

Ausbildungskurs Sommersportarten

2013

Absprungtrampolin



Sabine Ettenauer

Inhalt

1.1	EINLEITUNG.....	6
1.2	AUSBILDUNGSNACHWEIS IM RAHMEN DES STUDIUMS.....	6
1.2.1	<i>Grundausbildung Absprungtrampolin.....</i>	7
1.2.2	<i>Zusatzausbildung Absprungtrampolin.....</i>	7
1.3	NACHWEIS DER FORT- BZW. WEITERBILDUNG.....	7
1.3.1	<i>Grundausbildung Absprungtrampolin.....</i>	7
1.3.2	<i>Zusatzausbildung Absprungtrampolin.....</i>	8
2.3.3	<i>Instruktoren (Lehrwarte)- oder Trainerausbildung.....</i>	8
1.4	VERWENDUNG.....	8
1.4.1	<i>Verwendung in der 1. und 2. Schulstufe.....</i>	9
1.4.2	<i>Verwendung in der 3. und 4. Schulstufe.....</i>	9
2.4.3	<i>Verwendung ab der 5. Schulstufe.....</i>	9
1.5	ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN.....	10
1.6	ORDNUNGSRAHMEN.....	11
2	VORÜBUNGEN ZUM TRAMPOLINSPRINGEN.....	12
2.1	EINLEITUNG.....	12
2.2	KÖRPERSPANNUNG.....	12
2.2.1	<i>Übungen zum Erlernen und Festigen der Körperspannung.....</i>	12
2.3	SPRINGEN ALS FUNDAMENTALBEWEGUNG.....	14
2.3.1	<i>Hinführung zum Sprung.....</i>	14
2.3.2	<i>Erste Sprungübungen.....</i>	14
2.3.3	<i>Lande und Absprungverhalten am Minitrampolin.....</i>	15
3	METHODIK DES TRAMPOLINSPRINGENS – EINFACHE.....	16
3.1	EINLEITUNG.....	16
3.1.1	<i>Anlauf.....</i>	16
3.1.2	<i>Einsprung.....</i>	16
3.1.3	<i>Absprung.....</i>	16
3.1.4	<i>Flug.....</i>	17
3.1.5	<i>Landung.....</i>	17
3.1.6	<i>Gewöhnung ans Gerät.....</i>	17

3.2	GRUNDLEGENDE SPRÜNGE	18
3.2.1	<i>Der Strecksprung</i>	18
3.2.2	<i>Hocksprung</i>	19
3.2.3	<i>Grätschsprung</i>	20
3.2.4	<i>Grätschwinkelsprung</i>	20
3.2.5	<i>Bücksprung</i>	21
3.2.6	<i>Drehsprünge</i>	21
3.2.7	<i>Schifahrersprung</i>	22
3.2.8	<i>Snowboardsprung</i>	23
3.2.9	<i>Donald Duck</i>	23
4	METHODIK DES TRAMPOLINSPRINGENS – KOMPLEXE SPRÜNGE	24
4.1	EINLEITUNG	24
4.2	DAS MATTENPLATEAU	24
4.2.1	<i>Übungen zur Gewöhnung an das Mattenplateau</i>	24
4.3	SALTO VORWÄRTS	28
4.3.1	<i>Vorübung zum Salto vorwärts mit Hilfe des Mattenplateaus</i>	28
4.3.2	<i>Mattenplateau – schief</i>	31
4.3.3	<i>Kasten</i>	32
4.3.4	<i>Salto vorwärts mit Lehrerhilfe</i>	32
4.3.5	<i>Salto vorwärts ohne Lehrerhilfe</i>	32
4.4	HANDSTÜTZÜBERSCHLAG	33
4.4.1	<i>Handstand am Boden</i>	33
4.4.2	<i>Handstützüberschlag – vorbereitende Übungen</i>	34
4.4.3	<i>Handstützüberschlag mit Hilfe</i>	35
4.4.4	<i>Handstützüberschlag mit dem Minitrampolin</i>	36
4.5	FLUGROLLE	37
4.5.1	<i>Flugrolle auf das Mattenplateau</i>	37
4.5.2	<i>Flugrolle mit dem Minitrampolin</i>	38
4.6	SALTO RÜCKWÄRTS	38
4.6.1	<i>Vorübungen zum Salto rückwärts → 1. Methode</i>	39
4.6.2	<i>Vorübungen zum Salto rückwärts am Mattenplateau</i>	40
4.6.3	<i>Übungen zum Salto rückwärts mit dem Minitramp</i>	40

4.6.4	Übungen zum Salto rückwärts mit dem Minitramp und Mattenplateau.....	41
4.6.5	Salto rückwärts mit dem Minitramp.....	42
4.6.6	Vorübungen zum Salto rückwärts → 2. Methode.....	43
4.6.7	Übungen zum Salto rückwärts mit dem Minitramp.....	43
4.6.8	Salto rückwärts mit dem Minitramp.....	45
4.7	HANDSTÜTZÜBERSCHLAG SEITLICH.....	45
4.7.1	Vorübungen für den Handstützüberschlag seitlich.....	45
4.7.2	Übungen für den Handstützüberschlag seitlich.....	45
4.7.3	Handstützüberschlag seitlich.....	47
4.8	WALLSPIN.....	48
4.8.1	Vorübungen für den Wallspin	48
4.8.2	Übungen für den Wallspin.....	48
4.8.3	Wallspin.....	49

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	sachgemäßer Aufbau Aufbau seitlich.....	Abbildung 2	sachgemäßer Aufbau.....	10
Abbildung 3	Körperspannung.....			12
Abbildung 4	Partnerübungen			13
Abbildung 5	Steifer Mann.....			13
Abbildung 6	Transport.....			13
Abbildung 7	Körperhaltung in der Hauptfunktionsphase			17
Abbildung 8	Strecksprung.....			18
Abbildung 9	Hocksprung.....			19
Abbildung 10	Grätschsprung.....			20
Abbildung 11	Grätschwinkelsprung.....			20
Abbildung 12	Bücksprung			21
Abbildung 13	Sprung mit halber Drehung.....			21
Abbildung 14	Sprung mit ganzer Drehung			22
Abbildung 15	Schifahrersprung.....			22
Abbildung 16	Snowboardsprung.....			23
Abbildung 17	Donald Duck			23
Abbildung 18	Sprung in den Stand			24
Abbildung 19	Sprung in die Bauchlage			25
Abbildung 20	Sprung in den Sitz.....			25
Abbildung 21	Sprung in die Rückenlage			26
Abbildung 22	Sprung in die Bankstellung			26
Abbildung 23	Sprung mit Rolle vorwärts			27
Abbildung 24	Sprung in die Flugrolle			27
Abbildung 25	Sprung in die Flugrolle mit Hilfsmitteln			28
Abbildung 26	Hohe Flugrolle.....			29
Abbildung 27	"Hohe Flugrolle" ohne Verwendung der Arme.....			29

Abbildung 28	"Hohe Flugrolle" - Langung am Gesäß	30
Abbildung 29	"Hohe Flugrolle" - Landung in der Hockstellung.....	30
Abbildung 30	Salto vorwärts auf dem schiefen Mattenplateau	31
Abbildung 31	Salto vorwärts mit Lehrerhilfe.....	32
Abbildung 32	Salto vorwärts ohne Lehrerhilfe	32
Abbildung 33	Handstand am Boden mit anschließenden Umfallen	34
Abbildung 34	Handstand vom Kasten.....	34
Abbildung 35	Handstützüberschlag mit Hilfe	35
Abbildung 36	Handstützüberschlag	36
Abbildung 37	Flugrolle auf das Mattenplateau	37
Abbildung 38	Flugrolle mit dem Minitrampolin	38
Abbildung 39	Vorübung Salto rückwärts	39
Abbildung 40	Strecksprung mit Anhocken der Beine	40
Abbildung 41	Stecksprung in die Rückenlage.....	41
Abbildung 42	Salto rückwärts mit dem Mattenplateau	41
Abbildung 43	Schwung holen.....	42
Abbildung 44	Salto rückwärts.....	43
Abbildung 45	Strecksprung rückwärts.....	44
Abbildung 46	Salto rückwärts mit Lehrerhilfe	44
Abbildung 47	Salto rückwärts.....	45
Abbildung 48	Seitlicher Handstützüberschlag auf den Kasten.....	46
Abbildung 49	Vorform des seitlichen Handstützüberschlag Landung auf Weichbodenmatte	47
Abbildung 50	Seitlicher Handstützüberschlag.....	47
Abbildung 51	Vorübung für den Wallspin.....	48
Abbildung 52	Wallspin	49

1. Richtlinien zum Absprungtrampolin

(Rundschreiben Nr. 23/2003)¹

1.1 Einleitung²

Viele Schülerinnen und Schüler schätzen das Angebot des Trampolinspringens sehr und nehmen diese Bewegungsherausforderung gerne an. Da das Trampolinspringen viel Risiko mit sich bringt müssen verantwortungsbewusste Bewegung und Sport Erzieher³ und Lehrerinnen versuchen kein unvermeidbares Risiko einzugehen und in erster Hinsicht auf die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler zu achten.

Auf das Niveau der Schülerinnen und Schüler ist Bedacht zu nehmen, bevor das Absprungtrampolin im Unterricht eingesetzt wird, da dieses hohe turnerische Anforderungen stellt.

Die Regelungen und Richtlinien, die im Laufe der Arbeit noch genauer angeführt werden, gelten für folgende Geräte: stationäre und mobile Trampolinbahnen, Doppel-Absprungtrampoline, Open-End Tramp, Therapietrampoline und „Gartentrampoline“. Von dieser Regelung ausgenommen sind Großtrampoline, z.B. Typ Eurotrampolin oder Typ Nissen.

1.2 Ausbildungsnachweis im Rahmen des Studiums

Um das Absprungtrampolin im Unterricht verwenden zu können muss eine entsprechende Ausbildung besucht worden sein. Die Erlaubnis zum besonders eingeschränkten, eingeschränkten oder unbeschränkten Einsatz von Absprungtrampolinen ist nur mit einem Besuchsnachweis oder mit einem Zeugnis der entsprechenden Lehrveranstaltungen bzw. Lehrgängen im Rahmen der Ausbildung gegeben.

¹ Weiterführend möchte ich erklären, dass die Referenzen neben einer Überschrift bedeuten, dass die bezeichnete Literatur für das ganze Kapitel verwendet wurde.

² vgl. RUNDSCHREIBEN 23/2003

³ Im weiteren Verlauf werde ich den Ausdruck Bewegung und Sport Erzieher bzw. BSp – Erzieher anstatt Leibeserzieher verwenden.

1.2.1 Grundausbildung Absprungtrampolin

Mit einer abgeschlossenen Grundausbildung sind nun folgende Übungen mit dem Absprungtrampolin erlaubt:

- Übungen zur Koordinationsschulung am (waagrechten) Sprungtuch
→ gehen, wippen, federn, hüpfen
- freie Sprünge ohne jede Rotation aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen bei niveaugleicher Anlauf- und Absprungebene
- einfache Rollbewegungen auf eine Hochfläche (z.B. Kasten) aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen

1.2.2 Zusatzausbildung Absprungtrampolin

Die Zusatzausbildung baut auf die Grundausbildung auf und ermöglicht vielseitigere Sprünge mit den Schülerinnen und Schülern durchzuführen. Folgende Übungen sind erlaubt:

- freie und gestützte Sprünge aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen
- Sprung- und Flugrollen sowie Formen von Salti (freie Überschläge) aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen

1.3 Nachweis der Fort- bzw. Weiterbildung

In Fort- bzw. Weiterbildungsveranstaltungen müssen Eigenkönnen, Kenntnisse zum methodischen Aufbau und Maßnahmen zur Hilfestellung und/oder Sicherung der Schülerinnen und Schüler nachweislich erworben werden.

1.3.1 Grundausbildung Absprungtrampolin

Um die Grundausbildung erfolgreich abzuschließen sind mindestens 16 Lehrgangsstunden notwendig. Folgende Anforderungen dürfen danach an die Schülerinnen und Schüler gestellt werden.

- Übungen zur Koordinationsschulung am (waagrechten) Sprungtuch
→ gehen, wippen, federn, hüpfen

-
- freie Sprünge ohne jede Rotation aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen bei niveaugleicher Anlauf- und Absprungebene
 - einfache Rollbewegungen auf eine Hochfläche (z.B. Kasten) aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen

1.3.2 Zusatzausbildung Absprungtrampolin

Für die Zusatzausbildung, die an die Grundausbildung anschließt, sind mindestens 16 Lehrgangsstunden nötig, um das Absprungtrampolin verwenden zu dürfen. Danach ist es erlaubt, folgende Übungen durchzuführen:

- freie und gestützte Sprünge aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen
- Sprung- und Flugrollen sowie Formen von Salti (freie Überschläge) aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen

2.3.3 Instruktoren (Lehrwarte)- oder Trainerausbildung

Lehrwarte in den folgenden Sportarten dürfen das Absprungtrampolin gemäß den Lehrplaninhalten verwenden: Gerätturnen, Wasserspringen, Sportakrobatik, Trampolinspringen, Skilauf - Freestyle

1.4 Verwendung

Im nachstehenden Abschnitt werden die Begriffe „besonders eingeschränkte Verwendung“, „eingeschränkte Verwendung“ und „keine Einschränkung“ erklärt.

Bei der „besonders eingeschränkten Verwendung“ wird das Absprungtrampolin vorwiegend zur Koordinationsschulung verwendet. Den Schülerinnen und Schülern ist es hier ausschließlich erlaubt, bei niveaugleicher Anlauf- und Absprungebene zu springen. Für diese Art der Verwendung müssen die Lehrerinnen und Lehrer zumindest die „Grundausbildung Absprungtrampolin“ abgeschlossen haben.

Lehrerinnen und Lehrer, die eine Ausbildung haben, die über die „Grundausbildung Absprungtrampolin“ hinausgeht, dürfen das Absprungtrampolin „eingeschränkt verwenden“. Dies bedeutet, dass zu der „besonders eingeschränkten Verwendung“ noch gesicherte Formen von Salti (freien Überschlägen) hinzukommen.

„Keine Einschränkung“ haben jene Lehrerinnen und Lehrer, die eine „Zusatzausbildung Absprungtrampolin“ oder „Instruktoren (Lehrwarte)- oder Trainerausbildung“ absolviert haben und an Bundesanstalten für Leibeserziehung unterrichten.

1.4.1 Verwendung in der 1. und 2. Schulstufe

In der 1. und 2. Schulstufe ist nur eine „besonders eingeschränkte Verwendung“ zulässig.

Das Absprungtrampolin wird nur zur Koordinationsschulung ohne Sprünge aus dem Sprungtuch verwendet. Weiters darf das Absprungtrampolin als Absprunghilfe nur bei niveaugleicher Anlauf- und Absprungebene, nur mit Sicherung und nur für freie Sprünge ohne jede Rotation eingesetzt werden.

1.4.2 Verwendung in der 3. und 4. Schulstufe

Falls die Lehrerin oder der Lehrer die nötige Ausbildung hat, kann in der 3. und 4. Schulstufe das Absprungtrampolin „eingeschränkt“ verwendet werden.

Hier sind Formen von Salti (freie Überschläge) aus dem Anlauf, Angehen und Anspringen erlaubt. Von Sprung- und Flugrollen und Stützsprüngen (mit Ausnahme der Hockwende und der Radwende) ist abzusehen.

2.4.3 Verwendung ab der 5. Schulstufe

Mit einer fachgemäßen Ausbildung ist das Absprungtrampolin ab der 5. Schulstufe „uneingeschränkt“ verwendbar.

Das Absprungtrampolin kann dann auch für Sprung- und Flugrollen und alle Formen von Salti (freie Überschläge) aus dem Anlauf, Angehen und Anspringen verwendet werden.

Es ist aber nicht erlaubt, das Absprungtrampolin im Zusammenhang mit Wettkämpfen auf Zeit, Höhe oder Weite zu verwenden.

1.5 Allgemeine Bestimmungen

Zuerst sollte man feststellen, ob sich die Schülerinnen und Schüler auf einem guten konditionellen und koordinativen Niveau befinden. Natürlich ist es von Vorteil, wenn die Schülerinnen und Schüler bereits vielfältige Bewegungserfahrungen auch an anderen Geräten gemacht haben. Um ein gefahrloseres Turnen zu ermöglichen sind vorbereitende Übungen wie einfache Sprungübungen sehr sinnvoll.

Die Hilfestellung der Lehrerinnen und Lehrer muss sowohl bei Ungeübten als auch bei Geübten immer gewährleistet sein. Diese Funktion kann auch eine geübte Schülerin oder ein Schüler übernehmen. Die Lehrperson muss aber immer eine ständige Übersicht über die Gruppe haben.

Die Lehrperson muss auch auf eine ausreichende Absicherung des Lande- und Fallbereiches achten. Es wird empfohlen, eine Niedersprungmatte mit Absicherung durch Matten seitlich und dahinter oder einen Weichboden mit Absicherung durch Matten seitlich, dahinter und falls notwendig auf dem Weichboden zu verwenden. Weiters ist zu beachten, dass immer ausreichend Abstand zu Türen, Wänden oder sonstigen Geräten gegeben ist.



Abbildung 1 sachgemäßer Aufbau



Abbildung 2 sachgemäßer Aufbau seitlich

Bevor das Gerät verwendet wird, muss seine Funktionstüchtigkeit überprüft werden. Insbesondere Rahmen (Höhen, Schrägverstellung), Fußbodenschoner, Sprungtuch und die Verspannung (Gummikabel, Federn) sind zu kontrollieren. Diese Anforderungen sind in der ÖNORM B

2609 festgelegt. Alle Turn- und Sportgeräte müssen einmal im Jahr auf Betriebssicherheit und Wartungserfordernisse überprüft werden. Die Geräte, die nicht mehr betriebssicher sind müssen entfernt oder versperrt werden. Weiters ist das Absprungtrampolin so zu verwahren, dass die Schülerinnen und Schüler es nicht außerhalb der Stunde verwenden können.

1.6 Ordnungsrahmen

Ein kontrollierter Ordnungsrahmen ist für die Sicherheit der Turnenden sehr wichtig. Wildes Durcheinanderlaufen gefährdet denjenigen, der sich gerade für eine Übung vorbereitet. Deshalb sollte dies vermieden werden, und den Schülerinnen und Schülern ein Üben im „fließenden Strom“ ermöglicht werden. Es sollte auch auf andere Spiele (Ballspiele in derselben Halle) verzichtet werden, da dies die Konzentration erheblich beeinflussen kann.

Ein weiterer Punkt ist der Abstand vom Absprungtrampolin zu anderen gefährdenden Geräten. Dieser sollte mindestens 4 Meter betragen. Während des Springens sollten regelmäßig die Geräte auf Standsicherheit überprüft werden, da das Absprungtrampolin manchmal verrutschen kann.

Die Lehrperson soll auch auf die geeignete Sportkleidung der Schülerinnen und Schüler achten. Am Besten wären Turnschuhe mit dünner Sohle und Kleidungsstücke, die eher eng sind, da diese die Sicherung der Schülerinnen und Schüler erleichtern.

2 Vorübungen zum Trampolinspringen

2.1 Einleitung

Bevor man mit Schülerinnen und Schülern mit dem Trampolinspringen beginnt müssen sie sich auf einem gewissen konditionellen und koordinativen Niveau befinden.

Wichtige Bereiche für das Trampolinspringen sind die Körperspannung und das Springen als Fundamentalbewegung. Sind diese Grundlagen einmal gegeben, kann man beginnen sich mit der Methodik des Absprungtrampolins zu beschäftigen.

2.2 Körperspannung

„...die Fähigkeit, den ganzen Körper bei bestimmten Tätigkeiten (z.B. Handstand, Strecksprung, Absprung am Mini-Trampolin) gespannt und gestreckt zu halten“.



Abbildung 3 Körperspannung

2.2.1 Übungen zum Erlernen und Festigen der Körperspannung

Wenn man mit Körperspannungsübungen beginnt, sollte man den Schülerinnen und Schülern zuerst die Möglichkeit geben, das Spannungsgefühl zu „spüren“. Das bedeutet, dass man systematisch mit einzelnen Körperteilen beginnen sollte und erst später auf die Ganzkörperspannung hinarbeiten sollte.

Übungen für einzelne Körperteile

- Arme strecken (völlige Spannung) und vor dem Körper nach oben führen. Von der Hochhalte die Arme seitlich neben den Körper führen. Danach langsames Armkreisen.

Übungen für Ganzkörperspannung

- Gleichgewicht mit dem Partner finden und damit spielen (verschiedene Körperpositionen)



Abbildung 4 Partnerübungen

Pendelübungen, die zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden können. Bei geübten Schülerinnen und Schülern kann diese Übung auch im Handstand durchgeführt werden.

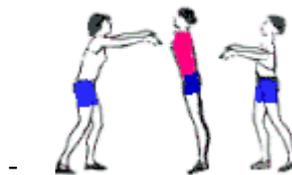


Abbildung 5 Steifer Mann

- Transportieren eines „steifen Mannes“, indem alle Schülerinnen und Schüler einen anderen ganz gespannten Mitschüler tragen.



Abbildung 6 Transport

- Ausgangsposition: aufrechter Stand, mit gestreckten Knien die Hände auf den Boden legen. Mit Händen nach vorne wandern (soweit als möglich), kurz in dieser Stellung verharren und wieder in die Ausgangsposition retour.
Variation: mit den Händen nach vorne und auseinander wandern

- Ausgangsposition: Langsitz am Boden, die Hände greifen neben den Knien auf. Füße gestreckt vom Boden abheben und wieder ablegen. Je weiter man nach vorne greift, desto schwieriger.
Variation: gegrätschte Beine mit Griff innerhalb der Beine

2.3 Springen als Fundamentalbewegung

Schon im Kindesalter versuchen wir von Treppen hinunter zu springen oder einfach nur in der Gegend hin und her zuzuspringen. Deshalb können wir diese Bewegung als Grundtätigkeit der Alltagsmotorik bezeichnen. Doch um in ein Reutherbrett oder in ein Minitrampolin zu springen bedarf es schon mehr Erfahrung und Kontrolle. Gerade das Minitrampolin bietet auch weniger sprungbegabten Schülerinnen und Schülern eine Möglichkeit um relativ hoch zu springen.

2.3.1 Hinführung zum Sprung

Bevor man mit dem Springen beginnt, müssen die Schülerinnen und Schüler einmal das Landen beherrschen. Während des Landens muss die Geschwindigkeit durch die „Bremsmuskulatur“, also Bein-, Hüft-, und Rumpfmuskulatur, abgebremst werden. Es muss darauf geachtet werden, dass die Knie nie mehr als 90° gebeugt werden.

2.3.2 Erste Sprungübungen

Da manche Schülerinnen und Schüler das Gefühl des Springens noch nicht so gut kennen, sind verschiedene Übungen notwendig, um ihnen diese Bewegung etwas näher zu bringen. Eine einfache Übung ist mit beiden Beinen abzuspringen und beidbeinig wieder zu landen. Weitere Sprungübungen können mit Partnerhilfe durchgeführt werden.

Für viele Schülerinnen und Schüler ist es nicht so einfach den richtigen Absprung von einem Reutherbrett oder Minitrampolin zu erlernen. Das Schwierige daran ist, dass auf einen einbeinigen Absprung ein beidbeiniger Absprung folgt. Für viele stellt das ein großes Koordinationsproblem dar. Das beidbeinige Einspringen in das Trampolin reduziert auch die Gefahr des seitlichen Umknickens.

Die Turnenden üben anfangs aus dem Stand, dann aus dem Angehen und später aus dem Anlauf.

2.3.3 Lande und Absprungverhalten am Minitrampolin

Wie bereits erwähnt, ist für das Springen am Minitrampolin eine ausreichende Schulung der Körperspannung notwendig, da das Minitrampolin über eine hohe Schleuderwirkung verfügt. Um sich an dieses Bewegungsgefühl zu gewöhnen, gibt es auch einige Übungen.

- Die Schülerinnen und Schüler springen vom Kasten gespannt in das Minitrampolin und landen danach in einem Weichboden auf dem Turnmatten liegen. Die Turnenden können zur Kontrolle die Hände auf den Bauch und Rücken legen, um den Körper besser kontrollieren zu können. Wenn die Knie beim Absprung vom Kasten leicht gebeugt bleiben und erst beim Berühren des Trampolins gestreckt werden kann man den Absprung verstärken.
- Die Turnenden bilden Dreiergruppen. Jeweils einer steht auf dem Trampolin, federt 3 – 5-mal auf und ab und macht dann einen Streck sprung in den Weichboden. Die beiden anderen sichern.
- Es werden zwei zweiteilige Kästen hintereinander gestellt. Die Schülerinnen und Schüler nehmen einige Schritte auf den Kästen Anlauf, springen in das Trampolin und es erfolgt wieder ein Streck sprung in den mit Turnmatten ausgelegten Weichboden.
- Nun kann der Anlauf ohne Kasten erfolgen. Die Turnenden laufen ca. 5 – 10 Meter an und versuchen einen hohen Streck sprung mit anschließender Landung zu springen.

3 Methodik des Trampolinspringens – einfache Sprünge

3.1 Einleitung

Wie schon erwähnt, ist beim Springen mit dem Trampolin der richtige Anlauf, Einsprung, Absprung, Fußsprung und die Landung sehr wichtig. Die Bewegungen müssen richtig ausgeführt werden und das Timing zwischen den einzelnen Bewegungen muss stimmen. Um die Bewegung zu erleichtern, wird diese die Bewegungen nochmals genau aufgeschlüsselt.

3.1.1 Anlauf

Der Anlauf ist für den gesamten Ablauf des Sprunges verantwortlich. Stimmt der Anlauf nicht, wird der Sprung auch nicht fehlerfrei ablaufen. Zu Beginn wird der Anlaufweg eher kurz und die Geschwindigkeit eher niedrig gewählt sein. Ist sich der Springer sicher in seiner Bewegung, kann die Geschwindigkeit erhöht und der Anlaufweg verlängert werden bzw. auch der Neigungswinkel des Trampolins verstärkt werden. Somit bleibt eine hohe Flugkurve gewährleistet.

Zur optimalen Technik des Anlaufes gibt es zwei Meinungen:

1. geringe Geschwindigkeit - hoher Einsprung in das Trampolin
2. hohe Geschwindigkeit – flacher Einsprung in das Trampolin

Für den Schulsport ist Variante 1 zu empfehlen, da die Schülerinnen und Schüler mehr Zeit haben um die Bewegung auszuführen.

3.1.2 Einsprung

Der optimale Anlauf ermöglicht einen einbeinigen Absprung vom Boden und danach einen kräftigen beidbeinigen Absprung vom Sprungtuch. Die Arme unterstützen die Bewegung, indem sie beim Einsprung nach unten hinten geführt werden.

3.1.3 Absprung

Der Absprung erfolgt beidbeinig nach oben vorne, indem alle Gelenke gestreckt werden und sich der Körper von der ganzen Sohle abdrückt. Die Arme werden von hinten unten nach vorne oben geführt. Kurz vor der Senkrechte werden sie gestoppt.

3.1.4 Flug

Während des Fluges werden die diversen Bewegungen ausgeführt. Die Schülerinnen und Schüler hocken, grätschen, bücken, winkeln und drehen in der Hauptfunktionsphase. Die Bewegungen werden jeweils am höchsten Punkt eingeleitet und sind vor der Landung abgeschlossen. Der Kopf gilt als Verlängerung des Rumpfes und Blickrichtung ist immer die Turnrichtung.



Abbildung 7 Körperhaltung in der Hauptfunktionsphase

3.1.5 Landung

Gelandet wird hüftbreit. Bei höheren Sprüngen haben die Turnenden mehr Zeit sich auf die Landung vorzubereiten. Jedoch benötigen diese Sprünge mehr Kraftaufwand zum Auffangen des Körpergewichtes.

3.1.6 Gewöhnung ans Gerät

Bevor die Schülerinnen und Schüler beginnen Trampolin zu springen, sollte man ihnen die Möglichkeit geben, sich an das Gerät zu gewöhnen. Hier sind leichte Übungen sinnvoll, die den Turnenden helfen, sich an die Schleuderwirkung des Trampolins zu gewöhnen. Folgende Übungen sind zu empfehlen:

- Der Turnende steht auf dem Trampolin und versucht zu federn. Die Helfer stehen seitlich und reichen ihm die Hand. Wenn sich der Turnende sicher fühlt, kann er auch ohne Hilfe leicht federn und später schon etwas springen.
- Das Trampolin steht zwischen zwei Tauen. Somit kann sich der Turnende daran festhalten und versucht alleine zu federn. Als Hilfe kann man beide Tawe oder nur ein Tau oder dann gar keines mehr nehmen.
- Die gleiche Übung funktioniert auch wenn man das Trampolin vor eine Sprossenwand stellt. Dabei ist nur zu beachten, dass man senkrecht springt und nicht nach vorne – Kopfverletzungen!

3.2 Grundlegende Sprünge

Nachdem die Kinder sich an das Absprungtrampolin gewöhnt haben, kann man mit leichten Sprüngen zuerst aus dem Angehen und später aus dem Anlaufen beginnen. Der grundlegendste aller Sprünge ist der Strecksprung.

3.2.1 Der Strecksprung

Der Turnende springt aus dem Trampolin heraus und schließt beide Beine. Die Arme werden gestreckt hochgeführt. Während der Flugphase bleibt der gesamte Körper gespannt (kein Hohlkreuz). Bei der Landung werden die Hände hinab geführt und die leicht gebeugten Knie fangen den Sprung auf.

Da der Strecksprung einer der ersten Sprünge ist, die man lernt, kann er auch als vielseitige Zielübung eingesetzt werden, wie in folgenden Beispielen beschrieben wird.



Abbildung 8 Strecksprung

- Zielsprung auf ein Landemal (Schnur, Stoffkreis, kleiner Kasten)
- Hochsprung, um einen Gegenstand zu berühren (Schnur, Luftballon, Reifen)
- Orientierungssprung → der Turnende versucht am höchsten Punkt „jetzt“ zu rufen. Bei diesem Sprung lernen die Kinder das Gefühl der Höhe auszunützen, dadurch fällt es ihnen später leichter Übungen (Hocke, Salto) am höchsten Punkt auszuführen.

- Synchronsprung → Die Schüler versuchen auf zwei Minitramps synchron einen Streck sprung nebeneinander durchzuführen.
- Wertungssprung → die Gruppe bewertet den Sprung nach folgenden Kriterien: Ausführung und Sprunghöhe als Sturzflieger, Überflieger, Tiefflieger, Kunstflieger
- Testsprung → dabei wird mit Anlauflänge und Anlauf tempi gespielt.

3.2.2 Hocksprung

Der Hocksprung beginnt wie der Streck sprung. In der Hauptphase werden die Beine angehockt (Beugung im Knie- und Hüftgelenk) und die Arme umfassen die Unterschenkel. Nach passieren des höchsten Punktes werden die Beine wieder gestreckt und der Oberkörper richtet sich auf. Danach bereitet man sich auf die Landung vor, die wie beim Streck sprung abläuft.

Häufige Fehler bei diesem Sprung sind einseitiges Anhocken der Beine ohne Beteiligung des Oberkörpers (Rücklage) oder ein starkes Beugen des Oberkörpers bei geringer Beugung der Beine (Vorlage). Die Blickrichtung ist gerade nach vorne. Wenn der Turnende nach unten blickt bewegt sich der ganze Körper nach vorne unten. Deshalb ist es wichtig geradeaus nach vorn zu schauen um eine gerade Flugbahn zu erreichen.



Abbildung 9 Hocksprung

3.2.3 Grätschsprung

Der Grätschsprung funktioniert auch wie der Streck sprung. In der Hauptphase werden bei diesem Sprung die Beine zur Seite gegrätscht (Hampelmann), der Oberkörper bleibt aufrecht und die Arme werden leicht nach außen gestreckt.



Abbildung 10 Grätschsprung

3.2.4 Grätschwinkelsprung

Bei diesem Sprung werden die Beine zusätzlich zum Grätschen noch gewinkelt. Bei leicht nach vor gebeugtem Oberkörper können die Hände die Fußriste berühren.



Abbildung 11 Grätschwinkelsprung

3.2.5 Bücksprung

Beim Bücksprung werden die geschlossenen Beine angewinkelt. Mit nach vorne gebeugtem Oberkörper versucht der Springer ebenfalls die Fußriste zu berühren. Bei diesem Sprung wird eine große Schnellkraft und Koordination benötigt.

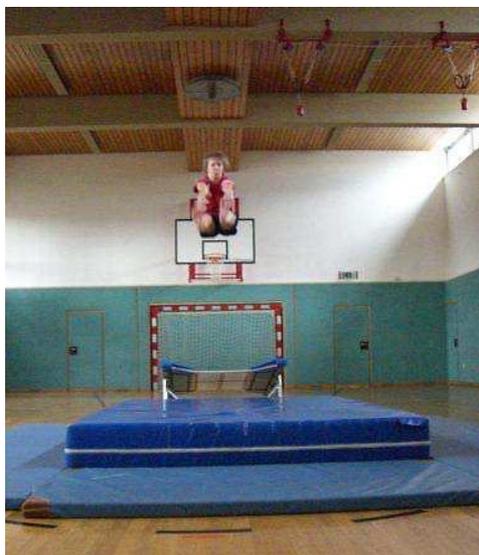


Abbildung 12 Bücksprung

3.2.6 Drehsprünge

Bei Drehsprüngen versuchen die Turnenden sich um die Längsachse des Körpers zu drehen. Die Arme dienen als Schwunghilfe, indem sie einen schnellen Drehimpuls mitgeben. Bei diesen Sprüngen ist auf die Landung zu achten, da es sein kann, dass man schon landet und noch nicht „fertig gedreht“ hat und somit leicht hinfällt. Ansonsten machen solche Sprünge sehr viel Spaß und dienen auch als Vorübung für Freestylesprünge beim Snowboarden und Schifahren.



Abbildung 13 Sprung mit halber Drehung

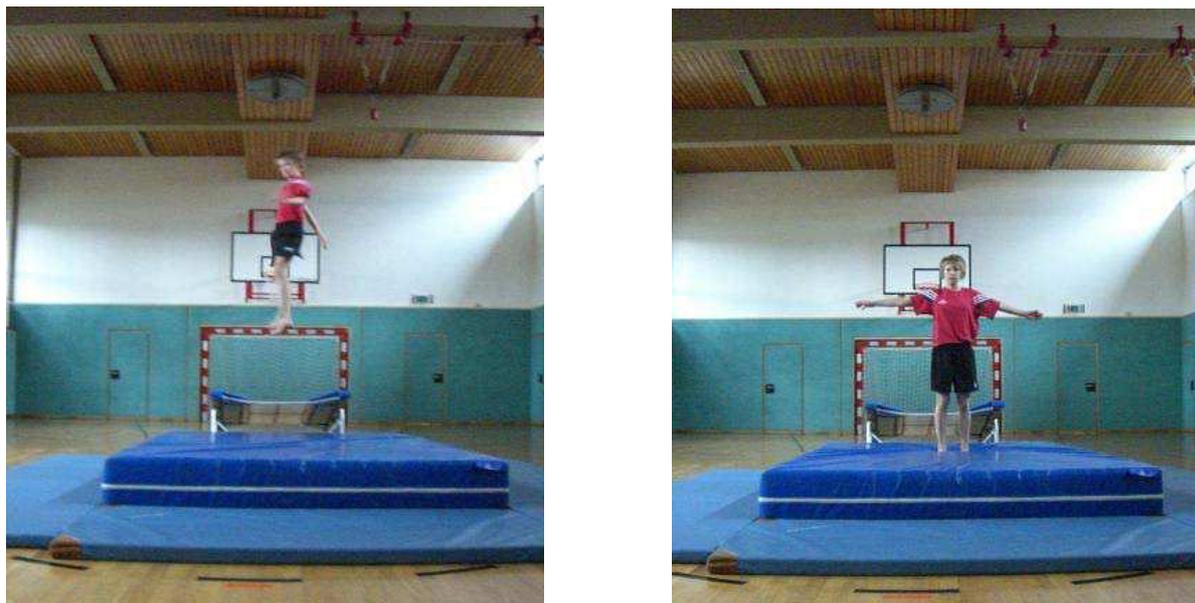


Abbildung 14 Sprung mit ganzer Drehung

3.2.7 Schifahrtsprung

Der Schifahrtsprung funktioniert wie der Strecksprung. In der Hauptphase versucht der Springer kurze Wedelbewegungen anzudeuten.



Abbildung 15 Schifahrtsprung

3.2.8 Snowboardsprung

Der Snowboardsprung funktioniert wie der Strecksprung. In der Hauptphase versucht der Springer die Beine anzuziehen und nach rechts oder links zu drehen. Dabei berührt eine Hand die Füße. Dieser Sprung ist eine Ahnlehnung an einen Grab beim Snowboarden. Bei einem Grab werden die Beine angezogen und die Hand berührt das Board.



Abbildung 16 Snowboardsprung

3.2.9 Donald Duck

Ein eher lustiger Sprung, bei dem die Beine angezogen werden (anfersen) und die Arme über die Schultern nach hinten zeigen.



Abbildung 17 Donald Duck

4 Methodik des Trampolinspringens – komplexe Sprünge

4.1 Einleitung

Wenn die Schülerinnen und Schüler das Gefühl des Springens und die Bewegungsabläufe oft genug geübt und automatisiert haben, kann man zu komplexeren Übungen übergehen. Dabei ist es wichtig, dass man nichts übereilt. Man sollte den Turnenden lieber etwas mehr Zeit zum Üben geben, als schnell waghalsige Sprünge auszuprobieren.

4.2 Das Mattenplateau

Das Mattenplateau ist eine sehr beliebte Konstruktion für Schülerinnen und Schüler. Die Verletzungsgefahr ist gering und nur bei wenigen Aufgabenstellungen muss eine Hilfeleistung gegeben werden. Für die Verwendung des Mattenplateaus werden vierteilige Kästen und eine Weichbodenmatte als Höhenrichtlinie empfohlen.

4.2.1 Übungen zur Gewöhnung an das Mattenplateau

Alle Übungen können als Anlaufhilfe mit einer Langbank, aus dem Angehen oder Anlaufen durchgeführt werden.

- Sprung in den Stand oder Hockstand → Diese Übung dient der Orientierung für den richtigen Absprung und die richtige Armführung. Der Oberkörper ist bei der Landung aufrecht. Dazu benötigt man einen guten Absprung und eine richtige Armführung um besser Schwung holen zu können.



Abbildung 18 Sprung in den Stand

- Sprung in die flache Bauchlage → Die Arme und der Oberkörper werden beim Absprung weit nach vorne und nach oben geschoben. Die Beine dürfen den Oberkörper nicht überholen. Es darf keine Hohlkreuzstellung entstehen.



Abbildung 19 Sprung in die Bauchlage

- Sprung in den Sitz → Bei diesem Sprung werden die Beine nach vorn gebracht. Der Oberkörper kann etwas nach hinten gelehnt werden. Der Helfer steht zwischen Minitrampolin und Mattenberg und sichert den Turnenden falls dieser zurück fallen würde.



Abbildung 20 Sprung in den Sitz

- Landung in der Rückenlage → Bei der Landung sollen die Schülerinnen und Schüler flach auf dem Rücken auf der Matte liegen. Der Absprung muss sehr stark sein und der Körper soll noch weiter zurück gelehnt werden.



Abbildung 21 Sprung in die Rückenlage

- Sprung in die Bankstellung → Die Knie und die Hände landen gleichzeitig auf der Weichbodenmatte. Dadurch befindet sich der Turnende in der Bankstellung. Arme und Oberschenkel sind senkrecht und parallel zur Matte. Diese Haltung wird später für die Stützsprünge sehr wichtig werden.



Abbildung 22 Sprung in die Bankstellung

- Sprung mit Rolle vorwärts → Hier ist ganz wichtig, dass die Hände neben dem Kopf auf der Weichbodenmatte aufsetzen, damit der Nacken und der Kopf geschützt ist. Der Helfer unterstützt mit der gerätfernen Hand am Bauch und mit der anderen Hand am Nacken den Turnenden.



Abbildung 23 Sprung mit Rolle vorwärts

- Sprung in die Flugrolle → Die Schülerinnen und Schüler versuchen durch einen festen Absprung eine höhere Flugbahn zu erreichen. Auch hier ist es wichtig, dass die Hände neben dem Kopf aufgesetzt werden um eine Nacken- oder Kopfverletzung zu vermeiden. Als Hilfestellung kann eine Schnur (Springseil), die man jederzeit auslassen kann, gespannt werden. Somit fällt es den Kindern leichter; an Höhe zu gewinnen. Man muss den Kindern aber klar machen, dass die Flugrolle kein Salto ist und auch keiner werden soll.



Abbildung 24 Sprung in die Flugrolle

- Sprung in die Flugrolle mit anderen Hilfsmitteln → Um die Flugbahn noch zu erhöhen und weiter auszubauen, kann man auf die vordere Mattenkante noch andere Hindernisse legen, wie zum Beispiel einen Medizinball, eine Zauberschnur oder eine zusammengerollte Iso-Matte.



Abbildung 25 Sprung in die Flugrolle mit Hilfsmitteln

4.3 Salto vorwärts

Der Salto vorwärts ist eine der beliebtesten Übungen beim Trampolinspringen. Schon in der ersten Übungseinheit fragen die Schülerinnen und Schüler, ob sie einen Salto springen dürfen. Von vielen wird diese Übung unterschätzt, denn wer einen Salto vorwärts springen will, braucht eine methodische Übungsreihe die sorgfältig erarbeitet werden muss.

4.3.1 Vorübung zum Salto vorwärts mit Hilfe des Mattenplateaus

Zuerst wird mit einem Sprung auf ein Mattenplateau begonnen. Als Anlaufhilfe kann eine Turnbank die vor dem Trampolin steht verwendet werden. Die Schülerinnen und Schüler beginnen mit einer hohen Flugrolle auf das Mattenplateau. Die Hände berühren die Matte zuerst so dass der Kopf geschützt ist.



Abbildung 26 Hohe Flugrolle

Wenn sich der Turnende in der Bewegung sicher fühlt, kann der nächste Schritt gemacht werden. Jetzt sollen die Schülerinnen und Schüler versuchen eine „hohe Flugrolle“ zu turnen. Dies bedeutet, dass die Hände nicht mehr auf der Matte aufsetzen. Hier ist darauf zu achten, dass der Turnende immer seine Sprünge hoch genug erledigt, damit sein Kopf geschützt ist. Als Hilfeleistung können die Schülerinnen und Schüler über ein Hindernis springen (z. B. Zauberschnur, ...)



Abbildung 27 "Hohe Flugrolle" ohne Verwendung der Arme

Nach weiteren Wiederholungen werden die Sprünge höher. Danach sollte die Landung auf dem Gesäß und später auf den Füßen in der Hockstellung angestrebt werden.



Abbildung 28 "Hohe Flugrolle" - Langung am Gesäß



Abbildung 29 "Hohe Flugrolle" - Landung in der Hockstellung

4.3.2 Mattenplateau – schief

Auf dem schiefen Mattenplateau wird die gleiche Übung geturnt wie zuvor auf dem geraden Mattenplateau. Der Turnende muss sehr hoch springen um die Rotation erfolgreich zu meistern. Weil die Matte nun schief liegt bleibt ihm mehr Zeit für die Landung, die schon auf einer niedrigeren Fläche passiert. Dadurch haben viele Schülerinnen und Schüler mehr Schwung als zuvor und viele fallen nach vorne. Um das zu verhindern, sollte in der Mitte der schiefen Weichbodenmatte eine Person stehen, die den Schwung am Bauch abfängt und somit Hilfe gibt.



Abbildung 30 Salto vorwärts auf dem schiefen Mattenplateau

4.3.3 Kasten

Als nächsten Schritt könnten die Kinder einen Salto vorwärts über einen Mattenberg springen. Das heißt, dass man eine sehr weiche Weichbodenmatte über den Kasten spannt. Die Schülerinnen und Schüler sind dadurch gut geschützt.

4.3.4 Salto vorwärts mit Lehrerhilfe

Bevor man zum Salto mit Lehrerhilfe kommt, müssen alle vorherigen Übungen gekonnt gesprungen werden. Als Sicherungsmaßnahme wird der Drehklammergriff benötigt. Schon unmittelbar nach dem Absprung muss der Helfer den Turnenden an der Körpermitte stützen. Der Helfer begleitet die gesamte Rotation des Turnenden. Der Drehklammergriff wird erst gelöst, wenn sich der Turnende in einem sicheren Stand befindet.



Abbildung 31 Salto vorwärts mit Lehrerhilfe

4.3.5 Salto vorwärts ohne Lehrerhilfe

Wenn die Schülerinnen und Schüler den Salto vorwärts sicher turnen können, ist nur noch eine Sicherung während der Landephase notwendig. Der Helfer muss dabei während der absteigenden Flugphase an die Körpermitte fassen und den Turnenden bis in den sicheren Stand, also bis zur sicheren Landung, begleiten.



Abbildung 32 Salto vorwärts ohne Lehrerhilfe

Als Bewegungs- und Sport Erzieher sollte man in den Übungsstunden für den Salto vorwärts genau auf die Schülerinnen und Schüler achten, da es wichtig ist, dass man keinen Schritt übereilt. Man sollte lieber länger am Mattenplateau trainieren und erst nach weiteren Übungsstunden zu den Salti mit Lehrerhilfe und den Salti frei kommen.

Wenn das Zusammenspiel zwischen Anlauf, Absprung und der Rotation nicht stimmt, und der Zeitpunkt des Öffnens aus der zusammengekauerten Position nicht getroffen wird, kann es sein, dass die Vorwärtsrotation stark abgebremst wird und somit können bei einer unkontrollierten Landung schwere Wirbelsäulenverletzungen entstehen.

4.4 Handstützüberschlag ⁴

Um den Handstützüberschlag mit dem Minitrampolin turnen zu können, benötigt man viel Erfahrung mit Handständen am Boden. Eine Voraussetzung um den Handstützüberschlag zu erlernen, ist, dass man den Handstand ohne Probleme mit vollster Körperspannung am Boden turnen kann. Wer am Boden keinen Handstand turnen kann, wird ihn auch keinesfalls mit dem Minitrampolin turnen können.

4.4.1 Handstand am Boden

Eine Zielübung ist das sichere Aufschwingen in den Handstand. Wichtig dabei ist die Schulterblockade, da viele Schülerinnen und Schüler dazu neigen mit den Armen einzubrechen.

Die Vorübung zum Handstützüberschlag am Minitrampolin ist das Aufschwingen in den Handstand mit gleichzeitigem Umfallen. Der Körper bleibt die ganze Zeit gespannt und wenn möglich berühren die Fersen zuerst die Weichbodenmatte. Der Körper darf nicht abgerollt werden (Steifer Mann).



⁴ Methodik des Trampolins: zusammengestellt vom Minitrampolin Fortbildungsteam des PI Niederösterreich



Abbildung 33 Handstand am Boden mit anschließenden Umfallen

4.4.2 Handstützüberschlag – vorbereitende Übungen

Um die Kinder auf die anfangs ungewohnte Bewegung vorzubereiten, gibt man ihnen Zeit, indem sie den Handstand zuerst vom Kasten herunter probieren. Der Kasten wird der Länge nach aufgestellt, um eine größere Fläche für das Aufschwingen zu bekommen. Die Lehrerinnen und Lehrer stehen auf der Weichbodenmatte und geben Hilfestellung. Es ist wichtig, dass der Turnende während der Bewegung seine ganze Körperspannung behält und mit den Armen nicht einknickt. Dieser Bewegungsablauf wird mehrere Male wiederholt.



Abbildung 34 Handstand vom Kasten

4.4.3 Handstützüberschlag mit Hilfe

Die Turner stellen sich auf das Minitrampolin und stützen sich mit beiden Händen auf den Kasten. Auf jeder Seite steht ein Helfer und greift den Turnenden auf den Oberschenkel. Jetzt versucht der Turner mit drei Sprüngen in den Handstand zu kommen. Wenn die Schülerinnen und Schüler auf dem Kasten im Handstand stehen, warten sie und lassen sich genauso umfallen, wie bei der Übung zuvor. Wenn diese Übung lange genug wiederholt wurde, verringert man die Anzahl der Sprünge im Minitrampolin von drei auf zwei. Bei begabten Schülerinnen und Schülern kann man es auch nur mit einem Sprung versuchen.



Abbildung 35 Handstützüberschlag mit Hilfe

4.4.4 Handstützüberschlag mit dem Minitrampolin

Nach langem Üben der vorher genannten Bewegungsabläufe kann man einen Schritt weiter gehen. Ab diesem Zeitpunkt können die Schülerinnen und Schüler den Handstützüberschlag mit Anlauf turnen. Sie laufen an, versuchen einen kräftigen Absprung zu erwischen, setzen mit den Händen am Kasten auf, machen einen Handstand und halten bis zur Landung die ganze Körperspannung. Der Helfer steht seitlich neben dem Kasten und unterstützt mit der gerätenahen Hand die Schulter und mit der andern Hand den Rücken des Turnenden.

Man muss sich sicher sein, dass die Schülerinnen und Schüler den Bewegungsablauf oft genug trainiert haben und sich in der Bewegung wirklich sicher sind, damit man kein unnötiges Risiko eingeht.



Abbildung 36 Handstützüberschlag

4.5 Flugrolle

Die ersten Rollerfahrten können die Turnenden machen, indem sie auf dem Trampolin stehen und aus dem Federn eine Rolle auf den Mattenberg machen.

Das nächste Ziel ist, dass die Kinder aus dem Anlauf eine Rolle vorwärts auf das Mattenplateau machen. Die Hände sollen dabei neben dem Kopf aufsetzen, um die Verletzungsgefahr zu bannen.

4.5.1 Flugrolle auf das Mattenplateau

Die Schülerinnen und Schüler versuchen durch einen impulsiven Anlauf und Absprung eine höhere Flugbahn zu erreichen. Der Turnende „fliegt“ dadurch länger. Wie schon erwähnt, ist auch hier das Aufsetzen der Hände neben dem Kopf sehr wichtig. Um den Schülerinnen und Schülern die Bewegung zu erleichtern, kann man als Hilfsmittel eine Zauberschnur (Springseil) vor die Mattenkante halten. Das Ziel ist nun, über diese Zauberschnur zu fliegen.



Abbildung 37 Flugrolle auf das Mattenplateau

Wenn die Turnenden schon lange genug mit der Zauberschnur geübt haben, kann man auch andere Hilfsmittel die höher sind verwenden. Zu empfehlen wären Medizinbälle oder zusammengerollte Matten.

4.5.2 Flugrolle mit dem Minitrampolin

Allmählich kann nun der Mattenberg verringert werden. Die Höhe der Hindernisse soll aber gleich bleiben. Hier kann auch schon über einen niederen Kasten gesprungen werden. Die Landefläche kann aber noch etwas höher sein. Das Ziel bei dieser Übung ist es, eine Flugrolle über den Kasten zu springen. Die Landung erfolgt auf einer normalen Weichbodenmatte. Der Helfer kniet seitlich auf der Weichbodenmatte und unterstützt die Rollbewegung.



Abbildung 38 Flugrolle mit dem Minitrampolin

4.6 Salto rückwärts

Das Minitrampolin ist für den Salto rückwärts ein gutes Hilfsmittel. Für diese Übung brauchen manche Schülerinnen und Schüler mehr Mut, da es ungewohnt ist Übungen rückwärts zu turnen.

Es gibt zwei Wege den Salto rückwärts zu erlernen, die ich beide vorstellen möchte. Teilweise ähneln sich die Übungen der beiden methodischen Wege. Eine

methodische Übungsreihe ist für normal begabte Kinder gedacht und die zweite für geschickte Kinder.

4.6.1 Vorübungen zum Salto rückwärts → 1. Methode

Die ersten Übungen werden am Boden geturnt.

- Die Schülerinnen und Schüler liegen in Rückenlage am Boden, strecken die Arme senkrecht in die Höhe und versuchen die Knie so schnell wie möglich anzuziehen.

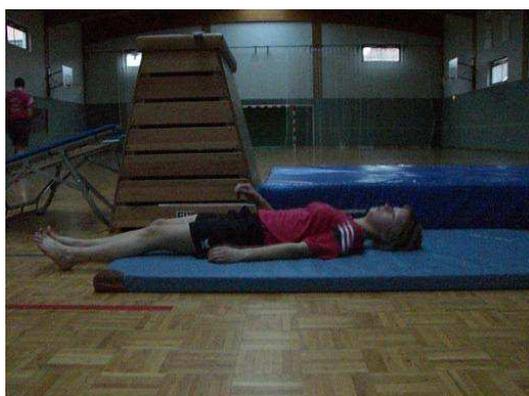


Abbildung 39 Vorübung Salto rückwärts

- Wenn das ein paar Mal geübt wurde, wird nachdem die Knie angezogen wurden, eine Rolle rückwärts gemacht.
- Jetzt wird das impulsive Abspringen geübt, indem ein Strecksprung vom Boden geturnt wird. Die Partnerinnen und Partner unterstützen die Bewegung am Rücken. So gelingt es dem Turnenden noch etwas höher zu kommen.
- Der nächste Schritt ist der Strecksprung mit anhocken der Beine. Es ist wichtig, dass die Schultern und Oberkörper nicht nach vorne ziehen sondern gerade bleiben.



Abbildung 40 Strecksprung mit Anhocken der Beine

4.6.2 Vorübungen zum Salto rückwärts am Mattenplateau

Die Schülerinnen und Schüler stehen mit dem Rücken zum Mattenplateau.

- Die erste Übung ist ein Strecksprung in die Rückenlage. Die Arme zeigen dabei nach hinten oben. Bei der Landung ist der ganze Körper gestreckt.
- Die nächste Übung ist ein Strecksprung in die Rückenlage mit anschließender Rolle rückwärts zum Kniestand am Plateau.
- Als nächstes folgt der Strecksprung in die Rückenlage mit anschließender Rolle rückwärts in den Stand

4.6.3 Übungen zum Salto rückwärts mit dem Minitramp

Der Kasten wird der Länge nach aufgestellt und das Minitramp wird vor den Kasten gestellt. Der Neigungswinkel des Trampolins zeigt vom Kasten weg.

- Die Schülerinnen und Schüler halten sich mit den Händen am Kasten an und springen so ins Trampolin.
- Die Übenden versuchen vom Kasten in das Trampolin abzuhalten und den Sprung dann abzustoppen. Die Arme müssen den Kasten früher verlassen als die Füße das Trampolin berühren.
- Die Turnenden halten ab, machen einen Strecksprung und landen auf der Weichbodenmatte.
- Die nächste Übung funktioniert genauso wie die letzte nur kommt am Ende nach der Landung noch eine Rolle rückwärts dazu.

4.6.4 Übungen zum Salto rückwärts mit dem Minitramp und Mattenplateau

Das Mattenplateau hilft den Schülerinnen und Schülern bei den Sprüngen an Höhe zu gewinnen. Außerdem nimmt es vielen die Angst vor dem Sprung:

- Zuerst wird wieder der Strecksprung in die Rückenlage geübt.



Abbildung 41 Strecksprung in die Rückenlage

- Im Anschluss an die erste Übung kommt noch eine Rolle rückwärts hinzu.
- Nach diesen beiden Übungen folgt schon der Salto rückwärts in den Kniestand am Plateau. Hier ist es ganz wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler, wenn sie hoch genug sind, die Knie ganz schnell zu den Schultern bringen. Somit wird eine Rotation nach hinten eingeleitet.



Abbildung 42 Salto rückwärts mit dem Mattenplateau

- Als nächstes wird der Salto rückwärts in den Stand auf dem Plateau geturnt.

4.6.5 Salto rückwärts mit dem Minitramp

Wenn alle vorherigen Übungen problemlos geturnt worden sind, können nun die Schülerinnen und Schüler den Salto rückwärts mit Lehrerhilfe turnen.

Der Turnende steht auf dem Minitramp und die Hände sind auf dem Kasten. Jetzt hurtet der Turnende ab, holt Schwung und springt ins Trampolin.



Abbildung 43 Schwung holen

Wenn die Schülerinnen und Schüler aus dem Trampolin aufsteigen, ziehen sie schnell die Knie an und vollenden die Bewegung. Der Helfer kann wieder über ein Sprungseil, das um die Hüfte gebunden wurde, die Bewegung unterstützen.



Abbildung 44 Salto rückwärts

4.6.6 Vorübungen zum Salto rückwärts → 2. Methode

Die Schülerinnen und Schüler liegen auf einer Matte auf dem Rücken und versuchen die Knie so schnell wie möglich zu den Schultern anzuziehen.

Die gleiche Übung wird nun auf dem Kasten geturnt. Die Schülerinnen und Schüler liegen auf dem Kasten und rutschen so weit nach vorne, bis die Schultern leicht über die Kante stehen. Danach werden die Knie ganz schnell angezogen und der Übende macht somit eine Rolle rückwärts vom Kasten. Gelandet wird auf der Weichbodenmatte.

4.6.7 Übungen zum Salto rückwärts mit dem Minitramp

Das Minitrampolin wird nun zwischen Kasten und Weichbodenmatte geschoben. Der Neigungswinkel des Trampolins zeigt vom Kasten weg.

- Zuerst stehen die Schülerinnen und Schüler auf dem Trampolin, federn ein bisschen und machen einen Strecksprung rückwärts in die Weichbodenmatte. Der Helfer steht auf der Weichmatte und sichert, falls die Turnenden zu viel Schwung haben und umfallen.

-



Abbildung 45 Strecksprung rückwärts

- Für die nächste Übung binden sich die Schülerinnen und Schüler ein Sprungseil um den Bauch. Die Übenden stehen auf dem Trampolin, federn dreimal und ziehen dann die Knie zum Oberkörper. Dadurch leiten sie eine Drehbewegung ein und machen somit einen Salto rückwärts. Der Helfer nimmt den Turnenden beim Seil und unterstützt die ganze Bewegung. Falls es notwendig ist, gibt der Helfer dem Turnenden einen Drehimpuls und Schwung mit.
- Die weiteren Übungen funktionieren genauso wie die zuvor, nur wird die Anzahl des Federns vor dem Absprung reduziert.



Abbildung 46 Salto rückwärts mit Lehrerhilfe

4.6.8 Salto rückwärts mit dem Minitramp

Nach sorgfältigem Üben können die Schülerinnen und Schüler den Salto rückwärts mit dem Minitrampolin alleine turnen.



Abbildung 47 Salto rückwärts

4.7 Handstützüberschlag seitlich

Voraussetzung für den Handstützüberschlag ist das Rad am Boden. Wer das Rad beherrscht, wird auch diese Übungsform am Minitrampolin leicht erlernen.

4.7.1 Vorübungen für den Handstützüberschlag seitlich

Die Schülerinnen und Schüler stehen auf dem Mattenplateau oben und machen einen seitlichen Handstand. Die Landung erfolgt auf der Weichbodenmatte. Die Turnenden machen also ein Rondat vom Mattenplateau auf die Weichmatte hinab.

4.7.2 Übungen für den Handstützüberschlag seitlich

Die Schülerinnen und Schüler stehen auf dem Minitrampolin und greifen seitlich auf den Kasten. Dann federn sie ein paar Mal und versuchen einen seitlichen Handstützüberschlag auf den Kasten zu machen.



Abbildung 48 Seitlicher Handstützüberschlag auf den Kasten

Wenn dieser Bewegungsablauf oft genug geübt wurde, können die Schülerinnen und Schüler die ganze Übung mit Anlauf probieren.





Abbildung 49 Vorform des seitlichen Handstützüberschlag Landung auf Weichbodenmatte

4.7.3 Handstützüberschlag seitlich

Die Kinder laufen an, machen einen Handstützüberschlag seitlich und landen auf der Weichbodenmatte. Das Ziel ist, dass die Füße ganz gestreckt und nicht abgewinkelt sind. Der gesamte Körper ist während der ganzen Übung komplett gespannt.



Abbildung 50 Seitlicher Handstützüberschlag

4.8 Wallspin

Der Wallspin oder auch Palmspin genannt, ist eine Bewegung, die aus dem Bereich Parkour und Freerunning kommt.

4.8.1 Vorübungen für den Wallspin

Aus kurzem Anlauf beidbeiniger Absprung – eine Hand greift auf den Kasten, die andere an die Wand, Beine gehockt über den Kasten – Landung auf Weichmatte dahinter



Sicherung & Hilfe: Seitlich neben dem Kasten stehend oder auf dem Kasten sitzend; Unterstützung der turnenden Person an dem auf den Kasten stützenden Arm.

Abbildung 511 Vorübung für den Wallspin

4.8.2 Übungen für den Wallspin

Nachdem die Grundform der Übung mehrmals geübt wurde, wird versucht mit der auf dem Kasten stützenden Hand immer weiter zur Wand zu wandern. Voraussetzung ist, dass das Becken während der gesamten Stützphase hoch bleibt.

Nachdem diese Übungsform beherrscht wird, wird der Kasten entfernt. Beide Hände greifen nun an die hochgestellte Matte.

Sicherung & Hilfe: Seitlich neben der Matte stehend; Unterstützung der turnenden Person am stützenden Arm.

4.8.3 Wallspin

Die Kinder laufen an, machen einen Wallspin und landen mit Blick gegen die Anlaufrichtung auf der Weichbodenmatte. Das Ziel ist, dass die Beine gehockt sind und das Becken oberhalb des Drehpunktes vorbeigeführt wird.



Abbildung 52 Wallspin



Viel Spaß beim Springen!!!