

Gerling | Becker | Mönnikes

DAS AIRTRACKBUCH

Spielen | Springen | Turnen – Für Schule, Freizeit & Verein



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**



ILONA E. GERLING, Dozentin für Turnen, Akrobatik und Erlebnissport an der Deutschen Sporthochschule Köln ist für ihre zahlreichen Turnbücher bekannt. Sie war lange Jahre im DTB Bundesvorsitzende des Bundesfachausschusses Gerätturnen, Bundesjugendspiele. Das Gerätturnabzeichen und die Pflichtübungen des Deutschen Turner-Bundes entstanden unter ihrer Mitwirkung. Sie ist seit vielen Jahren weltweit als Referentin in Sachen Turnen unterwegs.



MARIA BECKER, Diplom-Sportwissenschaftlerin, arbeitet seit über drei Jahren an der Deutschen Sporthochschule Köln als Dozentin für die Bereiche Gerätturnen, Wasserspringen und Motorisches Lernen. 2013 erhielt Sie den Lehrpreis der Sporthochschule. Sie trainiert Kaderturnerinnen im Leistungsbereich, Turnerinnen im ambitionierten Breitensport, gibt auf Trainerfortbildungen Workshops und promoviert in der Sportwissenschaft.



LINA MÖNNIKES ist Turnbeauftragte für Lehre und Ausbildung in der Jugendorganisation RTJ des Rheinischen Turnerbundes. Sie hat Hunderte von Kindern und Jugendliche im Verein, auf Landesturnfesten und in Grundschulen beim Turnen auf und mit dem Airtrack beobachtet und die hierzu gemachten Aufzeichnungen ausgewertet und in das Buch einfließen lassen. 2013 erhielt sie den Nachwuchspreis des Deutschen Turner-Bundes.

Das Airtrackbuch

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Das Airtrackbuch

Spielen, Springen, Turnen – Für Schule, Freizeit & Verein

Ilona E. Gerling, Maria Becker & Lina Mönnikes

Meyer & Meyer Verlag

Das Airtrackbuch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1034-8
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort.....	16
Einleitung.....	18

A THEORIE

Die Airtrackmatten der neuen Generation.....	25
---	-----------

1 Wissenswertes zu den luftgefüllten Matten und Geräten.....	26
---	-----------

(Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes)

1.1 Zu den Bezeichnungen der Airtracks: AirTrack oder Airtrack? Airtramp? Airfloor?.....	27
1.2 Material und Aufbau einer Airtrackmatte.....	29
1.3 Airtracks – die Autobahnen der luftgefüllten Matten.....	30
1.4 Airtramp – ein Trampolin ohne Beine.....	34
1.5 Airsquare – quadratisch und praktisch!.....	34
1.6 Das Air-Methodic-Modul, die stapelbaren, kleinen Airmatten.....	35
1.7 Airtrackergänzungen: Verbindungsmöglichkeiten, Anlaufkeile und -rampen.....	36
1.8 Der Airzylinder: Die luftgefüllte Rolle als Gerätehilfe für Turnen und andere Bereiche.....	37
1.9 Merkmale guter und gesundheitlich unbedenklicher Airtrackmaterialien.....	38
1.10 Zum Auf- und Abbau der Airtrackmatte.....	40

2	Vorteile des modernen Sportgeräts Airtrack	47
	<i>(Lina Mönnikes)</i>	
3	Voraussetzungen zur sicheren Nutzung der Airtrackmatte	51
	<i>(Lina Mönnikes)</i>	
3.1	Sicherheitsvorkehrungen für den Einsatz im Indoorbereich.....	53
3.2	Airtracknutzung im Outdoorbereich.....	54
3.3	Überprüfung von Voraussetzungen aller Beteiligten.....	55
3.4	Vereinbarungen mit den Schülern.....	56
4	Kindliche Bedürfnisse in Bezug zum Bewegen auf dem Airtrack	59
4.1	Kindliche Bedürfnisse und Bewegungsformen.....	60
	<i>(Ilona E. Gerling)</i>	
4.1.1	Natürliche, kindliche Bedürfnisse.....	60
4.1.2	Kindliche Bewegungsbedürfnisse und -grundformen.....	62
4.2	Untersuchungsergebnisse einer Beobachtung bei Kindern und Jugendlichen zur Nutzung der Airtrackbahn.....	64
	<i>(Lina Mönnikes)</i>	
5	Motorik – Kondition und Koordination beim Airtrackturnen	67
	<i>(Ilona E. Gerling)</i>	
5.1	Kondition.....	69
5.1.1	Kraft.....	69
5.1.2	Ausdauer.....	70
5.1.3	Schnelligkeit.....	71
5.2	Körperspannung.....	72
5.3	Koordination.....	73

5.3.1	Gleichgewichtsfähigkeit	73
5.3.2	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	74
5.3.3	Räumliche Orientierungsfähigkeit	74
5.3.4	Reaktionsfähigkeit	75
5.3.5	Rhythmisierungsfähigkeit	75
5.3.6	Kopplungsfähigkeit	76
5.3.7	Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit	76
5.4	Beweglichkeit	77
5.5	Zusammenfassung: „Das Motorikhaus“	78

B PRAXIS

Beispiele für die Nutzung luftgefüllter Matten		81
1	Zielgruppenübergreifende Spiel- und Übungsangebote	82
	<i>(Lina Mönnikes)</i>	
1.1	Spielformen zur Wahrnehmung	82
1.2	Koordinationsspiele	86
1.3	Ringeln und Kämpfen	89
1.4	Abenteuer, Erlebnis und Teambuilding	93
1.5	Spielformen zum Laufen, Springen und Werfen	96
1.6	Spielerische Kraftübungen für Kinder	99
2	Konditionell-kordinatives Fähigkeitstraining	103
	<i>(Ilona E. Gerling)</i>	
2.1	Konditionstraining am Beispiel des HIT	104
2.1.1	Wissenswertes zum HIT: Krafttraining und Intervalltraining, Mehr-Satz-Training und Ein-Satz-Training	105
2.1.2	Trainingsprinzipien für das HIT	108

2.1.3	Zusammenstellung eines HIT-Programms	109
2.1.4	Allgemeines zur HIT-Durchführung	109
2.1.5	HIT: Ein Vier-Block-Basisprogramm mit 12 Übungen an der 20-30 cm hohen und 12-15 m langen Airtrackmatte für Turnerinnen	111
2.2	Koordinationstraining: Beispielübungen für alle koordinativen Fähigkeiten	127
2.2.1	Allgemeines und sportartspezifisches Koordinationstraining	128
2.2.2	Methodik im Koordinationstraining	130
2.2.3	Koordinative Fertigkeitsschulung: Druckbedingungen und klassische methodische Prinzipien	133
2.2.4	Analysatoren: Rezeptoren zur Wahrnehmung von Informationen bei koordinativen Aufgabenstellungen	135
2.2.5	Allgemeine praktische Tipps für die Koordinationsschulung	138
2.2.6	Praktische Übungsbeispiele für alle koordinativen Fähigkeiten in drei Schwierigkeitsstufen	141
2.3	Stabilisationstraining	156
2.3.1	Mobilisatoren und Stabilisatoren	156
2.3.2	Stabilisationstraining: Statisches, stabilisierendes Krafttraining und sensomotorisches Bewegungstraining	158
2.3.3	Zusammenfassung der Argumente für die Durchführung von Stabilisationsübungen	161
2.3.4	Hinweise zur Durchführung eines Stabilisationsprogramms	162
2.3.5	Zum Stabilisationstraining auf dem Airtrack	163
2.3.6	Ein Stabilisationstrainingsprogramm für Turnerinnen auf der Airtrackmatte	165
3	Zielgruppenorientierte Anwendungsbereiche	169

3.1	Motorische Entwicklungsaspekte: Vom Kleinkind zum Jugendlichen mit der Airtrackmatte.....	171
	<i>(Ilona E. Gerling)</i>	
3.1.1	Kleinstkindturnen: Dritter Monat bis ein Jahr.....	172
3.1.2	Eltern-Kind-Turnen: Kinder im Alter von 1-3 Jahren.....	173
3.1.3	Kleinkindturnen: Kinder im Alter von 3-6 Jahren.....	174
3.1.4	Kinderturnen: Kinder im Alter von 6-10 Jahren.....	175
3.1.5	Jugendturnen: Pubertierende Kinder und Jugendliche im Alter von 10-19 Jahren.....	177
3.1.5.1	Merkmale der Bewegungsentwicklung in der Pubertät.....	177
3.1.5.2	Jugendgemäße Bedürfnisse als Basis für die Gestaltung von Sportstunden.....	177
3.2	Baby- und Kleinstkinderturnen ab einem Alter von vier Monaten auf dem Airtrack.....	182
	<i>(Katharina Steinberg)</i>	
3.2.1	Einführung.....	182
3.2.2	Übungsvorschläge.....	186
3.3	Zum Einsatz von Airtrack- und Airtrampmatten im Eltern-Kind-Turnen.....	205
	<i>(Sarah Hoerkens)</i>	
3.3.1	Vorbemerkungen.....	205
3.3.2	Praktische Beispiele.....	207
3.3.2.1	Spiele.....	207
3.3.2.2	Integration von Airtrackaufgaben in eine Bewegungslandschaft.....	210
3.3.2.3	Singspiele auf dem Airtrack.....	212
3.3.2.4	Am Ende zur Entspannung	213
3.4	Kleinkindturnen: Bewegungslandschaften mit Airtrackmatten.....	214

	<i>(Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes)</i>	
3.4.1	Vorteile von Bewegungslandschaften	214
3.4.2	Zur Sicherheit in Bewegungslandschaften	215
3.4.3	Beispiele für die Einbindung von Airtrackmatten in Bewegungslandschaften	216
3.5	Turnen im Kinderturnen und in der Grundschule: Sechs Unterrichtsvorhaben mit der Airtrackmatte	225
	<i>(Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes)</i>	
3.5.1	Unterrichtsvorhaben im Kontext schulischer Rahmenrichtlinien am Beispiel Nordrhein-Westfalen	225
3.5.2	Übersicht über die sechs Unterrichtsvorhaben	227
3.5.3	Sechs Unterrichtsvorhaben unter Einbeziehung einer Airtrackmatte	229
3.6	Körperliche Aktivitäten in der Therapie von kindlichem Übergewicht – unter besonderer Berücksichtigung der Ausnutzung von luftgefüllten Matten als mögliches Bewegungsangebot	254
	<i>(Christine Graf, Nina Ferrari & Fernanda Maisonave)</i>	
3.6.1	Theorie: Kindliches Übergewicht und Bewegung	255
3.6.2	Praktische Übungsbeispiele für Kinder mit Übergewicht auf luftgefüllten Matten	259
3.7	Möglichkeiten der Bewegungstherapie auf dem Airtrack mit Patienten ausgewählter neurologischer Schadensbilder und Bewegungsangebote für Ältere als Sturzprophylaxe	263
	<i>(Anke Raabe-Oetker & Nina Ferrari)</i>	
3.7.1	Möglichkeiten der Bewegungstherapie auf dem Airtrack mit Patienten ausgewählter neurologischer Schadensbilder	263
3.7.1.1	Parkinsonsyndrom	264
3.7.1.2	Schädel-Hirn-Trauma	266

3.7.1.3	Schlaganfall	268
3.7.2	Bewegungstherapie mit Älteren zur Sturzprophylaxe auf der Airtrackmatte	270
3.7.2.1	Einführung in die Thematik	271
3.7.2.2	Praktische Übungsbeispiele	272
3.8	Geistige und mehrfach behinderte Menschen: Bewegungsideen für eine Bewegungsstunde auf der langen, flachen Airtrackmatte	279
	<i>(Angelika Carstesen & Klaus Petersen)</i>	
3.8.1	Sport in den Wohnstätten- und Arbeitseinrichtungen für geistig und mehrfach Behinderte in Flensburg	279
3.8.2	Beispiel einer Sportstunde mit geistig Behinderten unter Einbeziehung der 10 cm hohen und 12 m langen Airtrackmatte	282
4	Sportartorientierte Anwendungsbereiche	297
4.1	Turnen lernen	298
	<i>(Ilona E. Gerling)</i>	
4.1.1	Sprünge am Ort und in der Fortbewegung	298
4.1.1.1	Sprünge am Ort	298
4.1.1.2	Sprünge in der Fortbewegung	310
4.1.2	Stützsprünge – die luftgefüllte Matte als Absprunghilfe und Landematte	320
4.1.2.1	Stützgeräte und Intensivierung durch Airtrackaufbauten	322
4.1.2.2	Die Airtrackmatte als Absprung- und Landefläche	324
4.1.2.3	Wie sollte eine gute Landetechnik aussehen?	328
4.1.2.4	Vorschläge für Unterrichtsinhalte und -verlauf einer Stützsprungstunde	329
4.1.3	Grundfertigkeiten des Bodenturnens	336
4.1.3.1	Von der Rolle vorwärts zur Sprungrolle	336
4.1.3.2	Handstandabrollen	345

4.1.3.3	Akrobatische Partnerrollen	348
4.1.3.4	Vom Aufrollen zum Salto vorwärts	356
4.1.3.5	Rolle rückwärts	361
4.1.3.6	Vom Scherhandstand zum Rad	367
4.1.3.7	Radwende	379
4.1.3.8	Aufschwingen in den Handstand	386
4.1.3.9	Handstützspringüberschlag vorwärts gestreckt und gespreizt	396
4.1.3.10	Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts)	406
4.2	Leistungsorientiertes Vereinsturnen	426
	<i>(Maria Becker)</i>	
4.2.1	Erarbeitung von akrobatischen Bodenelementen und Reihen auf der Airtrackmatte	426
4.2.1.1	Übungen zur Verbesserung der Voraussetzungen	427
4.2.1.2	Vom Kurbet zum Rondat und zum Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts)	430
4.2.1.3	Vom Salto rückwärts gehockt zur akrobatischen Rückwärtsreihe	437
4.2.1.4	Vom Bogengang vorwärts zum Handstützüberschlag vorwärts	445
4.2.1.5	Vom Salto vorwärts gehockt zum Strecksalto vorwärts mit Schraube	448
4.2.1.6	Akrobatische Vorwärtsreihe: Handstützüberschlag vorwärts mit Salto-vorwärts-Variationen	451
4.2.2	Die Airtrackmatte als Hilfsmittel für das Training am Sprung	453
4.2.2.1	Handstützsprungüberschlag gestreckt	453
4.2.2.2	Handstützsprungüberschlag vorwärts mit Salto vorwärts	456
4.2.2.3	Tsukahara gehockt	457
4.2.2.4	Yurchenko	458
4.2.3	Die Airtrackmatte als Hilfsmittel am Stufenbarren/Reck	460

4.2.3.1	Elemente am selben Holm.....	460
4.2.3.2	Flugelemente und Abgänge.....	466
4.2.4	Übungen auf der Airtrackmatte für den Schwebebalken.....	467
4.2.4.1	Gymnastische Sprünge auf der Airtracklinie.....	468
4.2.4.2	Akrobatische Elemente und Abgänge auf der Airtracklinie.....	473
4.3	Airtrack und Airzylinder (AirhorseGym) als Trainingsmittel im Voltigiersport..... <i>(Barbara Hirsch & Nadia Ehning-Zülow)</i>	483
4.3.1	Allgemeine Hinweise.....	484
4.3.1.1	Methodische Geräthilfen zum Üben der Voltigierelemente.....	484
4.3.1.2	Voltigierer und Pferd synchronisiert zur Gesamtbewegung.....	485
4.3.1.3	Vom Holzpferd zum AirhorseGym.....	486
4.3.1.4	Vom Reithallenboden und Turnmatten zu Airtrackmatten.....	487
4.3.2	Praktische Übungsbeispiele, ausgewählt aus den wesentlichen Bewegungsgruppen des Voltigierens.....	488
4.3.2.1	Methodisches Beispiel aus der Gruppe Aufgang: Der Aufsprung.....	488
4.3.2.2	Übungsbeispiele für statische Elemente auf dem Pferd: Die Fahne.....	491
4.3.2.3	Dynamische Elemente auf dem Pferd.....	495
4.3.2.4	Der Abgang.....	497
4.4	Zum Einsatz von luftgefüllten Mattenflächen als methodische Unterstützung beim Parkour..... <i>(Daniel Borschel)</i>	500
4.4.1	Parkour im Schul- und Vereinssport.....	500