

Inhalt

Vorwort	16
Einleitung	18
A THEORIE	
Die Airtrackmatten der neuen Generation	25
1 Wissenswertes zu den luftgefüllten Matten und Geräten	26
<i>(Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes)</i>	
1.1 Zu den Bezeichnungen der Airtracks: AirTrack oder Airtrack? Airramp? Airfloor?	27
1.2 Material und Aufbau einer Airtrackmatte	29
1.3 Airtracks – die Autobahnen der luftgefüllten Matten	30
1.4 Airramp – 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 <i>(Ilona E. Gerling)</i>	60
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 <i>(Lina Mönnikes)</i>	64
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 <i>(Lina Mönnikes)</i>	82
1.1	Spielformen zur Wahrnehmung	82
1.2	Koordinationsspiele	86
1.3	Ringens und Kämpfens	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-koordinatives Fähigkeitstraining <i>(Ilona E. Gerling)</i>	103
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 <i>(Ilona E. Gerling)</i>	171
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 <i>(Katharina Steinberg)</i>	182
3.2.1	Einführung	182
3.2.2	Übungsvorschläge	186
3.3	Zum Einsatz von Airtrack- und Airtrampmatten im Eltern-Kind-Turnen <i>(Sarah Hoerkens)</i>	205
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	Schlagenfall	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 <i>(Angelika Carstesen & Klaus Petersen)</i>	279
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 <i>(Ilona E. Gerling)</i>	298
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 (<i>Maria Becker</i>)	426
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	Handstützspringüberschlag gestreckt	453
4.2.2.2	Handstützspringüberschlag 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

4.4.2	Zum Einsatz von luftgefüllten Matten im Parkoursport	501
4.4.3	Methodische Beispiele ausgewählter Parkourbewegungen	502
4.4.4	Zum Schluss . . .	509
4.5	Die Airtrackmatte als Ballwand im Tennissport <i>(Christoph Becker & Peter Lintermann)</i>	510
4.5.1	Vorteile der Nutzung von Airtrackmatten im Tennistraining	511
4.5.2	Zur Automatisierung der Schlagtechnik	512
4.5.3	Praktische Übungsvorschläge	513
4.6	Die Airtrackmatte als Spiel- und Trainingsgerät im Schwimmbad <i>(Maria Becker & Lina Mönnikes)</i>	516
4.6.1	Übungen für Plitsch-platsch-Wasserspaß	516
4.6.2	Übungen auf dem Airtrack für die Sportart Wasserspringen	521
4.6.3	Übungen für die jeweiligen Sprunggruppen	523
5	Luftgefüllte Untergründe im Outdoorbereich	525
5.1	Airtrampspaß im Garten <i>(Maria Becker & Lina Mönnikes)</i>	526
5.1.1	Gartentrampoline und luftgefüllte Matten – ein Vergleich	526
5.1.2	Spielideen für den Sommer	528
5.2	Die Airtrackmatte als Höhepunkt beim Kindergeburtstag <i>(Lina Mönnikes)</i>	530
5.3	Turnen mit luftgefüllten Geräten am Strand: Beachjumping! <i>(Christina Bansemer)</i>	534

5.3.1	Theoretisches	534
5.3.2	„Draußenturnen“ im 21. Jahrhundert: Turnen mit luftgefüllten Turngeräten	536
5.3.3	Praktisches Turnen am Strand mit jugendlichen Anfängern	541
5.3.4	Abschlussbemerkung	551

Anhang **552**

Literatur 552

Register- und Quellenangaben 560

Bildnachweis 576