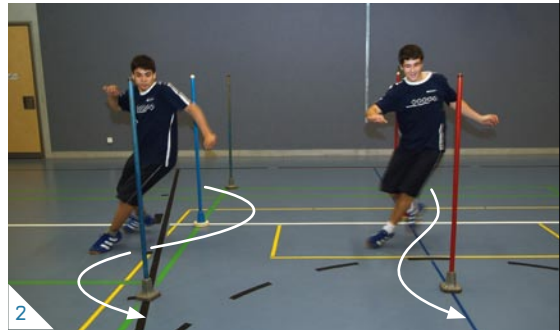


# 01 Winterolympiade 1



<p><b>Anleitung</b></p>	<p>1 <b>Snowboard-Simulator:</b> Ich stehe auf einem Schwedenkasten-oberteil. Mein Mitschüler schiebt den Schwedenkasten und ich versuche das Gleichgewicht zu halten.</p> <p>2 <b>Parallel-Slalom:</b> Mein Mitschüler und ich starten gleichzeitig. Wir laufen Slalom um die Stangen und berühren nachher die Wand. Wir machen mindestens 6 Läufe und variieren dabei den Laufstil (rückwärts, seitwärts, einbeinig usw.)</p> <p>3 <b>Schanzenspringen:</b> Ich halte mich mit beiden Händen an der Sprossenwand fest, unter meinen Füßen befindet sich je ein Teppichstück. Ich lasse die Sprossenwand los und rutsche in der Hocke die Langbank runter. Unten angekommen, springe ich ab und lande sicher auf der Matte.</p>
<p><b>Dauer</b></p>	<p>Pro Posten 5 Minuten</p>
<p><b>Kriterien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snowboard-Simulator: Schwedenkasten schieben, nicht ruckartig stossen. Nirgends reinfahren.</li> <li>• Parallel-Slalom: Gleichzeitig starten</li> <li>• Schanzenspringen: Hocke einhalten, Körper in Vorlage</li> </ul>

# 01 Winterolympiade 1



## Wozu

Spielegerisches Konditionstraining, partnerschaftlich wetteifern

## Wie

- 1 Snowboard-Simulator:** Ein Schüler steht auf dem Schwedenkastenoberteil mit rollendem Unterteil. Sein Mitschüler schiebt ihn an. Dabei versucht der Schüler, auf dem Schwedenkasten das Gleichgewicht zu halten.
- 2 Parallel-Slalom:** 2 Schüler starten gleichzeitig und laufen um die Malstäbe. Sie berühren die Wand und rennen wieder zurück.
- 3 Schanzenspringen:** Ein Schüler steht auf 2 Teppichresten am oberen Ende der Langbank. Mit den Händen hält er sich an der Sprossenwand fest. Er lässt los und fährt in der Hocke die Langbank hinunter. Am Ende springt er ab und landet sicher auf der dicken Matte.

## Sicherheit

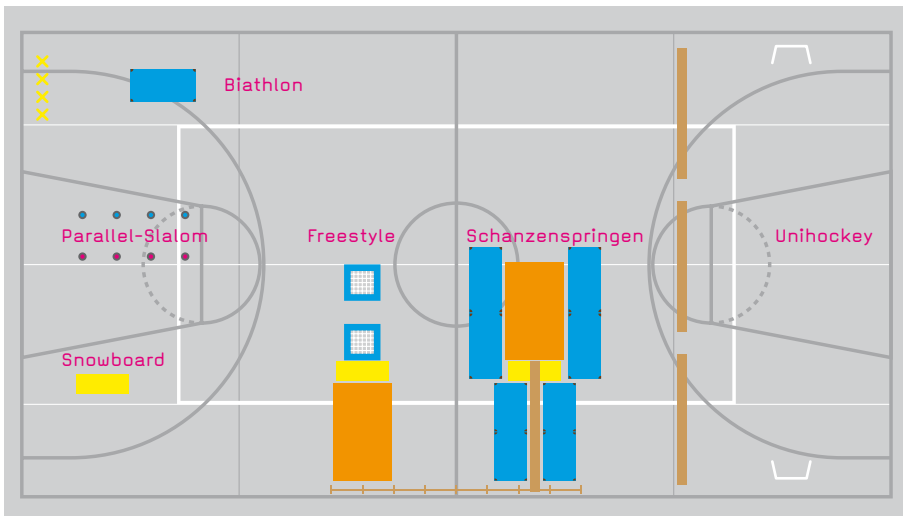
Beim Snowboard-Simulator genügend (Sturz-)Raum einplanen

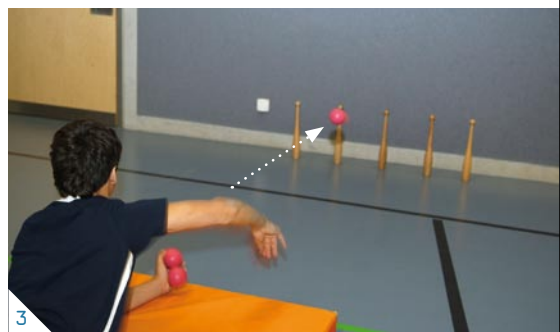
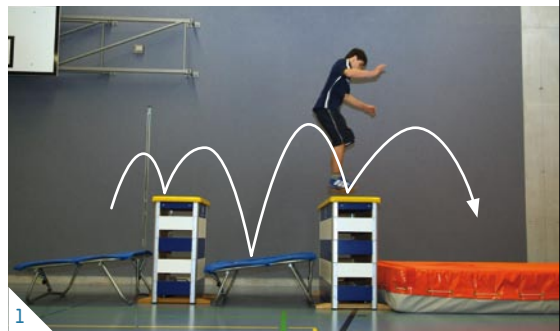
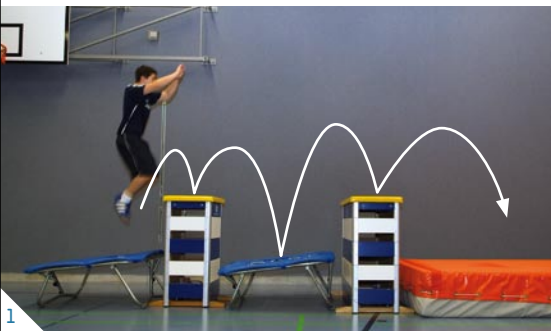
## Material

- 2 Schwedenkasten
- 8 Malstäbe
- 2 Langbänke
- 1 dicke Matte
- 2 Teppichstücke
- 8 dünne Matten

## Organisation

Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit der Karte 02 kombinieren (siehe Skizze). Gut geeignet für eine Doppellektion.





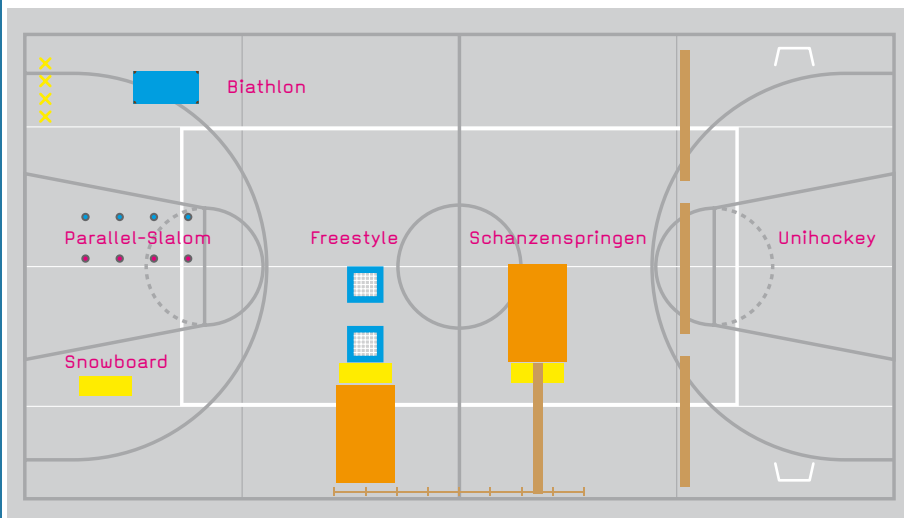
<b>Anleitung</b>	<p>1 <b>Freestyle-Akrobatik:</b> Ich probiere verschiedene Sprünge aus. Dabei springe ich mit beiden Beinen ins Minitramp und lande auf den Füßen. Ich kann einen Zwischenstopp auf dem Schwedenkastenoberteil einlegen oder direkt von einem Minitramp zum nächsten springen.</p> <p>2 <b>Unihockey:</b> Wir spielen 2 gegen 2 auf hochgestellten Kasten-elementen. Das Tor zählt, wenn der Ball ganz durch das Kasten-element gespielt wurde.</p> <p>3 <b>Biathlon:</b> Ich werfe liegend mit 3 Bällen auf die 5 Kegel. Die Anzahl stehengebliebener Kegel bestimmt die Anzahl Lauf-runden.</p>
<b>Dauer</b>	Pro Posten 5 Minuten
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freestyle-Akrobatik: Sauber einspringen ins Minitramp</li> <li>• Unihockey: Faires Spiel nach Unihockeyregeln</li> <li>• Biathlon: Ehrlich zählen</li> </ul>

- Wozu**      Spielerisches Konditionstraining, partnerschaftlich wetteifern
- Wie**
- 1 Freestyle-Akrobatik:** Hinter 2 Minitramps befindet sich je ein Schwedenkasten. Die Schüler springen mit selbstgewählten Sprüngen über die Kästen auf die dicke Matte. Sie können einen Zwischenstopp auf dem Kastenoberteil machen. Die Sprünge müssen mit einer Fusslandung enden.
  - 2 Unihockey:** Die Schüler spielen 2 gegen 2 ohne Torhüter auf hochgestellte Kastelemente. Ein Tor zählt, wenn der Ball ganz durch den Kasten gespielt wurde.
  - 3 Biathlon:** Ein Schüler schießt bäuchlings mit 3 Bällen auf 5 Kegel. Die Anzahl stehengebliebener Kegel bestimmt die Anzahl Laufunden.

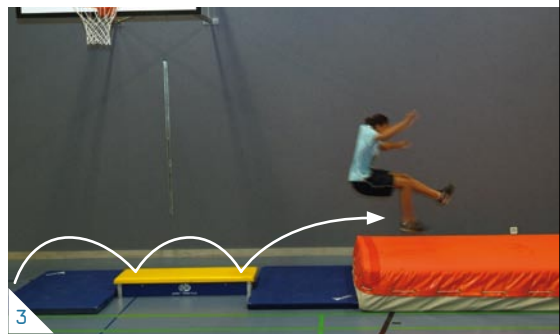
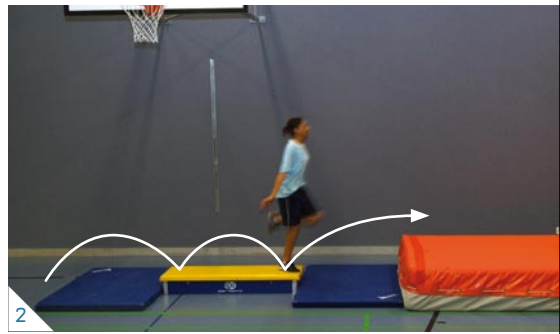
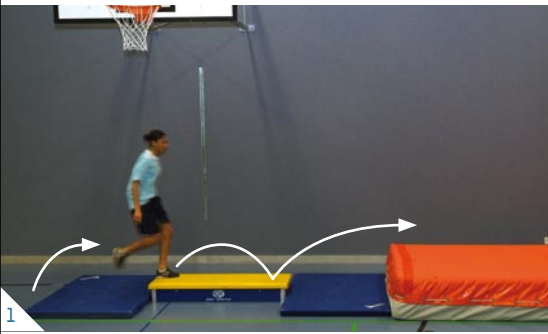
**Sicherheit**      Minitramp-Sprünge vorgängig einführen

- Material**
- 2 Schwedenkästen
  - 2 Minitramps
  - 2 dicke Matten, 1 dünne Matte
  - 4 Unihockeystöcke
  - 1 Unihockeyball
  - 2 Schwedenkastenelemente
  - 5 Kegel
  - 3 Tennisbälle
  - 8 Malstäbe

**Organisation**      Die Übungen sind als Teil eines Circuits gedacht und lassen sich mit der Karte 01 kombinieren (siehe Skizze). Gut geeignet für eine Doppellektion.



# 03 Kastenweitsprung



<b>Anleitung</b>	<p>1 Ich nehme Anlauf und springe vor der ersten dünnen Matte mit einem Bein ab und lande auf dem Schwedenkasten. Auf dem Kasten mache ich nochmals einen Schritt und 2 springe dann wieder mit dem anderen Bein ab. 3 Ich lande im Langsitz auf der dicken Matte. Ich versuche dabei, die untenstehenden Merkmale zu beachten.</p>
<b>Dauer</b>	<p>Mindestens 5 Mal rechts-links-rechts und 5 Mal links-rechts-links</p>
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Korrekte Schrittfolge</li><li>• Korrekter Absprung</li><li>• Landung im Langsitz</li></ul>

# 03 Kastenweitsprung

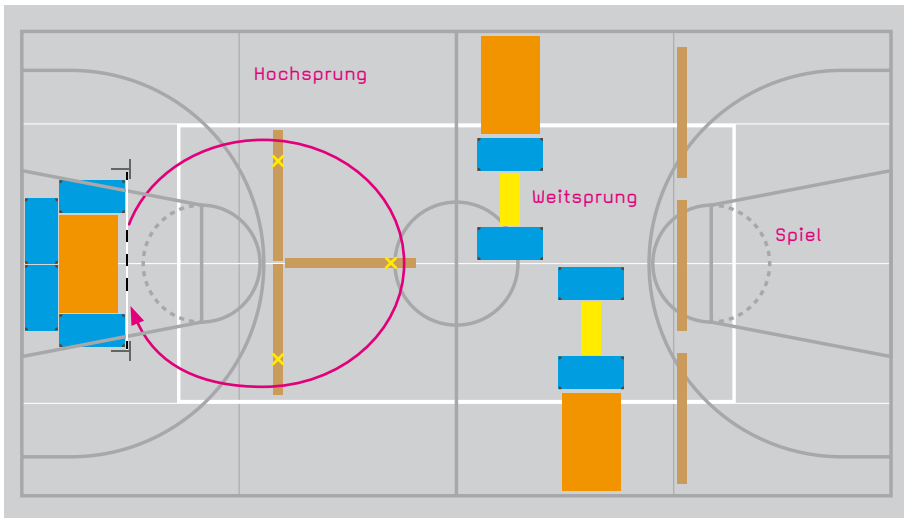


**Wozu** Erwerben und festigen des Schrittrhythmus für Weitsprung

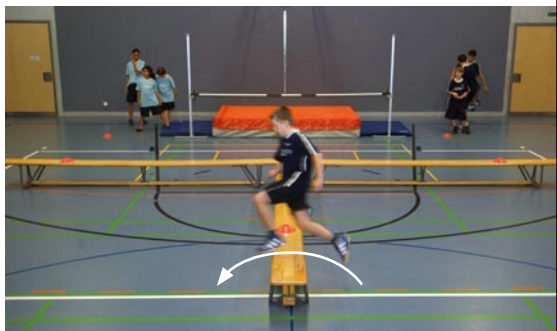
**Wie** Aus dem Anlauf Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz. Die Schülerinnen probieren beide Schrittfolgevarianten aus: rechts-links-rechts und links-rechts-links. Wichtig bei der Ausführung ist der Schwungbeineinsatz und die aktive Fussgelenkarbeit (siehe Foto vorne).

- Material**
- 2 dicke Matten
  - 6 dünne Matten
  - 2 grosse Kastenoberteile

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit der Karte 04 kombinieren. Diese Übung sollte jedoch zuerst isoliert eingeführt und erst nachher mit der Karte 04 und einem Spielfeld kombiniert werden. Dazu die Klasse in 3 Gruppen aufteilen:  
Gruppe 1: Hochsprung, Gruppe 2: Weitsprung, Gruppe 3: Spiel



# 04 Hochsprungkreis



## Anleitung

Ich springe bei den Markierungen über die Langbänke. Ich achte darauf, dass ich einen Kreisbogen laufe. Das äussere Bein ist das Schwungbein, das innere das Sprungbein. Am Schluss springe ich über das Seil oder die Latte auf die Matte.

## Dauer

5 Mal rechts und 5 Mal links

## Kriterien

- Korrekte Schrittfolge (3er- oder 5er-Rhythmus, immer gleiches Sprungbein)
- Parcours abwechselnd 1 Mal rechts und 1 Mal links herum ausführen
- Im ersten Drittel der Hochsprunglatte abspringen

# 04 Hochsprungkreis

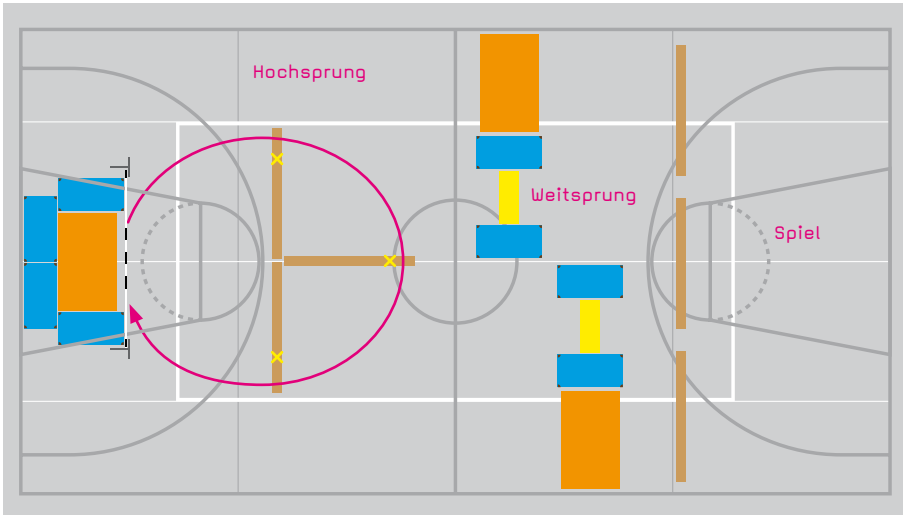


**Wozu** Erwerben und festigen des Schrittrhythmus für Hochsprung

**Wie** Laufsprünge über 3 auf einer Kreisbahn aufgestellte Langbänke (oder Schwedenkastenelemente). Abschliessender Hochsprung auf die Matte über eine Latte (oder ein Gummiseil) auf eine grosse Matte.  
Die Hindernisabstände den Fähigkeiten der Schüler anpassen (Radius ca. 3m). Sprunghöhe frei wählbar (empfohlene Höhe: Bauchnabel). Durch das Auslegen einer Matte zwischen den Hochsprungständern können die Schüler gezwungen werden im ersten Drittel der Anlage abzuspringen.

- Material**
- 1 dicke Matte (oder 2 mittlere Matten)
  - 4 dünne Matten
  - 3 Langbänke (oder Schwedenkastenelemente)
  - 2 Hochsprungständer
  - 1 Hochsprunglatte (oder 1 Gummiseil)
  - 3 Markierungshüte

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit der Karte 03 kombinieren. Diese Übung sollte jedoch zuerst isoliert eingeführt und erst nachher mit der Karte 03 und einem Spielfeld kombiniert werden. Dazu die Klasse in 3 Gruppen aufteilen:  
Gruppe 1: Hochsprung, Gruppe 2: Weitsprung, Gruppe 3: Spiel





# 05 Kastensprung



<b>Anleitung</b>	Ich nehme 3 Schritte Anlauf auf einem Kreis den ich mir am Boden vorstelle und springe dann mit kräftigem Schwungbein- und Armeinsatz mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung zum Sitz auf den Kasten.
<b>Dauer</b>	Je 5 Sprünge von rechts und links
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anlauf: Rhythmischer Bogenlauf mit Körperneigung bogen-einwärts («mit Motorrad in die Kurve liegen»)</li><li>• Drehung: Kräftiger Schwungbein- und Armeinsatz</li></ul>

# 05 Kastensprung

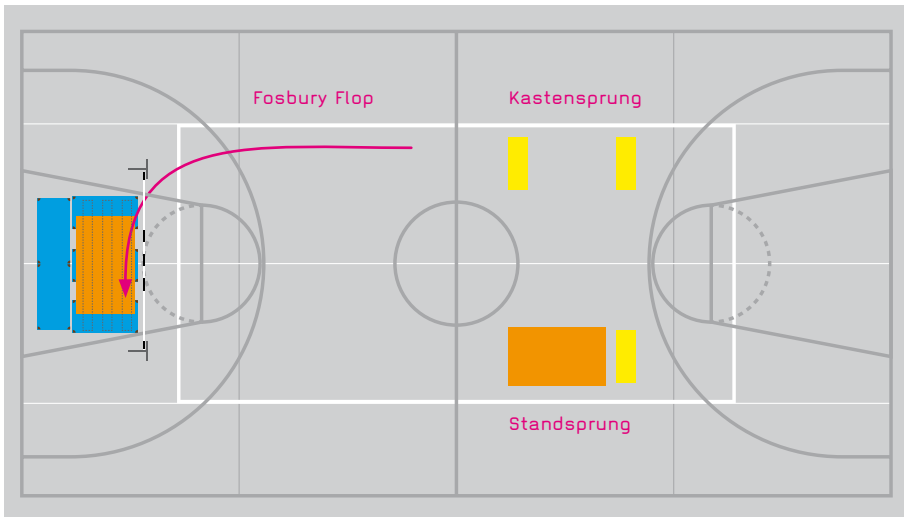


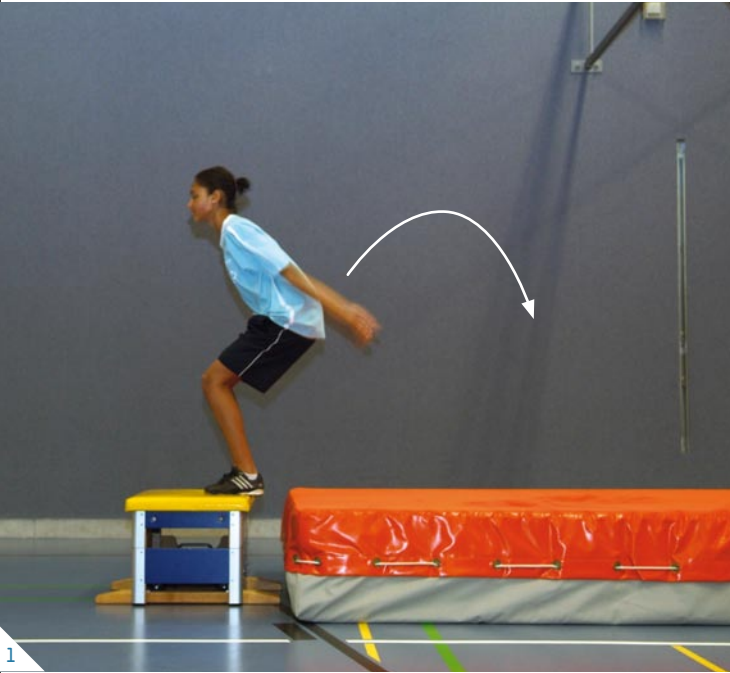
**Wozu** Erwerben Anlauf, Absprung und Drehung für Fosbury Flop

**Wie** Mindestens 2 Schwedenkästen in der Halle aufstellen. Die Schüler laufen im 3-Schritt-Anlauf an und machen dann einen Sprung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung zum Sitz auf den Kasten.

**Material** 2 Schwedenkästen

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Karten 06 und 07 kombinieren. Der Kastensprung sollte zuerst isoliert eingeführt und erst dann mit den Karten 06 und 07 kombiniert werden.





<p><b>Anleitung</b></p>	<p>1 <b>Stand sprung:</b> Ich stehe mit dem Rücken zur Matte auf dem Schwedenkasten. Ich springe rückwärts auf die Matte. Mit meinen Armen hole ich Schwung und ziele mit meinem Bauchnabel gegen die Decke.</p> <p>2 <b>Stand sprung über die Latte:</b> Zwischen dem Schwedenkastenoberteil und der Matte stehen zwei Hochsprungständer mit Latte. Ich mache den gleichen Sprung wie vorher über die Latte.</p>
<p><b>Dauer</b></p>	<p>Mindestens 10 Sprünge</p>
<p><b>Kriterien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Absprung auf den Armeinsatz und die Hüftstreckung achten.</li> <li>• Hohlkreuzstellung und dann aktive Klappmesserbewegung</li> <li>• Landung auf dem oberen Rücken</li> </ul>

# 06 Standsprung

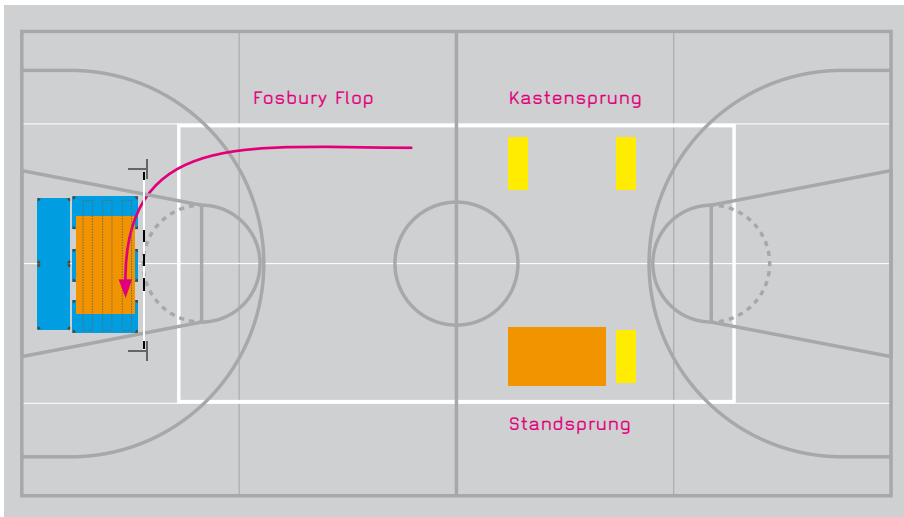


**Wozu** Erwerben Lattenüberquerung

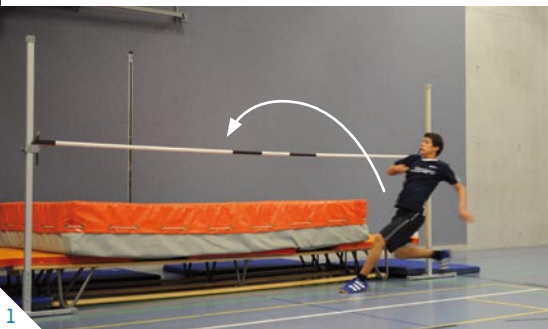
**Wie** Sprunganlage gemäss Skizze aufstellen. Die Schülerinnen stehen mit dem Rücken zur Matte. Sie holen mit den Armen Schwung und springen vom Kasten rückwärts auf die Matte (in Hohlkreuzstellung). Zwischen dem Schwedenkastenoberteil und der Matte wird eine Hochsprunganlage aufgestellt. Die Schülerinnen machen den gleichen Sprung wie vorher über die Latte.

- Material**
- 1 dicke Matte
  - 1 Schwedenkastenoberteil (oder 1 Langbank)
  - 2 Hochsprungständer
  - 1 Hochsprunglatte (oder 1 Gummiseil)

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Karten 05 und 07 kombinieren. Der Standsprung sollte zuerst isoliert eingeführt und erst dann mit den Karten 05 und 07 kombiniert werden.



# 07 Fosbury Flop



<b>Anleitung</b>	<p>1 Ich nehme 3 bis 5 Schritte Anlauf auf einem Kreis den ich mir am Boden vorstelle. 2 Ich springe dann mit Schwungbein- und Armeinsatz vor der ersten schwarzen Markierung über die Latte. 3 Ich mache eine <math>\frac{1}{4}</math> Drehung und mein Bauchnabel zielt beim Überqueren der Latte gegen die Decke. 4 Ich lande auf dem oberen Rücken.</p>
<b>Dauer</b>	<p>Mindestens 10 Sprünge</p>
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anlauf: Rhythmischer Bogenanlauf mit Körperneigung bogeneinwärts («mit Motorrad in die Kurve liegen»)</li><li>• Absprung: beschleunigter Absprung, Oberkörper in leichter Rücklage</li><li>• Kräftiger Schwungbein- und Armeinsatz</li><li>• Lattenüberquerung: Hüftstreckung, Klappmesser</li><li>• Absprung 40cm vor der Latte im ersten Drittel</li></ul>

# 07 Fosbury Flop

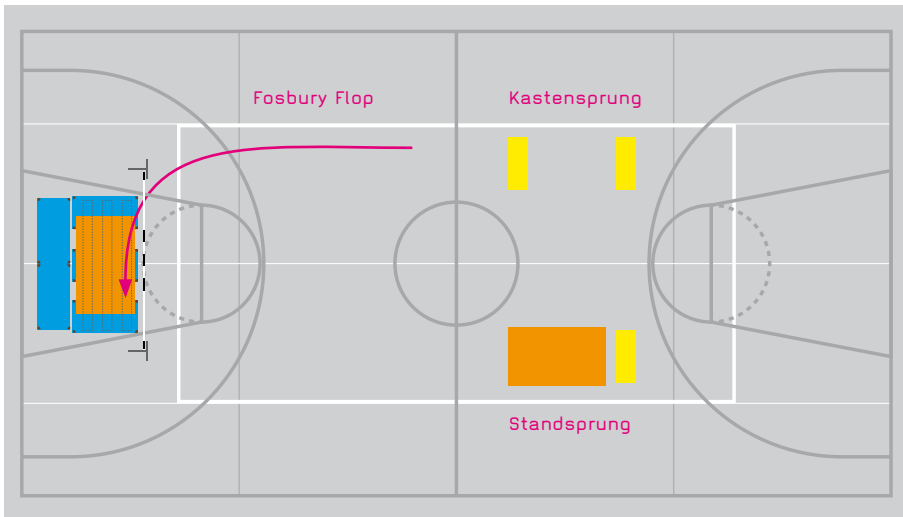


**Wozu** Erwerben ganzer Ablauf des Fosbury Flop

**Wie** Sprunganlage gemäss Skizze aufstellen. Die Schüler springen nach 3 bis 5 Schritten Bogenanlauf mit Schwungbein- und Armeinsatz über die Latte. Sie machen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung und landen auf dem Rücken.  
Falls die Schüler nicht im ersten Drittel der Matte abspringen, 2 Korrekturformen:  
1. Absprung auf einem Reutherbrett  
2. Absprung vor einer dünnen Matte, die in der Mitte der Hochsprunganlage positioniert wird (die dünne Matte darf nicht berührt werden)

- Material**
- 1 dicke Matte
  - 2 Hochsprungständer
  - 1 Hochsprunglatte (oder ein Gummiseil)
  - 1 Reutherbrett (oder 1 Schwedenkastenoberteil)
  - 3 Langbänke
  - 5 dünne Matten

**Organisation** Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Karten 05 und 06 kombinieren. Der Kastensprung und der Standsprung sollten zuerst isoliert eingeführt und erst dann mit der Karte 07 kombiniert werden.





<b>Anleitung</b>	<p>Wir werden in 3 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält 1 Gummiseil und 3 Geräte zugeteilt. Damit versuchen wir eine Anlage so zu bauen, dass alle Gruppenmitglieder die Körperlänge des grössten Gruppenmitglieds überspringen können. So entstehen 3 Anlagen, die wir alle der Reihe nach überspringen. Dabei springen wir abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein ab. Die Baugruppe stellt ihre Anlage den anderen 2 Gruppen vor.</p>
<b>Dauer</b>	<p>Jede Anlage 5x überspringen</p>
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fester Stand der Geräte</li> <li>• Landung erfolgt auf Matte</li> <li>• Anlage nicht benutzen, bevor die Lehrperson sie kontrolliert hat</li> </ul>

# 08 Menschen-Hochsprung



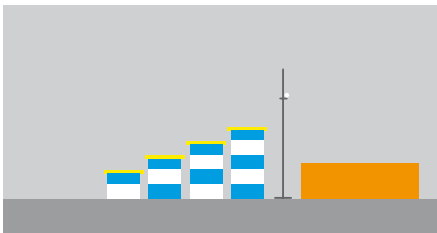
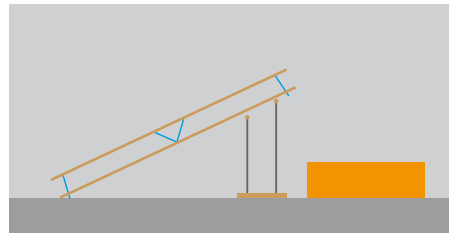
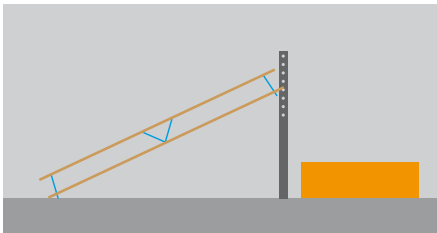
**Wozu** Miteinander kooperieren, erwerben und festigen der Landetechnik, eigene Sprungfähigkeit einschätzen können

**Wie** Die Klasse wird in 3 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält 1 Gummiseil und 3 Geräte zugeteilt. Geeignete Geräte sind: Kasten, Bänke, Barren, Bock und Reck.  
Aufgabe an die Gruppe: Kann sie eine Anlage bauen, auf der alle selbstständig die Körperlänge des grössten Gruppenmitglieds überspringen können? Die 3 daraus entstehenden Posten werden im Wechsel absolviert. Instruktion durch die Baugruppe.

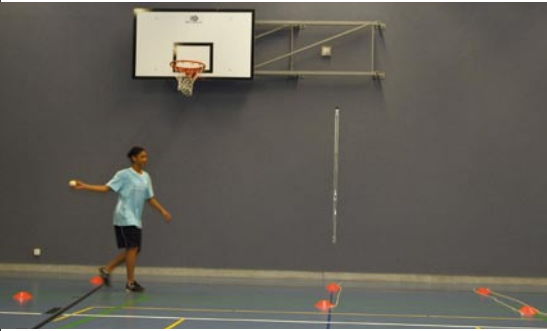
**Sicherheit** Anlagen kontrollieren bevor sie genutzt werden!

- Material**
- 2 Hochsprungständer
  - 3 Gummiseile
  - 2 dicke Matten
  - 2 mittlere Matten
  - 4 dünne Matten
  - 2 Schwedenkasten lang
  - 2 Schwedenkasten kurz
  - 1 Stufenbarren
  - 3 Langbänke
  - 1 Reck

**Organisation** 3 mögliche Sprunganlagen:







## Anleitung

Ich laufe einen 5-Schritt-Anlauf und führe die korrekte Abwurf-Bewegung aus. Dabei geht der Wurfarm mit dem 3. Schritt nach hinten zum Ausholen und schnell auf den 5. Schritt mit dem Ellbogen voran nach vorne zum Abwurf. Die Abwurflinie ist markiert. Ich mache diese Übung zuerst ohne und dann mit Ball. Meine Mitschülerinnen zählen meine Schritte und beobachten den Rhythmus.



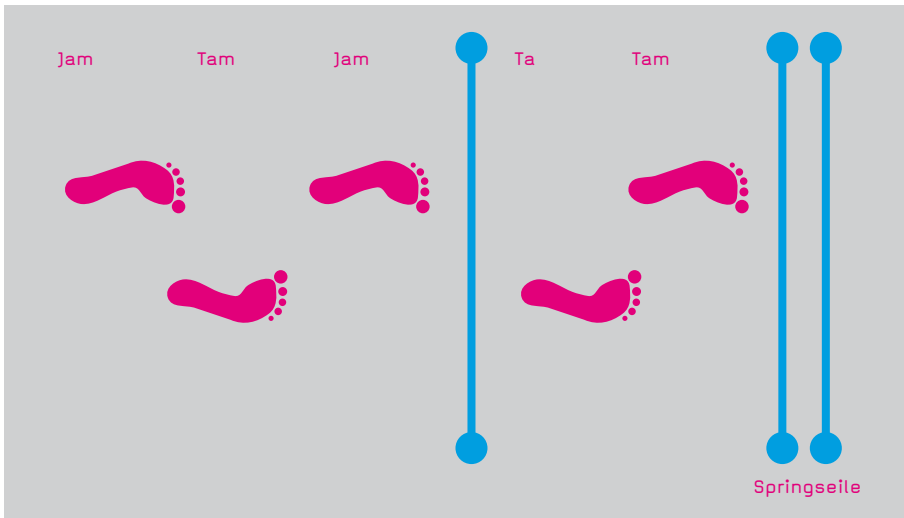
**Wozu** Erwerben des 5-Schritt-Anlaufs

**Wie** Die Schülerin läuft einen 5-Schritt-Anlauf und führt die korrekte Abwurf-Bewegung aus, zuerst ohne, dann mit Ball. Dabei geht der Wurfarm mit dem 3. Schritt nach hinten zum Ausholen und schnell auf den 5. Schritt (Ellbogen voran) nach vorne zum Abwurf. Eine Abwurflinie mit Markierhütchen und 2 Springseilen festlegen. Die Schülerinnen arbeiten paarweise zusammen. Eine wirft, die andere übernimmt die Trainerfunktion und achtet auf die korrekte Ausführung (siehe für die Schrittfolge die Skizze, für den Bewegungsablauf die Fotos).

**Sicherheit** Wurfrichtung vorgeben

- Material**
- 1 Tennisball pro Schülerin
  - 6 Markierhütchen (oder 3 Springseile)

**Organisation**





## Anleitung

- 1 **Gummitwist:** Ich springe verschiedene Formen im Gummitwist, z. B Hauruck oder ein 10erli.
- 2 **Seilspringen:**
  - a Ich hüpfte über das schlängelnde Seil.
  - b Ich hüpfte über das drehende Seil.
  - c Ich springe im grossen Springseil.

# 10 Hüpfen 1



**Wozu** Verschiedene Bewegungserfahrungen machen, kreativ sein, mit Mut etwas Neues ausprobieren

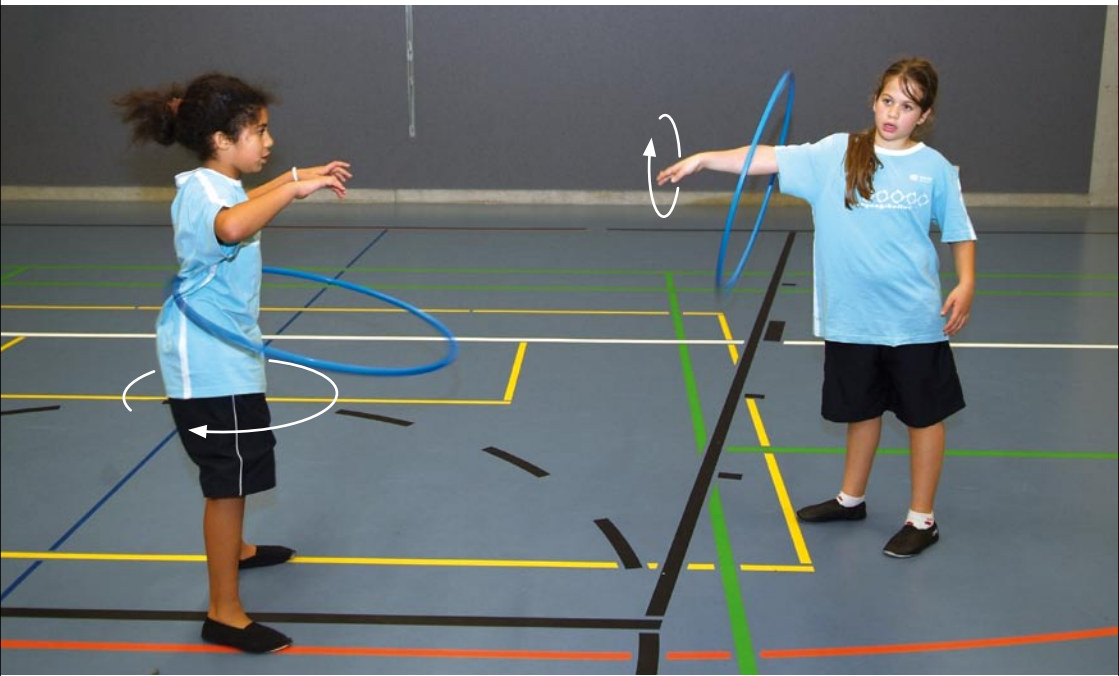
**Wie**

- 1 **Gummitwist:** Gummitwiste um Malstäbe oder Kastenteile spannen. Die Schülerinnen sollen verschiedene Hüpfformen ausprobieren (evt. vorzeigen oder vorgeben).
- 2 **Seilspringen:**
  - a Die Schülerinnen laufen, springen und hüpfen über das schlängelnde Seil.
  - b Die Schülerinnen hüpfen über das drehende Seil, ohne es zu berühren.
  - c Die Schülerinnen springen im grossen Springseil. Die Lehrperson kann ein Ende des Seils an der Sprossenwand befestigen und schwingen.

**Material**

- 1 Gummitwist
- 1 grosses Springseil
- 4 Malstäbe

**Organisation** Die Übung ist kombinierbar mit den Karten 11 bis 14.



**Anleitung**

Ich probiere Verschiedenes mit dem Reifen aus: Ich kreise ihn um meinen Körper, ich springe über den liegenden Reifen, ich springe um den rollenden Reifen, ich umlaufe den an Ort drehenden Reifen, ich drehe und rolle ihn, ich springe hindurch usw.

**Kriterien**

Ich nehme Rücksicht auf meine Mitschülerinnen.

# 11 Hüpfen 2



**Wozu** Verschiedene Bewegungserfahrungen machen, kreativ sein, mit Mut etwas Neues ausprobieren

**Wie** Alle Schülerinnen haben einen Reifen: Sie lassen ihn um den Körper kreisen, springen über den Reifen, umlaufen ihn, drehen und rollen ihn, springen durch ihn hindurch usw.

**Material** 1 Reifen pro Schülerin

**Organisation** Die Übung ist kombinierbar mit den Karten 10 bis 14.



## Anleitung

- 1 **Fall mit Matte:** Wir stehen zu viert auf einer Langbank. Vor uns steht eine dicke Matte. Wir strecken die Arme und lassen uns mit der Matte fallen. Nachher stellen wir die Matte wieder gemeinsam auf.
- 2 **Fall auf Matte:** Wir lassen uns von der Langbank auf die Matte fallen und sind dabei steif wie ein Brett.

Besonders Mutige schliessen bei beiden Übungen die Augen.

# 12 Drehen 1



<b>Wozu</b>	Verschiedene Bewegungserfahrungen machen, kreativ sein, mit Mut etwas Neues ausprobieren
<b>Wie</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Fall mit Matte:</b> 4 bis 5 Schüler stehen auf einer Langbank. Eine dicke Matte steht aufgestellt vor ihnen. Sie strecken die Arme und lassen sich mit der Matte fallen. Danach stellen sie die Matte wieder gemeinsam auf.</li><li><b>Fall auf Matte:</b> Die Schüler lassen sich mit gespanntem Körper auf die Matte fallen.</li></ol>
<b>Varianten</b>	Die Schüler springen mit geschlossenen Augen.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Langbank</li><li>• 1 dicke Matte</li></ul>
<b>Organisation</b>	Die Übung ist kombinierbar mit den Karten 10 bis 14.





**Anleitung**

Ich klettere die Sprossenwand hoch und rolle auf der «Rutschbahn» hinunter. Ich mache dabei eine Rolle vorwärts, rückwärts oder seitwärts. Ich kann auch selbst etwas erfinden und ausprobieren.

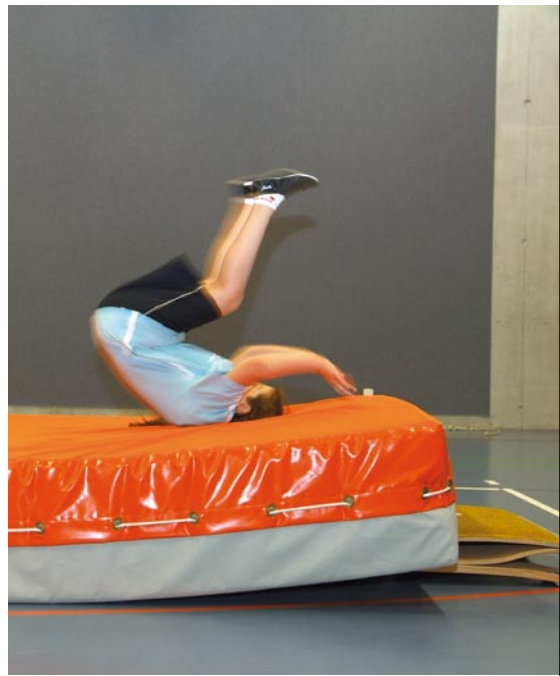
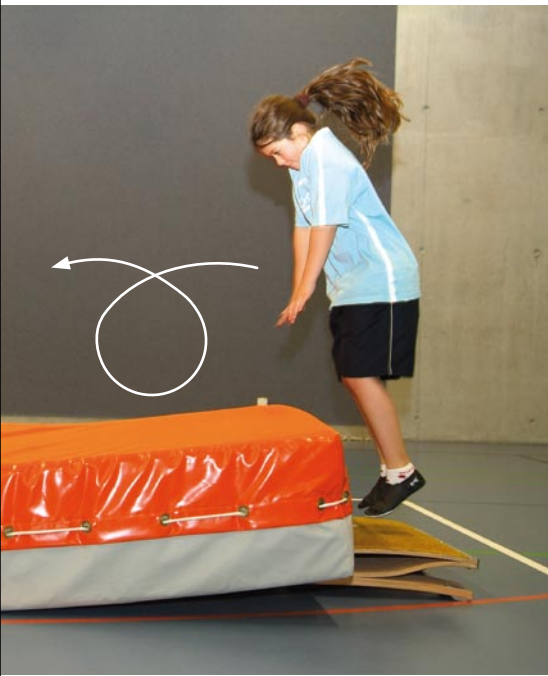
**Kriterien**

Ich nehme Rücksicht auf meine Mitschülerinnen, halte genügend Abstand und drängle nicht vor.

# 13 Drehen 2



<b>Wozu</b>	Verschiedene Bewegungserfahrungen machen, kreativ sein, mit Mut etwas Neues ausprobieren
<b>Wie</b>	2 Langbänke werden an der Sprossenwand eingehakt. Eine dicke Matte wird darüber gelegt und mit Springseilen an der Sprossenwand befestigt. Die zweite dicke Matte wird an die andere angefügt und mit dem Klettverschluss respektive mit Seilen befestigt. Vor die dicken Matten und unter die Langbänke werden dünne Matten gelegt. Die Schülerinnen klettern die Sprossenwand hoch und rollen auf der Matte hinunter.
<b>Varianten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie machen dabei eine Rolle vorwärts, rückwärts oder seitwärts.</li><li>• Sie erfinden selber etwas.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Langbänke</li><li>• 2 dicke Matten</li><li>• 6 dünne Matten</li><li>• Springseile</li></ul>
<b>Organisation</b>	Die Übung ist kombinierbar mit den Karten 10 bis 14.



**Anleitung**

Ich nehme Anlauf, springe auf dem Reutherbrett ab und mache eine Rolle auf die dicke Matte.

# 14 Drehen 3



**Wozu** Verschiedene Bewegungserfahrungen machen, kreativ sein, mit Mut etwas Neues ausprobieren

**Wie** Ein Reutherbrett oder einen Gummipneu unter eine dicke Matte legen um eine schiefe Ebene zu erhalten. Nach dem Absprung machen die Schülerinnen eine Rolle vorwärts auf die Matte.

**Material**

- 1 dicke Matte
- 1 Reutherbrett (oder 1 Gummipneu)

**Organisation** Die Übung ist kombinierbar mit den Karten 10 bis 13.

# 15 Stützsprung 1 – Bock



## Anleitung

- 1 **Grätsche:** Ich springe in der Grätsche über den Bock. Meine Beine sind gestreckt. Ich führe sie seitlich an meinen Armen vorbei.
- 2 **Hocke:** Ich springe in der Hocke über den Bock. Meine angezogenen Beine führe ich zwischen meinen Armen hindurch.

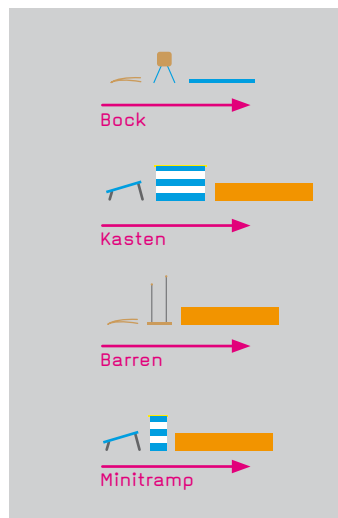
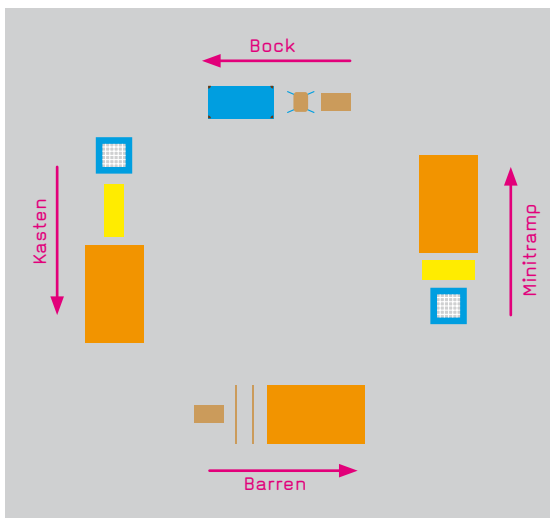
## Dauer

Je 5 Sprünge

# 15 Stützsprung 1 – Bock



<b>Wozu</b>	Erwerben Grätsche und Hocke über Bock
<b>Wie</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Grätsche:</b> Die Schülerinnen springen in der Grätsche über den Bock. Sie führen dabei die gestreckten Beine an den Armen vorbei.</li><li><b>Hocke:</b> Die Schülerinnen springen in der Hocke über den Bock. Sie führen die angezogenen Beine zwischen den Armen hindurch.</li></ol>
<b>Sicherheit</b>	2 helfende/sichernde Schülerinnen stehen neben dem Bock (Vorsicht bei Grätsche).
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Bock</li><li>• 1 Reutherbrett</li><li>• 1 dünne Matte</li></ul>
<b>Organisation</b>	Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Karten 16 bis 18 kombinieren (siehe Skizze).



# 16 Stützprung 2 – Kasten



## Anleitung

- 1 Grätschabgang:** Ich springe vom Minitramp in der Hocke auf den Schwedenkasten. Ich halte mich am Kastenende mit beiden Händen fest und mache einen Grätschabgang. Ich führe dabei die gestreckten Beine seitlich an den Armen vorbei.
- 2 Hochwende:** Ich springe vom Minitramp auf den Schwedenkasten. Ich mache eine Hochwende am Ende des Schwedenkastens, halte die Beine gestreckt und schliesse die Füße so früh wie möglich.

## Dauer

Je 5 Sprünge

# 16 Stützsprung 2 – Kasten



## Wozu

Erwerben Grätsche und Hochwende auf Schwedenkasten

## Wie

- 1 **Grätschabgang:** Die Schüler springen vom Minitramp in der Hocke auf den Schwedenkasten. Sie halten sich am Kastenende mit beiden Händen fest und machen einen Grätschabgang. Sie führen dabei die gestreckten Beine seitlich an den Armen vorbei.
- 2 **Hochwende:** Die Schüler springen vom Minitramp auf den Schwedenkasten. Am Kastenende machen sie eine Hochwende mit gestreckten Beinen. Dabei versuchen sie die Füße so schnell wie möglich zu schliessen.

## Sicherheit

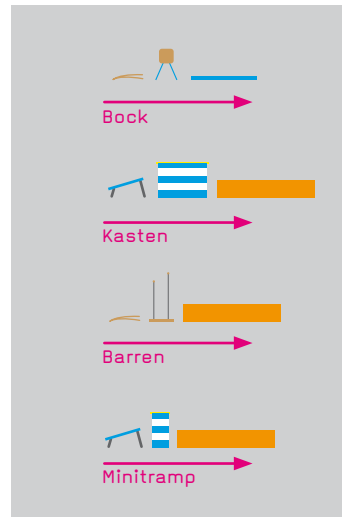
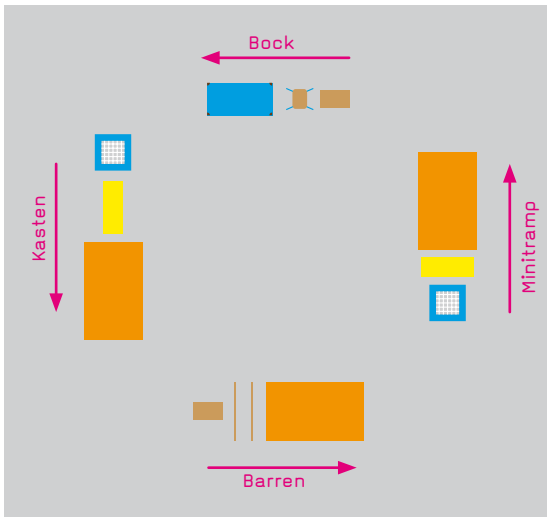
2 helfende/sichernde Schüler stehen neben dem Schwedenkasten (Vorsicht bei Grätsche).

## Material

- 1 Minitramp
- 1 Schwedenkasten
- 1 mittlere Matte

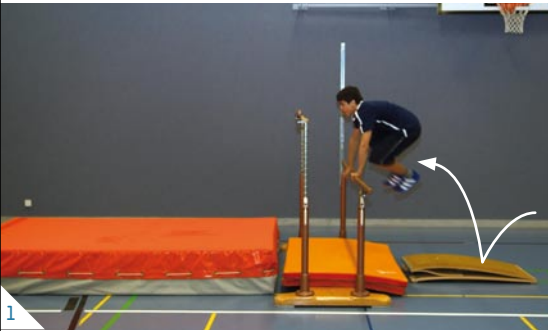
## Organisation

Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Karten 15 bis 18 kombinieren (siehe Skizze).





# 17 Stützprung 3 – Barren



<b>Anleitung</b>	<p>1 <b>Hockwende:</b> Ich springe vom Reutherbrett auf den unteren Holmen des Barrens. Ich mache eine Hockwende über den oberen Holmen.</p> <p>2 <b>Hocke:</b> Ich springe vom Reutherbrett auf den unteren Holmen des Barrens. Ich mache eine Hocke über den oberen Holmen.</p>
<b>Dauer</b>	Je 5 Sprünge
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hockwende: angezogene Beine neben den aufgestützten Armen vorbei führen.</li><li>• Hocke: Angezogene Beine zwischen den Armen hindurch führen.</li></ul>

# 17 Stützsprung 3 – Barren



## Wozu

Erwerben Hockwende und Hocke über hohen Holmen (Barren)

## Wie

- 1 **Hockwende:** Die Schülerinnen springen vom Reutherbrett auf den unteren Holmen des Barrens und machen eine Hockwende über den oberen Holmen.
- 2 **Hocke:** Die Schülerinnen springen vom Reutherbrett auf den unteren Holmen des Barrens und machen eine Hocke über den oberen Holmen.

## Sicherheit

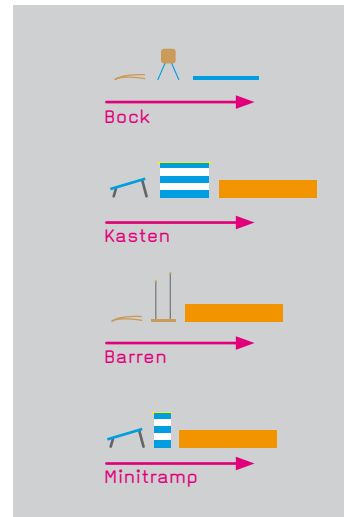
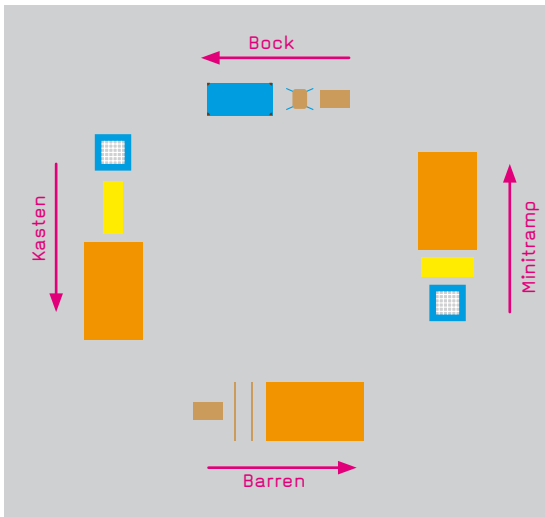
2 helfende/sichernde Schülerinnen stehen neben dem Barren.

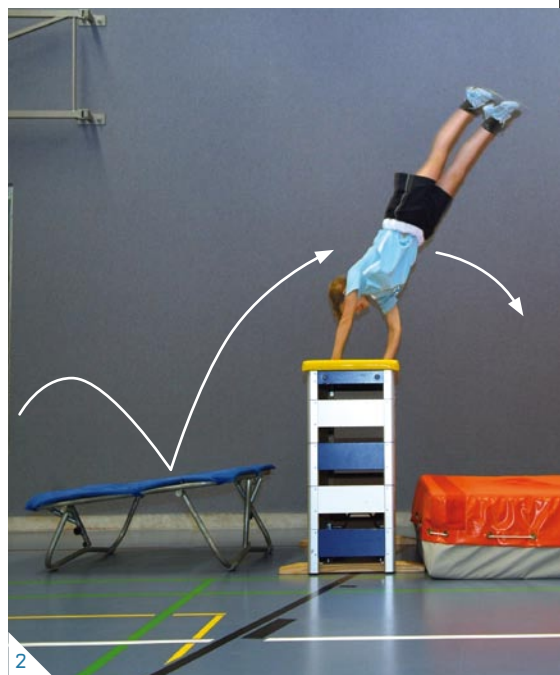
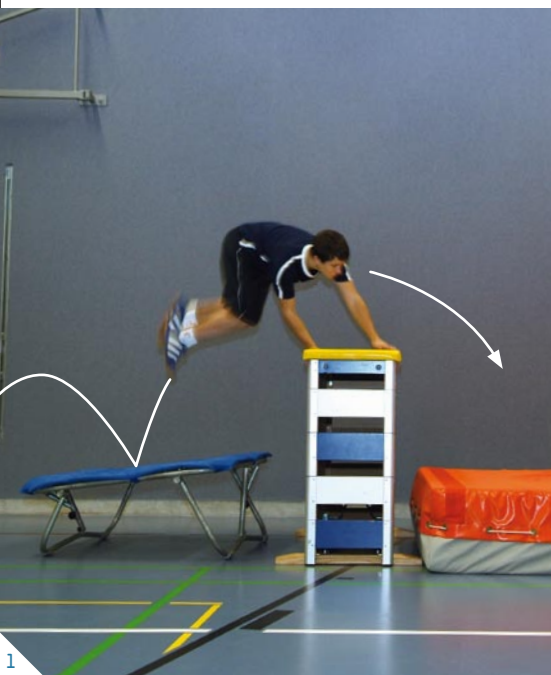
## Material

- 1 Barren
- 1 Reutherbrett
- 1 dicke Matte
- 2 dünne Matten

## Organisation

Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Karten 15 bis 18 kombinieren (siehe Skizze).



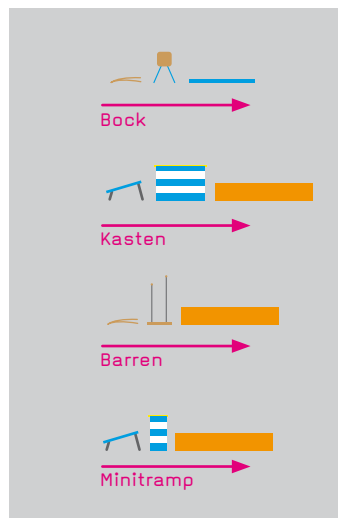
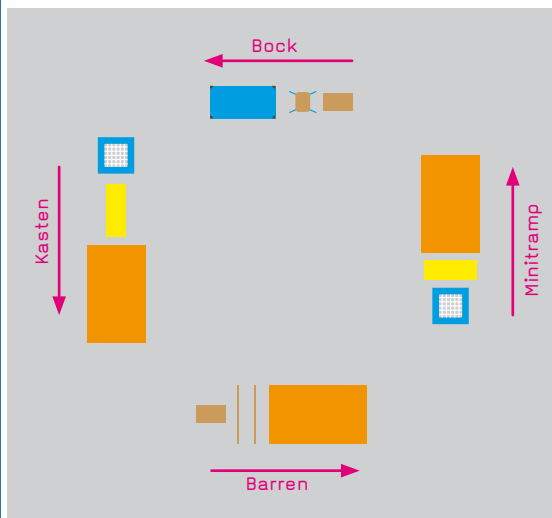


<p><b>Anleitung</b></p>	<p>1 <b>Hockwende:</b> Ich nehme Anlauf, springe beidbeinig ins Minitramp und mache dann ein Hockwende über den Schwedenkasten. Ich lande seitlich zum Schwedenkasten leicht in den Knien (einfachere Variante).</p> <p>2 <b>Hochwende:</b> Ich nehme Anlauf, springe beidbeinig ins Minitramp und mache dann eine Hochwende über den Schwedenkasten. Ich lande seitlich zum Schwedenkasten leicht in den Knien (schwierigere Variante).</p>
<p><b>Dauer</b></p>	<p>Je 5 Sprünge</p>
<p><b>Kriterien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hockwende: Hände quer zum Kasten aufgestützt</li> <li>• Hochwende: Beine nach Absprung strecken</li> </ul>

# 18 Stützsprung 4 – Minitramp



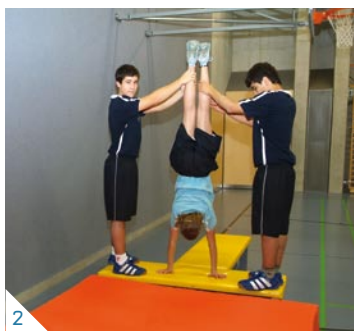
<b>Wozu</b>	Erwerben Hockwende und Hochwende ab Minitramp über Schwedenkasten
<b>Wie</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Hockwende:</b> Die Schüler nehmen Anlauf, springen beidbeinig ins Minitramp und machen dann eine Hockwende über den Schwedenkasten. Dabei stützen sie die Hände quer zum Kasten auf und landen seitlich zu diesem leicht in den Knien (einfachere Variante).</li><li><b>Hochwende:</b> Die Schüler nehmen Anlauf, springen beidbeinig ins Minitramp und machen eine Hochwende über den Schwedenkasten. Dabei halten sie nach dem Absprung die Beine gestreckt und landen seitlich zum Kasten leicht in den Knien (schwierigere Variante).</li></ol>
<b>Sicherheit</b>	2 helfende/sichernde Schüler stehen neben dem Schwedenkasten.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Minitramp</li><li>• 1 Schwedenkasten</li><li>• 1 dicke Matte</li></ul>
<b>Organisation</b>	Die Übung ist als Teil eines Circuits gedacht und lässt sich mit den Karten 15 bis 17 kombinieren (siehe Skizze).



# 19 Handstandüberschlag 1



1



2



2



3



3



3

## Anleitung

- 1 **Handstand:** Ich mache den Handstand auf einer Matte. Mein Mitschüler hält mich am Unterschenkel im Klammergriff.
- 2 **Handstandabfaller gestreckt:** Ich schwinde mich auf 2 Kasten-elementen in den Handstand und lasse mich mit totaler Körperspannung auf die Matte fallen. 2 Mitschüler stehen auf dem Kasten und helfen oder sichern. Meine Arme bleiben bis zum Schluss gestreckt. So hat es immer genügend Abstand zwischen meinem Kopf und der Kantenkante.
- 3 **Überschlag vom hohen Kasten aus dem Stand:** Ich mache einen Handstand auf dem Schwedenkasten und einen Abfaller mit totaler Körperspannung. 2 Mitschüler stehen auf dem Kasten und sichern. 2 weitere Mitschüler stehen auf der dicken Matte und unterstützen die Bewegung an Schultern (eine Hand) und Lendenwirbel/Becken (andere Hand).
- 4 **Überschlag vom hohen Kasten mit Anlauf:** Die 2 Mitschüler auf dem Kasten stehen für mögliche Hilfestellungen bereit. Die 2 Mitschüler auf der dicken Matte sichern wie vorher.

## Kriterien

- Körperspannung, Arme gestreckt
- Beim Helfen und Sichern konzentriert sein

## Wozu

Erwerben des Handstandüberschlags, gegenseitiges Helfen und Sichern

## Wie

- 1 Handstand:** Eine Schülerin macht den Handstand auf eine dünne Matte. Ihr Mitschüler sichert sie mit einem Klammergriff am Unterschenkel (siehe Foto).
- 2 Handstandabfaller gestreckt:** Eine Schülerin macht auf dem Kasten (2 Elemente hoch) einen Handstand und lässt sich mit totaler Körperspannung auf die Matte fallen. 2 Mitschüler stehen auf dem Kasten, helfen und sichern sie.
- 3 Überschlag vom hohen Kasten aus dem Stand:** Eine Schülerin macht einen Handstand auf dem Kasten (normale Höhe). Zwei Schüler stehen auf dem Kasten und sichern. Sie macht einen Abfaller auf die dicke Matte. Zwei weitere Schüler stehen auf der dicken Matte und unterstützen die Bewegung mit einer Hand an den Schultern und der anderen Hand an Lendenwirbeln/Becken.
- 4 Überschlag vom hohen Kasten mit Anlauf:** Gleiche Übung wie die Vorherige mit Anlauf. Die 2 Schüler auf dem Kasten helfen nicht mehr aktiv, sondern stehen für mögliche Hilfestellungen bereit. Die 2 Schüler hinter der Matte sichern analog zur vorherigen Übung.

## Sicherheit

- Helfende und sichernde Schüler wie auf Foto platzieren.
- Die Schüler müssen konzentriert sein.

## Material

- 2 Schwedenkasten
- 2 mittlere Matten
- 2 dünne Matten
- 1 dicke Matte

## Organisation

Diese Übung ist mit der Karte 20 kombinierbar.

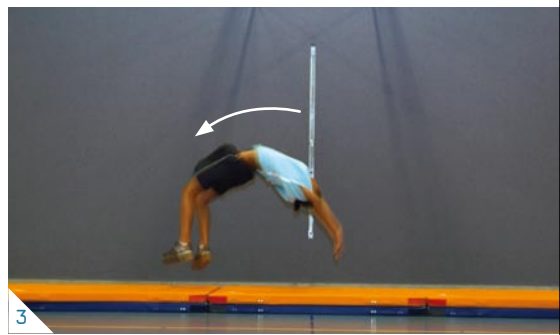
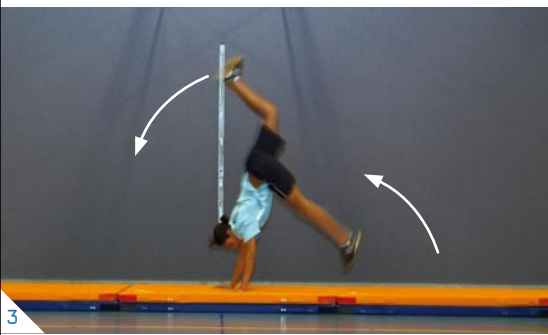
Handstandabfaller gestreckt



Überschlag vom hohen Kasten aus dem Stand



# 20 Handstandüberschlag 2



<b>Anleitung</b>	<p>1 <b>Überschlag von der Langbank auf den Boden mit Hilfe:</b> 2 Mitschüler knien rechts und links von den Bänken auf einer mittleren Matte. Ich mache einen Handstandüberschlag von der Langbank aus. Meine Mitschüler unterstützen mich indem sie mich mit je einer Hand an der Schulter und einer an den Lendenwirbeln sichern und begleiten.</p> <p>2 <b>Überschlag von der Langbank auf den Boden ohne Hilfe:</b> Ich mache einen Handstandüberschlag von der Langbank aus. 2 Mitschüler knien auf der mittleren Matte und stehen für Hilfestellungen bereit.</p> <p>3 <b>Überschlag auf einer Bodenbahn mit Hilfe oder ohne:</b> Auf einer Bodenbahn mache ich einen Handstandüberschlag nach dem anderen. Ich kann die Übung mit oder ohne Hilfe machen.</p>
<b>Kriterien</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Körperspannung, Arme gestreckt</li><li>• Beim Helfen und Sichern konzentriert sein</li></ul>

**Wozu**

Erwerben des Handstandüberschlags, gegenseitiges Helfen und Sichern

**Wie**

- 1 Überschlag von der Langbank auf den Boden mit Hilfe:** Zwei Schüler knien rechts und links von den Bänken auf einer mittleren Matte. Eine Schülerin macht einen Handstandüberschlag von der Langbank aus. Die anderen zwei Schüler unterstützen sie indem sie sie mit je einer Hand an der Schulter und einer an den Lendenwirbeln sichern und begleiten (gleiche Hilfestellung wie beim Handstandabfaller vom Kasten).
- 2 Überschlag von der Langbank auf den Boden ohne Hilfe:** Eine Schülerin macht einen Handstandüberschlag von der Langbank aus. Die zwei Schüler auf der mittleren Matte stehen für Hilfestellungen bereit.
- 3 Überschlag auf einer Bodenbahn mit Hilfe oder ohne:** Eine Bodenbahn besteht aus 10 dünnen Matten, immer 2 übereinandergelegt. Die Schülerin macht einen Handstandüberschlag nach dem anderen und entscheidet, ob sie Hilfestellung möchte oder nicht.

**Sicherheit**

- Helfende und sichernde Schüler wie auf Foto platzieren.
- Die Schüler müssen konzentriert sein.

**Material**

- 3 Langbänke
- 2 mittlere oder 4 dünne Matten
- 10 dünne Matten

**Organisation**

Diese Übung ist mit der Karte 19 kombinierbar.

Überschlag von der Langbank auf den Boden mit Hilfe oder ohne



Überschlag auf einer Bodenbahn mit Hilfe oder ohne

