

# SPORT ALLERLEI 2013

## AW Mattenlaufen / Sprungkoordination

Bodenturnmatten (bis zu 10 Stück) liegen mit der Breitseite und einem konstanten Spalt (ca. ½ m Abstand) in einer Reihe. Schüler können nebeneinander laufen (paarweise).

Grundsätzlich gilt „2 Kontakte auf Matte“ – also am Anfang und Ende der Matte.

Anweisung: **re** = rechter Fuß, ... / = Mattenspalt

- ➞ z.B. *re li / re li / re li ...* ☞ = einfaches Drüberlaufen
- ➞ z.B. *re li /Boden(re) li re /Boden(li) re li /Boden (re) ...* ☞ = einfaches Drüberlaufen mit in den Spalt steigen
- ➞ z.B. wie vorher, aber beim Steigen auf den Boden gegengleich z.B. zum(re) Fuß die (li) Hand heben – oder gegengleich auf der Matte die Hände heben und am Boden nicht, ...
- ➞ zu jedem Schritt am Boden wird von 100 eine kleine Zahl subtrahiert, ....
- ➞ bei jedem Schritt wird eine Armbewegung gemacht z.B. 3-er Bewegung *Arme nach vorn gestreckt - Arme nach oben gestreckt – Arme zur Seite gestreckt*. Als erstes geht die SchülerIn nur über die Matte und macht die Armbewegungen um 1 Tempo versetzt (wegen Platz bei Arme zur Seite)
- ➞ z.B. „Hopser“ *re re / li li / re re .....* ☞ = zwei Mal der gleiche Fuß auf einer Matte
- ➞ z.B. „Hopser“ *. re li / li re / re li ...* ☞ = Hopser über Mattenspalt
- ➞ Beim Hopser berührt die *diagonale* Hand die Innenseite des angewinkelten Knies – z.B. re Hand und re Knie gehen nach oben. Variation: in Bastbewegung, ....
- ➞ Bei Kommando (akustisch Pfiff oder optisch = Lehrer streckt eine Hand nach oben) wird während des Springens von Diagonalbew. in Bastbew. und umgekehrt gewechselt.
- ➞ Je nach Sprungvermögen die Übungen nur mehr mit einem Kontakt je Matte
- ➞ Läufe seitwärts, rückwärts, ...

Wenn ein SchülerIn die Übung in Grobform beherrscht, kann er sie jeweils parallel = synchron mit einem SchülerIn daneben versuchen, wobei es meist hilfreich ist, wenn eine(r) Kommandos gibt. ...