

Station 1

Aufbau

Es werden ein Reutherbrett/Minitrampolin, eine große Matte und drei große Kästen benötigt. In der Abbildung sind alternativ hinten drei kleine Kästen aufgestellt.



Aufgabe

Springe kräftig ins Reutherbrett/Minitrampolin und turne einen „Salto vorwärts“ mit leichtem Armeinsatz oder mache eine Vorwärtsrolle.



Hilfestellung

Keine.

Station 2

Aufbau

Es werden ein Reutherbrett/Minitrampolin, eine große Matte, eine kleine Matte und ein großer Kasten benötigt.



Aufgabe

Springe kräftig ins Reutherbrett/Minitrampolin und turne einen Salto vorwärts. Du darfst auch die Hände benutzen.



Hilfestellung

Eine Person sichert hinter dem Kasten. Diese greift an die Schulter und an den unteren Rücken und leistet Drehhilfe. Anschließend Sicherung am unteren Rücken und am Bauch, um zu viel Vorschwing abzufangen.



Station 3

Aufbau

Es werden ein Minitrampolin, eine große und eine kleine Matte benötigt.



Aufgabe

Springe mit Anlauf ins Minitrampolin und turne den Salto vorwärts.



Hilfestellung

Die Hilfestellung greift an die Schulter und an den unteren Rücken und leistet Drehhilfe. Anschließend Sicherung am unteren Rücken und am Bauch, um zu viel Vorschwung abzufangen.



Station 4

Aufbau

Es werden eine große und eine kleine Matte sowie ein Reutherbrett benötigt.



Aufgabe

Laufe kontrolliert an und springe in den Handstand! Lasse dich gestreckt in die Rückenlage überfallen! Achte auf Körperspannung. Beim Auftreffen berühren alle Körperteile die Matte gleichzeitig.



Hilfestellung

Die Hilfestellung greift an die Schulter und an den unteren Rücken und leistet Drehhilfe. Anschließend Sicherung am unteren Rücken und am Bauch, um zu viel Vorschwung abzufangen.



Station 5

Aufbau

Es wird eine große, hohe weite Matte benötigt (Alternative: drei große Matten).



Aufgabe

Springe möglichst kräftig ab und halte Körperspannung. Versuche dich klein zu machen und auf den Füßen zu landen.



Hilfestellung

Keine.

Station 6

Aufbau

Es werden eine große und eine kleine Matte benötigt.



Aufgabe

Denke an die erarbeiteten Knotenpunkte! „5-7 temposteigernde Schritte“, „kräftiger Einsprung“, „kräftig nach oben und etwas nach vorne abspringen“, „kleinmachen“, „öffnen“ und „auf beiden Beinen landen“.



Hilfestellung

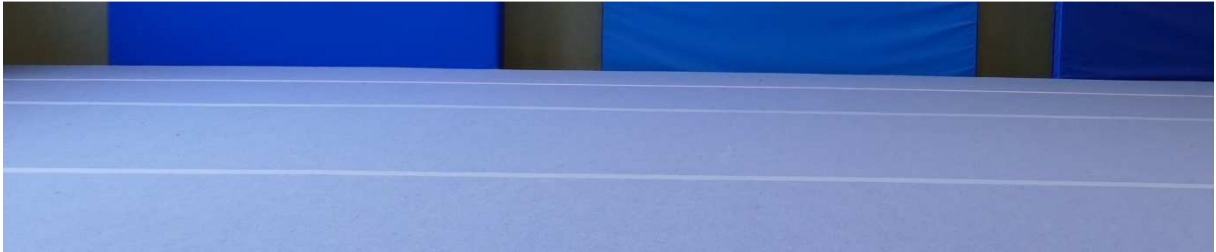
Die Hilfestellung greift an die Schulter und an den unteren Rücken und leistet Drehhilfe. Anschließend Sicherung am unteren Rücken und am Bauch, um zu viel Vorschwung abzufangen.



Station 7

Aufbau

Benötigt werden zwei Bodenläufer, eine Tumblingbahn oder ähnliches, wo ein Salto voll-
gesprungen werden kann.



Aufgabe

Turne den Salto ohne Hilfe! Beachte die erarbeiteten Knotenpunkte! „5-7
temposteigernde Schritte“, „kräftiger Einsprung“, „kräftig nach oben und etwas nach
vorne abspringen“, „kleinmachen“, „öffnen“ und „auf beiden Beinen landen“.



Hilfestellung

Die Hilfestellung greift an die Schulter und an den unteren
Rücken und leistet Drehhilfe. Anschließend Sicherung am
unteren Rücken und am Bauch, um zu viel Vorschwing
abzufangen.



