

FREESTYLE-JUMPING

Springen auf Trampolinen

Birgit Dittmar



© Beijing 2022

Auf der Grundlage von Basissprüngen am Tischtrampolin bzw. am Minitrampolin soll über die Lust am Fliegen zu Freestyle-Sprüngen gefunden werden. Über kriteriengeleitete Partnerkorrektur wird ein bewertbarer Freestyle-Sprung erarbeitet und präsentiert. Dies kann im Team synchron oder als Single-Sprung erfolgen.

Sekundarstufe I
(Klasse 8 – 10)

Unterrichtsfächer:
Sport, Bewegungsfeld „Bewegen an Geräten – Turnen“



Zeitaufwand

5 Doppelstunden

1

Wir schaffen Voraussetzungen und erproben diese im Team [4 UE]

1.1 Sicherheit geht vor! Erarbeiten von fünf Basissprüngen [2 UE]

1.2 Sag an! Experimentieren mit vorgegebenen Sprüngen im Team [2 UE]

2

Wir erarbeiten Freestyle-Sprünge und legen Kriterien fest [4 UE]

2.1 Was geht? Kriterien für Freestyle-Sprünge erarbeiten und anwenden [2 UE]

2.2 Mach es besser! Überarbeiten der Freestyle-Sprünge durch kriteriengeleitete Partnerkorrektur [2 UE]

3

Wir präsentieren Freestyle-Sprünge und bewerten sie [2 UE]



Arbeitsmaterial (abrufbar über den QR-Code am Tabellenende)

M_0	Sicherheitsregeln beim Einsatz des Tisch- oder Minitrampolins
M_1	Aufbau einer Anlage mit zwei Tischtrampolinen
M_2	Aufbau einer Minitrampolinanlage
M_3	Kombinierter Aufbau beider Anlagen
M_4	Übersicht der Basissprünge
M_5	Sicherheitshinweise für Freestyle-Sprünge
M_6	Bildimpulse für Freestyle-Sprünge
M_7	Kriterien für Freestyle-Sprünge
M_8	Kriterien für Freestyle-Sprünge (Blankobogen)
M_9	Coachingbogen Team
M_10	Bewertungsbogen (Schüler) für Freestyle-Sprünge
M_11	Interview mit Sabrina Cakmakli



Didaktische Hinweise

Seit 1992 ist Freestyle-Skiing eine Disziplin, die bei den Olympischen Winterspielen ausgetragen wird. Die Verbindung technischer Perfektion mit der Freude und Lust am Fliegen und der erkennbaren, selbstkritischen Gefahreneinschätzung macht die Faszination dieses Sports aus und ist für Schüler daher sehr reizvoll.

Der Transfer der Akrobatik von Freestyle-Skiing erfolgt über das Trampolinspringen, ein wichtiges Element auch im Training der Schnee-Akrobaten. Dieses Modul baut darauf auf, dass Schüler Lust und Freude am Fliegen beim Springen auf Tisch- oder Minitrampolinen haben. Man kann davon ausgehen, dass die Schüler dabei eine sehr unterschiedliche Vorerfahrung im Umgang mitbringen. Einige haben in der Primarstufe bereits Kenntnisse im Springen sammeln können, andere wiederum haben ihr Bewegungsrepertoire auf verschiedenen großen Trampolinen in Freizeiteinrichtungen erweitern können, manche haben ein Trampolin im Garten. Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, sollte die Lehrkraft ein breit gefächertes Angebot machen.

Das Tisch- und das Minitrampolin ermöglichen durch das Fliegen in der Luft eine erlebnisintensive Körpererfahrung. Es entsteht ein sehr hoher Aufforderungscharakter und verhilft dadurch allen Schülern zu einem individuellen Bewegungserlebnis. Es schult das Bewegungsgefühl, stärkt die Koordination und die Einschätzung im Raum-Zeit-Erleben. Hierbei ist es wichtig, dass über das Erarbeiten von Basissprüngen auch eine kritische Gefahreneinschätzung erfolgt. Dies zeigt sich durch das Festlegen von Kriterien zur Entwicklung von Freestyle-Sprüngen. Über die Partnerkorrektur und das Sensibilisieren der Urteilskompetenz entsteht ein transparentes Bewertungsraster über effektives Schüler-Coaching.

Quellen und
weiterführende Links



THEMA 1

WIR SCHAFFEN VORAUSSETZUNGEN UND ERPROBEN DIESE IM TEAM

Meist findet man eine sehr heterogene Lernausgangslage vor, deshalb werden zu Beginn Basis-sprünge, Sicherheits- und Organisationsanforderungen gemeinsam erarbeitet. Weiterhin wird über Teamaufgaben eine Vertrauensbasis geschaffen.

Vorbereitung:

An erster Stelle steht im Schulsport die Sicherheit und die Verletzungsprophylaxe, besonders beim Springen auf den Tischtrampolinen. Über fehlerhafte Selbsteinschätzung und mangelnde Koordination von Teilbewegungen können hier leicht gefährliche Situationen entstehen. Deshalb sollten zu Beginn Sicherheitsaspekte besprochen, in einer Vereinbarung (Kopiervorlage M_0) festgehalten und Kriterien im Ablauf gemeinsam fixiert werden. Aufbaupläne (M_1 – M_3) sind beigelegt, die Stundengestaltung orientiert sich an dem dargestellten Aufbau.

Die Arbeit an den Trampolinen in den Hauptphasen folgt immer demselben Schema:

Arbeit an Stationen:

Ca. neun Schüler pro Tuch; ein Springer; vier, die das Tuch pro Seite absichern; es werden ca. sechs Sprünge gemacht, dann erfolgt ein Wechsel nach

einer festen Reihenfolge; Zwischenstation Mini-trampolin: neun Schüler, zwei helfen, einer turnt; Wechsel nach jeder Ausführung; Wechsel der Geräte nach ca. 20 min.

Ablauf:

Im laufenden Band über beide Trampolinanlagen, vorne aufsteigen, am Ende absteigen, über die Seiten (Mattenbahnen) zurück.

Abbau:

Am Ende jeder Stunde gemeinsam durch die Abbauteams.

Bezug zum Freestyle-Sport:

Um die Attraktivität der Unterrichtsreihe zu erhöhen und den Bezug zu den Winterspielen herzustellen, sollte die Sportart Freestyle-Skiing vorgestellt werden. Ein möglicher Impuls kann über Stars aus Team Deutschland wie etwa Sabrina Cakmakli (M_11) und deren spektakuläre Videos erfolgen. Parallelen zu Aspekten wie der Bewertung von kreativen Sprüngen bieten sich im Verlauf der Reihe immer wieder an, der Impuls muss daher auch nicht zwingend zu Beginn erfolgen.

 M_0 – M_3, M_11



Das deutsche Freestyle-Ass Sabrina Cakmakli bei den Olympischen Spielen PyeongChang 2018

1.1 Sicherheit geht vor! Erarbeiten von fünf Basissprüngen

Einstieg:

Laufen und Springen im Raum mit Springseil

Hauptphase:

Tuchgewöhnungsübungen 1

Hinweg über Tischtrampolinbahn		Rückweg auf der Mattenbahn	
1.	Vorwärts gehen	1.	Hopserlauf
2.	Rückwärts gehen	2.	Einbeinsprünge rechts/links
3.	Auf den Tuchlinien laufen im inneren Kreis	3.	Prellsprünge beidbeinig
4.	Schneller Kniehebelauf ohne Körperschwerpunktanhebung (Nähmaschine)	4.	Seitgalopp rechts/links
5.	Beidbeiniger Linien sprung	5.	Liegestützlaufen vorwärts

Einstieg Basissprünge (siehe M_4)

Tischtrampoline		Zwischenstation Minitrampolin aus dem Einsprung oder Angehen	
1.	Vom Federn aus dem Stand zum Strecksprung, wieder in den Stand	1.	Strecksprung
2.	Vom Strecksprung zum Hocksprung	2.	Hocksprung
3.	Vom Strecksprung zum Bücksprung	3.	Bücksprung
4.	Vom Strecksprung zur Grätsche/Grätschwinkelsprung	4.	Grätschsprung/Grätschwinkelsprung
5.	halbe Fußsprungschraube	5.	halbe Fußsprungschraube

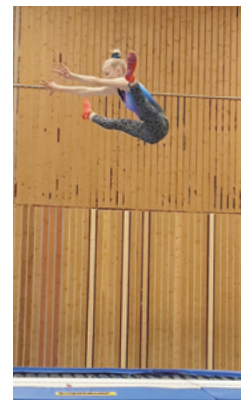
Ausklang: Entspannung mit Musik

- **Tischtrampoline:** Alle Teammitglieder liegen auf dem Tuch, einer federt ganz sanft die anderen
- **Minitrampolingruppe:** liegt auf dem Rücken am Boden

 M_4



Möglicher Aufbauplan in der Halle



Strecksprung, Hocksprung und Grätschwinkelsprung

© Birgit Dittmar

1.2 Sag an! Experimentieren mit vorgegebenen Sprüngen im Team

Einstieg:

Laufen und Springen im Raum mit Springseil

Hauptphase:

Tuchgewöhnungsübungen 2

Hinweg über Tischtrampolinbahn		Rückweg auf der Mattenbahn	
1.	Moonwalk	1.	Hopserlauf
2.	Kleine Fußsprünge	2.	Prellsprünge beidbeinig
3.	Skifahren	3.	Baumstammrollen
4.	Rodeoreiten (siehe Quellen)	4.	Raupe
5.	Seilspringen	5.	Rolle vorwärts – Strecksprung – 3 × Prellfedern

Wiederholung Basissprünge (siehe M_4)

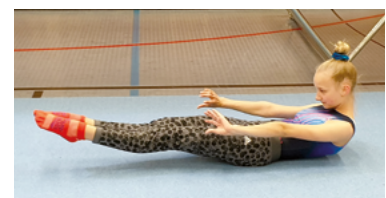
Tischtrampoline		Zwischenstation Minitrampolin aus dem Einsprung oder Angehen	
1.	Ein Partner gibt drei Basissprünge vor, der Springende führt diese nacheinander aus (auch mit Strecksprung dazwischen möglich)	1.	Strecksprung
2.	Zwei Übende auf dem Tuch, es wird im Wechsel gesprungen, einer gibt vor, einer macht nach (mit geringer Sprunghöhe)	2.	Hocksprung
3.	Synchrones Springen mit Handfassung und geringer Sprunghöhe	3.	Bücksprung
4.	Beide Schüler legen eine Reihenfolge von drei Basissprüngen fest und springen diese synchron	4.	Grätschsprung/Grätschwinkelsprung
		5.	halbe Fußsprungschraube

Ausklang: Spiel

- **Tischtrampoline:** Kofferpacken
- **Minitrampolingruppe:** Die Minitrampolingruppe führt das Spiel am Boden aus mit Bewegungen und Sprüngen, die dafür geeignet sind.



Ausgangsposition
Prellfedern



Ausgangsposition Baumstammrollen



Ausgangsposition Raupe

© Birgit Dittmar

THEMA 2

WIR ERARBEITEN FREESTYLE-SPRÜNGE UND LEGEN KRITERIEN FEST

Die Grundlage wurde über die Basissprünge gelegt, nun kann sich die eigene Kreativität entfalten. In den Teams werden gemeinsame Kriterien entwickelt, die für alle gelten. Zu Beginn erfolgt ein Brainstorming über Whiteboards,

dessen Ergebnisse im Laufe der Stunde überarbeitet und am Stundenende an Flipchart/ Whiteboard Tafel gesammelt werden.

 M_5 – M_8

2.1 Was geht? Kriterien für Freestyle-Sprünge erarbeiten und anwenden

Einstieg: Theorie

- Impuls über einen Videolink
- Notieren von Kriterien zur Freestyle-Sicherheit in der Schule, Kriterien für einen gelungenen Freestyle-Sprung aufstellen
- Gruppenarbeit, Festhalten auf Whiteboards/ Flipcharts o.ä. in den Gruppen

Hauptphase:

Erwärmung



© Birgit Dittmar

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Hinweg über die Tischtrampolinbahn	Rückweg auf der Mattenbahn
Kleine Sprünge im laufenden Band, siehe 1.1 bzw. 1.2	siehe 1.1 bzw. 1.2

Einstieg Basissprünge (siehe M_4)

Tischtrampoline	Zwischenstation Minitrampolin Wiederholung von ...
Auswahl an Basissprüngen	1. Strecksprung
	2. Hocksprung
	3. Bücksprung
	4. Grätschsprung/Grätschwinkelsprung
	5. halbe Fußsprungschraube

Einstieg Freestyle-Sprünge

Tischtrampoline	Zwischenstation Minitrampolin
Ausprobieren von Freestyle-Sprüngen, Hilfe über Impulskarten (M_6)	Ausprobieren von Freestyle-Sprüngen, Hilfe über Impulskarten (M_6)

Überarbeiten nach den erstellten Kriterien:

Tischtrampoline	Zwischenstation Minitrampolin
Anwenden und Übertragen der erarbeiteten Kriterien	Ausprobieren von Freestyle-Sprüngen, Hilfe über Impulskarten (M_6)

Ausklang: Vorführung

Beide Gruppen: Wer möchte, kann die erarbeiteten Freestyle-Sprünge der Gruppe demonstrieren.

 **M_5 – M_8**

2.2 Mach es besser! Überarbeiten der Freestyle-Sprünge durch kriteriengeleitete Partnerkorrektur

Einstieg:

Atomspiel

Hauptphase:

Erwärmung

Hinweg über die Tischtrampolinbahn	Rückweg auf der Mattenbahn
Kleine Sprünge im laufenden Band, siehe 1.1 bzw. 1.2	siehe 1.1 bzw. 1.2

Erarbeitung

Tischtrampoline	Rückweg auf der Mattenbahn
1. Wiederholen der Basissprünge und der Freestyle-Sprünge	1. Wiederholen der Basissprünge und der Freestyle-Sprünge
2. Überarbeiten der Freestyle-Sprünge mithilfe des Coachingbogens (M_9)	2. Überarbeiten der Freestyle-Sprünge mithilfe des Coachingbogens (M_9)
3. 3 bis 5 Sprünge auswählen, die hintereinander geturnt werden, ans Ende wird der Freestyle-Sprung gelegt	

Ausklang: Vorführung

- **Tischtrampoline:** Wer möchte, kann die erarbeiteten Sprünge der Gruppe demonstrieren.
- **Minitrampolingruppe:** Wer möchte, kann den erarbeiteten Freestyle-Sprung der Gruppe demonstrieren.

Hausaufgabe:

Suche nach einer Musik zur Begleitung der Bewegung

 **M_9 + M_10**



© Birgit Dittmar

THEMA 3

WIR PRÄSENTIEREN FREESTYLE-SPRÜNGE UND BEWERTEN SIE

In dieser Stunde wird die Präsentation noch einmal kurz im Team geübt. Anschließend erfolgt die Präsentation. Ein Partner turnt, ein Partner coacht und kümmert sich um die Musik.

Vorgabe ist es, drei bis fünf Basissprünge zu turnen und ans Ende der Präsentation den Freestyle-Sprung zu setzen.

Bewertet wird durch eines der anderen Teams, mithilfe des Bewertungsbogens (M_10).

Geturnt und präsentiert werden kann an allen Anlagen, mindestens drei Schüler bewerten an jeder Anlage. Die Bewertungsbögen werden dann bei der Lehrkraft abgegeben.

 M_9



© Birgit Dittmar

Auch Mimik und Gestik können bei der Gestaltung der Sprünge eingesetzt werden.