

# 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.

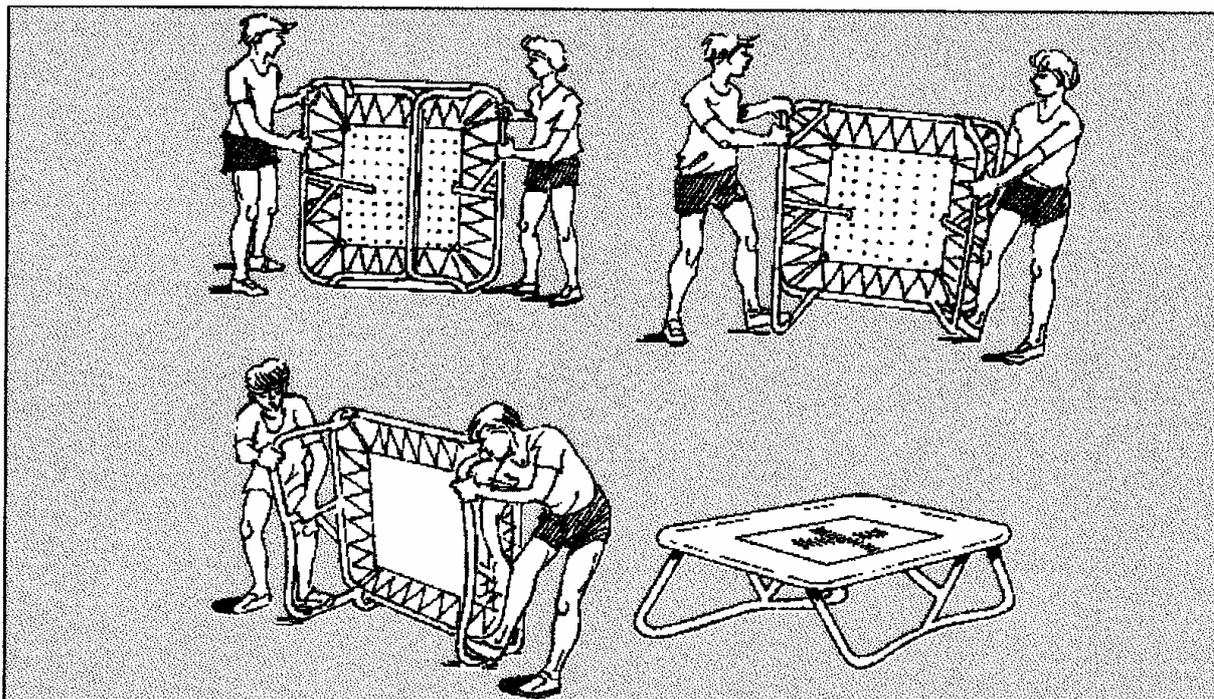
- Vollständige Abdeckung von Rahmen und Verspannung bis zum Sprungtuch durch ein zusammenhängendes Polster
- Richtige Befestigung des Rahmenpolsters
- Intaktheit der Federn bzw. Gummizüge
- Gute Standsicherheit
- Vorhandener Gleitschutz
- Schrauben zur Höhenverstellung

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

### 5.2 Aufbewahrung und Aufbau

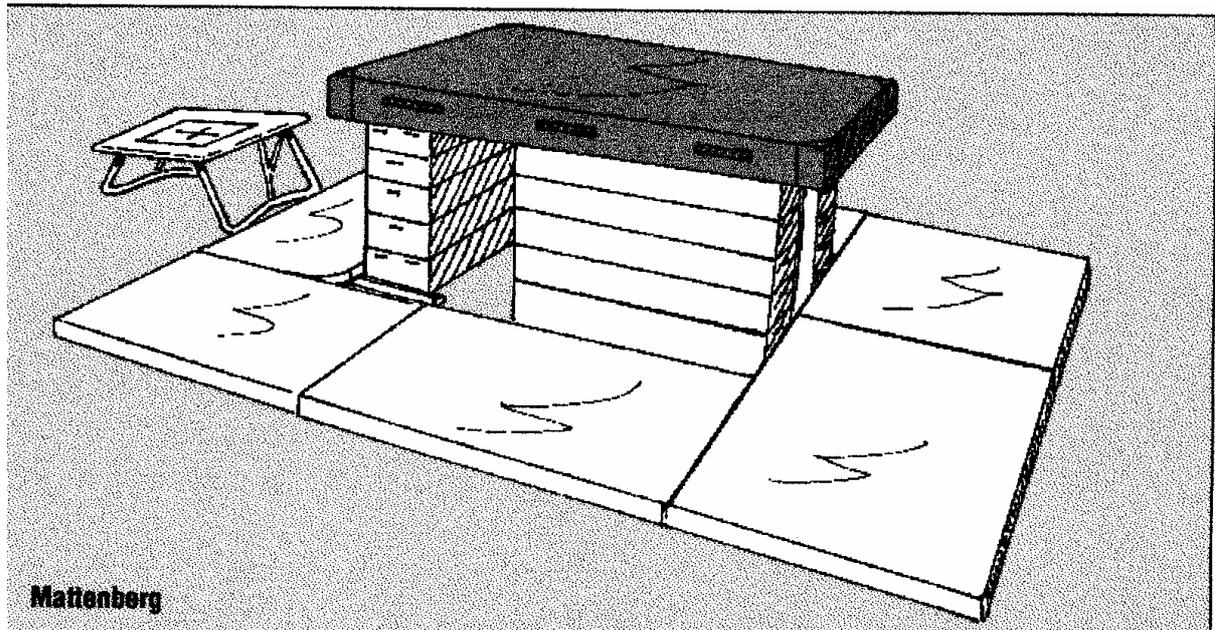
Das Gerät muss zusammengeklappt im Geräteraum aufbewahrt werden, am besten hängend an der Wand. Platz zum Auf- und Abhängen und der freie Weg in die Halle müssen gegeben sein. Beim Zusammenbau ist auf ausreichenden Raum zu achten.

- 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 Gerätturmatten 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 Gerätturmatten 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:

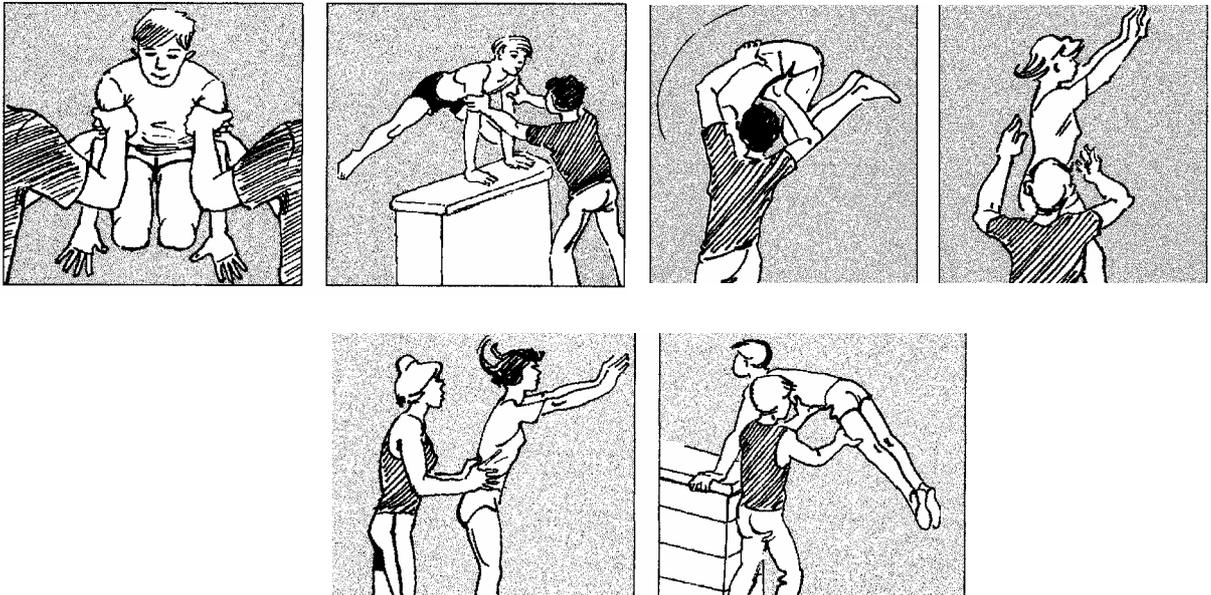
- Methodische Übungsreihe: „Vom Leichten zum Schweren“; methodische Wege müssen klar sein
- „Soviel Bewegungsfreiheit wie möglich, aber soviel Sicherheit wie nötig“: Beim Springen mit dem Minitrampolin ist der Sicherheitsaspekt verstärkt zu berücksichtigen.
- „Alters- und fähigkeitsgemäße Angebote“  
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



## 6. Lehrplanbezug

### Grundschule:

3/4.2.3 Helfen, Unterstützen, Sichern

3/4.4.6 Turnen an Geräten: Beidbeiniges Abspringen (...), einfache turnerische Übungen ausführen

### Hauptschule:

Gesundheit (Sicherheit)

Fairness, Kooperation (Sichern, Unterstützen, Helfen)

Leisten, Gestalten, Spielen (Turnen an Geräten)

5.4.5 Sprungbewegungen: Springen am Minitrampolin, Einführung und Grundsprünge

- Theorie: Kenntnisse im Geräteaufbau und Gerätesicherung und im Helfen und Sichern erwerben

6.4.5 Grundfertigkeiten des Turnens: Grundsprünge am Minitrampolin, z.B. Hock- und Strecksprünge

- Theorie: s.o. und Grundbegriffe aus der turnspezifischen Fachsprache kennen lernen (Übungsbezeichnungen, Griffarten, Bewegungsrichtungen)

7.4.5 Minitrampolin (Sprungrolle auf den Mattenberg)

- Hinführung zum Überschlag („Salto“) vorwärts gehockt
- Theorie: s.o.

8.4.5 Grundfertigkeiten des Turnens: weitere Fertigkeiten am Minitrampolin erwerben

- Überschlagbewegungen: Minitrampolin, Überschlag (Salto) vorwärts gehockt
- Theorie: s.o.

## II Praxis

### 1. Erwärmung

- ganzkörperliche Erwärmung durch Laufspiele (z.B. „Versteinern“, Eisenbahnspiel, Partnersuchspiel), „Lauf-ABC“, etc.
- spezielle Erwärmung der beanspruchten Muskelgruppen (Füße, Beine, Rumpf, Schultern) durch Dehnungs-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen

### 2. Vorbereitende Übungen

- Körperspannungsübungen („Ähre im Wind“, Gleichgewichtsübungen mit Partner)
- Rhythmusschulung (Hürdenlauf über Bananenkartons, Lauf durch Reihe aus Fahrradreifen)
- Schulung des beidbeinigen Absprungs mit Armschwung (beidbeiniges Springen auf Turnmatten, springen mit Absprungbrett)
- Gewöhnung an die Turnbank als Anlaufsteg, auch mit beidbeinigem Absprung

### 3. Vorübungen / Gerätegewöhnung

- Sprünge am Boden, Hubhilfe durch ganzen Klammergriff an den Hüften
- Springen an der Sprossenwand (federn und bremsen)
- Springen mit Handfassung (Helfer steht seitlich auf kleinem Kasten)

- Niedersprungübungen (kurzer Anlauf, erhöhter Absprung) Landung auf Niedersprungmatte oder Weichboden mit aufgelegter Turnmatte, Helfer seitlich am Minitrampolin, evtl. mit Handfassung

#### **4. Anlauf / Absprung / einfache freie Sprünge**

- Anlauf zunächst von Langbank (evtl. 2 Langbänke mit aufgelegten Turnmatten -> Verbreiterung der Anlaufstrecke))
- übergangsweise kleiner Kasten als Absprunghilfe
- einfache Sprünge mit Variation der Flugphase (Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung), Helfer in Höhe der Landestelle
- Sprünge mit Drehung um die Längsachse, Helfer in Höhe der Landestelle
- Phantasiesprünge, Vorgaben: beidbeinige Landung, kein Salto

#### **5. Sprünge mit Drehungen um die Breitenachse – Salto in der Grobform**

##### **Vorbemerkung**

Strukturgruppe der (ungestützten oder „freien“) Überschlagsbewegungen in Verbindung mit Sprungbewegungen.

Beim Salto vorwärts kommt es auf das Erlernen der Rotation um die Körperbreitenachse bei ausreichender Höhe an. Die Steuerung der Saltobewegung bedeutet die Fähigkeit, durch Veränderung des Rumpf-Bein-Winkels die Winkelgeschwindigkeit zu beeinflussen.

Dies geschieht entweder durch „Schließen des Körpers“ mit dem Effekt der Beschleunigung oder durch „Öffnen des Körpers“ mit dem Effekt der Verlangsamung der Winkelgeschwindigkeit.

Hilfestellung und Sicherheitsstellung beim Salto vorwärts sind nur von der Lehrkraft oder von Schülern mit entsprechender Erfahrung zu geben.

##### **Geräteaufbau**

- Mattenberg: 3 große Kästen (Höhe richtet sich nach Größe und Leistungsfähigkeit), Weichbodenmatte
- Minitrampolin
- Turnmatten zur Sicherung
- Kleiner Kasten für die Helfer
- Langbank als Anlauf- bzw. Absprunghilfe

##### **5.1 Anlauf von der Turnbank, Einsprung in das Minitrampolin, Strecksprung auf den Mattenberg**

Sicherheitsmaßnahmen: Sicherheitsstellung neben dem Minitrampolin vor dem Mattenberg; Hilfestellung rechts und links auf dem Mattenberg (Klammergriff an den Oberarmen bzw. Gleichgewichtshilfe)

##### **5.2 Federn mit Stütz der Hände auf dem Mattenberg und Aufrollen**

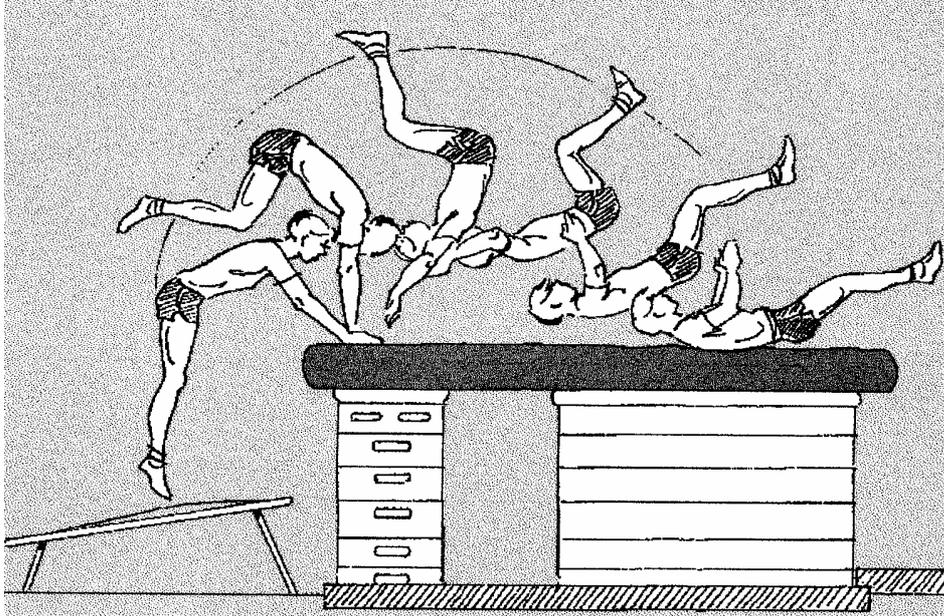
Fehler: Körperschwerpunkt wird nicht über die Stützfläche (Hände) gebracht; unvollständige Rollbewegung

Korrektur: Üben des hohen Einrollens aus dem Federn; einfache Rollbewegungen am Boden; Schulung der Beweglichkeit im Hals-Nacken-Bereich

Sicherheitsmaßnahmen: Ggf. Drehhilfe durch Unterstützung an der Vorderseite des Oberschenkels; ein Helfer steht neben dem Trampolin vor dem Mattenberg

### 5.3 Federn über den Stütz zur freien Rolle

Fehler, Korrektur und Sicherheitsmaßnahmen: siehe oben



### 5.4 Mit Anlauf über den Stütz zur freien Rolle

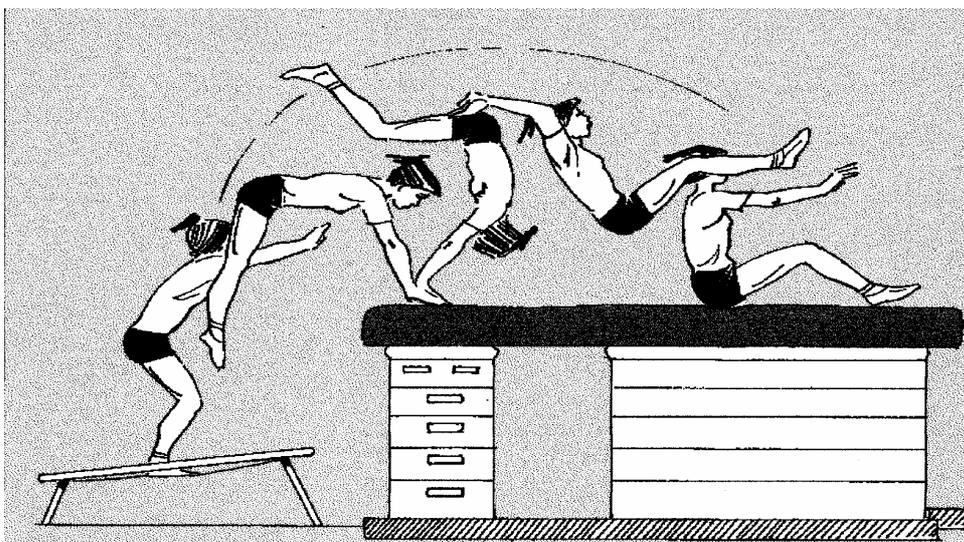
Fehler, Korrektur und Sicherheitsmaßnahmen: siehe oben

### 5.5 Freie Rolle zum Sitz

Fehler: siehe oben

Korrektur: s.o. und Hinweis auf Streckung der Beine oder leichte Öffnung der Knie

Sicherheitsmaßnahmen: s.o.; zusätzliche Sicherheitsstellung hinter dem Mattenberg und an den Seiten



### 5.6 Salto auf den Mattenberg

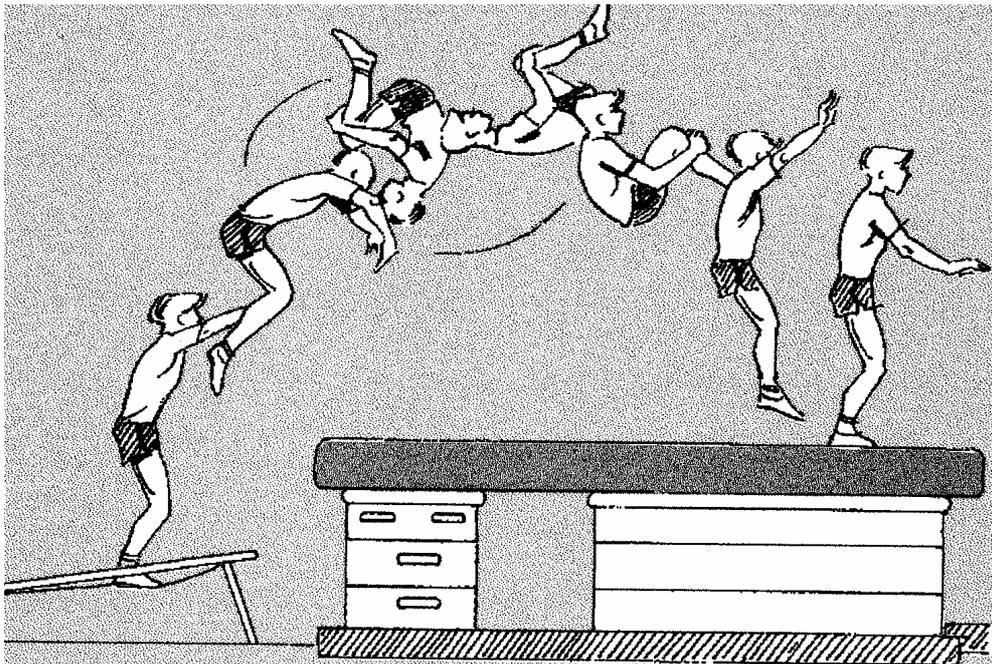
Mattenberg stufenweise abbauen

Geräteaufbau: Reduzierter Mattenberg mit Niedersprungmatte bzw. Weichbodenmatte mit einer Auflage

Fehler: Zu viel Vorlage beim Absprung; zu frühes oder zu spätes Öffnen des Körper-Bein-Winkels

Korrektur: Sprünge in die Höhe durch Erhöhung des Mattenberges oder optische Hilfen (z.B. hochgehaltene Hand); Verkürzung des Anlaufs; akustische Hilfe zum Zeitpunkt des Öffnens

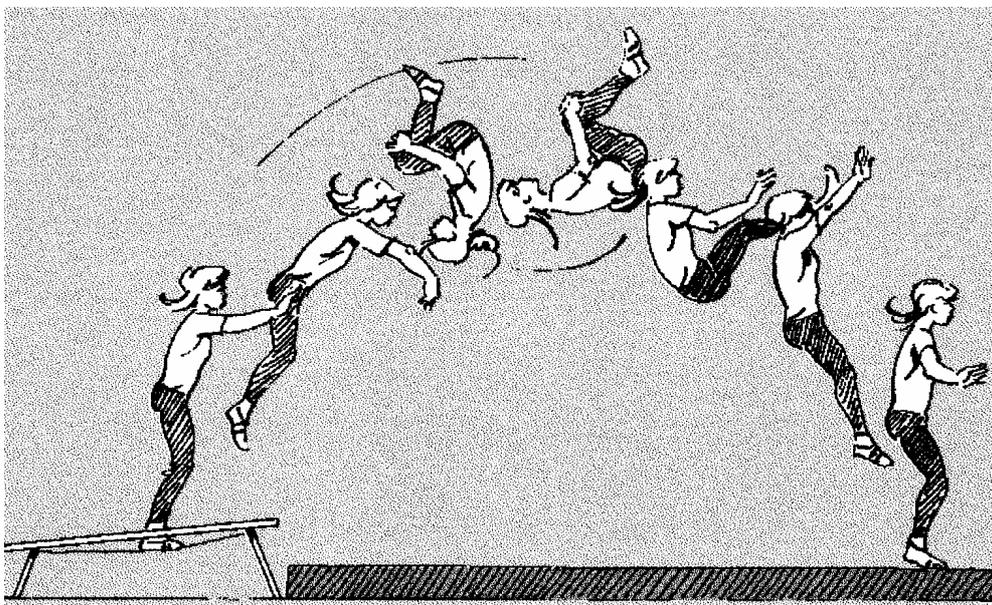
Sicherheitsmaßnahmen: Klammergriff als Drehgriff vorwärts an Bauch und Rücken (Voraussetzung ist, dass der Springende die Arme beim Absprung nach oben streckt). Alternative für geübte Helfer: ganzer Klammergriff als Drehgriff vorwärts am Oberarm. Ein Helfer steht vorne auf dem Mattenberg.



### 5.7 Salto vorwärts aus kurzem Anlauf auf dem Boden

Geräteaufbau: Minitrampolin, Niedersprungmatte mit Gerätturmatten seitlich und hinten umlegt

Fehler, Korrektur und Sicherheitsmaßnahmen: s.o.; eventuell Rückkehr zum Mattenberg



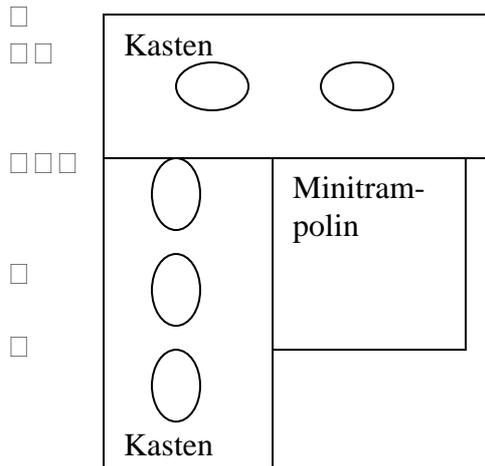
## 6. Abschluss

### „Kreiselspringen“

Geräteaufbau: Zwei Kästen werden im 90° Winkel aufgestellt; Minitrampolin wird „in“ den Winkel gestellt.

Personen: Anzahl von fünf Personen ist optimal

Durchführung: An den Händen fassen; erste Person springt in das Trampolin und wird auf den anderen Kasten „geleitet“ – dann zweite Person u.s.w.



## III Literatur

- Sicherheit im Schulsport. Springen mit dem Minitrampolin. BAGUV, München 1994, Bestell-Nr. GUV 57.1.15 oder CD-Rom
- Sicherheit im Schulsport. Heft 2. Minitrampolin. Voraussetzungen, Methodische Wege, Übungsmöglichkeiten, BAGUV, München 1988

FB Sport: Alexandra Maier, Markus Schmeiser