

## Turnen & Gerätturnen

### [Über Bänke, Kästen und Matt](#)Synchronturnen nach Musik

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 16–24 Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre, die bereits gewohnt sind, selbständig Bewegungsaufgaben zu lösen, **Ort:** Sporthalle, 13 x 26 m oder größer

Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit sowie Gewandtheit eingesetzt werden. Da in der Regel mindestens je 4 Bänke, Sprungkästen, Kleinkästen und Matten in jeder Sporthalle vorhanden sind, gelingt es schnell, mit Einsatz von Musik eine ganze Gruppe abwechslungsreich, bewegungsintensiv und kreativ in Schwung zu bringen.

Februar 1994

---

### [Hoch in die Lüfte - Teil III](#) -Eine Einführung in das Trampolinspringen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12 Jugendliche ab 13 Jahre, **Ort:** Sporthalle

Die bisher gelernten Grundsprünge werden durch die halbe und ganze Fußsprungschraube ergänzt und die Sitzlandung eingeführt. Anschließend haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die gelernten Sprünge in selbsterdachten Verbindungen zu springen.

April 1991

---

### [Hoch in die Lüfte - Teil II](#) -Eine Einführung in das Trampolinspringen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12 Jugendliche ab 13 Jahre, **Ort:** Sporthalle

In der zweiten Stunde geht es um die Wiederholung des Strecksprunges und die Fertigung des Verhaltens auf dem Gerät. Dazu werden die Grundsprünge Hocksprung und Grätschsprung eingeführt und den Teilnehmern die Möglichkeit gegeben, Phantasiesprünge auszuprobieren. Eine spielerische Aufwärmphase mit Partnerübungen soll zusätzlich zum Mitmachen motivieren.

März 1991

---

### [Hoch in die Lüfte - Teil I](#) -Eine Einführung in das Trampolinspringen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12 Jugendliche ab 13 Jahre, **Ort:** Sporthalle

Die inhaltlichen Schwerpunkte dieser Stunde sind zum einen der Auf- und Abbau des Gerätes sowie die Klärung der Sicherheitsmaßnahmen an und auf dem Trampolin und zum anderen die für die Grundausbildung unbedingt erforderliche Tuchgewöhnung. Daran anschließend soll der Strecksprung

als einer der grundlegenden Standardsprünge gelernt werden.  
Februar 1991

---