hockstand nach dem Absprung schnell angehockt.
 3. Aufrollen auf den Mattenberg mit kurzem Stütz der Arme (Hockstütz zum Abrollen), sodass der Kopf- und Nackenbereich beim Abrollen kaum den Weichboden berührt (Foto 120c).
- Hinweis: Die Knie beim Aufkommen leicht auseinandernehmen, um sich damit nicht die Nase zu stoßen!
4. Freies Aufrollen, mit flüchtigem Aufsetzen der Hände (Foto 120d).
 5. Je schneller die Bewegung ausgeführt wird, desto weniger Gewicht ist auf den Händen, bis die Hände schließlich nur noch zur Sicherung aufgesetzt werden: Salto vorwärts (Foto 120e) in den Sitz/Hockstand auf den Mattenberg.



Foto 120c: Aufrollen



Foto 120d: Mit Stütz



Foto 120e: Salto

3

▪ Stundenausklang: „Mattenklatschen“

Beim „Mattenklatschen“ wird eine am Ende des Airtracks liegende Weichbodenmatte aufgestellt und von zwei SuS seitlich fixiert. Mehrere SuS gemeinsam nehmen Anlauf und springen gegen den aufgestellten Weichboden. Dieser wird in diesem Moment losgelassen, wo sich alle gegen die Matte legen und fällt gemeinsam mit den SuS um. Nun übernehmen die Springer die Position der seitlichen Halter des Weichbodens, die beiden vorherigen Halter dürfen sich anstellen.