

## Springen und hüpfen auf Trampolin und Co.

### Station 1: Einfach springen

- 3 Turnmatten
- 1 kleiner Kasten
- 2 große Kästen mit unterschiedlichen Höhen (mit 2 und 3 Teilen)

Diese Vorübung kann öfter wiederholt und auch als Aufwärmübung eingesetzt werden. Abhängig von der Größe der Kinder ist sie auch an einer Bank durchführbar.

### Station 2: Höher springen

- 3 Turnmatten
- 1 Bock
- 2 große Kästen mit unterschiedlichen Höhen (mit 2 und 3 Teilen)
- 3 Sprungbretter

### Station 3: Mit dem Sprungbrett springen

- 1 Weichbodenmatte
- 1 kleiner Kasten
- 1 Sprungbrett

Der Absprung auf dem Sprungbrett mit Landung kann vorbereitend auf einer Mattenbahn geübt werden: Mit Kreide zwei ovale Kreise für die Füße aufmalen und einen Absprungpunkt davor als Linie ziehen. Das kann beliebig oft auf der Bahn eingezeichnet werden. Es schafft Sicherheit und die Kinder können sich gegenseitig Rückmeldung geben.

### Station 4: Mit dem Minitrampolin springen

- 2 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 2 Bänke
- 1 Minitrampolin

### Station 5: Kniesprung auf den Kasten

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten
- 1 Sprungbrett

### Station 6: Sprung mit Aufhocken auf den Kasten

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten
- 1 Sprungbrett

### Station 7: Grätschsprung über den Bock

- 1 Turnmatte
- 1 Bock

### Station 8: Hockwende an der Langbank

- 1 Bank

### Station 9: Hockwende über den Kasten

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten

• 1 Sprungbrett

## Hangeln und schwingen an Barren und Co.

Vor jeder Übung muss die Höhe und die Breite der Holme an die Kinder angepasst werden.

### Station 1: Am Ring schwingen

- 4 Turnmatten
- 1 Ring
- 2 kleine Kästen
- evtl. Reifen und Softball

### Station 2: Am Tau schwingen

- 2 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Tau
- 1 großer Kasten mit 3 Teilen
- Teppichfliesen
- evtl. Softball

### Station 3: Über den Barren klettern

- 2 Turnmatten
- 1 Barren

### Station 4: Über den Barren stützen und schwingen

- 3 Turnmatten
- 1 Barren
- 3 kleine Kästen

### Station 5: Am Stufenbarren hangeln

- 2 Turnmatten
- 1 Stufenbarren

### Station 6: Barren – Schwingen in den Grätschsitz

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

### Station 7: Barren – Schwingen in den Außensitz

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

### Station 8: Barren – Winkelstütz

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

Diese Übung kann auch auf dem Boden geübt werden.

### Station 9: Barren – Abgang (Kehre)

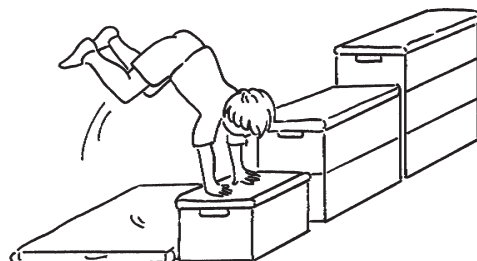
- 4 Turnmatten
- 1 Barren

Eine Vorübung ist der Abgang am Ende des Barrens auf eine Weichbodenmatte: Aus dem Stütz wird mit den gestreckten Beinen über das Ende der Holme hinaus nach vorne in den Stand geschwungen.

**Du brauchst:**

- 3 Turnmatten 
- 1 kleinen Kasten 
- 2 große Kästen mit unterschiedlichen Höhen (mit 2 und 3 Teilen) 

Fasse den Kasten mit gestreckten Armen an.  
Springe mit beiden Füßen gleichzeitig ab.  
Deine Hände bleiben dabei auf dem Kasten.





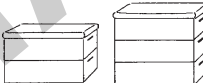

Achte darauf, dass du bewusst den Po hebst.

## Station 2

## Höher springen



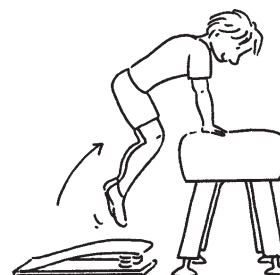
### Du brauchst:

- 3 Turnmatten 
- 1 Bock 
- 2 große Kästen mit unterschiedlichen Höhen (mit 2 und 3 Teilen) 
- 3 Sprungbretter 

Stelle dich auf das Sprungbrett und fasse den Kasten bzw. Bock mit gestreckten Armen an.

Springe mit beiden Füßen gleichzeitig ab.

Deine Hände bleiben dabei auf dem Kasten bzw. Bock.







Achte darauf, dass du bewusst den Po hebst.

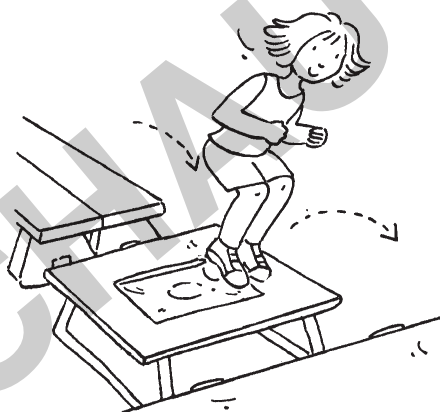
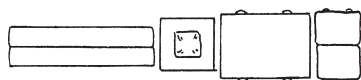
## Station 4

## Mit dem Minitrampolin springen



### Du brauchst:

- 2 Turnmatten 
- 1 Weichbodenmatte 
- 2 Bänke 
- 1 Minitrampolin 



Nimm Anlauf, springe mit beiden Beinen auf das Minitrampolin und lande auf der Matte.



Achte auf eine gute Körperspannung.






Probiere andere Sprungarten aus, wie zum Beispiel: Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung, Grätschwinkelsprung (gegrätschte, nach vorne oben gestreckte Beine).

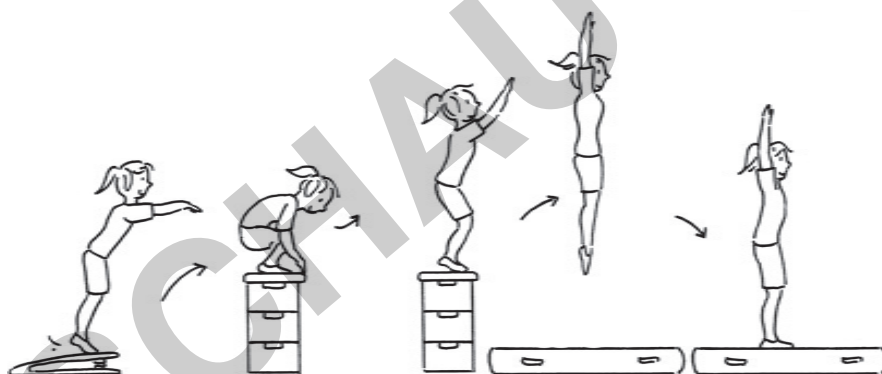
Station 6

*Sprung mit Aufhocken auf den Kasten*



**Du brauchst:**

- 1 Weichbodenmatte 
- 1 großen Kasten 
- 1 Sprungbrett 



Nimm Anlauf und springe vom Sprungbrett auf den Kasten.

Lande in der Hocke und richte dich auf.

Mache einen Strecksprung auf die Matte.



Achte auf eine gute Körperspannung.

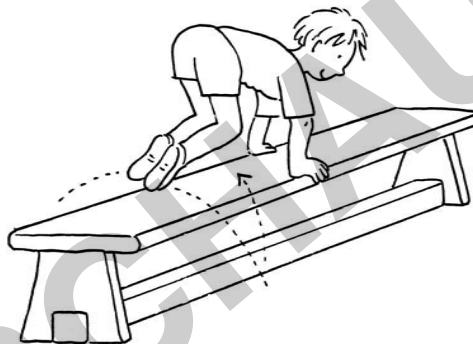
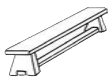
*Station 8*

*Hockwende an der Langbank*



**Du brauchst:**

- 1 Bank



Stelle dich neben die Bank und fasse links und rechts an die Kanten.

Springe mit beiden Füßen gleichzeitig ab und hüpfe auf die andere Seite der Bank.

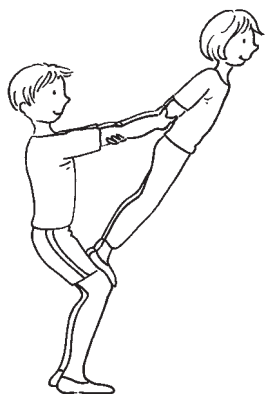
Lande mit beiden Füßen gleichzeitig.

Greife etwas weiter nach vorne und wiederhole die Übung bis zum Ende der Bank.



Achte darauf, dass du bewusst den Po und die Beine hebst.

# Laufzettel



für \_\_\_\_\_



## PFLICHTSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		

## WAHLSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		

Markus Sommer: Sport an Stationen Spezial: Turnen  
 Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth