

V.30

Turnen

Synchronspringen am Minitrampolin – Eine Sprungshow planen und gestalten

Claudia Kammann und Kim Scholz

Illustrationen: Katharina Friedrich



© RAABE 2025

© Edwin Tan / iStock

Die Schülerinnen und Schüler machen sich mit dem Minitrampolin vertraut, probieren die ersten Sprünge und Kombinationen aus und geben sich gegenseitig Feedback. Sie studieren in Paaren eine synchrone Sprungfolge ein, die sie am Ende der Unterrichtseinheit in einer Show am „magischen Viereck“ präsentieren. Hier kann jede(r) zeigen kann, was sie/er kann.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe / Niveau: 7–10, Anfängerinnen und Anfänger

Dauer: 4 Doppelstunden + Sprungshow

Kompetenzen: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern, sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten, Kommunikations- und Sozialkompetenz stärken

Thematische Bereiche: Sich bewegen an Geräten, Minitrampolin, Springen

Medien: Aufbauskizzen, Übungskarten, Feedbackbogen

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Wir gehen auf Tuchfühlung – das Minitrampolin und seine Eigenschaften

M 1 **Aufbau Minitrampoline I**

Benötigt: möglichst viele Minitrampoline; 4 kleine Kästen und 2 Kastenoberteile mit je 1 Element pro Trampolin

2. Doppelstunde

Thema: Wir fliegen – Erlernen verschiedener Sprünge am Minitrampolin

M 2 **Aufbau Minitrampoline II**

M 3 **Sprünge mit Anlauf**

Benötigt: möglichst viele Minitrampoline, 4 Weichbodenmatten und 1 kleine Matte pro Trampolin

3. Doppelstunde

Thema: Wir springen im Rhythmus – Synchronität erarbeiten und Schwierigkeitsgrade abstecken

M 4 **Was heißt Synchronität?**

M 5 **Wir geben Feedback**

M 6 **Das magische Viereck I**

Benötigt: 4 Minitrampoline, 4 Weichbodenmatten und 8 kleine Matten pro „magischem Viereck“

4. Doppelstunde

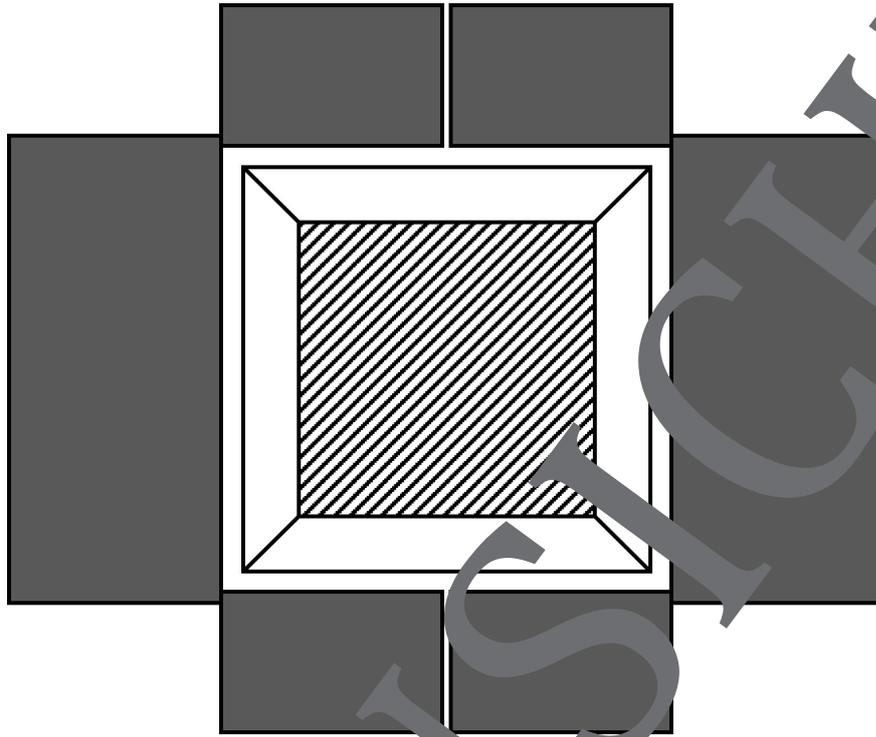
Thema: Unsere Sprungshow – Planung der Kombinationen für die Präsentation

M 6 **Das magische Viereck II**

Benötigt: 4 Minitrampoline, 4 Weichbodenmatten und 8 kleine Matten pro „magischem Viereck“, Musikanlage und Musik

Aufbau Minitrampoline I

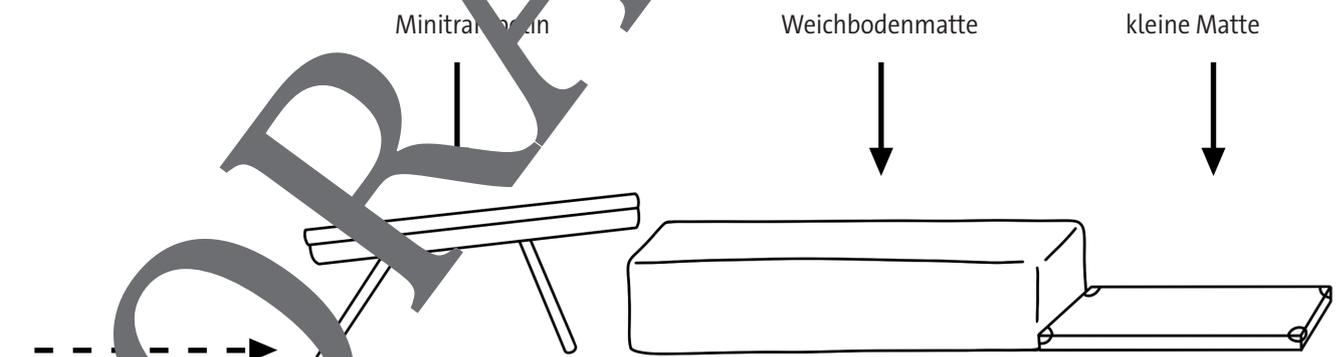
M 1



Hinweis: Um das Trampolin herum müssen die Kästen nebeneinander oder das Oberteil und ein Element eines großen Kastens platziert sein.

Aufbau Minitrampoline II

M 2

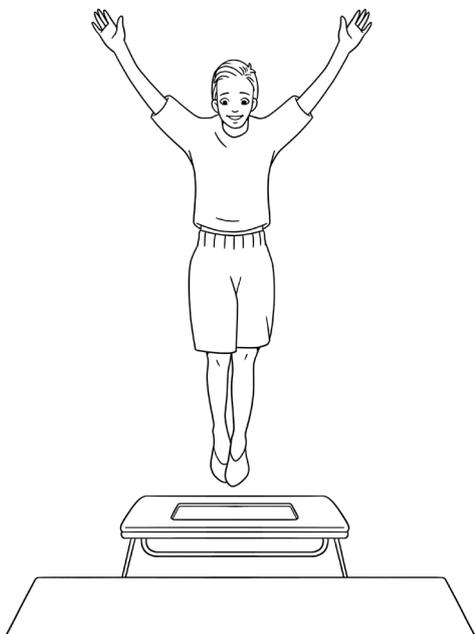


An

M 3

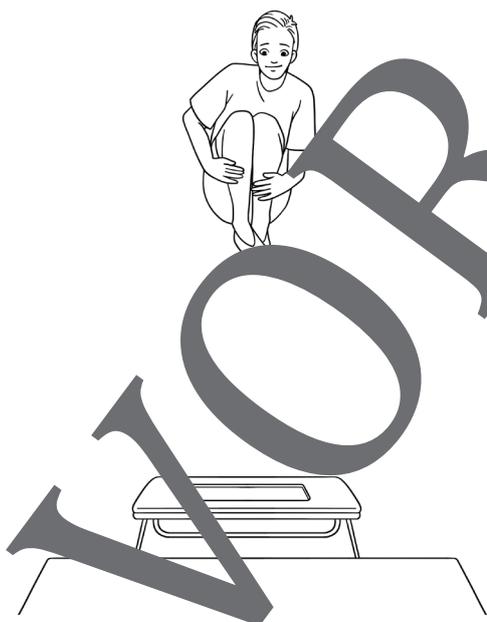
Sprünge mit Anlauf

Der Strecksprung



- Mit beiden Beinen abspringen.
- Den Körper anspannen.
- Die Arme nach oben strecken.
- Die Füße strecken.
- Mit beiden Beinen sicher landen.

Die Hocke



- Mit beiden Beinen abspringen.
- Die Knie anziehen.
- Mit den Händen kurz an die Knie fassen.
- Sich nach der Hockbewegung strecken.
- Mit beiden Beinen sicher landen.

Abb.: Katharina Friedrich

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

