Beispiellektion aus dem Modul „Hoch, weit springen und gesundheitsschonend landen"
Erscheinungsform: „Dynamisch laufen, kraftvoll abspringen und sicher landen"

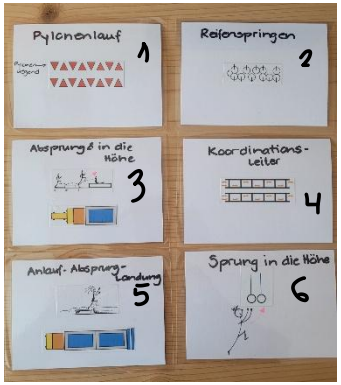
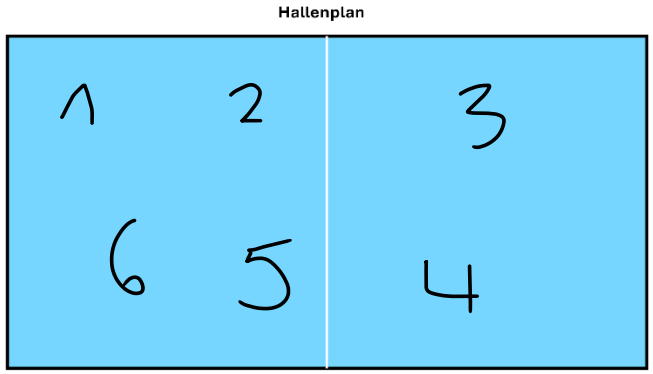
Rahmenbedingungen	
Dauer	60 Minuten
KL/Teilnehmende	MFE esa/ ZK
Lehrmittel, Hilfsmittel	Manual Turnen esa, Mobilesport.ch
Ziele	Die Teilnehmenden: - Durch gezieltes Sprung- und Landetraining wird das Sprungrepertoire erweitert und gleichzeitig die Verletzungsprävention gefördert. Die korrekte Technik schont die Gelenke und reduziert das Risiko von Überlastungs- oder Sturzverletzungen.
Weitere Rahmenbedingungen	Turnhalle

Mit einfacher Aufgabe gezielt aktivieren: **Ins Thema einsteigen**			
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3’	- Den TN die EF näher bringen und das Thema in der EF einbetten - Wichtigkeit eines guten Aufwärmens und Stabilitätsübungen darlegen	Frontalunterricht	Laptop, Visualiser
2’	- In die Gruppe fragen, wie bis anhin Sprung trainiert wurde? - Aufzeigen, dass «Sprünge» bis ins hohe Alter wichtig sind → Sturzprophylaxe, Reaktionsverbesserung auf muskulärer Ebene - CAVE: Bebo. Immer alternative Übungen bereit halten → hier dann Aufgabe der TN sich während dem Postenlauf, Alternativen zu überlegen	Frontalunterricht, Murmelgruppen	

Mit praxisnaher Aufgabe Lernen initiieren: **Ins Thema «eintauchen» EINKLANG / AUFWÄRMEN**			
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5’	Anregen Herzkreislauf/ Vorbereiten auf anstehenden Hauptteil:		

	- Insellaufen - Inselhüpfen - Mattenkehren (Ersatz)	Jede Person für sich/ im 2er Team 2 Teams gegeneinander	Dünne Matten (ca 26)
15'	Stabilität Fussgelenke / BLA / KLA und Bebo - Auf/ an Matte Fussgymnastik - BLA Stabi an Matte und auf Matte - Muschelübung - MTA und BEBO Spannungen	Experte:in macht vor, TN machen nach. Hilfsleitende Person unterstützt	Dünne Matten (ca 26/ für jede Person 1)
5'	Lauf ABC über Mattenbahn mit Nivellierung - FG Läufe - Rhythmisieren auf Matte - Laufsprünge mit BLA stabil	Experte:in macht vor, im Schwarm nachmachen	

Durch Anwendung und Transfer kompetentes Handeln einfordern: **An eigenen Praxiserfahrungen anknüpfen HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
25'	Postenlauf mit verschiedenen Sprungformen um Hoch und Weitspringen und sicheres Landen zu schulen 6 Posten mit Technikmerkmalen. In der Lektion wird aber Schwerpunkt auf Bebo Spannung und stabile BLA gelegt!  	6 Posten Kleingruppen stellen Posten auf, Experte:in zeigt Posten vor, danach Stationenbetrieb. Zeit: ca 2 Min pro Posten, 30 Sekunden aktive Pause	Schwedenkästen (ca6), Matten (dünne, mittlere und Dicke), Schaukelringe oder Trapez, Sequenzleiter, Soccerdrillkärtchen, Reifen, Pylonen Postenkärtli Hallenplan Timer (Tabata Pro)

Durch Auswertung einen Soll-Ist-Vergleich ermöglichen: **Die Handlungsrelevanz für die eigene Praxis ableiten AUSKLANG / REFLEXION**			
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Wie und was würdet ihr nun für eure Zielgruppe anwenden und warum? Wie könntet ihr es modifizieren, damit es für euch passen würde?	Think Walk, alleine oder in Kleingruppen	
	Abschluss mit Beantworten von Fragen		