Stoffsammlung:
Geräteturnen (Minitrampolin/Open-End)

Ziel: Stufe J+S-Leiter (Modul Fortbildung TeKu):
Die Leiterinnen und Leiter erleben eine Lektion im Geräteturnen.
Inhaltsziel: Div. Geräte Kennenlernen, Anwenden, Einbetten in Geschichte.

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer	75 min.
Alter	Kinder 5-10 Jahre (Anpassung für jüngere und ältere)
Kursumgebung	In der Turnhalle
Lehrmittel	Div. aus „Mut tut gut“ und „Mobile“
Hilfsmittel	Postenblätter

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziele/Organisation/Reflexion	Material
5‘	**Einleitung** Begrüssung: Einteilung / Gruppenbildung **Wer, Was, wie, wo:** Jeweils die Posten aufstellen. Geschichte zu Posten ausdenken	 Alle im Kreis (4 Gruppen à ca. 6 TN)	 Bändeli (6 x 4 Farben)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziele/Organisation/Reflexion	Material
5‘	**Posten 1 und 2:** Aufbau der Posten 1 und 2 Aufbau der Posten 3a und 3b Geschichte zu Posten 1 bis 3	 Gruppe 1 und 2 Gruppe 3 und 4 Alle zusammen	 4 40er-Matten 3 Langbänke 2 Open-End 2 Trampoline 3 Kasten lang
25‘	**Jeder besucht die Posten 1 bis 3:** Gemeinsames anschauen der Posten Erschwernis / Erleichterung?	Alle an allen Posten	
5‘	Umbau der Posten 1 bis 3 zu 4a und 4b	Gruppe 1 und 2 Gruppe 3 und 4	2 40er-Matten 2 Open-End 2 Trampoline
25‘	**Jeder besucht die Posten 4a und 4b:** Gemeinsames anschauen der Posten Erschwernis / Erleichterung?	Alle an allen Posten	2 Kasten lang 1 6er-Matte 2 Step
5‘	Abbau der Posten 4a und 4b	Alle	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziele/Organisation/Reflexion	Material
5'	**Verabschiedung:** Offene Fragen?	 Im Kreis	

Posten 1:
Kasten gleiche Höhe wie Trampolin, später Höhe steigern (schwerer).
Wenn Kasten höher wird evtl. mit Kasten oder Langbank Leiterposition zum Sichern erhöhen.
Trampolin flach oder gegen Matte geneigt, alle Schrauben gesichert / geprüft.
Matte mit Trampolin verbinden (Springseil) wenn man den Posten als Station macht.
➔ Äpfel pflücken, über Fluss springen, Osterhasen oder Känguru in Wildnis,

Posten 2:
Langbank etwas vom Trampolin entfernen (Absprung üben) später Langbank weg (schwerer).
Trampolin flach oder gegen Langbank geneigt, alle Schrauben gesichert / geprüft.
Matte mit Trampolin verbinden (Springseil) wenn man den Posten als Station macht.
➔ Äpfel pflücken, über Fluss springen, Osterhasen oder Känguru in Wildnis,

Posten 3a:
Kasten gleiche Höhe wie Trampolin, später Höhe steigern (schwerer).
Strecksprung für Höhe, Sprung mit Rolle (Anfangs aus Stand).
Wenn Kasten höher wird evtl. mit Kasten oder Langbank Leiterposition zum Sichern erhöhen.
Trampolin flach oder gegen Matte geneigt, alle Schrauben gesichert / geprüft.
Matte auf Trampolin auflegen, kein Spalt zwischen Trampolin und Matte.
Matte mit Trampolin verbinden (Springseil) wenn man den Posten als Station macht.
➔ Äpfel pflücken, über Fluss springen, Osterhasen oder Känguru in Wildnis,

Posten 3b:
Kasten gleiche Höhe wie Trampolin, später Höhe steigern (schwerer).
Strecksprung für Höhe, Sprung mit Rolle (Anfangs aus Stand).
Wenn Kasten höher wird evtl. mit Kasten oder Langbank Leiterposition zum Sichern erhöhen.
Trampolin flach oder gegen Matte geneigt, alle Schrauben gesichert / geprüft.
Matte auf Trampolin auflegen, kein Spalt zwischen Trampolin und Matte.
Matte mit Trampolin verbinden (Springseil) wenn man den Posten als Station macht.
➔ Äpfel pflücken, über Fluss springen, Osterhasen oder Känguru in Wildnis,

Posten 4a: (geht auch mit 3 und mehr)
Kasten gleiche Höhe wie Trampolin, später Höhe steigern (schwerer).
Am Anfang Hände unten (leichter), später mit Armschwung.
Wenn Kasten höher wird evtl. Langbank Leiterposition zum Sichern erhöhen.
Trampolin flach (mit Step) oder gegen Matte geneigt, alle Schrauben gesichert / geprüft.
Beiden Trampolne zusammenstossen (verbuinden), kein Spalt zwischen Trampoline.
➔ Äpfel pflücken, über Fluss springen, Osterhasen oder Känguru in Wildnis,

Posten 4b: (geht auch mit 3 und mehr)
Kasten gleiche Höhe wie Trampolin, später Höhe steigern (schwerer).
Am Anfang Hände unten (leichter), später mit Armschwung.
Wenn Kasten höher wird evtl. Langbank Leiterposition zum Sichern erhöhen.
Trampolin flach (mit Step) oder gegen Matte geneigt, alle Schrauben gesichert / geprüft.
Dünne Matte zwischen die beiden Trampolne legen, kein Spalt zwischen Trampoline.
➔ Äpfel pflücken, über Fluss springen, Osterhasen oder Känguru in Wildnis,