

Erste Stunde

Geräte Aufbau üben

Zweite Stunde

Kennenlernen des Gerätes

→ Spinnenspiel (noch **nicht auf** dem Trampolin)

Sozialform: *gesamte Gruppe*

Organisationsform: *großes Trampolin*

Spielbeschreibung:

Ein Kind sitzt unter dem Trampolin, die Anderen stehen auf einer der langen Seiten. Auf Kommando versuchen die Kinder unter dem Trampolin her die andere Seite zu erreichen. Wer von der Spinne abgeschlagen wird, darf von der Spinne als Hindernis (Giftstelle) positioniert werden um den anderen Kindern den Rückweg zu erschweren, wer das Hindernis berührt ist automatisch auch gefangen. Ziel des Spiels, als letztes von der Spinne „gefressen“ zu werden.

→ Variation Spinnenspiel

Sozialform: *gesamte Gruppe*

Organisationsform: *großes Trampolin*

Spielbeschreibung:

Ein Kind sitzt mit geschlossenen Augen unter dem Trampolin, die Anderen stehen paarweise auf einer der langen Seiten. Bei jedem Paar hat ein Kind die Augen geschlossen und gemeinsam wird nun versucht die andere Seite zu erreichen. Wenn ein Kind im Paar abgeschlagen wird, werden beide zu einem giftigen Hindernis.

Aufgabenform auf dem Trampolin

Sozialform: *gesamte Gruppe*

Organisationsform: *großes Trampolin*

Spielbeschreibung:

Einzeln sollen die Kinder das Trampolin:

- im gehen überqueren
- in großen Sprüngen überqueren
- in kleinen Sprüngen überqueren
- mit möglichst vielen/wenigen Rollen überqueren

Paarweise sollen die Kinder das Trampolin:

- in Handfassung hüpfend überqueren
- mittels Schulterfassung hüpfend überqueren
- mittels Doppelrolle überqueren

Dritte Stunde

Aufgabenformen auf dem Trampolin/Spiele

→ Farbspringen

Sozialform:

Kleingruppen pro Trampolin

Organisationsform:

verschiedenfarbige Teppichfliesen

Spielbeschreibung:

An jedem Trampolin verteilen sich 4-5 Kinder, ein Kind auf dem Trampolin.

Auch die Teppichfliesen werden auf dem Trampolin verteilt, durch Zuruf von Farben der Außenstehenden, muss das Kind sich auf dem Trampolin über die Teppichfliesen bewegen.

→ Variation Farbspringen

Sozialform:

Kleingruppen pro Trampolin

Organisationsform:

verschiedenfarbige Teppichfliesen

Spielbeschreibung:

___ An jedem Trampolin verteilen sich 8-10 Kinder (4-5 Kinder auf dem Trampolin).

Teppichfliesen werden auf dem Trampolin verteilt, die Außenstehenden erzählen nun reihenweise eine zusammenhängende Geschichte in welcher die vorhandenen Farben vorkommen. Sobald eine der Farben in der Geschichte vorkommt müssen die Kinder die jeweilige Teppichfliese berühren. Wer zuerst berührt bekommt einen Punkt(erschwert: abwechselnd mit Hand, dann mit dem Fuß berühren).

→ „Packeselspiel“

Sozialform:

Paarweise

___ *Organisationsform:*

große Anzahl von Schaumstoffstücken

Spielbeschreibung:

Einer der Partner ist Esel, einer Bauer, Ziel ist es seinem Esel möglichst viele Schaumstoffstücke sicher auf den Rücken zu packen. Und zusätzlich muss dieser dann versuchen, das Trampolin krabbelnd zu überqueren ohne dass die Stücke herunterfallen. Anschließend Rollenwechsel.

Aufgabe: Mit Teppichfliesen Spiel ausdenken!

→ „Inselhüpfen“ als Staffel

Sozialform: *pro Gruppe 3-10 Kinder*

Organisationsform: *pro Gruppe zwei Teppichfliesen (TF)*

Spielbeschreibung:

Ohne das Trampolintuch zu berühren muss man einzeln die andere Seite erreichen und auch wieder zurückkommen in dem man die TF immer wieder voreinander legt. Sobald ein Kind aus der Gruppe zurück ist, darf das nächste Kind der Gruppe starten, solange bis eine Gruppe einmal durch ist.

→ „Twister“ eignet sich für eine kleine Gruppe von Schülern.

Vierte Stunde

Kennenlernspiele

→ Kennenlernspiel

Sozialform: *Kleingruppe*

Organisationsform: *Softball*

Spielbeschreibung:

Die Kinder werfen auf dem Trampolin einen Softball hin und her, sollten die Kinder sich noch nicht kennen ruft jeder bei Erhalt des Balls laut seinen Namen.

→ Kennenlernspiel

Sozialform: *Kleingruppe*

Organisationsform: *Softball*

Spielbeschreibung:

Ein Kind steht in der Mitte auf dem Trampolin, die Anderen stehen auf dem Trampolinrand verteilt. Das Kind in der Mitte schmeißt den Ball hoch in die Luft und ruft dabei laut einen Namen der Außenstehenden, dieser flitz dann in die Mitte und fängt den Ball, so geht es dann weiter.

Aufgabenformen auf dem Trampolin zum Erwärmen

→ Limbo

Sozialform: *gesamte Gruppe*

Organisationsform: *Gymnastikstab*

Aufgabe:

Auf dem Trampolin stehen zwei Kinder die, die Limbostange anfangs in hoher Höhe halten. Nach jedem Durchgang wird die Stange gesenkt.

Die anderen Kinder:

- gehen einzeln unter der Limbostange her (Rückwärts geneigt)
- gehen paarweise Hand in Hand unter der Stange her.

Ziel ist es, die Stange nicht zu berühren/selbst hinzufallen.

→ Karusell

Sozialform: *Kleingruppen*

Organisationsform: *Tücher*

Aufgabe:

- In Handfassung im Kreis springen mal rechts/mal links herum (keine Materialien)
- In Tuchfassung im Kreis springen (bunte Tücher) (auf „HEPP“ Tuch zum rechten Nachbarn werfen)
- Tuchfassung diagonal und im Kreis springen (auf „HEPP“ paarweise Positionswechsel) (auf „HEPP“ Tuchende nach Links weitergeben)

→ Tücher-Choreographie

Sozialform: *Kleingruppen*

Organisationsform: *Tücher*

Aufgabe:

In Kleingruppen eine Tücher-Choreographie auf dem Trampolin einstudieren, sie soll ästhetisch und wiederholbar sein (ca. 1 Minute Vorführzeit).

Bewegung zur Musik/Liedtext

→ Zum Text auf dem Trampolin springen (einzeln oder paarweise)

„Wir sind aus weichem Gummi“

→ Zum Text Bewegungen ausdenken. Und auf dem Trampolin als Gruppe vorführen „Plitsch-Platsch-Pinguin“

Fünfte Stunde

Aufwärmspiele

→ Klammerspiel

Sozialform:

Kleingruppen

Organisationsform:

Wäscheklammern

Spielbeschreibung:

Kleingruppen auf Trampolinen verteilen. Jedes Kind bekommt zwei Wäscheklammern die es sich an den Schultern befestigen soll. Aufgabe ist es nun, nach Startsignal möglichst vielen Kindern Klammern zu klauen und diese nach Eroberung wieder an den eigenen Schultern zu befestigen. Nach Ablauf der Zeit wird ein Gewinner ausgemacht.

→ Variation Klammerspiel

- 1) >Klammerklauf (Kinder auf allen vieren)
- 2) >Klammern den anderen Kindern anheften (Kinder auf allen vieren)
- 3) >Gruppe eins gegen Gruppe zwei Klammerklauf (auf allen vieren)

→ Ochs am Berg

Sozialform:

gesamte Gruppe

Organisationsform:

Trampolin, gr. Kasten,

Matte

x | | |

x | Trampolin 1 | Matte o | x=Kinder o= Ochse

x | | |

Spielbeschreibung:

Der/die SpielerIn auf der Matte dreht sich weg und ruft nun: "Ochs am Berg". Solange er/sie ruft, dürfen sich die anderen SpielerInnen auf ihn/sie zu bewegen. Dabei müssen sie aber sehr vorsichtig sein: Sobald der Ochs mit dem Spruch fertig ist, dreht er/sie sich schlagartig um. Die SpielerInnen, die er/sie dann noch bei einer Bewegung überrascht, müssen an die Ausgangslinie zurück. Der/die SpielerInnen, der vom "Ochs" unbemerkt zuerst den "Berg" berührt, wird neuer "Ochs"

am Berg".

→ Variation Ochs am Berg

Sozialform:

Kleingruppen pro Trampolin

Organisationsform:

3 Trampolin, 2 gr. Kästen, 2

Matten

(Eine Möglichkeit und mehrere Kinder gleichzeitig spielen zu lassen).

xI	I	I	I	I	IX
xI Trampolin	I Matte	I o Trampolin	O IMatte	I Trampolin	IX
xI	I	I	I	I	IX

x=Gruppe 1 X=Gruppe 2

o=Ochse 1 O=Ochse 2

→ Übungen zur Hinführung zum Standsprung

Sozialform:

Kleingruppen pro Trampolin

Organisationsform:

Trampolin, Matten zum Sichern

Aufgabe:

- 1) Im Kniestand > mit gestreckter Hüfte hoch und runter hüpfen (steif)
(Arme hinzunehmen, Hinweis Arme spüren; ohne Anleitung)
- 2) Stehend > mit durchgedrückten Beinen / Hüfte hüpfen (steif)
(Arme hinzunehmen, Hinweis Arme spüren; ohne Anleitung)
- 3) Standsprung > verschiedene Armschwünge ausprobieren, welcher bringt am meisten Schwung?
- 4) Standsprung > Schwimmzug probieren, mit den Rückwärts schwingenden Armen im Gleichzug aus dem Tuch drücken, Arme einen Moment oben halten.
- 5) Standsprung > gestreckt aus dem Tuch springen, Arme gehen mit und zwar „schwingen sie vor dem Körper kreisend nach hinten/oben, haben dann einen kurzen Ruhepunkt über dem Körper und gehen seitlich neben dem Körper wieder runter.“
!!! Blick nicht nach unten richten!!!
- 6) Variation von 5 > Blickrichtung ändern
!!! Arme gehen am Körper runter!!!

!!!Füße sind nach unten gestreckt!!!

Motorische Förderung

→Großer Ball auf dem Trampolin

Sozialform: *Lehrer und Schüler*

Organisationsform: *großer Ball*

Übungsform für Kinder die nicht selbstständig sitzen können:

Aufgabe:

Großer Ball aufs Trampolin, das Kind wird vom Lehrer auf den Ball gesetzt der Lehrer steht hinter dem Kind und fixiert dieses mit seinem Bauch und mit den Händen auf der Schulter des Kindes, somit „wird das Kind gesprungen“

Übungsform für Kinder die selbstständig sitzen können:

Sozialform: *Einzel*

Organisationsform: *großer Ball*

Aufgabe: Kind soll sitzend/liegend/etc. mit dem Ball versuchen auf dem Trampolin zu springen.

→Partner-Rhythmisierungsaufgabe

Sozialform: *paarweise*

Organisationsform: *Trampolin, Matten zum Sichern*

Aufgabe:

Zwei Personen auf dem Trampolin, ein Kind befindet sich im Spreizstand, das Andere im Sitz mit ausgestreckten nebeneinanderliegenden Beinen. Die Kinder haben die Gesichter zueinander gedreht und haben Handhaltung. Das stehende Kind hat seine Beine gegrätscht über den Beinen des anderen Kindes.

1. Aufgabe: Gemeinsam im gleichen Rhythmus springen. (ein Kind stehend/sitzend)
2. Aufgabe: im gleichen Rhythmus springen und dabei im Kreis drehen
3. Aufgabe: rhythmischer Wechsel beider Kinder im Sprung von Beine grätschen und Beine schließen.

sechste Stunde

Kennenlernspiel

→ Platztausch

Sozialform: *gesamte Gruppe*

Organisationsform: *keine Materialien*

Aufgabe:

Die Gruppe wird halbiert und steht sich auf den kurzen Seiten des Trampolins gegenüber. Auf Zuruf des Lehrers wechseln die beiden genannten Kinder die Plätze.

Aufwärmspiel

→ Aufwärmen auf dem Trampolin

Sozialform: *Kleingruppen*

Organisationsform: *keine Materialien*

Aufgabe:

- 1) Kleingruppe bildet einen Außenstirnkreis und verbindet sich durch einhaken der Arme, nun versucht die Gruppe rhythmisch zu springen.
- 2) Kleingruppe beginnt mit einem Außenstirnkreis im Kreis zu springen. Auf Kommando drehen sich die Gruppenmitglieder nach innen und bilden somit einen Innenstirnkreis. Schwierigkeit hier ist den Rhythmus beizubehalten.

→ Übungen zur Festigung des Standsprungs

Sozialform: *Kleingruppen*

Organisationsform: *Tuch und lange Stange*

Aufgabe:

- 1) Mit Armführung rückwärts hochführend aus dem Tuch abspringen (Sprung 1), als neue Form nun einen Zwischensprung einlegen, bei welchem die Arme oben bleiben (Sprung 2), somit erst beim dritten Sprung Arme neben dem Körper herunterführen (Sprung 3).
- 2) Eine Person auf dem Trampolin. Mit einer langen Stange wird das Tuch in die Höhe gelassen und soll sich über dem Sprungkreuz befinden.

Aufgabe: - Tuch berühren

- Tuch mit beiden Händen berühren

- Tuch abziehen

→ Übungen zu Drehungen auf dem Trampolin (Drehkreuz)

Sozialform: *Kleingruppen*

Organisationsform: *Ball*

Aufgabe:

Eine Person auf dem Trampolin, vier Kinder Außen herum mit einem Ball. Der Ball wird von den Außenstehenden so hin und her geworfen, dass das Kind auf dem Trampolin die Zeit hat sich in einer Drehungen zu dem Ball zu richten. Das Kind muss anhand von Drehungen den Ball verfolgen.

→ Übungen zum sicheren Springen auf dem Trampolin

Sozialform: *kleine Gruppen pro Trampolin*

Organisationsform: *Zauberschnur pro Trampolin*

Aufgabe:

Jede Gruppe (pro Trampolin) erhält eine Zauberschnur (langes Gummiband), diese Schnur wird von den Außenstehenden Kindern in einem Zickzack nach jedem Drittel flach über das Trampolin gespannt, so dass vier Haltepunkte(Dreiecke) entstehen beginnend und endend in den Ecken beider Seiten.

Aufgabe: - Durch die Dreiecke zu springen ohne die Schnur zu berühren
(nach und nach erhöhen)

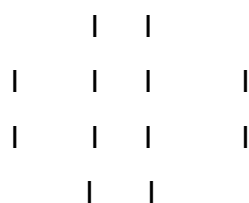
- Von Schnur zu Schnur springen

!!! Wegen möglichen Wahrnehmungsschwierigkeiten der Schnur > Tücher drüber hängen!!!

→ Gummitwist auf dem Trampolin

Sozialform: *Kleingruppen pro Trampolin*

Organisationsform: *Gummitwist*



Aufgabe:

Das Gummi wird von den kurzen Seiten gespannt.

Zwei Kinder halten das Gummi, ein Kind springt.

Aufgabe: Kind 1 springt Kind 2 was vor, Kind 2 Kind 3 und Kind 3 wieder Kind 1.

→ Seilchenspringen über Längsseite

Sozialform:

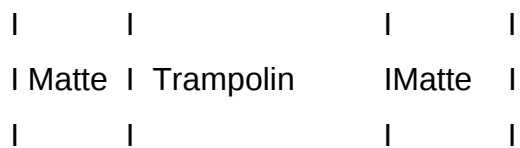
Kleingruppen pro Trampolin

Organisationsform:

Seil

Spielbeschreibung:

Die Kinder die das Seilchen drehen stehen auf den Matten, das Kind das springt steht auf dem Trampolin.



→ Variation Seilchenspringen

1) Teddybär, Teddybär dreh dich rum, Teddybär, Teddybär mach dich krumm

Teddybär, Teddybär bau ein Haus, Teddybär, Teddybär lauf nach Haus.

(Aufgabe: das gesungene im Sprung umsetzen)

2) Henriette goldene Kette, goldene Schuh, wie alt bist DU? 1,2,3,4,5,6.....

(das Kind springt solange es kann, die Zahlen helfen den Kindern sich zu vergleichen und einen eventuellen Gewinner auszumachen)

Siebte Stunde

→ Übungen zum Fallen

Sozialform:

paarweise

Organisationsform

keine Materialien

Aufgabe:

1) Zu zweit aufs Gerät, eine Person legt sich als Paket aufs Tuch und wird vom Partner rumgerollt.

2) Zu zweit aufs Gerät, eine Person legt sich als Paket aufs Gerät und wird vom Partner durch hüpfen zum hopsen gebracht (seitlich oder auf dem Rücken liegend).

→Übungen zum Fallen aus dem Halbstand

Sozialform: *paarweise*

Organisationsform *keine Materialien*

Aufgabe:

- 1) Zu zweit auf das Gerät, ein Partner ist der, der umgeschubst wird. Der andere Partner schubst leicht. Der Umgeschubste versucht sich beim Fallen klein und rund zu machen. !!!nicht mit den Händen abstützen!!!

→Übungen zur Sitzlandung

Sozialform: *paarweise*

Organisationsform *keine Materialien*

Aufgabe:

- 1) Zu Zweit auf das Gerät. Einer der Partner steht, der Andere sitzt. In Handfassung hopsen Beide auf dem Trampolin. Nach einer gewissen Gewöhnung versucht der sitzende Partner in den Stand zu kommen. Wenn dies geschehen ist setzt sich der andere Partner hin.
- 2) Eine Person auf dem Trampolin. Diese Person soll leicht wippend beginnen und so tun als ob ihr jemand die Beine nach vorne wegzieht.
5-Punkt Landung (Gesäß, Beine, Hände). Die Hände sind parallel zur Hüfte und die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Die Höhe sollte so gewählt werden, dass man gut landen kann. Allmähliche Höhensteigerung.

→Übung zur Körperkontrolle auf dem Trampolin

Sozialform: *Kleingruppen am Trampolin*

Organisationsform: *pro Trampolin dickes & dünnes Schaumstoffstück.*

Aufgabe:

- 1) Eine Person auf dem Trampolin, die Andren sichern. Mit dem dicken Schaumstoff zwischen den Knien springen, die Knie führen das Schaumstoffstück in einem 90 Grad Winkel hoch, dieses wird entnommen und in der Bewegung wieder zwischen die Knie gesteckt.
Variation: Erschwerung durch dünnes Schaumstoffstück.
- 2) Mit dem dicken Schaumstoff zwischen den Füßen springen, die

Füße führen das Schaumstoffstück parallel zum Tuch hoch, man nimmt es heraus und steckt er während der Bewegung wieder zwischen die Füße. Zwischen dem Schaumstoffwechsel sind Zwischensprünge erlaubt.
!!!Rücken gerade lassen!!!

→Übungen zum automatisiertem Springen Ablenkung durch Zusatzaufgabe

Sozialform:

4er Gruppen

Organisationsform:

pro Gruppe 2 Holzringe und Ball

Aufgabe:

2 Kinder mit Ringen aufs Trampolin, 2 Kinder Außen mit Ball. Die Kinder auf dem Trampolin müssen den Ring mit beiden Händen festhalten, dürfen ihn nicht vor den Körper halten. Die Außenstehenden versuchen mit dem Ball durch den Ring zu treffen was die Innenstehenden durch Ausweichen zu verhindern versuchen.

Variation: Die Kinder mit den Ringen versuchen ihren Ring so zu positionieren, dass die Außenstehenden mit dem Ball durch ihren Ring werfen.

Achte Stunde

Aufwärmspiel

→ „Viereckfangen“

Sozialform:

Kleingruppen

Organisationsform:

keine Materialien

Spielbeschreibung:

Drei Kinder auf das Gerät, die Restlichen sichern. Aufgabe ist es nun im Viereck auf dem Trampolin zu hüpfen und seinen Vordermann zu fangen. Der Lehrer bestimmt ein Kind welches anfängt, wenn es seinen Vordermann gefangen hat ist dieser dran seinen Vordermann zu fangen usw.

Damit die Form des Vierecks beibehalten wird, bietet es sich an die Regel einzuführen, dass jeder mit seinem Fuß jede Ecke berühren muss.

Variation: Die gleiche Aufgabenstellung nun mit vier Personen.

→ Übungen zur Sitzlandung

Sozialform:

Kleingruppen

Organisationsform:

keine Materialien

Spielbeschreibung:

1) Pro Trampolin eine Kleingruppe von Schülern, Kinder werden durchnummeriert. Schüler 1 macht nun eine Sprung-Sitz Kombination für Schüler 2 vor. Dieser geht nach Beendigung aufs Trampolin wiederholt diese und macht für Schüler 3 eine neue vor...usw.

→ Drehungen aus der Sitzlandung

Sozialform: Kleingruppen
Organisationsform: keine Materialien
Spielbeschreibung:

Kleingruppen am Trampolin. Schüler führt eine Sitzlandung durch, nach dem abfedern aus dem Tuch versucht er sich im Flug hin zum Stand so zu drehen, dass er bei der Landung mit dem Gesicht in die entgegengesetzte Richtung schaut. Die Arme helfen beim „aufstehen“ den Schwung in eine bestimmte Richtung zu bekommen, sie sollen sich bei der Landung im Stand auch noch in der Luft befinden. Variation: Zur anderen Seite drehen.

Aufgabenform auf dem Trampolin/Spiele

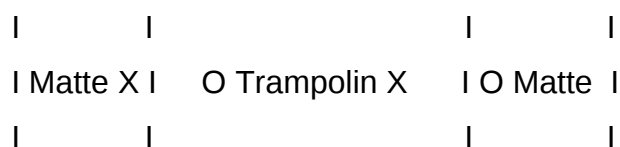
→ „Eiskugeln fangen“

Sozialform: ganze Gruppe/Kleingruppen
Organisationsform: 10 Sandsäckchen, 1 Hütchen
 Aufgabe: Eine Person geht mit dem Hütchen auf das Trampolin und versucht mit dem Hütchen die Sandsäckchen die sich die Äußeren zuwerfen einzufangen.

→ Variation Eiskugeln fangen:

Sozialform: ganze Gruppe/Kleingruppen
Organisationsform: 10 Sandsäckchen, 1 Hütchen
Aufbau:

Außen auf den Matten stehen zwei Kinder mit Pilonen, zwei Kinder mit je fünf Sandsäckchen stehen auf dem Trampolin. Je ein Außenstehender (Eiskugelfänger) und ein Werfer bilden ein Team (siehe Abb.).



Aufgabe:

Mannschaft X wie auch Mannschaft O versucht möglichst viele Eiskugeln zu fangen, die beiden Werfer auf dem Trampolin versuchen dies während sie werfen für die gegnerische Mannschaft zu verhindern. Gewonnen hat die Mannschaft welche am Ende die meisten Eiskugeln auf ihrem Eis hat.

→“Flöhe tanzen lassen“

Sozialform:

Kleingruppe

Organisationsform:

10 Sandsäckchen

Aufgabe:

10 Sandsäckchen mit einer Person auf das Trampolin, die restlichen Kinder der Gruppe sichern. Sandsäckchen (Flöhe) so anspringen, dass man sie ohne mit der Hand das Tuch zu berühren auffangen kann. Sozusagen muss man „die Säckchen hochspringen“. Gewonnen hat, wer in der kürzesten Zeit alle Säckchen fangen konnte.