

## 42 Telemarklandung auf der „Wackelpudding-Brücke“ – BL01

### Lernziele:

Ein Hindernis überlaufen, auf einer Weichbodenmatte in der weiten Schrittstellung landen, auf einem Bein abspringen und beidbeinig landen u.a.

### Bewegungsablauf:

Die Schüler starten vom Starthütchen aus, überlaufen den kleinen Kasten 1, laufen die Langbank 1 hinauf, springen von deren Ende ab, landen in etwa in der Mitte der Weichbodenmatte 1 in der weiten Schrittstellung, starten weiter, laufen die Langbank 2 hinunter, steigen auf den kleinen Kasten 3 hinauf, springen mit einem kräftigen Fußkontakt ab, überspringen den großen Kasten 3, landen auf der Weichbodenmatte 2 quer beidbeinig, laufen über diese und starten nach einer halben Drehung rechts- und linksherum im steten Wechsel zum Starthütchen zurück.

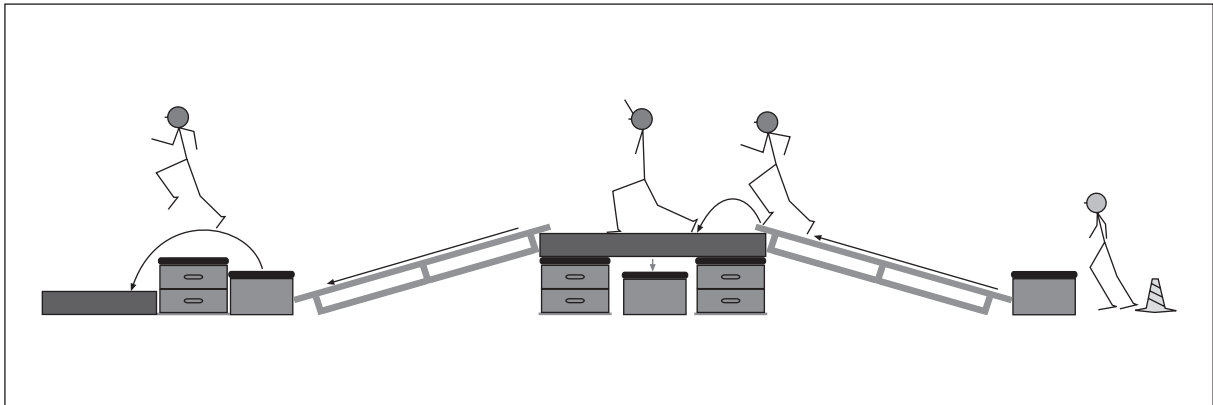
### Geräte:

1 Hütchen, 3 kleine Kästen, 2 Langbänke, 3 große Kästen und 2 Weichbodenmatten

### Organisation:

Das Starthütchen, zwei Meter Abstand, direkt hintereinander: der kleine Kasten 1, die Langbank 1 auf der Weichbodenmatte 1 (diese auf den großen Kästen 1 und 3 gleichmäßig aufgelegt und zwischen diesen der kleine Kasten 2 zweimal auf Lücke als Sicherung gegen das „Durchbrechen“ der Weichbodenmatte!) aufliegend, die Langbank 2 auf der Weichbodenmatte 1 aufliegend, der kleine Kasten 3, der große Kasten 4 und die Weichbodenmatte 2.

Der erste Schüler steht vor dem Starthütchen und die anderen Schüler stehen in Reihe dahinter.



### Variante 01:

Die Schüler landen auf der Weichbodenmatte 1 auf dem Gesäß und überspringen den großen Kasten 3 mit einer ganzen Drehung in der Luft.

### Variante 02:

Die Schüler landen auf der Weichbodenmatte 1 in einer weiten Grätschstellung und laufen die Langbank 2 möglichst klein herunter.

### Hinweise:

Die Langbänke 1 und 2 müssen gegen Herunterrutschen und seitliches Kippen gesichert werden! Die Langbänke 1 und 2 federn nicht nur nach unten und oben, sondern sie wippen auch durch die Auflage auf die Weichbodenmatte 1 leicht nach rechts und links!

Es soll jeweils immer nur ein Schüler die Langbänke 1 und 2 und die „Wackelpuddingbrücke“ überwinden!

Die Landung in der weiten Schrittstellung (im Ausfallschritt!) wird „Telemarklandung“ (Landetechnik beim Skispringen!) genannt!

Diese spezielle Landung auf einer Weichbodenmatte (instabiler Untergrund!) erfordert ein hohes Maß an Konzentration und Balancegefühl!

Mit dieser Gerätebahn sind noch weitere zahlreiche Bewegungsvariationen möglich!