

WS 110

# „Minitramp für Kids“

SKRIPT

??? Fragen ???

Hardy Schweigel

[hardy.schweigel@mtj-online.de](mailto:hardy.schweigel@mtj-online.de)

# INHALTSÜBERSICHT

## Kurz-Einführung zum Minitrampolin

Verwendung, Aufbau, Helfergriffe

Quelle:

[http://www.kubiss.de/schulamt/fb\\_sport/skripte/minitrampolin/Einf%C3%BChrung%20in%20das%20Minitrampolin%20als%20Einsprunger%C3%A4t%20Kurzversion.pdf](http://www.kubiss.de/schulamt/fb_sport/skripte/minitrampolin/Einf%C3%BChrung%20in%20das%20Minitrampolin%20als%20Einsprunger%C3%A4t%20Kurzversion.pdf)

## Spezielle Hinweise zu Sicherheit und Organisation

detaillierte Ausführungen zu Sicherheitsaspekten inklusive Checkliste

Quelle:

[http://www.ukrlp.de/download/bilder/praevention/bildungseinrichtung/Schulen/grundlegende\\_hinweise\\_minitramp.pdf](http://www.ukrlp.de/download/bilder/praevention/bildungseinrichtung/Schulen/grundlegende_hinweise_minitramp.pdf)

## Praxisbeispiele 1

Sprünge, methodische Reihen, Kombinationen

Quelle:

[www.uni-bielefeld.de/sport/events/pdf/Vornholt-Niehaus\\_2010.pdf](http://www.uni-bielefeld.de/sport/events/pdf/Vornholt-Niehaus_2010.pdf)

## Praxisbeispiele 2

ausgewählte Sprünge und deren Bewertung

Quelle:

siehe jeweiliger Vordruck

# Einführung in das Minitrampolin als Einsprunngerät

## I Theorie

### 1. Vorbemerkung

- Hilfsgerät beim Erlernen neuer Bewegungsfertigkeiten sowie bei der Verbesserung von Teilbewegungen.
- Bewegungsform zur Überwindung der Schwerkraft.
- Hoher Anreiz und Aufforderungscharakter kommt dem Bewegungsdrang der Schüler entgegen.
- Schult Bewegungsgefühl und Bewegungskoordination sowie das Raum-Zeit-Gefühl.
- Niedersprunghöhe, Anlaufgeschwindigkeit und das eigene Körpergewicht haben Einfluss auf die Reaktion (Schleuderwirkung) des Minitrampolins.
- Geeignete methodische Übungsreihen und richtige gerätetechnische Sicherheitsmaßnahmen müssen vorliegen und beachtet werden.

### 2. Rechtliche Grundlagen

- Das Minitrampolin darf ab der 3. Klasse als Absprunghilfe angeboten werden.
- Der Sportlehrer muss eine Ausbildung in Theorie und Praxis während seines Studiums absolviert haben oder in einem Lehrgang auf Schulumtsebene.

### 3. Motorische Voraussetzungen

#### Gewandtheit und Geschicklichkeit

- Die freien Flugphasen sind Balanceübungen zur Erhaltung oder Herstellung des Gleichgewichts. → Gleichgewichtsübungen
- Verschiedene Sprunggestalten und Stützphasen erfordern so etwas wie praktisches Erfahren biomechanischer Gesetzmäßigkeiten (Beeinflussung von Rotationsgeschwindigkeiten, Veränderung von Absprungwinkeln usw.). → beidbeiniger Absprung (Reuterbrett)
- Bewegungssteuerung im freien Flug ohne Boden- oder Gerätekontakt macht einen besonders fein dosierten Krafteinsatz notwendig. → Reuterbrett
- Das Beherrschen-Lernen von Landungen auch bei unkorrekter Bewegungsführung oder bei leichten Abweichungen vom Gleichgewichtszustand trainiert Sicherheit auch für andere sportliche oder alltägliche Bewegungsabläufe. → Springen und Fallen

Für den Salto vorwärts auf den Mattenberg muss die Rolle vorwärts von den Schülern beherrscht werden.

Die Änderung der Absprunghilfen zu Reuterbrett oder zu hartem Untergrund ist eine mögliche Ursache für Verletzungen und sollte ohne neue Anpassung vermieden werden.

### 4. Psychische Voraussetzungen

- „Sachmotivation“ mit hohem Anforderungscharakter („fliegen“).
- Misserfolgsangst oder Angst vor Verletzung
- Selbstüberschätzung
- gute methodische Hinführung schafft Abhilfe

- Störfaktoren im Lernprozess: Die Möglichkeit der Konzentration auf die Bewegung sollte gegeben sein. Unruhe und Durcheinander in der Halle sind zu vermeiden.

## 5. Sicherheitsmaßnahmen

### 5.1 Zum Gerät

Die verwendeten Minitrampoline sind vom Lehrer vor jeder Benutzung auf folgende Eigenschaften zu überprüfen.

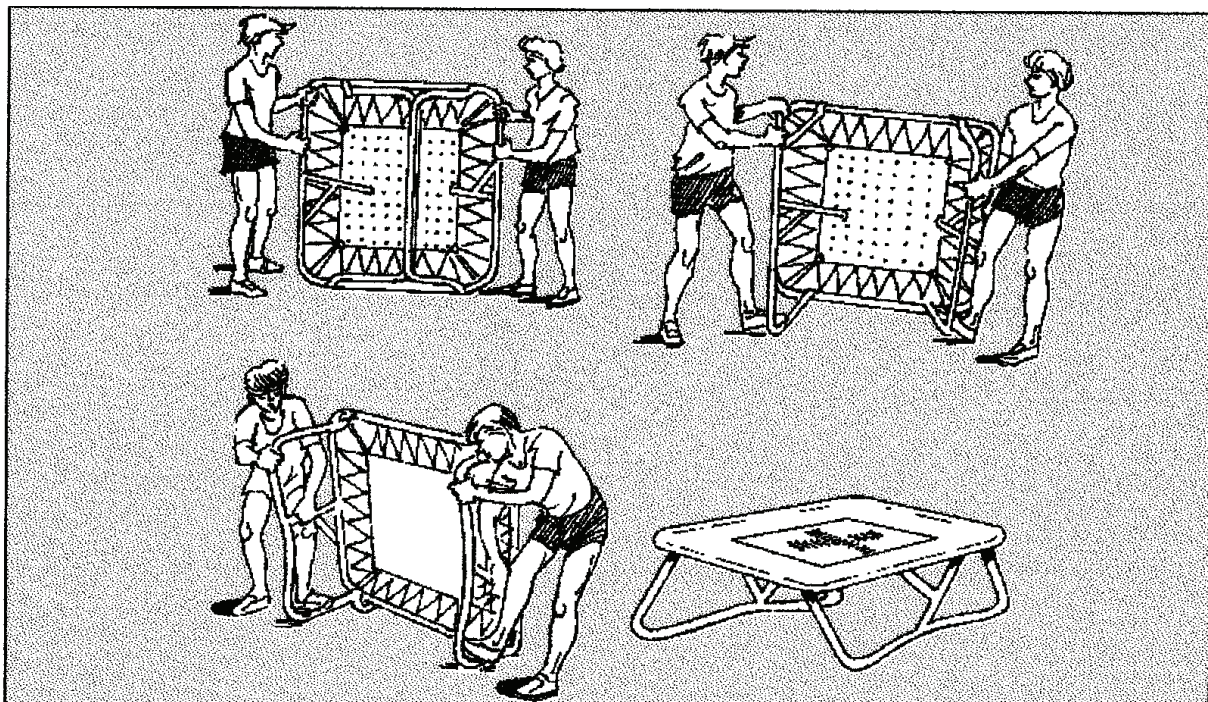
- Vollständige Abdeckung von Rahmen und Verspannung bis zum Sprungtuch durch ein zusammenhängendes Polster
- Richtige Befestigung des Rahmenpolsters
- Intaktheit der Federn bzw. Gummizüge
- Gute Standsicherheit
- Vorhandener Gleitschutz
- Schrauben zur Höhenverstellung

Mehrere gleichzeitig verwendete Minitrampoline sollte ähnliche Federungseigenschaften aufweisen. Ansonsten sollte eine neue Eingewöhnung erfolgen.

### 5.2 Aufbewahrung und Aufbau

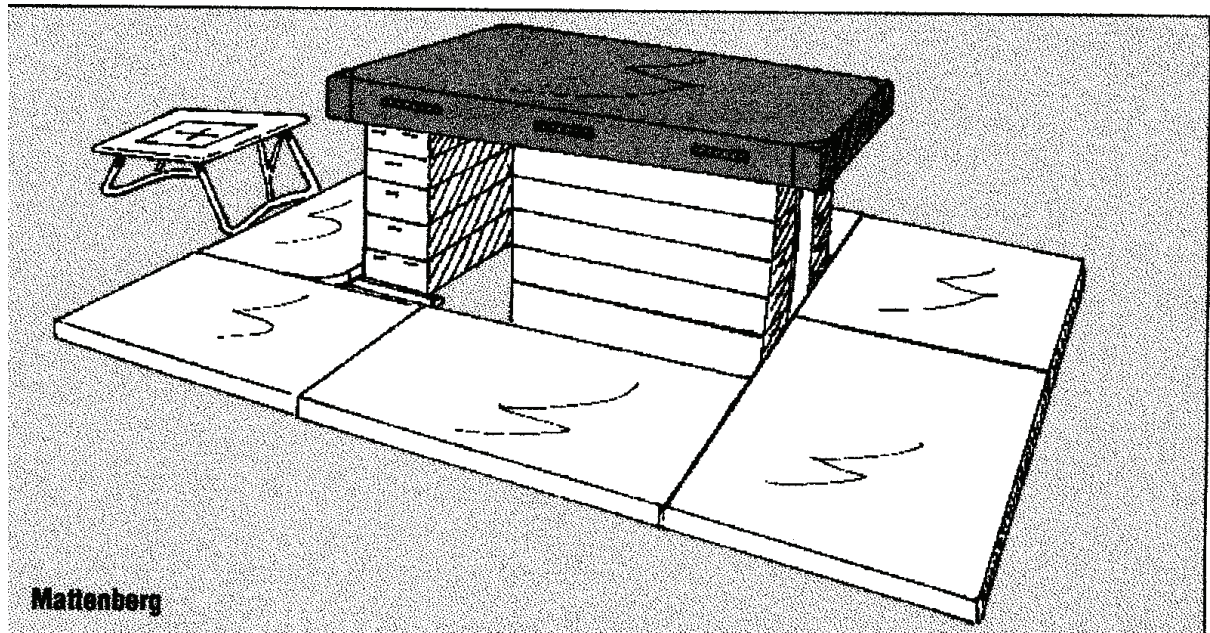
Das Gerät muss zusammengeklappt im Geräteraum aufbewahrt werden, am besten hängend an der Wand. Platz zum Auf- und Abhängen und der freie Weg in die Halle müssen gegeben sein. Beim Zusammenbau ist auf ausreichenden Raum zu achten.

- Gerät hochkant stellen, Verspannung, Gleitschutz überprüfen
- Gestell aufklappen, je einen Fuß einsetzen und so Gestell festhalten
- Mittelstützen mit den Händen leicht aus der oberen Führung herausziehen und in die untere Halterung einführen, Schraubsicherung anziehen
- Den sicheren Transport durch zwei Schüler ausführen lassen



Für Landungen auf den Füßen sind Niedersprungmatten ideal. Stehen nur Weichbodenmatten zur Verfügung, sind diese durch eine Auflage zu ergänzen. Sicherheitsbereiche sind mit Gerätturnmatten abzusichern. Die Matten müssen immer wieder auf ihre exakte Lage überprüft werden.

Der Mattenberg wird aus drei Kästen und einer darauf gelegten Weichbodenmatte bzw. Niedersprungmatte aufgebaut. Die Weichbodenmatte wird für Landungen auf dem Bauch oder dem Rücken verwendet. Soll jedoch beim Abbau des Mattenbergs auf den Füßen gelandet werden, ist diese durch eine Niedersprungmatte zu ersetzen. Der seitliche Fallbereich ist mit Gerätturnmatten auszulegen.



Die Aufstellung der Geräte sollte von den Hallenwänden oder anderen Geräten einen Mindestabstand von 6 m in Bewegungsrichtung und ca. 3 m seitlichen Abstand haben.

Geeignete Übungs- und Laufwege für ein störungsfreies An- und Zurücklaufen müssen garantiert sein.

### 5.3 Ordnungsrahmen

- Gründliche Einweisung der Schüler
- Kein Durcheinanderlaufen, sondern Üben im „fließenden Strom“
- Während der Benutzung regelmäßige Kontrolle der Geräte und Gerätekombinationen
- Fugenlose und rutschsichere Aneinanderlegung der Matten
- Bis zur Freigabe und auch bei Unterbrechungen innerhalb eines methodischen Ablaufs muss das Trampolin hochkant gestellt werden. Kein Turnen ohne Lehrer!
- Die Aufstellung des Lehrers soll eine ständige Übersicht über die übenden Gruppen gewährleisten.



## 5.4 Hilfeleistung, Sicherheitsstellung und „methodische Sicherheit“

### Methodische Sicherheit:

#### Methodische Prinzipien:

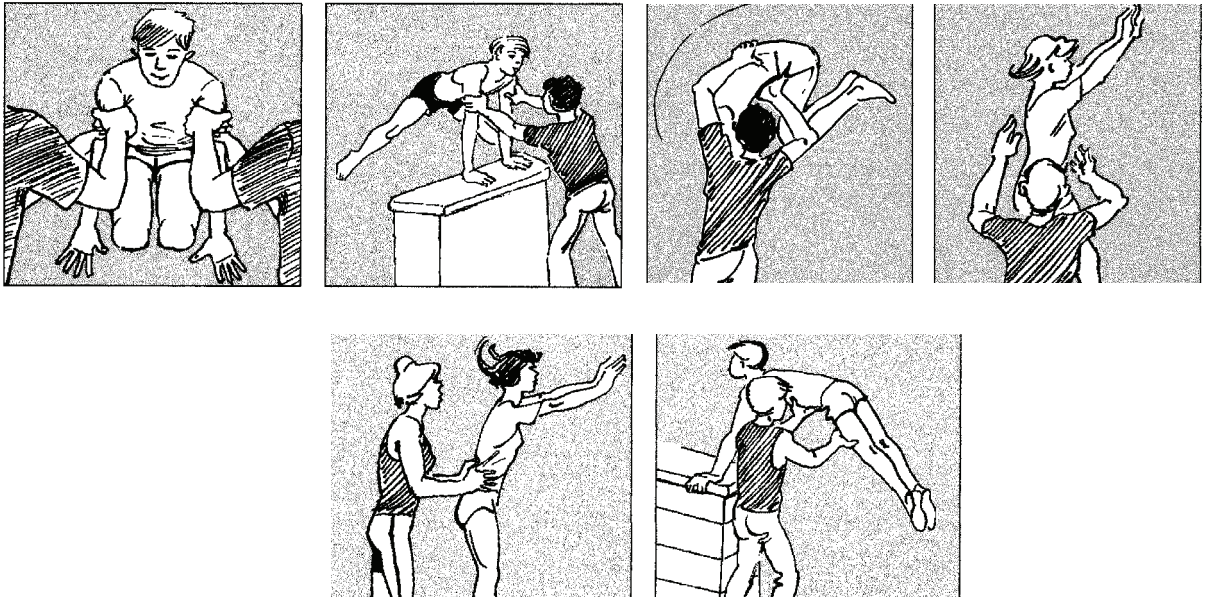
- Methodische Übungsreihe: „Vom Leichten zum Schweren“; methodische Wege müssen klar sein
- „Soviel Bewegungsfreiheit wie möglich, aber soviel Sicherheit wie nötig“: Beim Springen mit dem Minitrampolin ist der Sicherheitsaspekt verstärkt zu berücksichtigen.
- „Alters- und fähigkeitsgemäße Angebote“  
Der Einsatz des Minitrampolins erfordert zumindest den beidbeinigen Absprung, ausreichend Bein- und Fußkraft, den Körper zu spannen und ein aktives Landeverhalten.

Hilfeleistung: Führung und Unterstützung der Übenden bei der Bewegungsausführung

Sicherheitsstellung: ständige Bereitschaft zum Eingreifen

#### Helfergriffe:

- Ganzer Klammergriff als Stützgriff am Oberarm
- Halber Klammergriff als Stützgriff am Oberarm
- Ganzer Klammergriff als Drehgriff vorwärts am Oberarm
- Halber Klammergriff als Drehgriff vorwärts mit Schubhilfe
- Ganzer Klammergriff als Drehgriff an Bauch und Rücken
- Gleichgewichtshilfe durch ganzen Klammergriff an Bauch und Rücken
- Gleichgewichtshilfe durch Handfassung



**Konkrete Hinweise zur Leistungsfeststellung und –beurteilung:** Auch diese sind spezifisch an die Voraussetzungen des und der Einzelnen und der Gruppe anzupassen, so dass hierzu keine allgemeingültige Angaben gemacht werden.

### **3 Spezielle Hinweise zu Sicherheit und Organisation**

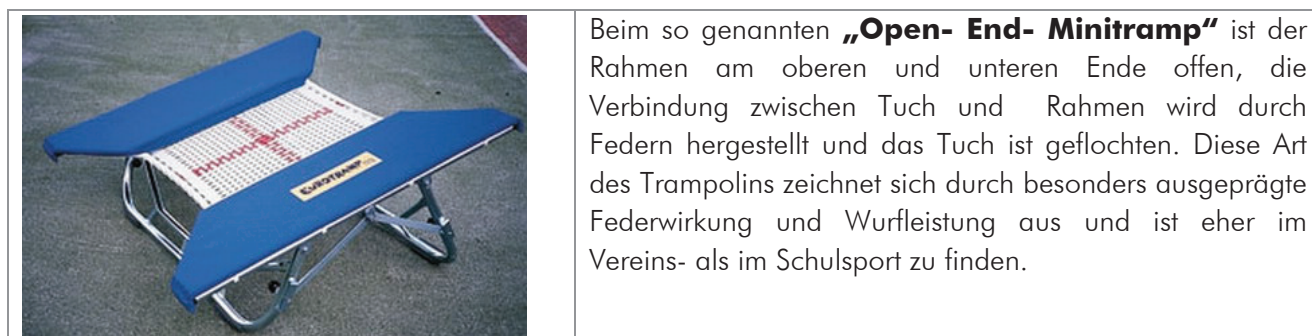
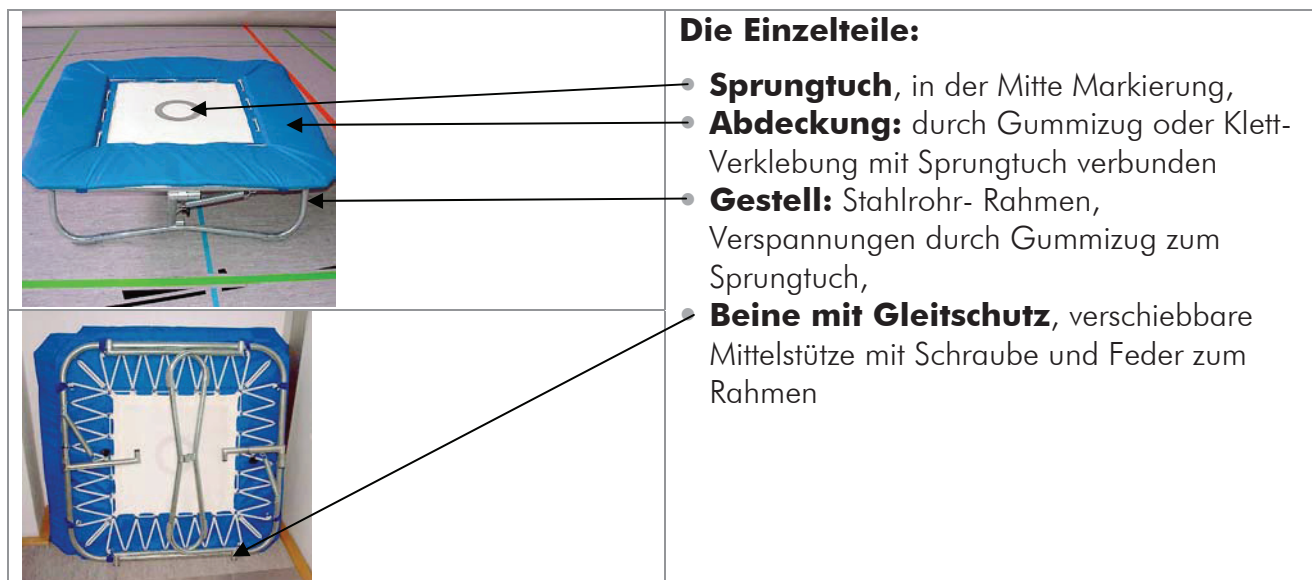
Die schon erwähnte Schleuderwirkung des Gerätes ermöglicht nicht nur intensive Körpererfahrungen, sondern birgt eben durch größere Flughöhen, -weiten und –geschwindigkeiten auch Gefahren, denen es durch ein konsequentes methodisches und organisatorisches Vorgehen vorzubeugen gilt. Auch wenn Schülerinnen und Schüler das Sprungwagnis einfordern, sollte dem nur unter klaren Vorgaben nachgegeben werden. Dazu zählen die folgenden Aspekte, die im Vorfeld überprüft bzw. erarbeitet werden müssen:

- 3.1 Das Gerät: Einzelteile, Lagerung, Aufbau und Handhabung
- 3.2 Matten und weitere benötigte Geräte
- 3.3 Kleidung und Schuhwerk
- 3.4 Ordnungsrahmen
- 3.5 Helfen und Sichern

Diese Punkte werden im Folgenden näher erläutert; die Zusammenstellung erfolgte unter Verwendung und in weiten Teilen mit wörtlicher Übernahme der GUV- Texte und Materialien unter <http://www.sichere-schule-nrw.de> und der Broschüre „Sicherheitsförderung im Schulsport“, herausgegeben vom Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW.

---

### 3.1 Das Gerät: Einzelteile, Lagerung, Aufbau und Handhabung



#### Informationen zum Gerät

Der Abstand zwischen Sprungtuch und Rahmen muss vollständig und unaufklappbar abgedeckt sein. Hierbei müssen Sprungtuch und Abdeckung zur besseren Unterscheidung verschiedenfarbig gestaltet sein. Auch die Kennzeichnung der Einsprungstelle in Form einer Mittenmarkierung muss in einer anderen Farbe gehalten sein. Alle Gummi- oder Federzüge müssen sich in gutem Zustand befinden. Ihr Abstand zueinander darf 16 mm nicht überschreiten.

Das Gestell des Minitrampolins muss einen unbeschädigten Gleitschutz aufweisen und mit einem Hinweis auf Scher- und Quetschstellen in Form eines Warnetiketts ausgestattet sein.

#### Hinweise, Tipps zur Lagerung und zum sicheren Aufbau

- 1) **Die Lagerung** des Minitrampolins im Geräteraum muss so erfolgen, dass auf dem Trampolin nicht mehr gesprungen werden kann (am besten zusammengeklappt und aufgehängt)



- 2) **Beim Aufbau** werden zuerst Matten und die anderen Geräte, zum Schluss das Mini-Trampolin



aufgebaut; beim Abbau ist es umgekehrt.

**3) Transport:** Gerät waagrecht, mit den Ständern nach oben zu zweit tragen

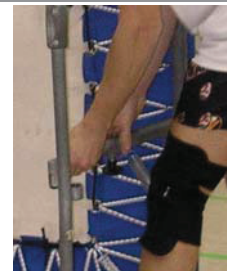


**4) Aufbau:** Gerät hochkant stellen

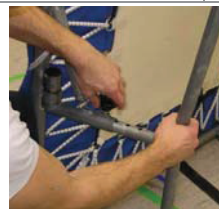
**5) Gestell** aufklappen, je einen Fuß einsetzen und so Gestell festhalten.



**6) Mittelstütze** mit beiden Händen leicht aus der oberen Führung herausziehen und in die untere Halterung einführen. (Da beide Mittelstützen sich in unterschiedliche Richtungen bewegen, ist es gelegentlich gerade für Schülerinnen und Schüler einfacher, das Trampolin 1-mal zu drehen, damit der Aufbauende ziehen kann und nicht schieben muss).



**7) Falls der Neigungswinkel** verstellt werden soll (und **nur** dann), Schraube aufdrehen und inneres Rohr hineinschieben oder herausziehen; Schraubsicherung wieder anziehen.



**8) Verspannungen, Gleitschutz, Schraubenfestigkeit** überprüfen

**9) Bis zur Freigabe** (und auch bei Unterbrechungen innerhalb eines methodischen Ablaufs) muss das Trampolin **hochkant** gestellt oder auf die Sprungfläche gelegt werden.

### Checkliste: Minitrampolin

*Physiologische und methodische Aspekte sind in dieser Checkliste nicht enthalten*

- 1) Im Geräteraum ist genügend Raum zum Aufhängen oder Aufstellen des zusammengeklappten Minitrampolins vorhanden.
- 2) Der freie Transport des Gerätes in die Halle ist möglich.
- 3) Die Schülerinnen und Schüler sind im Aufstellen des Gerätes unterwiesen.
- 4) Vor der Verwendung wird das Minitrampolin von der Lehrkraft auf Funktionssicherheit überprüft.
- 5) Der Gleitschutz des Gestells ist unbeschädigt.
- 6) Rahmen und Verspannung sind bis zum Sprungtuch vollständig abgedeckt.

- 7) Die Abdeckung ist mit dem Rahmen unaufklappbar verbunden.
- 8) Die Abdeckung hat eine andere Farbe als das Sprungtuch.
- 9) Die Gummi- oder Federzüge sind unbeschädigt.
- 10) Die Einsprungstelle ist auf dem Sprungtuch durch eine Markierung (z.B. Kreis) gekennzeichnet.
- 11) Die Abstandhalter (Mittelstütze) sind fest eingerastet.
- 12) Das Minitrampolin ist bei Übungen mit Anlauf bergauf gestellt, um einen senkrechten Aufsprung zu erreichen.

### **3.2 Matten und weitere benötigte Geräte**

#### **Informationen**

Das Mini-Trampolin und geeignete Landematten gehören unabdingbar zusammen. Die bekannten und beliebten Weichbodenmatten sind je nach Preis, Alter und Abnutzung meist eben doch – wie das Wort schon sagt – zu weich und führen dadurch zu einer relativ großen Einsinktiefe, welches dann, entgegen der eigentlichen Intention, Sicherheit zu gewährleisten, sicherheitsgefährdend wirkt. Bei den Punktlandungen der Fußsprünge sind daher Niedersprungmatten, Kombi- und Duomatten, die auf den beiden Seiten unterschiedliche Härtegrade aufweisen, zu empfehlen. Sind diese nicht vorhanden, müssen Weichbodenmatten durch Turnmatten oder Läufer abgedeckt werden. Je nach Aufgabenstellungen empfehlen sich auch Matten neben und hinter den Landematten, um ein Verrutschen zu verhindern. Markierungen z. B. durch Pylonen (Hütchen) geben den Rückweg vor und verhindern falsche Laufwege.

Bei Flächenlandungen (z. B. Sitzlandung, aufrollen, Flugrolle) sollten die Weichbodenmatten wieder zum Einsatz kommen, um die Wirbelsäule vor Stauchungen zu schützen.

Generell gilt für alle Landungen nach dem Abspringen vom Mini-Trampolin, dass die Landefläche nicht tiefer als die Absprunghöhe liegen sollte.

Alle weiteren eingesetzten Großgeräte müssen absolut standfest (Bänke als Anlauffläche, kleine und große Kästen bei Sprunggewöhnung oder für Mattenberge) bzw. fest verankert sein (Sprossenwand bei der Gerätegewöhnung). Wird von oben auf das Mini-Trampolin aufgesprungen, so muss das Trampolin bergab stehen und der Kasten darf nicht höher als vierteilig sein, da es sonst zu Stauchungen in der Wirbelsäule kommen kann.

Werden Materialien als Hindernisse oder für Ziellandungen eingesetzt, so sollten sie rutschfest, ohne scharfe Kanten und möglichst weich sein. So eignen sich z. B. Holzreifen nicht zum Durch- oder Hineinspringen, hier bieten sich eher alte Fahrradschläuche an. Schaumstoffteile verschiedener Größe eignen sich zum Überspringen und Fangen.

#### **Checkliste: Matten/Sonstige Geräte**

- 1) Das Mini-Trampolin ist durch Matten genügend abgesichert.
- 2) Es ist sichergestellt, dass die Matten nicht wegrutschen.
- 3) Für den Landungsbereich werden Niedersprungmatten, Kombimatten oder Weichbodenmatten mit entsprechender Auflage (Turnläufer oder Gerätturmatten) ausgelegt.
- 4) Für Rücken- und Sitzlandungen auf dem Mattenberg werden Weichbodenmatten verwendet.
- 5) Die Matten sind so ausgelegt, dass die Schülerinnen und Schüler in der Mattenmitte und nicht im Mattenstoß landen (evtl. Abdeckung mit Läufern).
- 6) Zusatz- und Hilfsgeräte besitzen keine scharfen Kanten
- 7) Kästen zum Einspringen sind nicht höher als vierteilig
- 8) Anlaufbänke sind absolut standsicher

### 3.3 Kleidung und Schuhwerk

#### Informationen

Kleidung und Schuhwerk sollten die Turnenden nicht behindern. Die Sportkleidung sollte bequem sein, aber eng am Körper anliegen; Uhren und Schmuck sind selbstverständlich abzulegen, lange Haare sollten zusammengebunden werden und Brillenträger eine Sportbrille tragen.

Zum Schuhwerk gibt es unterschiedliche Meinungen: So ermöglicht das Barfuß- Turnen eine optimale Sensibilität und Rückmeldung über die Füße, gelegentlich wird es aber aus hygienischen Gründen abgelehnt; unsere Erfahrungen decken sich allerdings nicht mit diesen kritischen Haltungen. Die Schulklassen, mit denen wir gearbeitet haben, hatten keine Probleme damit, ihre Schuhe und Strümpfe auszuziehen. **Auf keinen Fall sollten feste Sportschuhe getragen werden, ideal sind Gymnastik “-schläppchen“ oder leichte Stoffschuhe.** Die manchmal empfohlenen Anti- Rutsch- oder ABS- Socken sind nicht geeignet, da sie nach wenigen Wäschen zu wirklichen „Rutschesocken“ werden.

**Bei den geflochtenen Tüchern (wie sie etwa beim Open-End-Minitramp vorkommen) ist das Barfuß-Turnen wegen der Gefahr, mit den Zehen hängen zu bleiben, verboten.**

#### Checkliste: Kleidung/Schuhwerk

- 1) Sowohl Lehrerinnen und Lehrer als auch Schülerinnen und Schüler tragen geeignete, eng am Körper anliegende Sportkleidung
- 2) Geturnt wird entweder barfuß (nicht bei geflochtenen Tüchern!) oder mit leichten Schuhen, am besten Gymnastik“schläppchen“
- 3) Armbanduhren, Schmuck und Haarspangen werden abgelegt.
- 4) Lange Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten.
- 5) Alle Brillenträger tragen eine Sportbrille (eventuell Kontaktlinsen).

### 3.4 Ordnungsrahmen

#### Informationen

Die Organisations- und Ordnungsformen sollten so gewählt werden, dass für alle Schülerinnen und Schüler ein intensives und sicheres Üben möglich ist. Falls nur ein Mini-Trampolin z. B. bei der Tuchgewöhnung vorhanden ist, sollten die Schülerinnen und Schüler entweder Zusatzaufgaben nach der Bewältigung des Mini-Trampolins erhalten oder aber an unterschiedlichen Stationen mit verschiedenen Aufgaben arbeiten. Während etwa eine Gruppe am Trampolin springt, übt die andere Hälfte z. B. das Seilspringen. Die Organisationsform „Endlosturnen“ (siehe **A-2: 8 Endlosturnen [Ordner 01/02/08]**) ist ein Beispiel, wie man auch mit nur einem Mini-Trampolin einen bewegungsintensiven Unterricht durchführen kann. Immer ist darauf zu achten, dass sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig nicht behindern, indem sie etwa Laufwege kreuzen. Andere Materialien dürfen nicht herumliegen, ein Sicherheitsabstand zu Wand oder weiteren Geräten ist einzuhalten.

#### Checkliste: OrdnungsrahmMini-Trampolinen

- 1) Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut (einüben!).
- 2) Das Übungsverbot während des Geräteaufbaus bzw. -abbaus wird eingehalten.
- 3) Das Minitrampolin wird erst dann benutzt, wenn alle Schülerinnen und Schüler den beidbeinigen Absprung beherrschen.
- 4) Im Übungsbetrieb werden Zusatzaufgaben für nicht beschäftigte Schülerinnen und Schüler angeboten (Leerlauf und Langeweile wird vermieden).
- 5) Auf ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den Übungsgruppen wird geachtet.

- 6) Auf ausreichenden Sicherheitsabstand zwischen Sportgerät und Hallenwand wird geachtet (3 m).
- 7) Beim Anlauf ist der Querverkehr ausgeschaltet.
- 8) Bei der Übungsauswahl und Gruppeneinteilung wird auf die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler Rücksicht genommen.
- 9) Während des Übungsbetriebes halten sich keine Schülerinnen und Schüler im Geräteraum auf.
- 10) Beim Üben im Strom werden die Übenden nicht durch zurücklaufende Schülerinnen und Schüler behindert.
- 11) Die Lehrkraft wählt ihren Standort so, dass sie die Klasse gut überblicken kann.
- 12) Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut (einüben!).

### **3.5 Helfen und Sichern**

#### **Informationen**

Beim Springen mit dem Trampolin ist das gegenseitige Helfen und Sichern ein unabdingbarer Bestandteil des Übungsgeschehens. Es gelten hier natürlich auch die allgemeinen Hinweise und Grundsätze des Helfen und Sicherns aus dem sportartübergreifenden Baustein.

Auch, und gerade beim Mini-Trampolinspringen sollten die Schülerinnen und Schüler lernen, Verantwortung für andere zu übernehmen und sich gegenseitig zu helfen und/oder zu sichern. Einige Übungen werden dadurch erst möglich (gesamter Baustein **A-2: 6 Hindernisse überwinden [Ordner 01/02/06]**). Durch vielfältige Spiel- und Übungsformen ist die gesamte Klasse an diese verantwortungsvolle Aufgabe heranzuführen. Beispiele hierzu befinden sich im Baustein **A-2: 4 Soziale Voraussetzungen [Ordner 01/02/04]**.

Beim eigentlichen Springen am Mini-Trampolin gilt allerdings – wie für andere Techniken auch – dass bei besonders ängstlichen, kräftigen und motorisch eher schwächeren Schülerinnen und Schülern sowie bei der Einführung schwieriger Übungsteile (wie etwa dem Salto) auch die Lehrkraft – zumindest am Anfang des Lernprozesses – bei der Hilfeleistung mitwirkt.

Darüber hinaus gibt es sicher Kinder und Jugendliche, die für die Hilfestellung mehr oder auch weniger geeignet sind. Zum einen spielen hier Größe und Körpergewicht eine Rolle, aber auch eventuelle Vorerfahrungen mit dem Turnen und/ oder besondere Sensibilität und Verantwortung können Schülerinnen und Schüler auch für das Helfen in der Ernstsituation besonders empfehlen.

#### **Checkliste: Helfen und Sichern**

- 1) Die Schülerinnen und Schüler sind es gewohnt, im Sportunterricht Körperkontakt aufzunehmen und zu ertragen.
- 2) Die Schülerinnen und Schüler sind mit der Hilfeleistung und Sicherheitsstellung vertraut.
- 3) Die Helfergriffe wurden genügend geübt und wiederholt.
- 4) Zu Hilfeleistung werden nur solche Schülerinnen und Schüler eingesetzt, die dazu in der Lage sind.



## 4 Der Aufbau auf einen Blick

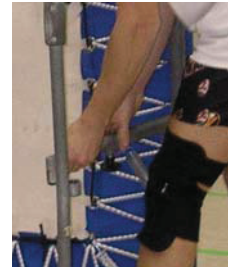
- 1) **Gerät waagrecht mit den Ständern nach oben zu zweit tragen, zuerst Matten und die anderen Geräte, zum Schluss das Mini-Trampolin aufbauen; beim Abbau ist es umgekehrt**



- 2) **Gerät hochkant stellen, aufklappen, je einen Fuß einsetzen und so Gestell festhalten.**



- 3) **Mittelstütze mit beiden Händen leicht aus der oberen Führung herausziehen und in die untere Halterung einführen. Andere Seite drücken/schieben oder Gerät drehen, um Hebel ziehen zu können**



- 4) **Um den Neigungswinkel zu verstellen, Schraube aufdrehen und inneres Rohr hineinschieben oder herausziehen; Schraubensicherung wieder anziehen. Verspannungen, Gleitschutz, Schraubenfestigkeit überprüfen**



- 5) **Bis zur Freigabe (und auch bei Unterbrechungen innerhalb eines methodischen Ablaufs) muss das Trampolin hochkant gestellt oder auf die Sprungfläche gelegt werden.**





### Checkliste: Minitrampolin

*Physiologische und methodische Aspekte sind in dieser Checkliste nicht enthalten*

- 1) Im Geräteraum ist genügend Raum zum Aufhängen oder Aufstellen des zusammengeklappten Minitrampolins vorhanden.
- 2) Der freie Transport des Gerätes in die Halle ist möglich.
- 3) Die Schülerinnen und Schüler sind im Aufstellen des Gerätes unterwiesen.
- 4) Vor der Verwendung wird das Minitrampolin von der Lehrkraft auf Funktionssicherheit überprüft.
- 5) Der Gleitschutz des Gestells ist unbeschädigt.
- 6) Rahmen und Verspannung sind bis zum Sprungtuch vollständig abgedeckt.
- 7) Die Abdeckung ist mit dem Rahmen unaufklappbar verbunden.
- 8) Die Abdeckung hat eine andere Farbe als das Sprungtuch.
- 9) Die Gummi- oder Federzüge sind unbeschädigt.
- 10) Die Einsprungstelle ist auf dem Sprungtuch durch eine Markierung (z.B. Kreis) gekennzeichnet.
- 11) Die Abstandhalter (Mittelstütze) sind fest eingerastet.
- 12) Das Minitrampolin ist bei Übungen mit Anlauf bergauf gestellt, um einen senkrechten Aufsprung zu erreichen.

### Checkliste: Matten/Sonstige Geräte

- 1) Das Mini-Trampolin ist durch Matten genügend abgesichert.
- 2) Es ist sichergestellt, dass die Matten nicht wegrutschen.
- 3) Für den Landungsbereich werden Niedersprungmatten, Kombimatten oder Weichbodenmatten mit entsprechender Auflage (Turnläufer oder Gerätturmatte) ausgelegt.
- 4) Für Rücken- und Sitzlandungen auf dem Mattenberg werden Weichbodenmatten verwendet.
- 5) Die Matten sind so ausgelegt, dass die Schülerinnen und Schüler in der Mattenmitte und nicht im Mattenstoß landen (evtl. Abdeckung mit Läufern).
- 6) Zusatz- und Hilfsgeräte besitzen keine scharfen Kanten
- 7) Kästen zum Einspringen sind nicht höher als vierteilig
- 8) Anlaufbänke sind absolut standsicher

### Checkliste: Kleidung/Schuhwerk

- 1) Sowohl Lehrerinnen und Lehrer als auch Schülerinnen und Schüler tragen geeignete, eng am Körper anliegende Sportkleidung
- 2) Geturnt wird entweder barfuß (nicht bei geflochtenen Tüchern!) oder mit leichten Schuhen, am besten Gymnastik“schlappchen“
- 3) Armbanduhren, Schmuck und Haarspangen werden abgelegt.
- 4) Lange Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten.
- 5) Alle Brillenträger tragen eine Sportbrille (eventuell Kontaktlinsen).

### Checkliste: Ordnungsrahmen

- 1) Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut (einüben!).
- 2) Das Übungsverbot während des Geräteaufbaus bzw. -abbaus wird eingehalten.
- 3) Das Minitrampolin wird erst dann benutzt, wenn alle Schülerinnen und Schüler den beidbeinigen Absprung beherrschen.
- 4) Im Übungsbetrieb werden Zusatzaufgaben für nicht beschäftigte Schülerinnen und Schüler angeboten (Leerlauf und Langeweile wird vermieden).
- 5) Auf ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den Übungsgruppen wird geachtet.
- 6) Auf ausreichenden Sicherheitsabstand zwischen Sportgerät und Hallenwand wird geachtet (3 m).
- 7) Beim Anlauf ist der Querverkehr ausgeschaltet.
- 8) Bei der Übungsauswahl und Gruppeneinteilung wird auf die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler Rücksicht genommen.
- 9) Während des Übungsbetriebes halten sich keine Schülerinnen und Schüler im Geräteraum auf.
- 10) Beim Üben im Strom werden die Übenden nicht durch zurücklaufende Schülerinnen und Schüler behindert.
- 11) Die Lehrkraft wählt ihren Standort so, dass sie die Klasse gut überblicken kann.
- 12) Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut (einüben!).

### Checkliste: Helfen und Sichern

- 1) Die Schülerinnen und Schüler sind es gewohnt, im Sportunterricht Körperkontakt aufzunehmen und zu ertragen.
- 2) Die Schülerinnen und Schüler sind mit der Hilfeleistung und Sicherheitsstellung vertraut.
- 3) Die Helfergriffe wurden genügend geübt und wiederholt.
- 4) Zu Hilfeleistung werden nur solche Schülerinnen und Schüler eingesetzt, die dazu in der Lage sind.

## 5 Besondere Helfergriffe beim Turnen am Mini-Trampolin im Überblick

### 5.1 Der Hand-Oberarmgriff

Die der Turnerin nähere Hand fasst an der Oberarm-Rückseite zu, die entfernte Hand ergreift die Hand der Turnerin (wie beim Händeschütteln).

Dieser Griff wird im Baustein **A-2: 4 Soziale Voraussetzungen [Ordner 01/02/04]** vorbereitet



#### Anwendung:

- \* Tuchgewöhnung zur Bewegungsunterstützung bei den ersten Sprungversuchen



- \* Streck sprung in den Stand auf dem und über den Kästen



- \* Rhythmische Reihen: Sprung auf und über Kästen; Helfer stehen auf den Kästen



- \* Rhythmische Reihen: Sprung auf und über Kästen; Helfer laufen mit



## 5.2 Weitere Griffe

### **Der einfache Handgriff**

Handfassung wie beim Hand- Oberarmgriff; das Zugreifen am Oberarm entfällt wegen zunehmender Sprunghöhe

#### **Anwendung:**

- \* Fortgeschrittene Tuchgewöhnung
- \* Mitlaufen bei den Rhythmischen Reihen

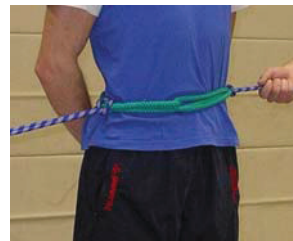


### **Die Seillonge**

Doppelt gelegtes Seil um den Bauch des Turnenden, je 1 Seil wird an jeder Körperseite mittels durchziehen befestigt. 2 Helfer ergreifen das Seil; die dem Übenden zugewandte Hand fasst innen am Seil und kann flexibel am Seil entlang gehen; die entferntere Hand greift fest am Seilende zu.

#### **Anwendung:**

- \* Tuchgewöhnung
- \* Salto vorwärts



### **Der Schulter- und Hüftgriff**

Die nähere Hand fasst an der Hüfte, um zu verhindern, dass der Turner zu hoch schwingt; die andere Hand ergreift die Schulter, um ein Vorfällen zu verhindern

#### **Anwendung:**

- \* Tuchgewöhnung am Kasten



### **Der „Brötchen-“ oder „Sandwichgriff“**

Helfer steht seitlich auf der Matte; er erfasst den Körper des Turnenden an der Körpervorderseite im Bauchbereich und am Rücken im Lendenwirbelbereich und verhindert so ein Vor- und Zurückfallen.



<p><b>Anwendung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Alle Fußsprünge (Anfänger) mit Ausnahme des Grätschwinkelsprunges; hier wird zwar der gleiche Griff angewendet, der Helfer muss aber beachten, dass er beim eigentlichen Sprung noch außerhalb der Landematte steht, um nicht mit den Beinen des Turnenden in Kontakt zu kommen. Erst mit Schließen der Beine zur Landung steigt er auf die Landematte, um den Helfergriff anzuwenden; da beim Grätschwinkelsprung eine Gefahr der Rücklage besteht, sollte der Helfer besonders auf die Absicherung nach hinten achten.</li> <li>* Salto vw</li> </ul>	
<p><b>Die Armbarriere (verminderter Brötchengriff)</b></p> <p>Helfer hält einen Arm an die Körpervorder- oder Körperperrückseite, um ein Vor- bzw. Rückfallen des Turners zu verhindern. Ohne Körperkontakt wird diese Hilfe zur Sicherheitsstellung.</p> <p><b>Anwendung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Fußsprünge (Fortgeschrittene)</li> <li>* Salto vorwärts (Fortgeschrittene)</li> </ul>	
<p><b>Der Klammergriff an einem Oberarm</b></p> <p>Helferin steht in Schrittstellung vor dem Kasten, das innere Bein zum Kasten zeigend, sie umklammert mit beiden Händen den ihr zugewandten Arm des Turnenden.</p> <p>Die Schrittstellung gewährleistet, dass die Helferin durch einen Schritt rückwärts in der Bewegung mitgehen kann, ohne in Gefahr zu sein, das Gleichgewicht zu verlieren oder zu stolpern.</p> <p><b>Anwendung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Hockwende am Einzelgerät</li> </ul>	
<p><b>Der 1/2-Klammergriff an beiden Oberarmen</b></p> <p>Helferin steht an der Kastenquerseite an und umgreift mit jeder Hand einen Oberarm der Turnerin</p> <p><b>Anwendung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Hockwenden als rhythmische Reihen an mehreren Kästen hintereinander; Helfer müssen an der Stützseite stehen</li> </ul>	

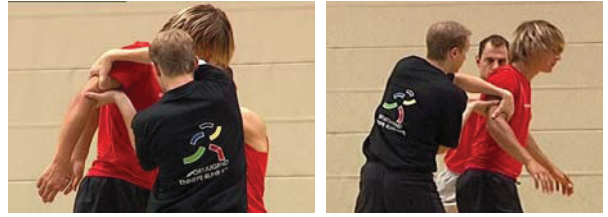


### **Der ganze Drehgriff vorwärts am Oberarm**

2 Helfer ergreifen den Turnenden im Drehgriff vorwärts an beiden Oberarmen, die leicht nach hinten und zur Seite gestreckt sind. Die Helfer drehen die dem Turner nähere Hand so, dass die Handinnenfläche nach oben zeigt und ergreifen die Vorderseite des Oberarms; die entfernte Hand greift von oben an die Rückseite des gleichen Arms. Der Griff wird beibehalten bis der Turner den sicheren Stand wieder erreicht hat. Durch die Rotation haben sich auch die Hände der Helfenden gedreht.

#### **Anwendung:**

- \* Salto vorwärts aus dem Anfedern vom Kastendeckel oder Mini-Trampolin



### **Der Körperdrehgriff**

Der Helfer hält den zum Turnenden zeigenden (hier linken) Arm quasi als visuelle Orientierungshilfe („hier sollst du drüber“) in Brusthöhe in Richtung Turnerin. Sobald diese abspringt, zieht der Helfer den Arm weg, um die Übende nicht zu behindern. Die andere (rechte) Hand des Helfenden fasst an den Rücken der Turnerin, um ggf. noch einen Drehimpuls geben zu können. Zur Landung fassen beide Hände im Brötchengriff zu.

#### **Anwendung:**

- \* Salto vorwärts aus dem Anlauf



## **6 Literatur und Internetadressen**

- Brändle, G. (1981). Salto vorwärts mit Absprunghilfen. Ein Bericht über fünf Unterrichtsstunden. In *Sportunterricht* 30 (1981) 10, 398-406
- Braecklein, H. (1970). Hinführung zu einfachen Sprüngen vom Absprungtrampolin. In *Praxis der Leibesübungen* 11 (1970) 3, 11,
- Medler, M.& Rämpke, R. (2004). *Turnen am Minitrampolin*. 8. Auflage. Flensburg: Sportbuch-Verlag Corinna Medler.
- Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW.(2002). Sicherheitsförderung im Schulsport. Rechtsgrundlagen. Schriftenreihe Schule in NRW Nr. 1033. Frechen: Ritterbach.
- Schmidt- Sinns, J.(2005). *Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen*. Celle: Pohl.

### **Internet: (Zugriff 12.10.07)**

- [http://www.schulsport-nrw.de/info/05\\_sicherheitsundgesundheitsfoerderung/sifoe\\_erlass\\_01.html](http://www.schulsport-nrw.de/info/05_sicherheitsundgesundheitsfoerderung/sifoe_erlass_01.html)
- <http://www.sichere-schule-nrw.de>
- GUV- Informationen. Sicherheit im Schulsport. Turnen (GUV-SI 8032); Download unter: [http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/data/regelwerk/s\\_inform/SI\\_8032.pdf](http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/data/regelwerk/s_inform/SI_8032.pdf)
- GUV- Informationen. Sicherheit im Schulsport. Matten im Sportunterricht (GUV-SI 8035); Download unter: [http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/data/regelwerk/s\\_inform/SI\\_8035.pdf](http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/data/regelwerk/s_inform/SI_8035.pdf)

### **Bildnachweis:**

Open-End-Minitrampolin: <http://www.muesse-sport.de/>

Fotos zu Lagerung und Aufbau sowie Hilfeleistung (3.5) Jochum, S. , Universität Dortmund

Zeichnungen Seilspringen und Stationstraining: Petra Klein, Lünen

Herzlichen Dank den Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften Dortmunder Schulen und den Studierenden der Uni Dortmund, die an der Erstellung der Videos beteiligt waren.

---

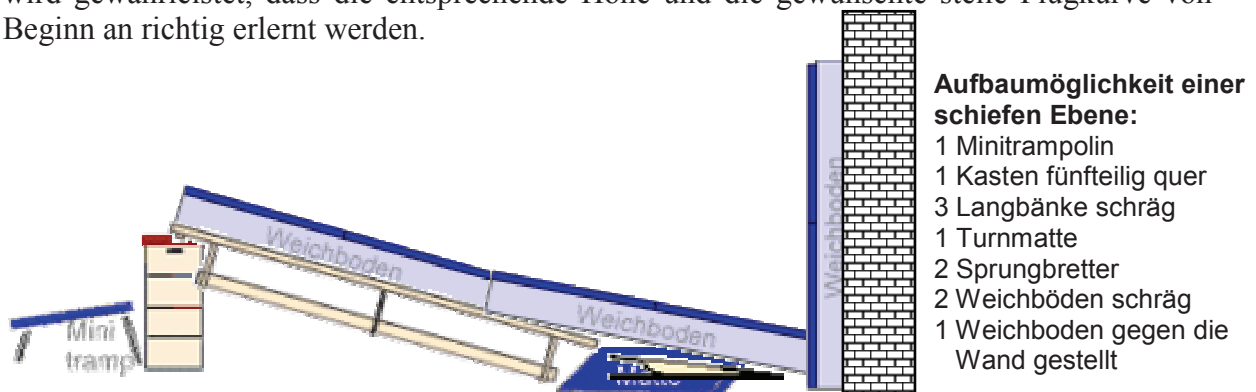
# Beispiele aus der Praxis

## 1. Einfache Grundsprünge

- Strecksprung
- Hocksprung
- Grätschsprung
- Grätschwinkelsprung
- Bücksprung
- Verschiedene Freestyle-Sprünge
- Verschiedene Fußsprünge mit Telemarklandung
- Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Schraube um die Längsachse (nach rechts und links ausführen)
- Strecksprung mit ganzer Schraube um die Längsachse (nach rechts und links ausführen)
- Zielsprung (auf einen Punkt; in einen Kreis, evtl. auf Luftballons, auf Teppichfliesen))
- Sprünge über leichte Hindernisse (z.B. niederer Kasten, hochgestellte Matte)
- Sprünge mit Bällen, welche von der Lehrperson bei Absprung des Schülers zugeworfen werden (Ball im Flug fangen, Ball im Flug zurückwerfen, Ball im Flug köpfeln)
- Fußsprünge auf den Mattenberg (als Vorbereitung für die entsprechende Höhe und die gewünschte steile Flugkurve)
- Synchronsprünge (bei 2 nebeneinander gestellten Minitrampolinen)

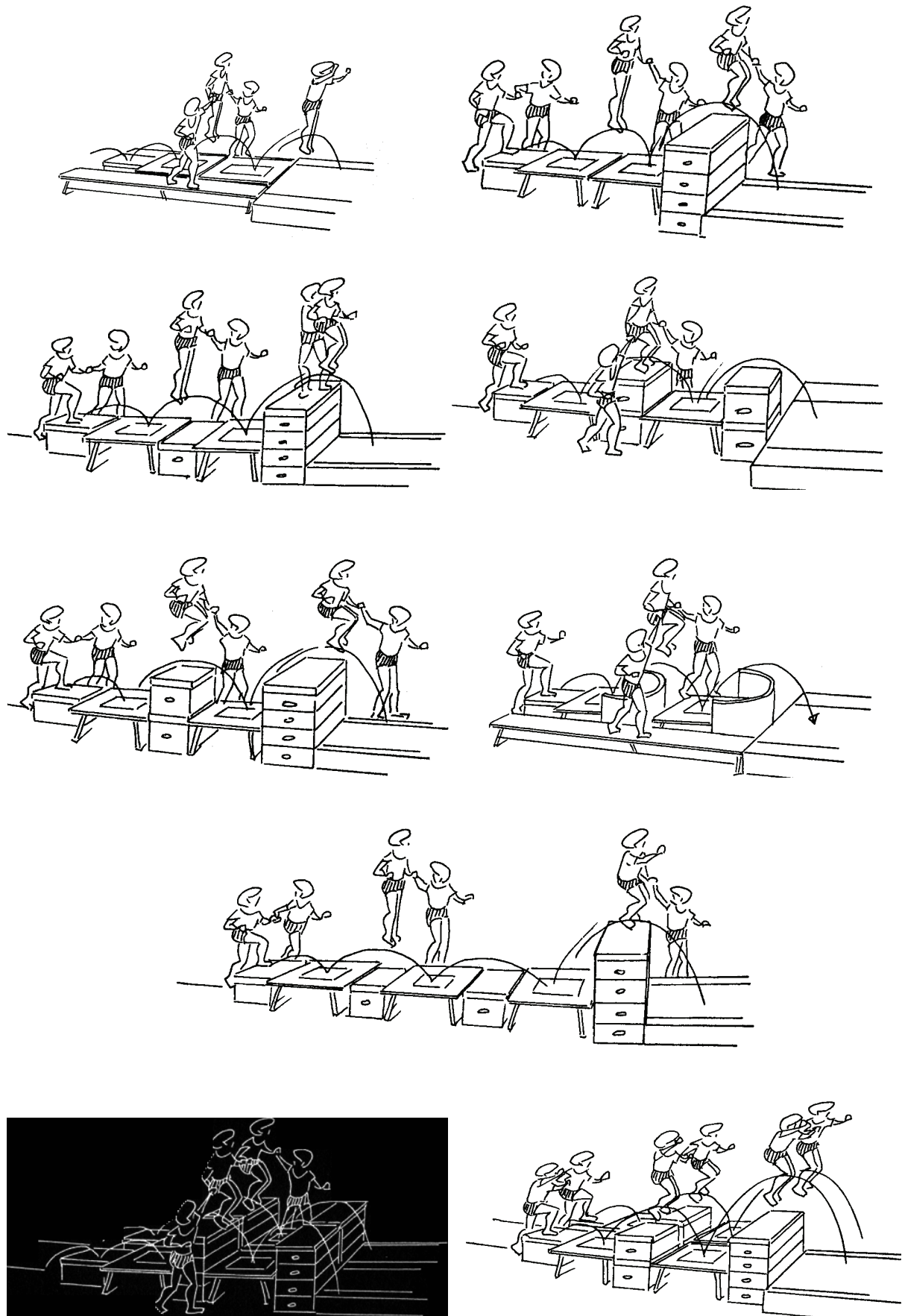
## 2. Ausgewählte methodische Übungsreihen

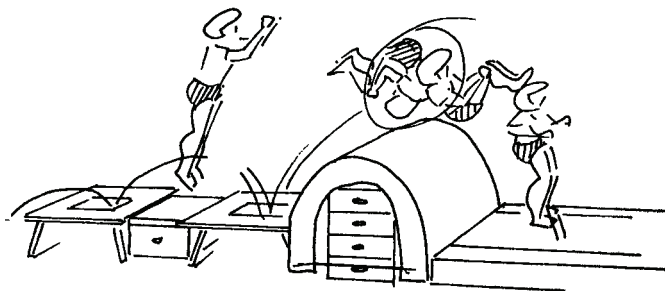
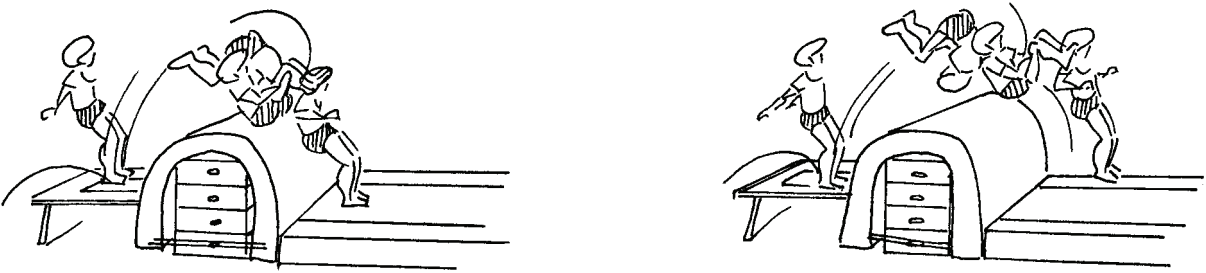
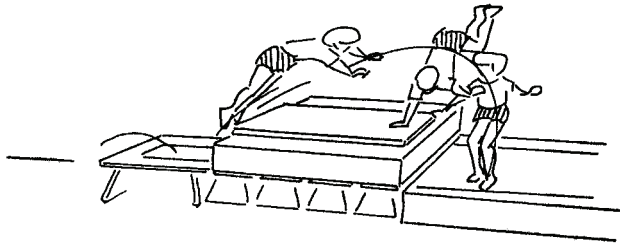
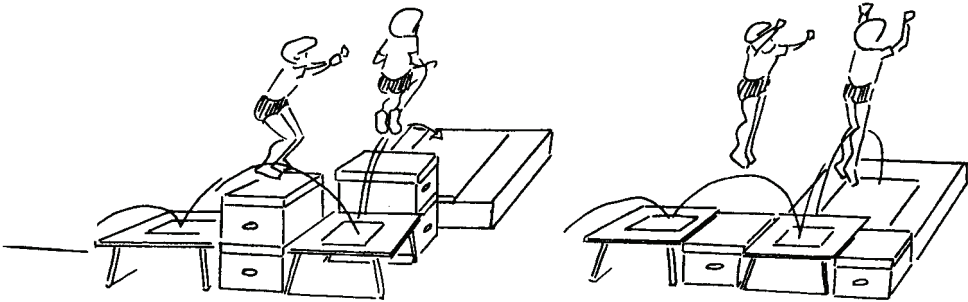
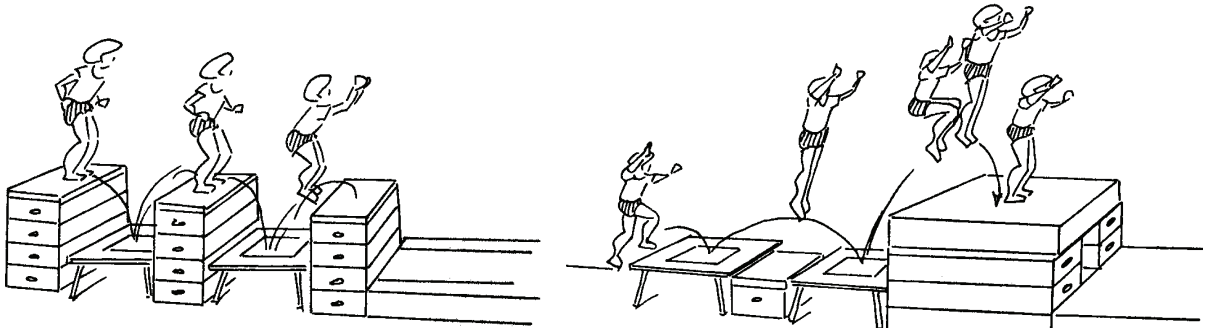
Alle Sprünge sollten anfangs auf einen Mattenberg durchgeführt werden und evtl. mit schiefer Ebene kombiniert werden. Nach und nach kann dann der Mattenberg abgebaut werden. So wird gewährleistet, dass die entsprechende Höhe und die gewünschte steile Flugkurve von Beginn an richtig erlernt werden.



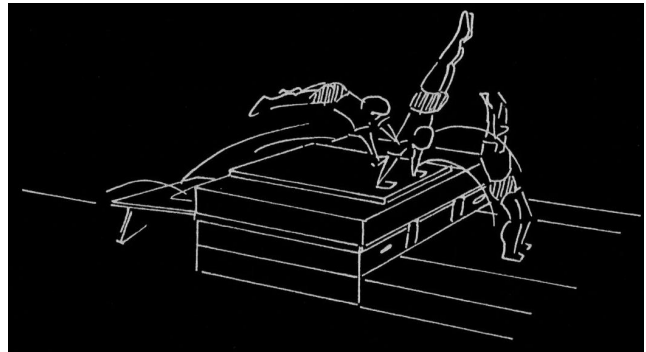
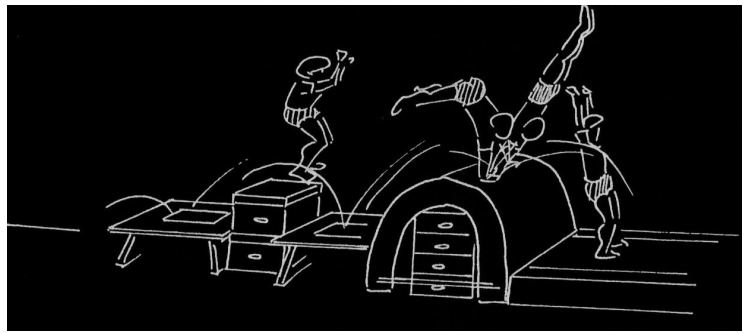
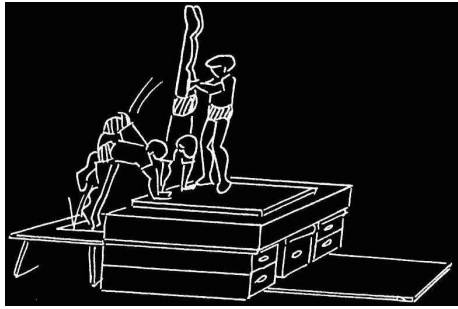
- MÜR Flugrolle
- MÜR Salto vw. (gehockt / gebückt / gestreckt)
- MÜR Radwende
- MÜR Handstützüberschlag vw.

### 3. Sprungkombinationen mit mehreren Minitrampolinen









## Weitere Vorschläge für Sprungkombinationen

Die Minitramps (waagrecht) stehen in einer Reihe, am Ende liegt ein Weichboden:

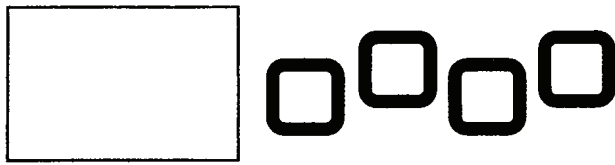
Sie werden nacheinander übersprungen:

- Mit je einer Tuchberührung, mit zwei oder mehr
- Mit Strecksprüngen, mit Hocken, mit Grätschwinkelsprüngen, mit Bücksprüngen, oder auf jedem Minitramp ein anderer Sprung
- Abgänge verändern (Fußsprünge, Fußsprungschrauben, Salto vorwärts)
- Das letzte Minitrampolin wird übersprungen
- Nur das erste und das dritte Minitrampolin werden berührt
- In rhythmischer Folge, sodass die Sprünge auf den Minitramps synchron ausgeführt werden; erst mit zwei Personen gleichzeitig, dann mit vier



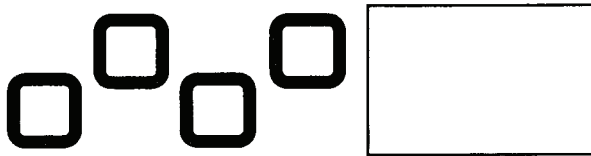
Die Minitrampoline stehen halb versetzt:

- Aufgaben wie vorher



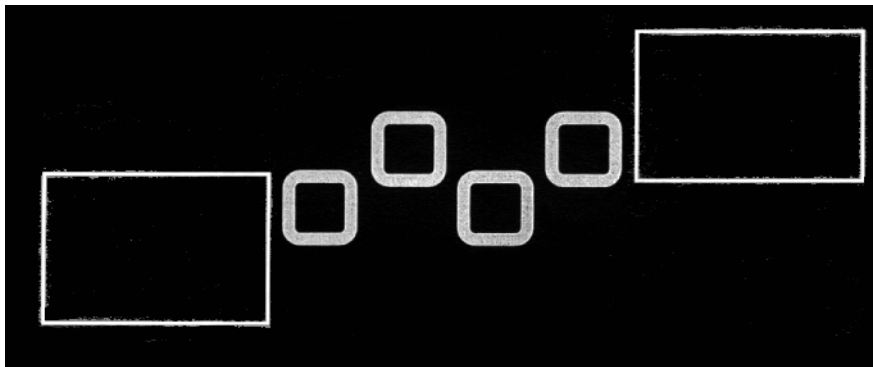
Die Minitramps stehen versetzt:

- Aufgaben wie vorher

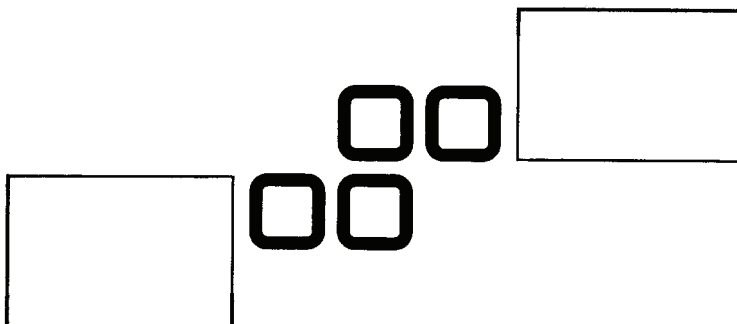


Mit zwei Weichböden:

- Anlauf gleichzeitig aus beiden Richtungen neben den Weichböden, mit Strecksprüngen von einem zum nächsten Minitramp, verschiedene Abgänge



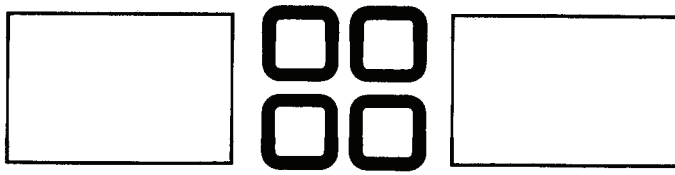
Minitramps stehen zu zweit hintereinander versetzt:



Minitramps stehen im Block, zwei Weichböden:

- Anlauf gleichzeitig von zwei gegenüberliegenden Seiten, Handfassung, Springen im Kreis:
- Mit zwei Personen, Abgang nacheinander
- Mit zwei Personen, Abgang gleichzeitig
- Mit vier Personen, Abgang nacheinander
- Mit vier Personen, Abgang gleichzeitig

- Während des Kreisspringens Hände lösen und ohne Gerätwechsel  $\frac{1}{2}$  Schrauben turnen.



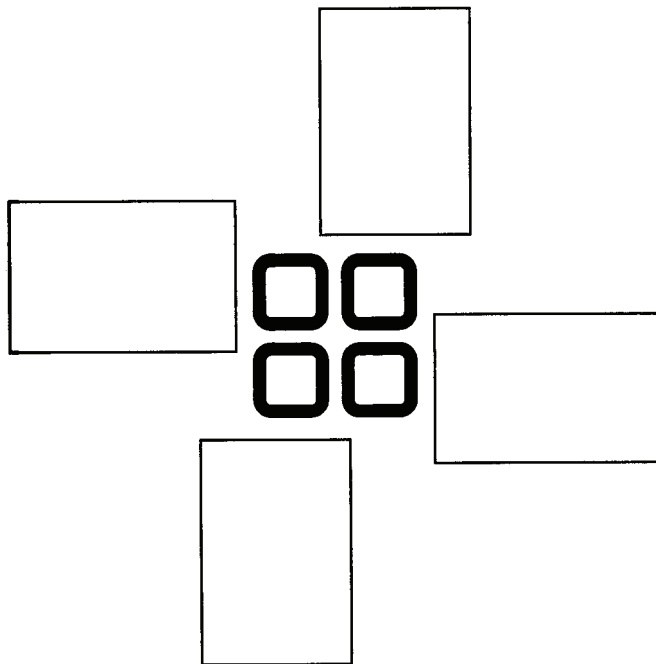
Minitramps stehen im Block, vier Weichböden:

Anlauf von allen vier Seiten gleichzeitig

Nacheinander, geradeaus über zwei Minitramps

Zu zweit, zu viert

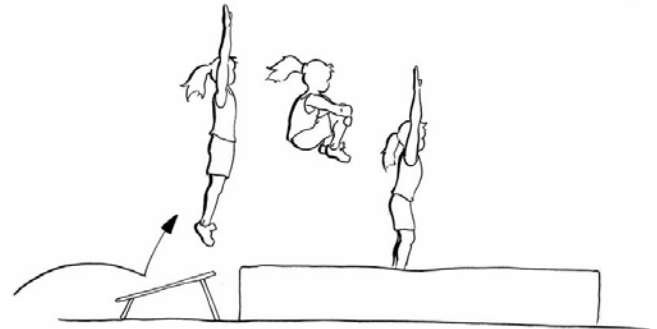
Im Kreis zu zweit, zu viert, mit Sprüngen auf den Minitramps und Abgängen nach Wahl



Alle vorgeschlagenen Variationen erfordern ein großes Maß an Sicherheit im Minitrampolinspringen. Nur solche Abgänge werden erlaubt, die ohne Hilfeleistung geturnt werden können. Übungsformen mit mehreren Aktiven gleichzeitig werden zunächst immer mit Strecksprüngen geübt. Erst wenn der Rhythmus im Anlauf und auf den Minitramps klappt, können verschiedene Sprünge ausprobiert werden.



Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen
Kompetenz	Flugphasen gestalten
Niveau B	Ich kann im Flug Kunststücke vorführen



## Minitrampolin: Hocksprung (B)

### Aufgabe und Durchführung

Die/der Schüler/-in springt einen Hocksprung mit dem Minitrampolin. 3 Sprünge nach dem Einspringen. Bei jedem Sprung beobachtet die beurteilende Person 2–3 Beobachtungspunkte. Alle Beobachtungspunkte müssen bei den 3 Sprüngen deutlich erkannt werden. Beachte: Keine Rückmeldung an die Testperson während den Sprüngen.

### Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

### Beobachtungspunkte

- Absprung: Körperspannung (kein unkontrolliertes Kippen ins Hohlkreuz)
- Absprung: Arme von hinten vorwärts hochführen
- Flug: Oberkörper aufrecht, schnelles Anziehen und Strecken der Beine
- Landung: weich, im 1. Drittel des Weichbodens

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob ihr auf dem Minitrampolin den Hocksprung beherrscht. Lauft kontrolliert an und springt kräftig ab. Im Flug zieht ihr bei aufrechtem Oberkörper die Beine blitzschnell an und streckt sie sofort wieder. Die Landung muss sanft im 1. Drittel des Weichbodens erfolgen.»

### Aufbau

1 Anlage mit 1 Minitrampolin und 1 Weichboden

### Material

1 Minitrampolin, 1 Weichboden, 3 kleine Matten hinter dem Weichboden, evtl. 1 Markierungskegel zur Limitierung des Anlaufs

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4. Horgen: bm.sportverlag.ch.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen
Organisation	4 Schülerinnen und Schüler absolvieren nach dem Einspringen je 3 Durchgänge mit einem Strecksprung, der Rest der Schülerinnen und Schüler spielt in der anderen Hallenhälfte selbständig.
Testpersonen	pro Anlage 4 Schüler/-innen
Probleme	-

**x = erfüllt**  
**o = nicht erfüllt**

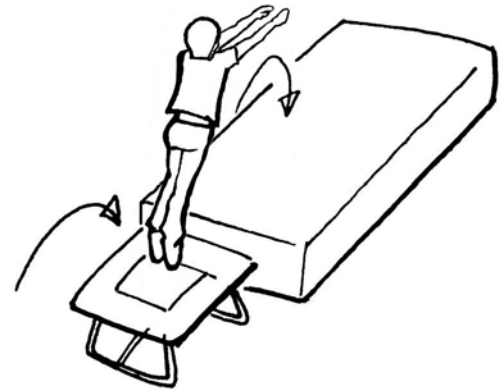
**\*** muss zutreffen

Name		Geschl. (m/w)	Niveau B			
			*	*	*	*
			Absprung: Körperspannung (kein Kippen des Beckens ins Hohlkreuz)	Absprung: Arme von hinten nach vorne oben führen	Flug: Oberkörper aufrecht, schnelles anziehen und strecken der Beine	Landung: Weich, im 1. Drittel der Weichbodenmatte
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						





Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen
Kompetenz	Flugphasen gestalten
Niveau A	Ich kann im Flug den Körper kontrollieren.



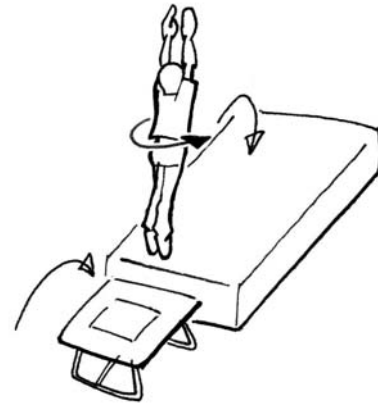
## Minitrampolin: Strecksprung (A)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die/der Schüler/-in springt einen Strecksprung mit dem Minitrampolin. 3 Sprünge nach dem Einspringen.								
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Bei jedem Sprung beobachtet die beurteilende Person 2–3 Beobachtungspunkte. Alle Beobachtungspunkte müssen bei den 3 Sprüngen deutlich erkannt werden. Beachte: Keine Rückmeldung an die Testperson während den Sprüngen.								
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung: Körperspannung (kein Kippen des Beckens ins Hohlkreuz)</li> <li>• Absprung: Arme von hinten vorwärts hochführen</li> <li>• Flug: Körper gespannt (kein Hohlkreuz)</li> <li>• Landung: weich, im 1. Drittel des Weichbodens</li> </ul>								
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob ihr auf dem Minitrampolin den Strecksprung beherrscht. Lauft kontrolliert an und springt kräftig ab. Im Flug spannt ihr den Körper und landet dann sanft auf dem Weichboden (Bild der Flugphase zeigen). Die Landung muss im 1. Drittel des Weichbodens erfolgen.»								
<b>Aufbau</b>	1 Anlage mit Minitrampolin und Weichboden								
<b>Material</b>	1 Minitrampolin, 1 Weichboden, 3 kleine Matten hinter dem Weichboden, evtl. 1 Markierungskegel zur Limitierung des Anlaufs								
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3. Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4. Horgen: bm.sportverlag.ch.								
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>4 Schüler/-innen absolvieren nach dem Einspringen je 3 Durchgänge mit einem Strecksprung</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>pro Anlage 4 Schüler/-innen</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>-</td> </tr> </table>	Zeit	ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen	Organisation	4 Schüler/-innen absolvieren nach dem Einspringen je 3 Durchgänge mit einem Strecksprung	Testpersonen	pro Anlage 4 Schüler/-innen	Probleme	-
Zeit	ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen								
Organisation	4 Schüler/-innen absolvieren nach dem Einspringen je 3 Durchgänge mit einem Strecksprung								
Testpersonen	pro Anlage 4 Schüler/-innen								
Probleme	-								

**x = erfüllt**  
**o = nicht erfüllt**

**\*** muss zutreffen

Name		Geschl. (m/w)	Niveau A			
			*	*	*	*
			Absprung: Körperspannung (kein Kippen des Beckens ins Hohlkreuz)	Absprung: Arme von hinten nach vorne oben führen	Flug: Körper gespannt (kein Hohlkreuz)	Landung: weich, im 1. Drittel der Weichbodenmatte
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						



Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen
Kompetenz	Flugphasen gestalten
Niveau B	Ich kann im Flug Kunststücke vorführen.

## Minitrampolin: Halbe Drehung (B)

### Aufgabe und Durchführung

Die/der Schüler/-in springt einen 180°-Dreh sprung mit dem Minitrampolin. 4 Sprünge nach dem Einspringen. 2 Sprünge mit halber Drehung nach links. 2 Sprünge mit halber Drehung nach rechts. Bei jedem Sprung beobachtet die beurteilende Person 2–3 Beobachtungspunkte. Alle Beobachtungspunkte müssen bei den 4 Sprüngen deutlich erkannt werden. Beachte: Keine Rückmeldung an die Testperson während den Sprüngen.

### Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

### Beobachtungspunkte

- Absprung: Körperspannung (kein Kippen des Beckens ins Hohlkreuz)
- Absprung: Arme von hinten vorwärts hochführen
- Flug: Gespannter, aufrechter Körper, Arme in Hochhalte
- Landung: weich, im 1. Drittel des Weichbodens

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob ihr auf dem Minitrampolin den Streck sprung mit halber Drehung beherrscht. Lauft kontrolliert an und springt kräftig ab. Im Flug spannt ihr den Körper und landet nach der halben Drehung sanft auf dem Weichboden. Die Landung muss im 1. Drittel des Weichbodens erfolgen.»

### Aufbau

1 Anlage mit 1 Minitrampolin und 1 Weichboden

### Material

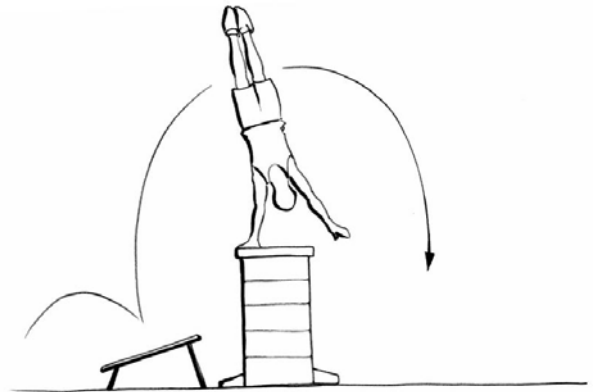
1 Minitrampolin, 1 Weichboden, 3 kleine Matten hinter dem Weichboden, evtl. 1 Markierungskegel zur Limitierung des Anlaufs

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4. Horgen: bm.sportverlag.ch.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen
Organisation	4 Schüler/-innen absolvieren nach dem Einspringen je 4 Durchgänge mit einem Streck sprung und halber Drehung (Drehung 2-mal nach li, 2-mal nach re), der Rest der Klasse spielt in der anderen Hallenhälfte selbständig
Testpersonen	pro Anlage 4 Schüler/-innen
Probleme	-



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Turnen
Kompetenz	Turnerische Elemente am Boden und an Grossgeräten vorzeigen können
Niveau A	Ich kann eine einfache Übungsfolge am Boden oder an einem Gerät turnen, wobei statische und dynamische Elemente integriert werden.
Niveau B	Ich kann eine mittlere Übungsfolge am Boden oder an einem Grossgerät fließend und in guter Haltung turnen, wobei ich Elemente aus verschiedenen Bewegungsformen verwende.
Niveau C	Ich kann eine schwierige Übungsfolge am Boden oder an einem Grossgerät fließend und technisch korrekt turnen, wobei ich Elemente aus verschiedenen Bewegungsformen verwende.

## Sprung Minitrampolin (ABC)

### Aufgabe und Durchführung Bewertung/ Anforderung

*Niveau A:* Aus dem Elementenkatalog (Anhang 4) sollen 5 Elemente geturnt werden.

*Niveau B:* Aus dem Elementenkatalog (Anhang 4) sollen mind. 5 Elemente, 1 davon schwierig, geturnt werden. Beim schwierigen Element ist:  
„Helfen & Sichern“ oder „Aufbauform“ (nicht Endform) erlaubt.

*Niveau C:* Aus dem Elementenkatalog (Anhang 4) sollen mind. 5 Elemente technisch korrekt und ohne Hilfe geturnt werden. Davon 2 Elemente aus der Kategorie „schwierig“.

Der Test ist erfüllt, wenn alle Beobachtungspunkte zutreffen. Die Testperson hat 2 Versuche.

### Beobachtungspunkte



- Es werden 5 Elemente geturnt.
- Technik
- Haltung
- Höhe
- Landung



- Dasselbe Element wird 2x geturnt. (Variationen erlaubt)

### Anweisung für die Lernenden

«Aus den vorgegebenen Elementen turnt ihr mindestens 5 Elemente vor. 1 (Niv. B) resp. 2 Elemente (Niv. C) müssen aus der Kategorie „schwierig“ sein. Übt, bis ihr die Elemente beherrscht. Bewertet werden eure Technik und Haltung, die Dynamik und der Rhythmus. Je nach Niveau dürft ihr die Übung mit Hilfe turnen. Sagt vor dem Sprung welchen Sprung ihr ausführt, damit ich richtig bewerten kann.»

### Aufbau

Minitrampolin, 2 Sprungkissen und 16cm Matte in Folge.

### Material

Minitrampolin, Sprungkissen, 16 cm Matte.

### Quelle

ESK (1992). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 7 Geräteturnen* (6. Auflage). Bern.  
ESK (1998). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5 und 6, Broschüre 3*. Bern

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

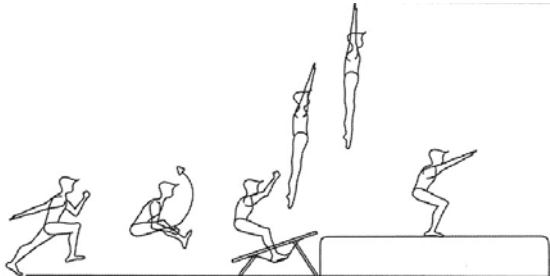
Zeit	ca. 6 min pro Testperson
Organisation	Jeweils in 6er Gruppen. Sprünge jeweils abwechselnd nacheinander ausführen. 2 Lernende stehen bereit zum Helfen & Sichern. Um den Sprung zu beurteilen, sollen die Lernenden vor dem Sprung sagen, welchen Sprung sie zeigen.
Testpersonen	6 Lernende
Probleme	Sicherheit! → Lehrer als Helfer einsetzen, Sprünge zur Beurteilung filmen



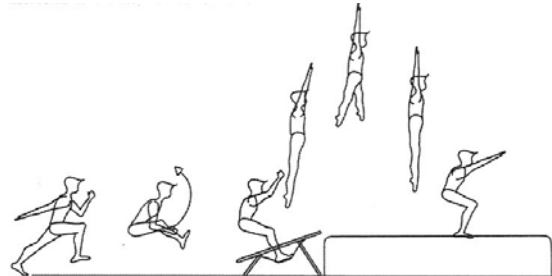
Anhang 4: Elementenkatalog zu Sprung (ABC)

**einfache Elemente:**

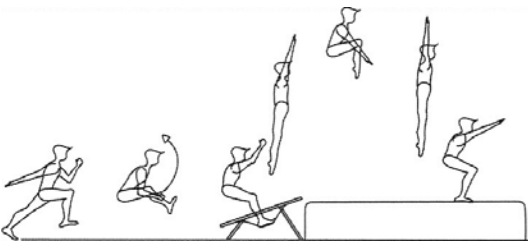
Strecksprung



Grätschsprung



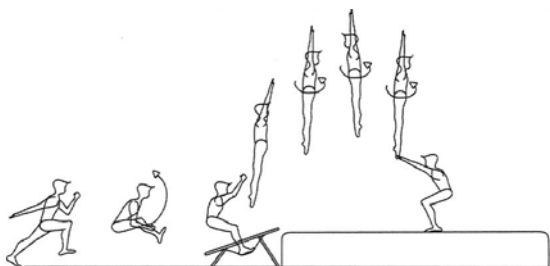
Hocksprung



Grätschwinkelsprung

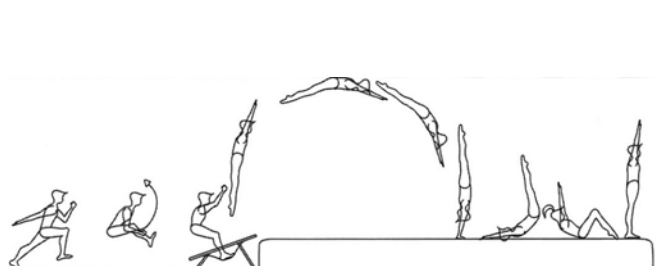


Strecksprung mit 1/2 Drehung, Rolle rückwärts



*anschliessend Rolle rückwärts*

Sprungrolle



Hockwende



**schwierige Elemente:**

Salto vorwärts



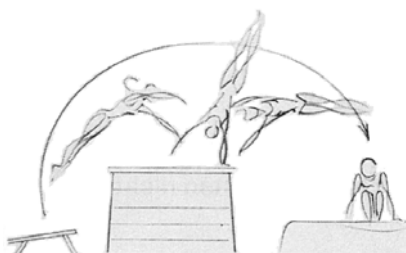
Salto vorwärts mit 1/2 Drehung



Hochwende



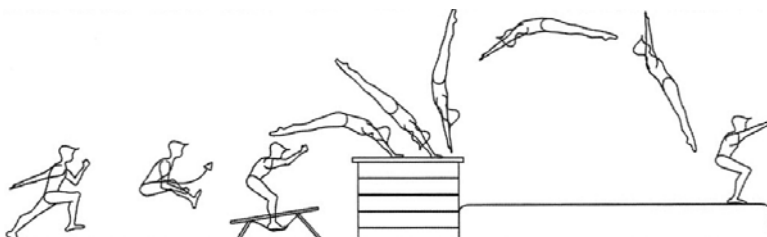
Überschlag seitwärts (Rad)



Rondat



Überschlag vorwärts



**Bilderquellen:**

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau  
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 3, 5.- 9 Schuljahr*. Bern  
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 7, Geräteturnen*. Bern





