



<b>Thema</b>	<b>„Gesund und fit durch Spaß, Spannung und Ausdauer“</b> <b>Mit Hilfe des Großen Trampolins, der Rückenschule, des Abenteuersports und des Kalorienlaufs Spaß und Spannung (im doppelten Sinne des Wortes) am Sporttreiben erfahren.</b>
<b>Zeitraum</b>	1. Schulhalbjahr
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Hilfe des Wettkampf-Trampolins und der Rückenschule Körperspannung erfahren und stärken und so Rückenproblemen vorbeugen.</li> <li>• Durch Abenteuersport und Laufparcours, mit Spaß und Spannung, Ausdauerfähigkeit ausbauen und Teamgeist stärken.</li> </ul>
<b>Inhalt</b>	<p><b>Im Mittelpunkt des Kurses steht das Erlernen von Sprungtechniken auf dem "Großen Trampolin":</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strecksprung, Drehsprünge, Sprünge in den Sitz, Grätsch- und Hocksprung, Kombinationssprünge, Synchronsprünge, Seilsprung (evtl. Salto).</li> <li>• Erlernen einer guten Körperspannung. Diese wird auf dem Trampolin benötigt und durch Übungen der Rückenschule vorbereitet und gestärkt.</li> <li>• 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.</li> <li>• So können auch eigene Ideen und Erfahrungen in den Sportunterricht eingebracht werden</li> <li>• S.u.S. vermitteln Elerntes beim Aufwärmen an andere S.u.S.</li> </ul> <p><b>Konditionelle Fähigkeiten entwickeln und ausbauen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diese werden auf dem Trampolin und beim Abenteuersport erfahrbar und mit Hilfe z.B. des Kalorienlaufs und Laufparcours ausgebaut.</li> </ul> <p><b>Erfahren von Spaß, Spannung und Teamgeist durch Abenteuer- und Erlebnissport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele, wie Mattenrutschen, Mattenberg, Fahrstuhl, Fliegende Matte, Flussüberquerung oder Brennballparcours erzeugen Spaß und Spannung und fördern den Teamgeist.</li> <li>• Auch hier wird die Körperspannung gestärkt und konditionelle Fähigkeiten ausgebaut.</li> </ul>
<b>Bewertung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernzuwachs und Kür auf dem Trampolin</li> <li>• Vermittlung von Übungen aus der Rückenschule</li> <li>• Kreativität bei der Erstellung von Laufparcours</li> <li>• Ausbau von konditionellen Fähigkeiten</li> <li>• Teamgeist</li> </ul>