



Gruppenarbeit mit Hilfe der Aktionskarten (z.B. Vorübung: beidbeiniger Absprung und Landung am Boden)

Die Aktionskarten geben den Lehrkräften einen **schnellen** Überblick über die vielfältigen ein- und fortführenden Möglichkeiten der Minitramp-Nutzung im Sportunterricht. Sie können die **vorbereitende Unterrichtsplanung** erleichtern und auch für die kompetenzorientierte Gruppenarbeit **im Unterricht selbst** eingesetzt werden (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz/Methodenkompetenz/Sozialkompetenz/Urteilskompetenz).

Die kurze Beschreibung der Bewegungsaktionen mit bildhafter Unterstützung (Bewegungshauptphase) auf der Vorderseite und die aufbauenden methodischen Tipps auf der Rückseite der Karten bieten **Informationen** für ein sicheres, spannendes und (bewegungs-)bildendes Basisprogramm in Schule und Verein.

Tipps zum Gerätebedarf und zu **Gerätearrangements** bieten die Geräteaufbaukarten im Anhang, die sich nach der Hallenausstattung und Gruppengröße richten.

Die Aktionskarten ersetzen aber **nicht** die notwendigen Qualifikationen der Lehrkräfte, wie sie die Richtlinien zum Schulsport in den Ländern vorschreiben und im Vereinssport üblich sind; ebenso nicht die angegebenen **weiteren Lehrmaterialien** (siehe Rückseite).



Achtung:

Es werden immer beide Geschlechter angesprochen, auch wenn zur besseren Lesbarkeit nur das männliche genannt wird.





Karten-Nr. Themen

- 1 Kartennutzung und -themen
- 2 Sicherheit
- 3 Minitramp-Gerätearten, -Lagerung und -Transport
- 4 Minitramp-Aufbau/-Überprüfung
- 5 Landeflächen
- 6 Spezifische Sprungvoraussetzungen
- 7 Einführung/Gerätegewöhnung (Minitramp)
- 8 Minitramp-Kasten-Sprungkreisel
- 9 Minitramp-Sprungkreisel
- 10 Minitramp-Sprungbahnen
- 11 Strecksprung
- 12 Strecksprung mit halber und ganzer Drehung um die Körperlängsachse (Schraube)
- 13 Hocksprung/Bücksprung
- 14 Grätschsprung/Grätschwinkelsprung
- 15 Salto vorwärts (I) - Vorübungen
- 16 Salto vorwärts (II)
- 17 Salto vorwärts (III) auf den Mattenberg und über die Mattenbarriere
- 18 Salto vorwärts (IV)
- 19 Stützsprünge über die Querbarriere (Hockwende/hohe Wende/Radwende/Rad)
- 20 Handstütz-Sprungüberschlag
- 21 Minitramp-Gerätekombi I (Beispiel: Fliegendes Trapez)
- 22 Minitramp als Hilfsgerät (Flick-Flack/WallSpin)
- 23 Freestyle-Jumps mit Minitramps
- 24 Pädagogische Perspektiven und Kompetenzorientierung
- 25 - 27 Anhang mit Geräte-Aufbaukarten

Die Karten sind aufbauend entwickelt, wobei die spielerischen Formen (8-10) sich einführend zum Teil vorzüglich zur konditionellen, koordinativen und technischen Sprungförderung eignen, aber auch später von Geübten als gestaltete, attraktive Präsentation genutzt werden können.

Weitere Lehrmaterialien

- Schmidt-Sinns, J. (2. Aufl. 2011): Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen. Celle: Pohl-Verlag.
- Schmidt-Sinns, J. (2011): Lehrfilm für den DTB-Minitramp-Basischein für Lehrkräfte (Hg. DTB/Eurotramp. <http://education.eurotramp.com/minitramp>).
- Schmidt-Sinns, J. (2012): Minitrampolin - mit Leichtigkeit und Sicherheit. DGUV-Broschüre Nr. BG/GUV-SI 8033.