

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input checked="" type="checkbox"/> Einsteiger	<input type="checkbox"/> Im Schnee	<input type="checkbox"/> Aufwärmen
<input checked="" type="checkbox"/> Snowboard	<input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input checked="" type="checkbox"/> In der Schule	<input checked="" type="checkbox"/> Technik erlernen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

## Bewegungen auf dem Trampolin

### Beschreibung

Auf dem Minitrampolin sollen verschiedene Übungen mit dem Ziel durchgeführt werden, den stabilen Stand möglichst lange aufrecht zu erhalten.

Es stehen drei unterschiedlich dynamische Bewegungsmuster zur Verfügung: Stehen, Wippen, Springen.

- Beidbeiniges und einbeiniges Stehen auf dem Trampolin.
- Beidbeiniges und einbeiniges Wippen.
- Beidbeiniges und einbeiniges Springen.
- Während der drei Bewegungsmuster eine Gewichtsverlagerung von einem auf das andere Bein durchführen.
- Die Bewegungen nach vor-zurück und links-rechts variieren.
- Höhe der Sprünge variieren.
- Sich mit einem Partner gleichzeitig / zeitversetzt bewegen.
- Verschiedene Drehungen um die Körperlängsachse können aufgeschaltet werden.

### Variationen

- Es ist eine Vielzahl verschiedener Sprünge möglich, bei denen lange Flugphasen und Höhen erreicht werden können.
- Einbeinige Übungen immer mit beiden Beinen üben lassen.
- Wettkampfform: Wie viele einbeinige Sprünge werden geschafft, ohne das andere Bein aufzusetzen?

### Hilfsmittel

- Minitrampoline

### Lernziele

SuS erlernen mit dieser Übung, ihr Gleichgewicht im Stand, im Flug und bei Drehungen unter großem Präzisionsdruck zu halten.

### ***Hinweise***

- Sollte ein großes Trampolin zur Verfügung stehen, kann auch damit geübt werden.
- Es kann auch zuerst auf einer Weichbodenmatte geübt werden.

### ***Weiterführende Literatur***

Memmert, D., Kaffenberger, N., Weirether, S. (2014): Die Schneeschule. Eine saisonal übergreifende Basisausbildung für den Wintersport. Balingen. Spitta.