

9. Trampolinspringen

9.1. Sicherheitsmaßnahmen¹

Aufbau des Trampolins

Das Gerät sorgfältig auf- und abbauen.

Die Rollständer vom Übungsbetrieb räumlich entfernt flach auf den Boden legen.

Einen Raum von ca. drei Metern um das Gerät frei halten von Gegenständen, wie Tische, Stühle, Rollständer etc.

Sofern vorhanden, Matten um das Gerät legen.

Die Rahmenpolster müssen ausreichend befestigt und die Haken der Federn nach unten gerichtet sein.

Benutzung des Gerätes

Nur in Anwesenheit des Leiters springen.

Während des Übungsbetriebes

Schmucksachen (Ringe, Ketten, Uhren usw.) ablegen.

Keine harten Gegenstände in Hemd- oder Hosentaschen.

Leichte rutschfeste Hallenturnschuhe (Gymnastikschuhe), am besten mit Gummisohle, tragen.

Nicht essen, keine Bonbons lutschen oder Kaugummi kauen.

Dem Trampolin immer zugewandt sein.

Personen, die nicht springen, stehen in einem Abstand von ca. einem Meter um das Trampolin verteilt. Sie beobachten die springende Person und sichern ab.

Während des Springens

Erst nach einer gedanklichen Vorbereitung auf das Springen "Was und Wie möchte ich springen" das Springen beginnen.

Während des Springens den geplanten Sprungablauf möglichst nicht verändern. Nichts leichtsinnig und unkonzentriert ausprobieren.

Keine Unterhaltung zwischen springender Person und den um das Gerät stehenden Personen.

Während des Übungsbetriebes nicht unter dem Gerät aufhalten.

Nach ca. einer halben Minute Springen eine Pause einlegen.

Nach dem Springen

Schwung abbremsen und zum Stillstand kommen. Langsam und behutsam vom Gerät auf den Boden absteigen.

9.2. Ziele

- Belastung des Herz-/Kreislaufsystems
- Sensibilisierung des Körperbewusstseins, Anpassung an die Fremdkinetik.
- Förderung der Körperkoordinationsfähigkeit.
- Förderung der Haltungsstabilität.
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit.
- Förderung des emotionalen Wohlbefindens.
- Anregung und Belastung des Herz-/Kreislaufsystems

9.3. Praxis: Spiele, Übungen, Tuchgewöhnung

Räumliche Anordnung

- Tr hintereinander stellen.
- Tr über die Längsseite schräg kippen.
- 2 Tr je über die Längs- bzw. Breitseite schräg und gegeneinander stellen.
- Tr in die räumlichen und materialen Gegebenheiten der Halle integrieren (z.B. an Sprossenleitern, Bühnen, unter Taue, Strickleitern, Trapeze stellen).
- Tr in eine Gerätelandschaft einbauen.

Allgemeine Körperkontrolle

- Auf dem festen Boden stehen, knien, liegen und sich nach den verschiedenen Richtungen bis zum Punkt der Labilität hinbewegen bzw. neigen. Anschließend dgl. auf dem Trampolintuch. Den Unterschied erspüren.

¹ vgl.: Dieter Schulz: Methodik des Trampolinspringens. Teil 1. Schorndorf 3. Aufl. 82.

- Auf dem Tuch wälzen, rollen, im Vierfüßlerstand, knien, hocken, stehen (auf einem, auf zwei Beinen), wippen, schreiten, stampfen, hüpfen etc.
- Im Wechsel mit wippenden und kleinen, schnellen, stampfenden Schritten auf dem Tuch fortbewegen.
- Mit steifem Körper (Vorstellung: Charlie Chaplin) vorwärts springen.
- Über das Kreuz (Tuchmarkierung) vor- und zurückspringen.
- Am Rand des Tuches entlang bewegen, von Ecke zu Ecke, von einer zur anderen Breit-/ Längsseite bewegen.
- Die Bewegungserfahrungen auf dem Tuch auf den festen Boden übertragen und den Unterschied erspüren, erleben.

Partnerarbeit

- An den Schultern, am Becken fassen und gemeinsam auf der Stelle bzw. im Kreis wippen, hüpfen.
- Person A begibt sich in eine bestimmte Position (z.B. Einbeinstand, Kniestand). Person B versucht Person A aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Person A versucht von einer Position in die andere zu gelangen (z.B. von der Rückenlage in den Stand). Person B versucht dies durch entsprechende Wipp- und Stampfbewegungen zu verhindern.
- Person A befindet sich im Schneidersitz. Person B versucht durch entsprechende Wipp- und Stampfbewegungen Person A ins Hüpfen zu bringen.
- Person A liegt auf dem Rücken, Beine gestreckt zur Decke, Hände umfassen die Unterschenkel. Person B umfaßt die Füße von Person A und wippt, springt, „stampft“ mit ihr gemeinsam.
- Person A steht in der Mitte des Tuches, Arme seitlich ausgestreckt und hält je einen Gymnastikstab in den Händen. Person B versucht von einer Seite auf die andere zu gelangen. Person A versucht dies zu verhindern, indem sie mit den Stäben den Weg versperrt.

Gruppenarbeit

- Die am Tr-rand stehenden Teilnehmer rufen abwechselnd einen Namen. Die auf dem Tuch sich befindende Person läuft, krabbelt etc. zu der rufenden Person.
- Auf dem Tuch befindet sich eine Person in Krabbelposition. Die am Tr-rand stehenden Personen legen der krabbelnden Person Gegenstände auf den Rücken, die nicht herunterfallen dürfen.
- Die auf dem Tuch sich befindende Person versucht, die außenstehenden Personen, die am Tr-Rand stehen, zu berühren.

Spiele

Busfahrt

Mehrere Personen sitzen hintereinander auf dem Tuch. Eine Person steht vor Ihnen und ist der Busfahrer. Er erzählt eine Geschichte von einer Busfahrt mit Autobahn, Landstraße, Kurven, Schlaglöchern, Überholmanövern, Vollbremsungen. Die Geschichte wird von den Teilnehmern gespielt.

Seefahrt

Dgl. wie Busfahrt.

Ausflug zum alten, brüchigen Turm

In der Mitte des Tr. ist aus Schaumstoffteilen ein Turm aufgebaut. Es wird eine Geschichte erzählt (z.B. Klassenausflug zu einem alten, baufälligen Turm), die die Teilnehmer dazu bewegt, vorsichtig von allen Seiten kommend auf das Tr zu klettern und sich dem Schaumstoffturm zu nähern. Die Teilnehmer bewegen sich derart auf dem Tr-tuch um den Turm herum, dass dieser nicht umfällt.

Materialien

AUTOSCHLAUCH, MATTE, PEZZIBALL, KASTEN

- Auf den Pezziball, Autoschlauch, die Matte setzen, legen, knien etc. Die Außenstehenden bringen durch Niederdrücken des Tuches die Person auf dem Gerät zum Springen.

Spiele

- Der fliegende Teppich; Rodeo; Münchhausen auf der Kanonenkugel; Schaukelboot.
- Bälle werden den auf dem Tr springenden Personen zugeworfen.
- Die außerhalb des Trampolins sich befindenden Personen versuchen, die auf dem Tr springenden Personen abzuwerfen.

REIFEN, STÄBE, FLIESEN

- Reifen, Stäbe, Fliesen auf dem Tuch auslegen und in, über, auf diese steigen.

SCHAUMSTOFFTEILE

- Schaumstoffteile aufrecht auf das Tuch stellen. Um die Teile derart herumbewegen, daß diese nicht umfallen. Vorstellung: Durch einen Wald gehen.

- Schaumstoffteile als Mauer aufbauen und über diese steigen.

TENNISBÄLLE

- Tennisbälle auf dem Tuch springen lassen.
- Einen bzw. mehrere Tennisbälle durch Niederdrücken des Tuches mit den Füßen, Händen (Gewichtsverlagerung) derart rollen lassen, dass die Bälle die betreffende Person nicht berühren.
- Tennisbälle auf eine Fliese, die auf dem Tuch liegt, durch Niederdrücken des Tuches rollen lassen.

Spiel

- 2 Mannschaften. Tennisball auf die jeweils gegnerische Fliese durch Niederdrücken des Tuches rollen.

GUMMISCHNUR, SEILE

- Seil wird von 2 Personen quer über dem Tuch gehalten und hin und herbewegt. Die auf dem Tuch sich befindende Person achtet darauf, dass sie von dem Seil nicht berührt wird und versucht, über das Seil zu springen bzw. drunter durchzukrabbeln. Spiel: „Der heiße Draht“.
- Seilspringen: 2 außerhalb des Trampolins auf je einem Kasten stehende Personen schwingen das Seil. Die auf dem Tuch sich befindende Person versucht, über das Seil zu springen.
- Gummiseil wird auf dem Tuch kreuz und quer gespannt. In die entstehenden Felder, auf die Knoten bzw. auf das Gummiseil springen. Während des Springens heben die außen am Tr-rand stehenden Personen das Gummiseil an. Die Felder werden mit Zahlen bzw. anderen Symbolen versehen. Die am Rand stehenden Personen nennen abwechselnd eine Zahl und die auf dem Tuch sich befindende Person springt in das entsprechende Feld.
- Gummitwist

SCHWUNGTUCH, DECKE

- Die auf dem Tr liegende Person ist in einem Tuch eingerollt und wird von den außenstehenden Personen geschaukelt, gewippt, hin- und hergerollt, gezogen.
- Die auf dem Tr sich befindende Person liegt auf dem Tuch. Das Tuch wird von den Außenstehenden in verschiedene Richtungen gezogen, so dass sich der Körper der liegenden Person dreht, biegt.
- Schwungtuch auf dem Tr-tuch ausbreiten und unter diesem durchkrabbeln bzw. auf diesem herumspringen.
- Während des Springens das Tuch mit den Händen über dem Kopf halten.
- Die außen stehenden Personen stehen auf je einem Kasten um das Tr herum und halten, schwingen das Tuch über dem Tr. Die auf dem Tuch sich befindende Person versucht durch Springen, das Tuch mit den Händen zu erreichen.

ROLLBRETT

- Tr auf Rollbretter stellen und durch die Halle rollen.
- Einige Personen stehen auf dem Tr und müssen während des Hin- und Herrollens des Tr das Gleichgewicht halten.

Spiel

- Rollende Tr werden zu Piratenschiffen.

Entspannung

- Einige Personen liegen auf dem Tr und werden von einer unter dem Tr liegenden Person leicht angeschwungen. Mit Musikunterstützung.
- Einige Personen liegen auf dem Tr und werden von einer am Tr-rand stehenden Person qualitativ unterschiedlich angeschwungen. Mit evtl. Musikunterstützung.
- Einige Personen liegen auf dem Tr. Abwechselnd setzt jede Person mit einer kleinen Beckenbewegung das Tuch in Schwingung und lässt es ausschwingen.
- Eine Person liegt auf dem Tr. Die außenstehenden Personen versuchen abwechselnd das Tuch an bestimmten Stellen niederzudrücken und wieder loszulassen. Der Körper der Liegenden hebt und senkt sich an der entsprechenden Stelle.
- Einige Personen liegen auf dem Tr-tuch. Eine Person geht langsam auf dem Tuch um die Liegenden herum.
- Person A liegt auf dem Tr-tuch und schließt die Augen. Person B geht langsam um die liegende Person herum. Person A zeigt mit der Hand in die Richtung, in der sie Person B vermutet.
- Die auf dem Tr liegenden Personen werden langsam durch den Raum gerollt (Tr. steht auf Rollbrettern). Wechsel von langsamem Rollen und schnellem Drehen. Mit Musikunterstützung.

9.4. Bewegungsanalyse des Strecksprunges

Wie ist die Kopfhaltung, -bewegung?

Wie stark ist der Oberkörper in den Hüftgelenken gebeugt, gestreckt, seitlich gebeugt?

Welche Bewegungen vollziehen die Arme in der Sagital-, Frontal- und Transversalebene?

Wie stark sind die Beine in den Hüft-, Knie- und Fußgelenken gebeugt, gestreckt, gedreht?

Wie ist die Stellung der Füße während des Absprungs, der Flugphase und der Landung zueinander?

9.5. Gegenanzeige

Bei Personen mit den folgenden Symptomatiken sollte die Benutzung des Trampolins mit Vorsicht und Behutsamkeit erfolgen bzw. nur ausgewählte und gezielt angepasste Übungen angeboten werden:

- Herzfehler
- Kreislaufstörungen - Rückfrage mit Ärzten halten
- Blutdruckstörungen
- Gelenkveränderungen, -besonderheiten
- Wirbelsäulenverletzungen
- Asthma
- Anfallskrankheiten
- Progressive Muskelatrophie, -dystrophie
- Operationen
- Netzhauterkrankungen
- Glasknochen

Die am meisten gefährdeten Körperregionen beim Trampolinspringen sind Fußgelenk, Kniegelenk, Unterarm, Ellenbogengelenk, Hals- und Lendenwirbelsäule.