



Thema	„Gesund und fit durch Spaß, Spannung und Ausdauer“ Mit Hilfe des Großen Trampolins, der Rückenschule, des Abenteuer-Sports und des Kalorienlaufs Spaß und Spannung (im doppelten Sinne des Wortes) am Sporttreiben erfahren.
Zeitraum	2. Schulhalbjahr
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Hilfe des Wettkampf-Trampolins und der Rückenschule Körperspannung erfahren und stärken und so Rückenproblemen vorbeugen. • Durch Abenteuersport und Laufparcours, mit Spaß und Spannung, Ausdauerfähigkeit ausbauen und Teamgeist stärken.
Inhalt	<p>Im Mittelpunkt des Kurses steht das Erlernen von Sprungtechniken auf dem "Großen Trampolin":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strecksprung, Drehsprünge, Sprünge in den Sitz, Grätsch- und Hocksprung, Kombinationssprünge, Synchronsprünge, Seilsprung (evtl. Salto). • Erlernen einer guten Körperspannung. Diese wird auf dem Trampolin benötigt und durch Übungen der Rückenschule vorbereitet und gestärkt. • Das Springen auf dem Trampolin wird im 14-tägigen Wechsel mit der Hälfte des Kurses durchgeführt. Parallel erarbeitet sich die andere Hälfte Übungen zur Rückenschule und gestaltet und erprobt Laufparcours. • So können auch eigene Ideen und Erfahrungen in den Sportunterricht eingebracht werden • S.u.S. vermitteln Erlerntes beim Aufwärmen an andere S.u.S. <p>Konditionelle Fähigkeiten entwickeln und ausbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diese werden auf dem Trampolin und beim Abenteuersport erfahrbar und mit Hilfe z.B. des Kalorienlaufs und Laufparcours ausgebaut. <p>Erfahren von Spaß, Spannung und Teamgeist durch Abenteuer- und Erlebnissport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele, wie Mattenrutschen, Mattenberg, Fahrstuhl, Fliegende Matte, Flussüberquerung oder Brennballparcours erzeugen Spaß und Spannung und fördern den Teamgeist. • Auch hier wird die Körperspannung gestärkt und konditionelle Fähigkeiten ausgebaut.
Bewertung	<ul style="list-style-type: none"> • Lernzuwachs und Kür auf dem Trampolin • Vermittlung von Übungen aus der Rückenschule • Kreativität bei der Erstellung von Laufparcours • Ausbau von konditionellen Fähigkeiten • Teamgeist