



Kursthema:

Bewegungskünste - Springen – Fliegen – Landen
(Bewegungskünste / Trampolin)

Erfahrungs- und Lernfeld (BGT):

A-Individualsportart.
Turnen und Bewegungskünste;
Springen – Fliegen – Landen

Lernfelder FOS:

Gesundheit und Leistung & Wagnis und
Verantwortung

Schulhalbjahr:

1

Kursleiter:

Kaszian

Kursinhalte:

Eine Übung auf dem **Trampolin** umfasst 10 Sprünge, was 10 Tuchberührungen entspricht. Sie wird aus dem Anspringen mit dem ersten von einem Strecksprung abweichenden Sprung begonnen. Erlaubt sind Landungen auf beiden Füßen, im Sitzen (Sitzlandung), oder auf dem Rücken (Rückenlandung). Der letzte Sprung einer Übung muss immer in den Stand geturnt werden. Eine gute Übung zeichnet sich zum einen durch eine sichere korrekte Ausführung und gestreckte Körperglieder aus, bewertet als **Haltung**, zum anderen durch die Höhe der Schwierigkeit.

Jonglieren ist als Bewegungskunst Teil der Artistik und kann sowohl als Freizeitaktivität, sowie auch als Form der darstellenden Kunst oder als sportliche Aktivität betrieben werden. Jonglieren bezeichnet in erster Linie die Fertigkeit, mehrere Gegenstände wiederholt in die Luft zu werfen und wieder aufzufangen, so dass sich zu jedem Zeitpunkt mindestens einer der Gegenstände in der Luft befindet. Die gebräuchlichsten Requisiten zum Jonglieren sind Bälle, Keulen und Ringe. Im weiteren Sinne umfasst der Begriff Jonglieren auch Zirkusdisziplinen wie Diabolo und Devilstick.

Beurteilungskriterien:

Die Gesamtnote setzt sich aus sportpraktischen Leistungen (40% Technik und 30 % Haltung) und dem individuellen Lernfortschritt und Mitarbeit (30 %) zusammen. Das Ergebnis ist abhängig von der Qualität der Ausführungen.

Beim Trampolinspringen muss eine Kür bestehend aus 10 Sprüngen aus den folgenden Elementen zusammengestellt und vorgeführt werden: Strecksprung, 180° und 360° Drehung, gehockter, gebückter und gegrätschter Sprung, Sitzsprung gerade, Sitzsprung nach 180° Drehung, aus dem Sitzsprung 180° Drehung zum Aufstehen, aus dem Sitzsprung wieder in den Sitzsprung nach einer 180° Drehung und der Rückensprung.

Beim Jonglieren ist die Vorführung von folgenden Jonglagetechniken Pflicht:

Einhändiges jonglieren von 2 Bällen, zweihändiges Jonglieren von 3 Bällen, Diabolo-Grundtechnik, Diabolo Hochwerfen (mind. 3m) und wieder Auffangen.

Die Kür besteht beim Jonglieren aus 2 selbstgewählten Wurfmustern mit Bällen und aus 2 selbstgewählten Bewegungsmustern mit dem Diabolo.

Besonderheiten:

Trampolinspringen wird mit Socken (ohne Schuhe) und eng anliegende Sportkleidung geturnt. Halsketten, Ringe und Armbanduhren sind aus Sicherheitsgründen abzulegen.

