

SCHULSPORT

AirTrack Factory
S P O R T S



1 ALGEMEINES

1. Allgemeines	3
1.1 Wieso ein AirTrack?	3
1.2 Sicherheit	4
1.3. Unterrichtsziele	5
1.4 Das AirTrack aufbauen	6
1.5 Empfohlener Luftdruck	6
1.6 Abbau des AirTracks	7
2. Einleitung	8
2.1 Spiele auf dem AirTrack	8
2.2 Spiele für kleinere Gruppen	9
2.3 Erwärmung	9
2.4 Koordination und Laufaufgaben	11
2.5 Krafttraining	11
3 Sprünge	14
3.1 AirTrack wiederholtes Springen	14
3.2 AirTrack Sprünge mit Anlauf	15
3.3 Spiel: Stick it	16
4. Rollen und Handstände	17
4.1 Vorwärtsrolle	17
4.2 Rückwärtsrolle	18
4.3 Handstand	19
5. Saltis	21
5.1 Vorwärtssalto	21
5.2 Rückwärtssalto	23
6. Übungen für den Sprung	25
6.1 Vorwärtssalto über die AirBox mit Abdruck	25
6.2 Hockwende und Radwende über die AirBox	26
6.3 Handstandüberschlag	27
7. Akrobatische Elemente	28
7.1 Rad und Radwende	28
7.2 Schritzüberschlag	29
7.3 Flick-Flack	30
8. Freerunning	32
8.1 Basis Übungen	32
8.2 Sprünge	33
8.3 Flips	35
9. Leichtathletik	37
9.1 Hochsprung	37
9.2 Weitsprung, Step-Step-Sprung, Dreisprung	37
10. Gruppenakrobatik	38
11. AirTrack Factory	39

1.1 WIESO EIN AIRTRACK?

Lehrer/innen sind immer auf der Suche nach neuen Wegen, um ihre Schüler/innen zu motivieren und zu bewegen. Zusätzlich zu den unterschiedlichen Sportarten, sind die genutzten Geräte ein wichtiger Faktor, um die Qualität des Sportunterrichts zu ermitteln.

Die Arbeit mit dem AirTrack ist lustig, leicht, sicher und motiviert Schüler/innen dazu sich zu bewegen. Liegt ein AirTrack an einem öffentlichen Platz werden Kinder, auch ohne Anleitungen, sofort anfangen auf ihm zu springen und zu toben.

Schulen die den AirTrack regelmäßig nutzen sind begeistert über die Lernerfolge und die Intensität der einzelnen Unterrichtseinheiten.

„Das AirTrack hat einen festen Platz in unserem Sportunterricht gefunden. Wenn wir mit dem AirTrack arbeiten sind die Schüler/innen motiviert und nicht aufzuhalten.“

-Paul Baumeister, Sportlehrer

Motorische Fähigkeiten

Studierende der Sportwissenschaften haben in den Niederlanden die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten unter der Verwendung des AirTracks untersucht. Es hat sich gezeigt, dass Kinder durch den AirTrack motorische Fähigkeiten schneller erlernen.

Ein aktuelles Thema ist die Inaktivität der Kinder. Hierdurch entsteht eine große Lücke bei den motorischen Fähigkeiten. In den meisten Fällen fangen Kinder in jungen Jahren mit Sport an. Heutzutage spielen sie jedoch viel drinnen und bewegen sich nur wenig. Daraus resultiert eine einseitige motorische Entwicklung.

Das AirTrack ist perfekt für Basisformen der allgemeinen Bewegung und motorischen Fähigkeiten. Springen, Federn, Landen, Gleichgewichtsübungen, es gibt so viele Übungen und Fertigkeiten zu Erlernen. Oft verbindet man AirTracks mit Gerätturnen, aber auch Spitzensportler aus unterschiedlichen Sportarten nutzen AirTracks, da sie perfekt für das Stabilitätstraining ist.

Selbstvertrauen

Viele Lehrer sehen den Gewinn von Selbstvertrauen der Schüler/innen in unterschiedlichen sportlichen Kontexten als eines der Ziele vom Sportunterricht. Gesteigertes Selbstvertrauen führt zu mehr Motivation, was wiederum zur besseren Teilnahme am Sportunterricht führt.

Selbstvertrauen entsteht, wenn man das Gefühl hat, dass man etwas schaffen kann. Eine positive Einstellung führt dazu, dass die Schüler/innen sich sagen: „Ich schaffe das“. Das Gefühl etwas zu schaffen, motiviert die Schüler.

Mit sicheren und zugleich lustigen Geräten zu arbeiten ist wichtig, um eine positive Ein-

stellung zu erschaffen. AirTracks fördern das Ausprobieren neuer Elemente und dank der weichen Oberfläche können die Schüler/innen sicher stürzen, falls es nicht beim ersten Mal klappen sollte. Die AirBox kann für methodische Reihen oder als Ersatz für den Tisch/das Pferd genutzt werden. Bei herkömmlichen Holzkästen oder dem Pferd tut es den Schülern weh, wenn sie mit den Knien dagegen stoßen. Mit unserer AirBox ist das gar kein Problem, so dass die Schüler/innen weiterhin motiviert bleiben und das Ziel eventuell schneller erreichen. Die Federung der AirBox und des AirTracks hilft dabei neue Dinge schneller zu lernen, wodurch das Selbstvertrauen stark gefördert wird.

Motivation

Lustige Aktivitäten die das Selbstvertrauen der Schüler/innen steigern führen zu mehr Motivation bei der jeweiligen Aktivität. Motivation führt dazu, dass Schüler/innen aktiver am Sportunterricht teilnehmen. Zusätzlich führt eine gesteigerte Motivation zu einer guten Atmosphäre.

1.2 SICHERHEIT

Der AirTrack P3 ist genauso hoch wie die herkömmlichen Weichbodenmatten. Man kann über das AirTrack rennen, auf es runterspringen und selbst wenn man ausversehen mal runterrollt oder fällt, wird man sich nicht verletzen, da der Höhenunterschied nicht zu groß ist.

Der AirTrack kann ganz einfach mit dem AirTrack Take Off und einer Weichbodenmatte verbunden werden. Somit kann man unter keinen Umständen irgendwo hängenbleiben und die Hilfestellung ist für die Lehrkräfte leichter zu gewährleisten.

Es kann sicher auf dem AirTrack gesprungen und gelandet werden. Behandelt man im Sportunterricht die Disziplin Hochsprung, ist das AirTrack als Landematte etwas gewöhnungsbedürftig, aber für die Landung eines Vorwärtssaltos ist der AirTrack sehr angenehm. Im Turnen sieht man regelmäßig, dass Doppelsaltis auf dem AirTrack gesprungen und gelandet werden. Aber auch als „Fallmatte“ neben größeren Trampolinen werden AirTracks eingesetzt.

Da jedoch Lehrer/innen oftmals nicht wissen, wie ein Vorwärtssalto beigebracht wird, wird empfohlen neben dem AirTrack noch eine Weichbodenmatte als Landematte zu benutzen.



Anbei einige Sicherheitsaspekte für das Arbeiten mit AirTracks:

- Stelle sicher, dass immer mindestens eine Lehrkraft am AirTrack steht
- Vor der Unterrichtseinheit muss nochmal bei allen AirProdukten, welche Sie in Ihrem Unterricht verwenden, der Luftdruck gemessen werden. Stelle Sie sicher, dass alle Produkte den Luftdruck haben, welcher in der Bedienungsanleitung empfohlen wird
- Die Ecken des AirTracks „schmeißen“ einen nach vorne weg, wenn genau da drauf gesprungen wird. Das sollte den SchülerInnen vor der Unterrichtseinheit mitgeteilt werden.
- Beim Benutzen aufblasbarer Sportgeräte sollte darauf geachtet werden, dass alle Seile sicher sind und, dass die Klettverbindungen fest sind.
- Eine gute Erwärmung verhindert Verletzungen. Die Schüler/innen müssen sich erst an das AirTrack gewöhnen, beginne Sie also mit Basisbewegungen.
- Arbeite an der Form! Trainiere die Muskeln in deinen Beinen, Armen, Bauch und Rücken, um höher zu springen und weniger Rückenschmerzen zu haben.

1.3 UNTERRICHTSZIELE

Um den Spaß und die Sicherheit im Unterricht zu steigern, ist es wichtig sich Ziele zu setzen. Aufgrund der Vielseitigkeit eines AirTracks, sind die Ziele leicht gefunden. Das bedeutet beispielsweise, dass Schüler/innen mit rollen oder Handständen starten und dann Überschläge üben. Je nach Gruppenatmosphäre, freut man sich eventuell schon wenn alle sich bewegen. Wenn jedoch die Ziele des Erlernens einer Rolle oder des Handstandes erreicht wurden, können weitere Elemente geübt werden.

Tipps für das systematische Arbeiten

Schaue Sie sich die unterschiedlichen Themen an und bereiten Sie Ihre Stunde vor. Suchen Sie sich Übungen aus, die Sie mögen und stellen Sie Ziele dazu her. Erstellen Sie dann einen (Jahres-)Plan und stelle Sie diesen den Schüler/innen vor.

„Heute werden wir Elemente des Freerunnings behandeln und starten mit dem ‚dash‘. Das werden wir für 10 Minuten üben und anschließend machen wir dort weiter wo wir das letzte Mal aufgehört haben.“

„Ich kann schon Rondat Flick-Flack, ich hab das beim Turnen gelernt.“

Die dargestellte Situation kommt wahrscheinlich vielen bekannt vor. Das Mädchen/der Junge möchte ihre/seine Fähigkeiten zeigen und ist motiviert sich zu bewegen. Motiviere Sie nun den/die Schüler/in dazu sich dem vorgestellten Thema, in dem Fall dem `dash` zu widmen, aber behalten Sie dennoch Freiraum für Ihre eigenen Interpretationen. Bei

Benutzung eines Planes, könnte die Antwort lauten: „ In zwei Wochen benutzen wir den AirTrack wieder und beschäftigen uns mit dem Rad, der Radwende und auch dem Flick-Flack.“

Mit Hilfe eines Planes behalten Sie den Überblick über die ganzen Einsatzmöglichkeiten eines AirTracks, bezogen auf die unterschiedlichen Themen. Fügen Sie kleine Ziele hinzu, sodass die Motivation erhalten bleibt.

1.4 DEN AIRTRACK AUFBAUEN

Die Anleitungen für das Gebläse und die Ventile finden Sie in der Gebrauchsanleitung. Wenn Schüle/ilnnen den AirTrack selbstständig aufbauen achten Sie auf die folgenden Punkte:

- Beim Aufpumpen sollte immer ein Schüler darauf achten, dass das Gebläse richtig drin ist und es rechtzeitig rausziehen.
- Der AirTrack rollt sich selbst aus, sobald es mit Luft befüllt wird. Es ist jedoch sinnvoll, den AirTrack zu Beginn von mindestens 2 SchülerInnen ausrollen zu las sen.
- Kein/e SchülerIn darf auf das AirTrack, während es aufgepumpt wird.
- Stelle sicher, dass sich unter dem AirTrack keine scharfen Objekte befinden.
- Nachdem das AirTrack aufgepumpt ist, lädt es direkt zum draufspringen ein. Sei en Sie sich dieser Situation bewusst und kommunizieren Sie regeln darüber. Zu jedem Zeitpunkt sollte Sicherheit gewährleistet sein.

1.5 EMPFOHLENER LUFTDRUCK

Sportstudierende der Niederlande haben eine Untersuchung, bezüglich des richtigen Luftdrucks für das AirTrack bei Oberschülern, durchgeführt. Es wurde auf das Alter, Ge wicht und den Leistungsstand geguckt und es wurde an einem festen Aufbau getestet. Die Ergebnisse sehen Sie in der folgenden Tabelle:

Alter	Empfohlener Luftdruck
12-13	54 millibar
13-14	56 millibar
14-15	60 millibar
15-16	62 millibar
16-17	64 millibar

1.6 ABBAU DES AIRTRACKS

Die Anleitungen für das Gebläse und die Ventile finden Sie in der Gebrauchsanleitung. Wenn SchülerInnen das AirTrack selbstständig abbauen achten Sie auf die folgenden Punkte:

- Die Luft muss vollständig aus dem AirTrack raus sein, damit es in die Tasche passt. So hält das AirTrack auch länger.
- Schraube als erstes die schwarzen Ventile auf, damit die Luft entweichen kann.
- Nutze das Gebläse, um die Luft abzusaugen. Schließe hierzu die Ventile nicht ganz, damit während des Abbauens immer noch Luft rauskommen kann.
- Die Deckel sollten auf den Ventilen bleiben!! Das Schützt den Rand des schwarzen Ventils.
- Helfen Sie den Schüler/innen dabei das AirTrack richtig in die Tasche zu packen, damit das AirTrack geschützt wird.



2.1 SPIELE AUF DEM AIRTRACK

Staffellauf

Die SchülerInnen werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Sie können sich sowohl bei der Längs-als auch auf der Querseite anstellen. Auf ein Kommando rennt der/die erst/e Schüler/in hin und wieder zurück und schlägt dann bei dem/r nächsten Schüler/in ab. Die Mannschaft die als erstes fertig ist gewinnt.

Die folgenden Übungen können noch eingebaut werden:

- bei der Hälfte des AirTracks wird eine Rolle ausgeführt.
- bei der Hälfte des AirTracks wird eine rückwärtsrolle ausgeführt.
- auf der Seite des Gegners kann man gefangen werden.
- Wird man von einem Ball getroffen oder wird gefangen muss man sich hinten anstellen

Catwalk dodgeball

In dieser Version von Dodgeball, wird der AirTrack in der Mitte des Spielfeldes platziert, so dass in jeder Spielhälfte eine Hälfte des AirTracks liegt.

Dodgeball in zwei Teams mit den folgenden Regeln:

- es darf nur auf dem AirTrack mit dem Ball gerannt werden.
- auf dem AirTrack darf auf die Seite des Gegners gelaufen werden.
- man kann auf dem AirTrack auf der Seite des Gegners gefangen werden
- wird man von dem Ball getroffen muss man zurück in das Feld gehen

Im Graben, am Ufer

Dieses Spiel ist ein Reaktionsspiel.

Alle Schüler/innen liegen bäuchlings auf dem AirTrack. Sie befinden sich somit am Ufer.

Sagt der Lehrer „im Graben“ müssen die Schüler/innen schnellstmöglich auf den Boden springen, so dass Sie am Graben stehen.

Kommandos wie: „ am Graben“, „im Ufer“, „los geht's“ sind falsch. Bewegt sich ein/e Schüler/in dennoch ist er/sie raus. Der/die letzte Schüler/in der/die das richtige Kommando ausführt ist ebenfalls raus.

2.2 SPIELE FÜR KLEINERE GRUPPEN

Springe über das AirTrack mit so wenigen Sprüngen wie möglich.

Einzeln versuchen die Schüler/innen in so wenigen Sprüngen wie möglich das Ende des AirTracks zu erreichen. Es kann sich zum Beispiel auf drei Versuche pro Schüler/in geeinigt werden. Wer es mit den wenigsten Sprüngen schafft hat gewonnen. Die Verlierer/innen müssen eine, vom Gewinner genannte, Kraftübung ausführen.

Ich packe meinen Koffer

Schüler/in 1 überlegt sich eine Übung A und führt diese aus

Schüler 2 muss zunächst Übung A ausführen und überlegt sich dann eine Übung B und führt diese aus

Der/die einen Fehler macht ist raus.

Judo

Zwei Schüler/innen knien voreinander und schauen sich an. Auf ein Startsignal versuchen die Schüler/innen nun das Klettband auf der gegenüberliegenden Seite zu berühren. Der/die Gegenspieler/in versucht dies zu verhindern.

2.3 ERWÄRMUNG

Bei der Erwärmung ist es wichtig, dass sich die Schüler/innen viel bewegen und die Übungen leicht auszuführen sind. Die genaue Ausführung hängt von der Breite des AirTracks ab. Bei einem zwei Meter breiten AirTrack wird meistens nur „Einspurig“ gearbeitet, wobei bei einem 2,80 breitem AirTrack sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg eine Übung ausgeführt werden kann.

Tipps:

- Die Schüler/innen sollten sich hinter dem AirTrack anstellen und die Übung bis zum Ende des AirTracks ausführen
- Auf Abstand zwischen den Schülern/innen achten. Maximal 3 Schüler/innen pro Seite.
- Sei vorsichtig beim Springen an der Seite. Spring nicht hinter dem Klettband.
- Überlege dir einige Variationen.

Beispielübungen

1. Rennen
2. Rückwärtsrennen
3. Sprunglauf (große Schritte „laufen“)
4. vorwärts Springen, beidbeinig
5. rückwärts Springen, beidbeinig
6. Seitgalopp (mit dem ganzen Körper drehen!!)
7. Anfersen
8. Kniehebelauf
9. Prellen vorwärts (kleine, flache beidbeinige Sprünge, Knie bleiben gestreckt)
10. Prellen rückwärts
11. Einbeiniges Springen
12. Hampelmann vorwärts
13. Hampelmann rückwärts
14. Hopserlauf vorwärts
15. Hopserlauf rückwärts
16. Überkreuzlauf, seitwärts
17. Hasenhüpfer
18. vorwärts Springen, Arme oben
19. rückwärts Springen, Arme oben
20. Springen mit halben Drehungen



2.4 KOORDINATION UND LAUFAUFGABEN

Das AirTrack ist der ideale Untergrund, um Koordinations- und Laufübungen durchzuführen. Die Größe des AirTracks ermöglicht es den Schüler/innen immer das Ende im Auge zu behalten. Das macht es einfach Verbesserungen und Anweisungen zu geben und man behält einen guten Überblick über die Teilnehmer.

Tipps

- Nur in eine Richtung beim 2 Meter AirTrack, in zwei Richtungen beim 2,80 Meter AirTrack
- Die Schüler/innen müssen aufgewärmt sein

Laufübungen

Zwei Übungen für die Basis einer guten Lauftechnik sind das Anfersen und der Kniehebelauf. Der AirTrack macht es einfacher sich zu bewegen und die Bewegungen können schneller ausgeführt werden.

Übungen:

- Kniehebelauf: von tief zu hoch. Die Höhe der Knie hervorheben.
- Kniehebelauf: von langsam zu schnell. Das Tempo der Beine hervorheben
- Anfersen: von langsam zu schnell. Das Tempo der Beine hervorheben.
- Kniehebelauf: nur mit dem linken Bein. Mit dem rechten Bein normal weiterrennen.
- Kniehebelauf: nur mit dem rechten Bein. Mit dem linken Bein normal weiterrennen.
- Anfersen: nur mit dem linken Bein. Mit dem rechten Bein normal weiterrennen.
- Anfersen: nur mit dem rechten Bein. Mit dem linken Bein normal weiterrennen.

2.5 KRAFTTRAINING

Individuell

- Liegestützposition halten
- Plank Position halten
- seitwärts Plank Position halten
- Crunches
- Liegestütze
- Schiffchen und Banenposition halten (C+ und C-)
- Ausfallschritte
- Kniebeugen
- Hock-Strecksprünge
- Burpees

Gleichgewicht

- Flamingo (auf einem Bein stehen, das andere Bein auf Kniehöhe halten)
- einarmige Liegestütz Position
- einbeinige Liegestütz Position
- Liegestütz Position, mit dem Knie den Ellenbogen berühren
- Hock-Strecksprung von dem Boden aus auf das AirTrack ohne zu wackeln
- Hock-Strecksprung von dem Boden aus auf das AirTrack, einbeinig landen

Partnerübungen

- Schubkarre über das AirTrack
- Cowboy und Pferd
- Liegestütz Position und abklatschen
- Crunches und abklatschen



Zirkeltraining

Schulklassen Aktivität bei welcher das AirTrack für das Ausdauer- und Krafttraining benutzt wird. Das Training hat die folgende Struktur:

- 40 Sekunden: Rennen
- 30 Sekunden: Springen
- 30 Sekunden: Kraftübung

Rennen

Die SchülerInnen sollen sich so groß wie möglich machen und laufen über das AirTrack. Stelle sicher, dass der Weg frei ist. Markiere die Route mit 4 Hütchen.

Springen

Die SchülerInnen suchen sich schnellstmöglich einen Platz auf dem AirTrack und fangen dann an auf der Stelle zu springen oder auch über das gesamte AirTrack hinweg springen. Es ist auch möglich mit einem Springseil zu springen.

Kraftübungen

Variation ist das Beste und Wichtigste. Zum Beispiel:

- 1) Liegestütz
- 2) Planking
- 3) Crunches
- 4) Burpees

Für 30 Sekunden soll eine der vier Übungen ausgeführt werden. Entweder dürfen die SchülerInnen sich die Übung selbst aussuchen oder die Übung wird vorher für alle vorgegeben.



3.1 AIRTRACK WIEDERHOLTES SPRINGEN

Das AirTrack ist sehr gut für aufeinanderfolgende Sprünge geeignet. Die SchülerInnen werden, anders als bei einem großen Trampolin, sehr oft drankommen.

Die SchülerInnen sollen sich in einer oder zwei Reihen, das ist abhängig von der Breite ihres AirTracks, hinter dem AirTrack anstellen. Zwischen den aktiven SchülerInnen sollte ausreichend Abstand sein. Markiere gegebenenfalls den Abstand mit Hütchen oder lege eine Maximale Anzahl an Schüler/innen auf dem AirTrack fest.

Anweisungen

- 1) vorwärts Springen
- 2) rückwärts Springen
- 3) Ski Jumps (diagonal springen)

Aufeinanderfolgende Sprünge sind am einfachsten in einem dreier Rhythmus. Das bedeutet, dass die ersten beiden Sprünge „normal“ sind und beim dritten Sprung wird eine Variation (z.B. Hocksprung) ausgeführt. Der „normale“ Sprung ist ein einfacher Strecksprung.

1, 2, 3 Rhythmus

- 1) Strecksprung, Strecksprung, Strecksprung und über dem Kopf klatschen
- 2) Strecksprung, Strecksprung, Hocksprung
- 3) Strecksprung, Strecksprung, Grätschsprung
- 4) Strecksprung, Strecksprung, Halbe Drehung
- 5) Strecksprung, Strecksprung, „freie Wahl Sprung“
- 6) Strecksprung, Strecksprung, Flugrolle

Anmerkung: Strecksprung wird im Folgenden mit Streck abgekürzt

Kombinationen

- 1) Streck, Streck, Hocksprung, Streck, Streck, Grätschsprung, Streck, Streck, Hocksprung
- 2) Streck, Streck, Halbe Drehung, Streck, Streck, Ganze Drehung, Streck, Streck Halbe Drehung
- 3) Synchronspringen: Strecksprünge
- 4) Synchron: Streck, Streck, High-Five



3.2 AIRTRACK SPRÜNGE MIT ANLAUF

Sprünge aus dem Anlauf sind eine gute Erweiterung für die angereichten Sprünge. Die SchülerInnen müssen den Absprung nach dem Anlauf erstmal koordinieren. Das benötigt eine gewisse Gewöhnungszeit, da man überall abspringen kann. Es kann helfen einen Kreis mit Kreide auf das AirTrack zu malen, sodass die SchülerInnen wissen, wo abgesprungen werden soll.

Bei der Landung auf dem AirTrack ist darauf zu achten, dass ausreichend Abstand (min. 1 Meter) zum Ende des AirTracks ist. Die SchülerInnen sollen darauf achten dort zu landen, wo sie abgesprungen sind. Ist das AirTrack breit genug können wieder zwei Reihen gebildet werden.

Bei der Landung auf einer Weichbodenmatte, sollte der/die SchülerIn am Ende des AirTracks (ca. 30-40cm von Ende entfernt!) abspringen und dann in der Mitte der Weichbodenmatte landen.

AirRoll Take-off

Sprünge aus dem Anlauf heraus können, mit Hilfe des AirRoll Take-Offs, noch anspruchsvoller gemacht werden. Nach einer ausführlichen Einführung über die aufeinanderfolgenden Sprünge und der Sprünge aus dem Anlauf, kann die AirRoll am Ende des AirTracks angebracht werden. Hinter die Airroll muss eine Weichbodenmatte gelegt werden. Die extra Unterstützung lässt die SchülerInnen höher springen. Es dauert einige Versuche, bis sich die Schüler daran gewöhnt haben.

Bei einer guten Atmosphäre, einem sicheren Aufbau und einer guten Einführung ist eine Hilfestellung nicht notwendig.

Sprünge

- 1) Strecksprung
- 2) Strecksprung, klatsche vor und hinter deinem Körper
- 3) Hocksprung
- 4) Grätschsprung
- 5) Spreizsprung
- 6) Halbe Drehung
- 7) Ganze Drehung
- 8) Twist (Hüfte nach links und rechts drehen)
- 9) Pistolensprung
- 10) „Potritt“ Sprung (Hacken an den Po)
- 11) Spreizsprung mit halber Drehung
- 12) Hocksprung mit halber Drehung
- 13) gemischte Sprünge



3.3 SPIEL: STICK IT

„Stick it“ ist ein Spiel, um gute Landungen zu fördern. Gute Landungen sind wichtig für die Sicherheit und dieses Spiel kann gute Landungen fördern.

Eine gute Landung

- beide Füße landen zur selben Zeit
- die Beine sind leicht gebeugt
- keine Hopser oder Schritte
- gerader Rücken
- Füße zeigen nach vorne
- beide Arme sind auf ca. 90 Grad vor dem Körper

Ziel des Spiels

Das Ziel des Spiels ist es so viele Levels wie möglich zu schaffen. Wurde ein Sprung ordentlich gelandet gelangt man in das nächste Level. Bei einer falschen Landung wird der Sprung wiederholt oder es muss sogar zum ersten Sprung zurückgekehrt werden. (siehe Variationen). Das Spiel endet, wenn die Zeit vorbei ist oder jemand den letzten Sprung geschafft hat.

Variationen:

- 1) Nach einem guten Sprung (z.B. Nr. 3: Hocksprung), darf man den nächsten Sprung ausführen (z.B. Nr.4: Grätschsprung). Man hat so viele Versuche wie benötigt werden. Wer kommt am weitesten? *
- 2) Bei einer falschen Landung fällt man zurück zum ersten Sprung. Zum Beispiel ist die Landung des Hocksprungs nicht richtig, muss nochmal beim Streck sprung angefangen werden.
- 3) In einem Team: Schafft jeder aus dem Team den Sprung, darf zum nächsten übergegangen werden.
- 4) Levels: werden die ersten fünf Sprünge geschafft, der sechste jedoch nicht, bleibtman bei dem sechsten Sprung.

***nutze die Stickit Unterrichtskarten für die Sprungliste.**



4 ROLLEN UND HANDSTÄNDE

4.1 VORWÄRTSROLLE

Wieso sollte man die Vorwärtsrolle üben?

Die Vorwärtsrolle ist Basisposition für den Vorwärtssalto. Die Größe und Orientierung sind so ähnlich, sodass viele Basistechniken des Vorwärtssalto mit Hilfe der Vorwärtsrolle erlernt werden können. Sei hierbei also aufmerksam, auch wenn es schon in die Einleitung miteinbezogen wird.

Sicherheit

Bei einer Rolle, kann man sich am Kopf verletzen. Damit das nicht passiert müssen die SchülerInnen lernen sich mit ihren Händen während der Rolle abzustützen.

Basis Position

Eine gute Vorwärtsrolle startet in der Hocke. In der Vorwärtsbewegung werden beide Hände auf den Boden platziert und mit der Hüfte über den Kopf „gesprungen“. Zu diesem Zeitpunkt ist es wichtig gute Hilfestellung zu leisten. Der Rücken ist rund, sodass darüber gerollt werden kann und am Ende wird wieder in der Hocke gelandet. Während der Rolle kann probiert werden mit beiden Händen die Knie zu berühren.

Übung: Auf dem Rücken liegen, Knie anziehen und dann ein wenig vor-und zurück schaukeln.

Methodisch

Um die Rolle richtig zu lernen, müssen gegebenenfalls unterschiedliche Aufbauten aufgebaut werden.

- von einer Schräge auf den Boden (AirIncline zu AirTrack)
- von weich zu hart
- von hoch zu tief
- von langsam zu schnell

Sei kritisch beim Lernen der Vorwärtsrolle. Erst wenn die SchülerInnen diese beherrschen sollte zu Saltis übergegangen werden.



Bei der Rückwärtsrolle muss der Kopf geschützt werden, ansonsten kann es zu Verletzungen am Kopf/Nacken kommen. Es ist also wichtig zu wissen, wie die Hilfestellung ist und den Kopf immer zwischen den Händen zu haben. Bei der Rückwärtsrolle in den Handstand muss der Kopf zwischen den Armen sein.

4.2 RÜCKWÄRTSROLLE

Wieso sollte die Rückwärtsrolle geübt werden?

Die Rückwärtsrolle ist die ideale Vorbereitung für Rückwärtssaltos. Es gelten die gleichen Prinzipien wie bei der Vorwärtsrolle. Es ist wichtig auf die richtige Position des Kopfes zu achten.

Sicherheit

Bei der Rückwärtsrolle muss der Kopf geschützt werden, ansonsten kann es zu Verletzungen am Kopf/Nacken kommen. Es ist also wichtig zu wissen, wie die Hilfestellung ist und den Kopf immer zwischen den Händen zu haben. Bei der Rückwärtsrolle in den Handstand muss der Kopf zwischen den Armen sein.

Basis Position

Starte in der Hocke. Die Hände sind neben dem Kopf und fall dann langsam nach hinten. Rolle über den Kopf mit einem runden Rücken und drücke dich während der Rolle ein wenig mit den Armen ab. Ende in der Hocke, ohne dass die Knie den Boden berühren.

Übungen für die Rückwärtsrolle

- 1) Hin- und Herschaukeln mit den Händen an dem Kopf, berühre bei jedem Schwung mit den Fingern den Boden.
- 2) Rolle von dem AirTrack auf eine Turnmatte. Der Höhenunterschied von 30 cm bietet mehr Raum um sich richtig abzurücken. Starte liegend auf dem Rücken mit den Schultern auf dem Boden.
- 3) Die Rolle von einer Schräge (AirIncline). Starte im Stehen auf der Incline, setz dich dann auf die Schräge und rolle in einer gehockten Position runter.
- 4) Rolle auf dem AirTrack mit einer weichen Matte. Das reduziert den Druck auf dem Kopf der SchülerInnen. Außerdem ist eine Landung auf den Knien hier weniger schmerzvoll und ermutigt somit zu mehrfachen Versuchen.

Die Hilfestellung kann die SchülerInnen unterstützen, indem an der Hüfte angehoben wird.

Schwerere Übungen

- 1) auf den Rückwärtssalto hinarbeiten.
Siehe Kapitel 5.2
- 2) Rückwärtsrolle in den Handstand



4.3 HANDSTAND

Wieso einen Handstand erlernen?

Der Handstand ist ein bekanntes Element aus dem Turnen und auch auf dem AirTrack. Viele Übungen haben den Handstand als Grundlage, wie zum Beispiel der Flick-Flack oder auch nur ein einfacher Strecksprung.

Körperspannung

Eine Voraussetzung für den Handstand ist es sein eigenes Körpergewicht mit den Händen zu tragen. Von Anfang an muss an einer guten Körperhaltung gearbeitet werden.

Körperspannung besteht aus zwei Teilen; die Haltung sollte so aussehen wie ein Plank – also nicht zu hoch und nicht zu tief mit dem Hinterteil. Eine richtige Haltung hat positive Effekte auf die Bewegungskontrolle und die Sicherheit im Handstand.

Spannung in der liegenden Position oder im Handstand selbst verbessert die Techniken und beugt Verletzungen vor. Spannt man den Bauch zum Beispiel an, ist ein Teil des Rückens entspannt.

Arbeite von Anfang an und mit jeder einzelnen Übung an einer guten Körperspannung.



Übungen für den Handstand

1. Liegestützposition
Die Hände sind schulterbreit auf den Boden. Füße sind auf dem Boden. Der Körper ist gerade zwischen den Füßen und Schultern mit dem Bauch fest angespannt.
2. Liegestützposition mit den Füßen auf einem AirBox Teil
Selbe Übung wie Übung 1, nur mit den Füßen höher
3. Gebückter Handstand mit den Füßen auf einem AirBox Teil
Hüfte über den Händen, Beine sind horizontal. Versuche in dieser Übung die Arme gestreckt zu haben und drücke dich aus den Schultern raus.
4. Liegestützposition mit Füßen auf zwei AirBox Teilen (diagonal)
Achte auf einen geraden Rücken!



5. Liegestützposition mit Füßen auf zwei AirBox teilen (diagonal) mit der Hilfe von Lehrkräften um in den Handstand zu gelangen.
Die Lehrkraft hilft den SchülerInnen von der Liegestützposition in den Handstand zu kommen. Dafür hält die Lehrkraft an den Fußgelenken des Schülers fest.
6. Handstand gegen die Wand
Platziere deine Hände vor der Wand und klettere mit deinen Füßen hoch. Im Handstand spanne deinen ganzen Körper an und strecke deinen Rücken. Nur die Füße berühren die Wand.
7. Handstand gegen die Wand
Wie die Übung zuvor, nur die Hände näher an der Wand
8. Handstand aus der Liegestützposition
Aus der Liegestützposition schwinde mit einem Bein hoch, dann mit dem anderen, sodass die Beine im Handstand (oder bei 45 Grad) geschlossen sind.
9. Handstand gegen die Wand
Die Hände sind nah an der Wand und stelle sicher, dass beide Füße die Wand berühren.
10. Handstand gegen die Wand
Drücke dich nun immer wieder mit den Füßen von der Wand ab, sodass du frei im Handstand stehst.
11. Handstand mit Hilfe der Lehrkraft
Die Lehrkraft hilft beim Handstand und hält über den Fußgelenken fest.
12. Handstand selbstständig
Schließe die Beine in der Luft.
13. Handstand für 5 Sekunden
Übe immer weiter, bis du den Handstand 5 Sekunden halten kannst

5.1 VORWÄRTSSALTO

Einer der lustigsten Elemente auf dem AirTrack ist der Vorwärtssalto. Das anspruchsvolle an dem Vorwärtssalto während einer Unterrichtseinheit ist der richtige Zeitpunkt in welcher der Salto ausgeführt werden muss. Auf der einen Seite muss die Sicherheit während der Unterrichtseinheit gegeben sein, aber andererseits sollte es auch anspruchsvoll sein. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass SchülerInnen in die Halle stürmen und einen Salto auf dem AirTrack oder einem Trampolin machen. Ist das der Fall erhält der/die SchülerIn eine Verwarnung und darf während der restlichen Stunde nur Basissprünge ausführen. Das Verhalten zeigt, dass Herausforderungen gewünscht werden.

Grundlagen vs. Übungen

Steht in dem Mittelpunkt der Unterrichtseinheit das „Springen“ ist es sowohl für die SchülerInnen, als auch für die Unterrichtsstruktur gut zu wissen, was das Ziel der jeweiligen Unterrichtseinheit ist. So soll nicht einfach nur gesprungen werden, sondern verschiedene Positionen während eines Strecksprunges ausführen. Ist das Unterrichtsziel der Vorwärtssalto gehört der Strecksprung zu den Aufwärmübungen. Ist sollte für die SchülerInnen verständlich sein, dass zunächst Basisübungen durchgeführt werden müssen, bevor es an den methodischen Teil geht.

Man sollte in der Lage sein folgendes zu machen

Um sowohl die Sicherheit der Studenten, als auch die Sicherheit eines Lehrers zu gewährleisten ist es wichtig zu wissen, welche Grundlagen der/die SchülerIn beherrschen muss, bevor der Vorwärtssalto geübt werden kann. Die Herausforderung besteht nicht zwingend darin die Grundlagen der SchülerInnen zu beobachten sondern in der Kommunikation mit den SchülerInnen.

Nichtsdestotrotz ist es möglich, und auch empfehlenswert, die SchülerInnen in den Prozess miteinzubeziehen.

Man sollte für das Üben des Salots bereits folgendes zu tun:

- 1) Vorwärtsrolle
 - Starte und Ende auf deinen Füßen
 - Drück dich mit beiden Beinen gleichzeitig ab
 - Das Gewicht liegt auf deinen Händen (der Kopf berührt das AirTrack nicht)
 - Umschließe deine Knie während der Rolle
 - Kinn auf die Brust (sicherer und schneller)

- 2) Sprunghöhe
 - Springe mit beiden Beinen ab
 - Spanne deine Bauchmuskulatur beim Springen fest an
 - Springe über ein Hindernis mit einer Höhe von ca. 60 cm (z.B. zwei AirBox Teile)
- 3) Vorwärtsrolle ohne Hände
 - Rolle vorwärts ohne Unterstützung der Hände
 - Springe auf eine höher gelegene Ebene (Höhenunterschied von 60 oder 90 cm)
 - Starte wie bei dem Vorwärtssalto: Arme oben, während der Rolle die Hände auf die Knie, Rollen, auf den Füßen landen

Übungen für den Vorwärtssalto

- 1) Vorwärtsrolle auf dem AirTrack
- 2) Sprung, Sprung, Flugrolle
In einem Rhythmus lernt der/die SchülerIn nach einem Sprung zu rollen. Springe zweimal und bei dem dritten Sprung (beidbeinig abgesprungen) mache eine Flugrolle/Vorwärtsrolle
- 3) Vorwärtsrolle auf zwei AirBox Teile (Längs)
Dadurch, dass die Hände höher aufgesetzt werden, muss die Hüfte noch höher über den Händen sein. Fokus liegt darauf, dass beidbeinig abgesprungen wird und, dass die Hüfte hochgeführt wird.
- 4) Vorwärtsrolle über zwei AirBox Teile (Quer)
Gehe jetzt einmal vollständig rüber. Eine noch größere Bewegung.
- 5) Anlauf, Absprung, Rolle auf eine 90cm höhere Ebene
- 6) Anlauf, Absprung, Rolle ohne Hände auf eine 90cm höhere Ebene
- 7) Vorwärtssalto von einem 60cm hohen Gegenstand runter mit Hilfe von zwei Lehrern In den Übungen zuvor sind wir von tief zu hoch gegangen, jetzt gehen wir von hoch zu tief. Die zusätzliche Höhe bietet mehr Zeit für die Ausführung den Salto. Es ist wichtig, dass die SchülerInnen vorher leicht die Rolle auf die 90 cm geschafft haben.
- 8) Vorwärtssalto von einem 60cm hohen Gegenstand runter mit der Hilfe von einem Lehrer
- 9) Vorwärtssalto von einem 60cm hohen Gegenstand alleine
- 10) Vorwärtssalto auf eine Weichbodenmatte mit Hilfe von zwei LehrerInnen
Meistert der/die SchülerIn die Übungen 9/10 nicht, empfehlen wir diese Übung erstmal noch nicht auszuführen. Sicherheit ist wichtiger, als die Wünsche des/der SchülerIn. +
- 11) Vorwärtssalto auf eine Weichbodenmatte mit Hilfe von einer Lehrkraft
- 12) Vorwärtssalto auf eine Weichbodenmatte alleine
- 13) Vorwärtssalto auf dem AirTrack mit der Hilfe von zwei Lehrkräften

- 14) Vorwärtssalto auf dem airTrack mit Hilfe einer Lehrkraft
- 15) Vorwärtssalto auf dem AirTrack alleine

Mögliche Erweiterungen

- Vorwärtssalto stick-it (siehe Kapitel 3.4.)
- Sprung, Sprung, Vorwärtssalto (kein Anlauf)
- Bücksalto (Salto mit gestreckten Beinen)
- Barani (Strecksalto mit ½ Drehung in der Luft)

5.2 RÜCKWÄRTSSALTO

Ein herausforderndes Element ist der Rückwärtssalto. Einerseits ist es eine Übung, welche gerne ausgelassen wird, aber auf der anderen Seite ist es eine Möglichkeit den Schülern eine Herausforderung zu bieten. Mit dem richtigen Wissen und Materialien ist der Rückwärtssalto gut, und vor allem sicher zu lernen.

Man sollte in der Lage sein das folgende zu tun:

- 1) Rückwärtsrolle
 - Starte und ende auf deinen Füßen
 - das Gewicht liegt auf den Händen (Der Kopf berührt das AirTrack nicht)
 - die Knie berühren nicht den Boden
- 2) Sprunghöhe
 - Die Sprunghöhe muss so hoch sein, dass es für die Ausführung des Rückwärts salto ausreicht. Es kommt ebenfalls auf die gegebenen Materialien und die Art und Weise wie der Salto ausgeführt wird (von einer Erhöhung oder nicht) an. In allen Fällen ist der Absprung ein wichtiger Teil beim Durchführen eines Rückwärts saltos. Eine Voraussetzung für den >Salto ist somit, dass der/die SchülerIn eine Höhe von 60 cm erreichen kann ohne anzulaufen.
- 3) Wall Flip mithilfe von zwei Lehrkräften
 - In der Lage zu sein den Wallflip auszuführen hat einen positiven Effekt darauf die Angst vor dem Rückwärtssalto zu reduzieren



Übungen für den Rückwärtssalto

1. In der Rückenlage mit den Armen an den Ohren, ziehe deine Beine an und umschließe die Knie. Strecke anschließend die Beine wieder aus.
2. Schnelle Rückwärtsrolle

6 ÜBUNGEN FÜR DEN SPRUNG

3. Rückwärtsrolle auf eine 30 cm hohe Ebene
4. Rückwärtsrolle auf eine 60 cm hohe Ebene (schiefe Ebene)
5. Rückwärtsrolle auf eine 90 cm hohe Ebene (schiefe Ebene)
6. Rückwärtssalto aus dem Stand von einem AirBlock oder einer AirRoll TakeOff (30cm) mithilfe von zwei Lehrkräften
7. Rückwärtssalto aus dem Stand von einem AirBlock oder einer AirRoll TakeOff (30cm) mit hilfe von einer Lehrkraft
8. Rückwärtssalto aus dem Stand von einem AirBlock oder einer AirRoll TakeOff (30cm) alleine
9. Rückwärtssalto aus dem Stand auf dem AirTrack mithilfe von zwei Lehrkräften
10. Rückwärtssalto aus dem Stand auf dem AirTrack mit hilfe von einer Lehrkraft
11. Rückwärtssalto aus dem Stand auf dem AirTrack alleine



6.1 VORWÄRTSSALTO ÜBER DIE AIRBOX MIT ABDRUCK

Der Salto über die AirBox mit Abdruck ist eine Kombination eines Vorwärtssaltos und einem Überschlag. Ein guter Salto ist ein Mix aus Geschwindigkeit, Höhe und gutem Absprung.

Man sollte in der Lage sein folgendes zu tun

1. Rolle vorwärts
 - Starte und Ende auf deinen Füßen
 - Drück dich mit beiden Beinen gleichzeitig ab
 - Das Gewicht liegt auf deinen Händen (der Kopf berührt das AirTrack nicht)
 - Umschließe deine Knie während der Rolle
 - Kinn auf die Brust (sicherer und schneller)
2. Aufhocken
 - Höhenunterschied von mindestens 90 cm
 - Mit beiden Armen abstützen
 - Beine geschlossen
 - Bei der Landung sind die Füße zwischen den Händen
3. Sprunghöhe
 - Aus dem Anlauf überspringe zwei AirBox Teile (60-90cm)

Übungen für den Salto über die AirBox

1. Aufhocken auf ein AirBox Teil
2. Vorwärtsrolle über ein AirBox Teil
3. Aufhocken auf zwei AirBox Teile
4. Vorwärtsrolle über zwei AirBox Teile
5. Aufhocken auf eine 90 cm hohe Ebene
6. Vorwärtsrolle über eine 90 cm hohe Ebene
7. Vorwärtsrolle über eine 90 cm hohe Ebene (ein bisschen höher)
8. Rolle ohne Hände über eine 90 cm hohe Ebene
9. Vorwärtsrolle mit der AirIncline
10. Vorwärtsrolle mit Abdruck auf der AirIncline
11. Rolle ohne Hände auf der AirIncline
12. Salto mit Abdruck durch die Hände auf der AirIncline (Landung auf dem Hintern)
13. Salto mit Abdruck durch die Hände auf der AirIncline (Landung auf den Füßen)
14. Aufhocken auf drei AirBox Teile
15. Vorwärtsrolle über drei AirBox Teile

16. Rolle ohne Hände über drei AirBox Teile
17. Vorwärtssalto mit Abdruck der Hände über drei AirBox teile

Mögliche Erweiterungen:

1. gebückter Salto mit Abdruck
2. gestreckter Salto mit Abdruck
3. Vorwärtssalto über die AirBox

6.2 HOCKWENDE UND RADWENDE ÜBER DIE AIRBOX

In diesem Kapitel haben alle Übungen und Situationen mit der Radwende über die AirBox zu tun. Ein traditioneller Aufbau hierfür ist ein Kasten und ein Trampolin. Das kann durch die AirRoll TakeOff- AirBox, AirTrack-AirBox und Minitrampolin-AirBox simuliert werden.

Man sollte zunächst in der Lage sein folgendes zu tun:

1. Seitliches Aufhocken
 - Höhenunterschied von mindestens 60 cm
 - Gewicht ist auf den Armen
 - Lasse die Beine zusammen
 - Lande auf den Füßen
2. Sprunghöhe/kraft
 - Aus einem Anlauf sollte über einen 60 bzw. 90 cm hohe Gegenstand gesprungen werden können (2 Teile der AirBox)

Übungen für die Radwende

1. Hockwende über 30 cm: Aus dem Stand ohne Anlauf springe über ein AirBox teil
2. Hockwende über 60cm: Aus einem kurzen Anlauf, wird mit beiden Beinen abgesprungen über zwei AirBox Teile.
3. seitliches Aufhocken auf 90cm: drei AirBox teile
4. seitliches Aufhocken auf 90cm: Aus einem kurzen Anlauf auf drei AirBox Teile
5. Radwende von einer Erhöhung (Höhenunterschied von mindestens 60 cm)
6. Radwende über 60cm: Aus einem kurzen Anlauf, Radwende mit beidbeinigem Absprung über zwei AirBox Teile
7. Radwende über 90cm: Aus einem kurzen Anlauf, Radwende mit beidbeinigem Absprung über drei AirBox Teile.



6.3 HANDSTANDÜBERSCHLAG

In diesem Kapitel drehen sich alle Übungen und Situationen um den Handstandüberschlag über ein Objekt wie zum Beispiel der AirBox. Ein traditioneller Aufbau hierfür ist ein Minitrampolin/Sprungbrett, ein Kasten/Pferd/Tisch und eine Niedersprungmatte. Das kann durch verschiedene Aufbauten simuliert werden: AirRoll TakeOff- AirBox; AirTrack-AirBox; Minitramp-AirBox. Für alle Aufbauten wird eine Niedersprungmatte benötigt.

Man sollte zunächst in der Lage dazu sein folgendes zu tun:

- 1) Handstand in die Rückenlage
 - Gestreckte Arme
 - Gestreckt Beine
 - Selbstständig
 - Handstand mindestens 1 Sekunde halten
 - Landung in einer C+ Position auf dem Rücken
- 2) Sprunghöhe/Kraft
 - Aus einem Anlauf sollte über einen 60 bzw. 90 cm hohen Gegenstand gesprungen werden können (2 Teile der AirBox)

Übungen für den Überschlag

1. Handstand in die Rückenlage aus dem Stand, Landung auf einer 30cm hohen Matte
2. Handstand in die Rückenlage aus dem Anlauf mit beidbeinigem Absprung, Landung auf einer 60cm hohen Matte
3. Handstand in die Rückenlage aus dem Anlauf mit beidbeinigem Absprung, Landung auf einer 60cm hohen Matte
4. Überschlag über 30 cm
5. Überschlag über zwei AirBox teile (60cm Höhe)
6. Handstand in die Rückenlage aus dem Anlauf mit beidbeinigem Absprung, Landung auf einer 120 cm hohen Matte
7. Überschlag über drei AirBox Teile (90cm)



7 AKROBATISCHE ELEMENTE

7.1 RAD UND RADWENDE

Im akrobatischen sind das Rad und die Radwende „schnelle“ Bewegungen auf dem Air-Track und nicht über ein Hindernis. Ein Hindernis kann jedoch in der methodischen Reihe eingesetzt werden.

Beim Erlernen des Ratschlags wird viel Motivation benötigt, doch führt das Rad später einmal zur Radwende. Das Erlernen der Kombination der Radwende Rückwärtssalto ist für die SchülerInnen jedoch ein reizendes Ziel.

Schaue die Basiselemente nochmal an, bevor das Rad gelernt wird!

Man sollte zunächst in der Lage dazu sein folgendes zu tun:

- 1) Handstand
 - Gestreckte Arme
 - Gestreckte Beine
 - Mit oder ohne Wand
 - Stehen von mindestens einer Sekunde



- 2) Bevor die Radwende gelernt werden kann, sollten die SchülerInnen ein Rad unter der Berücksichtigung folgender Aspekte beherrschen:

- Aus dem Anlauf
- Ende in einer geraden Position mit beiden Füßen
- das Rad auf einer Linie ausführen
- Ende mit den Armen an den Ohren

Übungen für das Rad und die Radwende:

1. Handstand in gestreckter Form (mit oder ohne Wand)
2. Rad auf einer AirIncline
3. Rad von hoch zu tief (30 cm Höhenunterschied)
4. Rad über ein Hindernis von 30 cm mit den Händen auf dem Hindernis
5. Rad aus dem Stand
6. Radschlag aus dem Anhöpfer
7. Radschlag aus dem Anlauf
8. Radwende von einer Erhöhung (60 cm Höhenunterschied)
9. Radwende von einer Erhöhung (30cm Höhenunterschied)
10. Radwende aus dem Anhöpfer
11. Radwende aus dem Anlauf

Mögliche Erweiterungen:

- 1) einarmiges Rad
- 2) freies Rad
- 3) Radwende Flick-Flack
- 4) Radwende Rückwärtssalto

7.2 SCHRITTÜBERSCHLAG

Der Überschlag ist ein gutes Element, um es den Schüler/innen beizubringen. Die Bewegung sieht ein wenig aus wie der Radschlag, weshalb die methodische Reihe ähnlich ist. Dennoch ist es wichtig die richtige Technik zu lernen, um eine erfolgreiche Bewegung auszuführen.

Oft fällt es den Kinders, besonders den jüngeren, leichter den Schritzüberschlag zu erlernen.

Die meisten Leute kennen den Überschlag als ein Element über ein Hindernis. Aber in diesem Fall handelt es sich um das akrobatische Element am Boden, welches ein bisschen schwieriger ist.

Man sollte zunächst in der Lage dazu sein folgendes zu tun:

- 1) Handstand
 - Gestreckte Arme
 - Gestreckte Beine
 - Mit oder ohne Wand
 - Stehen von mindestens einer Sekunde



- 2) Handstand mit Abdruck
 - Abdruck aus den Schultern
 - Eher nach vorne Abdrücken als nach oben

Übungen für den Schritzüberschlag:

1. Handstand mit gespreizten Beinen (mit oder ohne Wand)
2. Schritzüberschlag über die AirRoll mithilfe einer Lehrkraft
3. Schritzüberschlag über die AirRoll
4. Überschlag von einer Erhöhung (30 cm Höhenunterschied)
5. Schritzüberschlag mithilfe einer Schräglage (AirIncline)
6. Schritzüberschlag auf dem AirTrack (mit einer extra Matte von 10 cm)

7. Schritzüberschlag auf dem AirTrack aus dem Anlauf mit Anhopser mit Hilfe der Lehrkraft
8. Schritzüberschlag auf dem AirTrack aus dem Anlauf mit Anhopser ohne Hilfe
9. Überschlag auf dem AirTrack (mit einer extra Matte von 10cm)
10. Überschlag auf dem AirTrack mithilfe einer Lehrkraft
11. Überschlag auf dem AirTrack ohne Hilfe

Mögliche Erweiterungen:

1. Schritzüberschlag-Rad
2. Überschlag- Flugrolle
3. Überschlag- Vorwärtssalto

7.3 FLICK-FLACK

Der Flick-Flack ist ein herausforderndes Element zum Erlernen im Sportunterricht. Wird der Flick-Flack gründlich beigebracht, können auch SchülerInnen das Element lernen, welche sonst nicht turnen. Zu Beginn wird der Flick-Flack aus dem Stand gelernt, bevor es an die Verbindung mit der Radwende geht. Das kann als Erweiterung dienen oder ist für SchülerInnen mit einem turnerischen Hintergrund geeignet.

Man sollte zunächst in der Lage sein folgendes zu tun:

- 1) Schnepfer im Handstand gegen die Wand
 - gestreckte Arme
 - gestreckte Beine
 - Die Arme sind ca. 50 cm entfernt von der Wand, nur die Fußspitzen berühren diese
 - Von der Wand leicht abdrücken, sodass man in den freien Handstand kommt
 - Handstand ca. 2 Sekunden halten
- 2) Sprung in Rückenlage
 - Höhenunterschied von ca. 60 cm
 - Spring rückwärts auf die Matte und lande in der C+ Position
 - Landung in Rückenlage

Übungen für den Flick-Flack

- 1.) Flick-Flack mit Hilfe der AirRoll und zwei Helfern. Landung in Liegestützposition
- 2.) Meny Kelly mithilfe der AirRoll und zwei Helfern
- 3.) Meny Kelly mithilfe der AirRoll und einem Helfenden

- 4.) Meny Kelly mithilfe der Airroll ohne einem Helfenden
- 5.) Flick-Flack von einem AirBox teil (30cm) mit Hilfe zwei Hilfskräften
- 6.) Flick-Flack auf der AirIncline mit zwei Helfenden
- 7.) Flick-Flack auf dem AirTrack mit zwei Helfenden
- 8.) Flick-Flack auf dem AirTrack mit einem Helfenden
- 9.) Flick-Flack auf dem AirTrack ohne Hilfe

Mögliche Erweiterungen:

1. Radwende Flick-Flack
2. Radwende Doppelflick-Flack
3. Radwende Flick-Flack Rückwärtssalto



8 FREERUNNING

Einer der beliebtesten Unterrichtseinheiten ist das Freerunning. Anstelle von festgelegten Techniken und Übungsaufgaben geht es beim Freerunning eher um das Überwinden von Hindernissen und der Angst.

Empfohlenes Equipment sind das AirTrack 8 Meter, AirBox und AirRoll. Falls nötig stabilisiere die AirRoll mit dem Stabilizer.

Die Übungen können in drei Teile aufgeteilt werden: Basisübungen, Sprünge und Flips

8.1 BASIS ÜBUNGEN

Um in der Lage zum "free run" zu sein, müssen die SchülerInnen bestimmte Basis Elemente beherrschen. Zusätzlich zu einer gewissen Dosis an Mut, Fitness und Stärke, ist es wichtig, dass die SchülerInnen das Rollen und Landen lernen. Die Aufmerksamkeit liegt darauf, wie ein gewisses Hindernis überwunden werden kann, doch nach dem Überqueren kommt die Landung und eine darauffolgende Aktion. Freerunning macht mehr Spaß und ist sicherer, wenn mehr Aufmerksamkeit auf die Landung gelegt wird. Das kann zum Beispiel in der Einleitung der Stunde geschehen.

1) Freerunning Rolle

Rollen ist beim Freerunning eine Möglichkeit das Element zu beenden und die Kraft aus dem Element zu nehmen. Die Landung eines Elements wird oft in eine Rolle übergeleitet. Die Rolle ist wie eine Judorolle. Der Unterschied besteht darin, dass mit einem Bein aufgestanden wird, um schnell weiterrennen zu können.

2) Zielsprünge

Das Ziel ist es sicher nach einem Sprung zu landen. Die Landung erfolgt beidbeinig und meist am Rand eines Bürgersteiges oder einer Mauer. Die Situation kann in der Turnhalle durch ein AirTrack simuliert werden. Um in das Thema Freerunning einzuführen, können Bänke an der Längsseite des AirTracks aufgestellt werden. Die SchülerInnen rennen auf der Bank entlang und springen ab, gelandet wird auf der Längsseite des AirTracks. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die AirBox und das AirTrack getrennt voneinander hinzulegen und diese Lücke muss dann überwunden werden.



8.2 SPRÜNGE

Bei diesen Sprüngen wird über ein Hindernis, wie zum Beispiel der AirBox gesprungen. Die Art und Weise, wie das Hindernis überquert wird ist beim Freerunning nicht vorgegeben. Arbeite jedoch von tief zu hoch und von langsam zu schnell.

Speed vault

Das Ziel ist es, das Hindernis so schnell wie möglich zu überqueren. Das kann am besten mit zwei AirBox Teilen in der Mitte des AirTracks umgesetzt werden.

- Springe mit einem Bein ab
- Eine Hand wird in der Mitte der AirBox platziert
- Verlagere dein Gewicht etwas auf die stützende Hand
- Die Landung erfolgt einbeinig, um danach direkt weiter rennen zu können.

Rückwärts

Dieser Sprung ist wie der speed vault, jedoch wird hierbei eine ganze Drehung während der Bewegung ausgeführt.

- Springe mit einem Bein ab
- Eine Hand wird vor dem Hindernis aufgestellt. Das ist die selbe Seite wie das Bein mit welchem sich abgedrückt wird (wie beim Radschlag)
- Drück dich ab, mach dich ganz klein, das macht deine Drehung schneller!
- Landung kann auf einem oder beiden Beinen erfolgen

Palm spin

Der palm spin ist ein Trick, bei welchem um eine feste Achse (hierbei die Schultern/Hände) gedreht wird. Es wird dort gelandet, wo abgesprungen wurde

- Absprung erfolgt beidbeinig
- Der Daumen schaut nach oben
- Methodisch: Starte mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung, dann eine $\frac{3}{4}$ Drehung. Der letzte Schritt ist der Palm Spring

Monkey

Der Monkey ist wie eine Hocke beim Pferd/Bock beim Turnen. Der Unterschied ist, dass es ohne ein Sprungbrett durchgeführt wird und es kann ausgesucht werden, ob mit einem oder beiden Beinen abgesprungen wird. Zusätzlich soll nach dem Sprung am besten direkt weiter gerannt werden, so dass die Landung nicht zwingen gestanden werden muss.

- Anhocken der Beine
- Erweiterung: Guter Anlauf und Monkey über die AirBox, dann renne weiter zum nächsten Hindernis. Beim Freerunning geht es um dynamische Bewegungen.

Dash

Beim Dash (Diebsprung) wird mit den Beinen nach vorne abgesprungen. Die Hände unterstützen den Sprung hinter dem Rücken in der letzten Phase des Sprungs.

- Einbeiniger Absprung, Landung erfolgt auf dem anderen Bein
- Methodisch: Start mit einem kleinen seitlichen. Je leichter es fällt, desto gerader gestalte deinen Anlauf.
- Anfang kann die Bewegung ins sitzen ausgeführt werden. Dann rutsche über die restliche Box. Versuche dich dann zu steigern, bis das Hinterteil irgendwann die AirBox nicht mehr berührt.
- Für fortgeschrittene SchülerInnen können Pylonen aufgestellt werden, zwischen denen die SchülerInnen durchspringen müssen.



8.3 FLIPS

1) Bayo flip

Der Bayo flip ist eine Vorbereitung für den seitlichen Flip, bei welchem seitlich über ein Hindernis gerollt wird. Der Trick kann ebenfalls Bayo Rolle genannt werden.

- Absprung erfolgt beidbeinig
- Drehe die Schultern ein, eine Schulter berührt zuerst die AirBox
- Die Beine sind gleichzeitig in der Luft, die Füße zeigen an die Decke
- Schaue an die Decke
- Die Beine bleiben zusammen
- Landung erfolgt beidbeinig mit Blick zur Seite (1/4 Drehung über das AirTrack)
- Erweiterung = side flip

2) Side flip

Der Side Flip ist wie ein Salto nur seitwärts gedreht. Abgesprungen wird vorwärts mit den Beinen, aber es wird sich direkt seitwärts gedreht. Die Planung erfolgt $\frac{1}{4}$ gedreht von dem AirTrack. Der Side Flip ist eine Erweiterung des Bayo Flips. Als Erweiterung können die SchülerInnen als Hilfe ein Hindernis unter sich haben. Fortgeschrittene SchülerInnen können den Flip auch ohne Hindernis.

3) Front flip

Siehe Kapitel 5.1. für Übungen für den Vorwärtssalto. Wird der Vorwärtssalto in der Unterrichtseinheit behandelt, ist ein sicheren Aufbau erforderlich. Eine AirIncline mit einer Weichbodenmatte oben drauf zum Beispiel fördert das sichere Landen von den Vorwärtssaltis.

4) Back flip

Siehe Kapitel 5.2 für Übungen für den Rückwärtssalto. Gutes Equipment hierfür sind die einzelnen AirBox Teile, da hiermit von einer Erhöhung abgesprungen werden kann.



9.1 HOCHSPRUNG

Treppen:

Die AirBox auf das AirTrack legen, über die Airbox anlaufen und anschließend über ein elastisches Seil springen.

Schersprünge mit Beinkick

Absprung auf dem AirTrack mit Landung auf einer Dicken Matte. Ein elastisches Band kann unterstützend eingesetzt werden.

Fosbury Flop

Kreiere eine weiche Landung für den Fosbury Flop, indem dicke Matten auf das AirTrack gelegt werden. Ein elastisches Band kann unterstützend eingesetzt werden.

9.2 WEITSPRUNG, STEP-STEP-SPRUNG, DREISPRUNG

Weitsprung

Nutze das AirTrack und zwei Weichbodenmatten.

Aus dem Anlauf erfolgt der einbeinige Absprung auf dem AirTrack mit der Landung auf den Weichbodenmatten.

Step-Step-Sprung

Nutze das AirTrack und zwei Weichbodenmatten.

Aus dem Anlauf werden zwei extra große Sprungschritte vor dem finalen Absprung ausgeführt.

Dreisprung

Nutze das AirTrack und zwei Weichbodenmatten.

Nach dem Anlauf wird zunächst ein Hopser ausgeführt und dann der Schritt. Abgesprungen wird mit dem anderen Bein.

10 GRUPPENAKROBATIK

Gruppenakrobatik auf dem AirTrack bietet einige Herausforderungen. Die Oberfläche des AirTracks ist stabil genug, um sicher darauf zu stehen, aber auch gleichzeitig weich genug, um als Fallmatte zu dienen.

Vorteile eines AirTracks:

- lang und breit genug, sicherer
- Stabil genug um sicher darauf zu stehen, immer noch weicher als die meisten Turnmatten, aber härter als eine Weichbodenmatte
- Die Lehrkraft kann ergonomische Unterstützung aufgrund der Höhe von 30cm leisten
- Die AirBox kann als Aufstiegshilfe dienen, und somit einen SchülerIn ersetzen
- Kann auch in kleineren Turnhallen eingesetzt werden

Übungen für Gruppenakrobatik

3 SchülerInnen

- Flieger
- Flieger mit Bauch nach oben
- Stuhl
- Schulterposition

5 SchülerInnen

- Pyramiden
- Show

11 AIRTRACK FACTORY

AirTrack Factory ist der weltweit führende Hersteller von AirTracks und aufblasbaren Sportgeräten. Jahrelange Entwicklung, Tests und Verbesserungen haben zu der höchsten Qualität auf dem weltweiten Markt unseres AirTracks geführt und wir sind lange noch nicht fertig! Wir machen alles, um die Qualität unserer Produkte zu sichern und sogar noch verbessern.

Qualität und Service sind unserer Stärken und du kannst nichts anderes als das beste von uns erwarten.

Schulsport

Alle Übungen sind am besten für unser AirTrack TrackeOff Set geeignet. Das 8 Meter AirTrack in Kombination mit der AirRoll TakeOff, der AirBox, der AirIncline und der AirRoll bietet alle Möglichkeiten, welche in diesem Dokument beschrieben werden.



Autor

Die Informationen dieses Dokuments stammen von Peter Schimmel (Niederlande).

Ehemaliger Sportlehrer und Turntrainer mit über 15 Jahren Erfahrung im Unterrichten und Trainieren.

Peters Mission ist es Sportlehrer darüber zu lehren und zu informieren, wie aufblasbare Sportprodukte im Sportunterricht eingesetzt werden können.



AirTrack Factory GmbH

Urbanstraße 104a

10967 Berlin

+49 30 759 485 43

kontakt@airtrackfactory.com