

Lehrmaterial Minitramp

Inhalt:

1. Gerätekunde

- 1.1 Lagerung
- 1.2 Transport
- 1.3 Aufbau
- 1.4 Sicherheitsüberprüfung durch die Lehrkraft

2. Voraussetzungen für die Sicherheit rund um das Gerät

- 2.1 Kleidung und Verhalten der Mitwirkenden
- 2.2 Sicherer Organisationsrahmen
- 2.3 Sichere Vorgehensweisen und Methoden

3. Maßnahmen zum sicheren Einstieg

- 3.1 Landungsschulung
- 3.2 Fallschulung
- 3.3 Helfergriffe
- 3.4 Erste Erfahrungen mit dem Minitrampolin

4. Methodische Hinweise

- 4.1 Spielerisch zu Höhenflügen
- 4.2 Fußsprünge als Grundsprünge
 - 4.2.1 *Der Hocksprung*
 - 4.2.2 *Der Grätschsprung*
 - 4.2.3 *Der Grätschwinkelsprung*
 - 4.2.4 *Der Bücksprung*
 - 4.2.5 *Die Schrauben*
 - 4.2.6 *Variationsmöglichkeiten*
- 4.3 Salto vorwärts
 - 4.3.1 *Vorübungen zum Salto*
 - 4.3.2 *Vom Kasten in das Minitrampolin*
 - 4.3.3 *Der Mattenberg*
- 4.4 Stützüberschläge
 - 4.4.1 *Handstütz-Überschlag in die Menschengasse*
 - 4.4.2 *Zeitlupen-Überschlag vom Kasten*
 - 4.4.3 *Handstütz-Überschlag*
 - 4.4.4 *Fehler beim Handstützüberschlag*
 - 4.4.5 *Weitere Stützsprünge*

5. Benotungsvorschlag

Das Lehrmaterial ist größtenteils der Broschüre „DTB-Basischein Trampolinturnen“ entnommen.
Deutscher Turner-Bund 2012

Unter <https://education.eurotramp.com/de-de/site/login/>

können (nach einer Registrierung) die zugehörigen Lehrvideos abgerufen werden.

1. Gerätekunde

Die Minitrampoline werden in unterschiedlicher Bauart hergestellt. Das in den Schulen für den Breitensport überwiegend genutzte Minitrampolin besitzt einen quadratischen Metallrahmen, woran das elastische Sprungtuch mit Stahlfedern oder Gummizügen, die durch ein Rahmenpolster abgedeckt sind, befestigt ist

Bei dem stärker werfenden, als "Open End" bezeichneten Minitrampolin, fehlt der Rahmen vorne und hinten. Das Sprungtuch ist also nur an den Seiten befestigt und zum Ein- und Aussprung hin offen. Die Sprungtücher und Federungen haben eine unterschiedliche Dehnfähigkeit und Wurffleistung, sodass hier eine alters- und leistungsspezifische Auswahl unter verschiedenen Geräten getroffen werden kann.

1.1 Lagerung

Das Gerät hängt oder steht zusammengeklappt und gesichert an der Wand oder auf dem Minitramp-Transportwagen im Geräteraum und sollte durch eine Kette oder ein Fahrradschloss gegen unbefugtes Benutzen gesichert sein.

1.2 Transport

Falls kein Rollwagen zur Verfügung steht, wird das Minitrampolin mit der Sprungfläche nach unten und den Fußgestellen nach oben von zwei Jugendlichen oder vier Kindern getragen

1.3 Aufbau

Das Minitrampolin wird hochkant gestellt und die Fußgestelle bzw. Bügel werden zur Seite geklappt, sodass es von selber steht. Mit einem Fuß auf dem heraus geklappten Bügel wird die Fixierstange oder Mittelstütze zur Arretierung der Beinstütze und Höhenverstellung mit beiden Händen angehoben und in die untere Halterung eingeklinkt. Durch die Mittelstütze kann auch die Neigung des Sprungtuchs durch Herausziehen oder Einschieben verändert werden.

1.4 Sicherheitsüberprüfung durch die Lehrkraft

Die Lehrkraft überprüft die Sicherheit des Geräts und des Aufbaus immer selbst und stets gemeinsam mit den Schülern:

- Ist die Mittelstütze zur Arretierung eingerastet?
- Ist die Höhenverstellungsschraube fest angezogen und durch die Spannfeder gesichert?
- Ist die Bespannung intakt und alle Haken zeigen zum Boden?
- Ist der Gleitschutz an den Fußgestellen vorhanden und unbeschädigt?
- Ist die Abdeckung mit dem Rahmen und beim DIN MT am Tuch fest verbunden?
- Dehnt sich das Tuch nicht zu stark bei schweren Schülern, sodass sie bei hohen Einsprünge auf dem Boden aufkommen?
- Liegen die Matten alle richtig?

2. Voraussetzungen für die Sicherheit rund um das Gerät

- Es ist wichtig, eine sprung- und rückengerechte Landung von nicht werfenden Geräten zu lernen und eine verletzungsverhindernde Fallschulung zu durchlaufen. Auf ausreichende Erwärmung, vor allem der Sprungmuskulatur, ist zu achten.
- Eine Überprüfung der Geräte auf mögliche Mängel und ihren sachgemäßen Aufbau muss stattfinden. Es dürfen keine Stolperstellen für die Helfer vorhanden sein.
- Auf eine genügende Mattenabsicherung ist zu achten. Es dürfen keine zu weichen Landematten/Weichbodenmatten bei Punktlandungen benutzt werden, also keine Weichbodenmatten, in denen die Schüler so tief einsinken, dass ein Drehen der Füße nicht mehr möglich ist.
- Zu Wänden und anderen Geräten müssen genügend große Abstände eingehalten werden.
- Es dürfen keine Mattenspalten im Landebereich vorhanden sein.
- Das Minitrampolin wird als letztes Gerät aufgebaut und zuerst wieder abgebaut.
- Hilfeleistung und Sicherheitsstellung müssen immer gewährleistet werden.

2.1 Kleidung und Verhalten der Mitwirkenden

Folgende Regeln sollten beim Thema Kleidung und Verhalten der Schüler sowie der Unterrichtenden beachtet werden:

- Es sollten leichte Turnschuhe, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken (ABS) getragen werden; Barfußturnen sollte nicht erlauben werden.
- Es darf kein Schmuck getragen werden.
- Brillenträger sollten Sportbrillen tragen.
- Es darf keine zu weite Kleidung getragen werden, die beim Springen die Sicht verdeckt oder durch Schnüre und beschwerte Bänder zu Störungen und Verletzungen führen kann.
- Das Kauen von Kaugummi oder Bonbons ist absolut verboten.
- Präzise Absprachen und klare Anweisungen, auf deren Einhaltung unbedingt durch die Lehrkraft und die Mitschüler geachtet wird, sind unerlässlich.

2.2 Sicherer Organisationsrahmen

Zu einem sicheren Organisationsrahmen gehören:

- Es gibt keine anderen störenden Tätigkeiten wie Ballspiele nebenher.
- Es dürfen keine Minitrampoline im Geräteraum aufgebaut oder unbeaufsichtigt in der Halle stehen bleiben.
- Bei längeren Sprungunterbrechungen ist das Minitrampolin hochzustellen.
- Rücklaufwege sind zu markieren und/oder festzulegen.
- Die Lehrkraft behält den Überblick und ist ausschließlich für die aktive und passive Sicherheits- und Hilfestellung zuständig.
- Im Schulsport muss die Lehrkraft zur Sicherung am Trampolin stehen.

2.3 Sichere Vorgehensweisen und Methoden

- Die Sicherheitsstellung muss immer gewährleistet sein.
- Genügend langes Üben und Beherrschen der Fußsprünge gehen voraus, bevor die anspruchsvollen Sprünge mit Überschlagen angegangen werden.
- Kontrolliertes Springen geht vor Höhe, das bedeutet, dass der Anlauf in Länge und Geschwindigkeit nur langsam gesteigert wird. Arbeiten Sie mit Markierungen.
- Je geringer die Anlaufgeschwindigkeit desto flacher wird das Minitrampolin eingestellt und umgekehrt.
- Eventuelle Einsprunghilfen dürfen nicht zu hoch aufgebaut werden. Arbeiten Sie mit maximal drei bis vier Kastenteilen (je nach Körpergröße der Übenden).
- Der Absprung erfolgt ausschließlich beidfüßig.
- Neue oder schwierige Sprünge werden nicht am Ende einer Übungseinheit eingeführt.
- Beim Einsatz des Minitrampolins als methodisches Hilfsgerät müssen die Fußsprünge beherrscht werden.
- Übermütige bremsen, Ängstliche unterstützen.
- Die offenen Methodenkonzepte und das freie Experimentieren müssen mit größter Vorsicht angewandt werden und sollten nur zur Gestaltung von schon beherrschten Sprüngen und Sprungfolgen eingesetzt werden.

3. Maßnahmen zum sicheren Einstieg

Für ein erfolgreiches Springen mit dem Minitrampolin sind spezielle Voraussetzungen erforderlich. Sie werden durch einfache Sprungübungen von festen Geräten ohne die Katapultwirkung des Minitrampolins durchgeführt. Hierbei ist es wichtig, dass immer ein sicherer, beidbeiniger Absprung erfolgt und der Körper in Spannungshaltung ist. Im gleichen Geräteaufbau können die weiteren Voraussetzungen gezielt und gefahrlos vermittelt werden. Dazu gehören

- die Landungsschulung
- die Fallschulung,
- die Schulung der Helfergriffe
- die Anlaufschulung

Besonders geeignet ist eine Anlaufschulung über Kastenoberteile oder über einen Anlaufsteg mit zweiteiligen großen Turnkästen.

3.1 Landungsschulung

Zur Landung werden die Füße hüftbreit mit dem Fußballen zuerst aufgesetzt. Die Kniegelenke beugen sich nachgebend bis zur halben Kniebeuge. Der Körper bleibt ohne Hohlkreuz in Spannung, die Arme in Hochhalte.

Günstig ist eine Landung etwa 50 bis 70 cm vom Rand des Weichbodens Richtung Mitte (je nach Körpergröße des Übenden).

3.2 Fallschulung

Richtig fallen will gelernt sein. Die sofortige Reaktion von ausgleichenden Schritten oder des adäquaten Abrollens bei Gleichgewichtsverlust sollte bewusst trainiert werden. Hierbei sind turnerische Rollen oder Rollen vorwärts, seitwärts und rückwärts möglich, wie sie z.B. beim Judo geübt werden.

Ein Abstützen durch die Hände sollte unbedingt vermieden werden.

3.3 Helfergriffe

Als sichernder Helfergriff bei den Fußsprüngen kommt überwiegend der Klammergriff, am Rumpf vorn und hinten angesetzt, zur Anwendung. Er wird auch als "Sandwichgriff" bezeichnet. Nach der ersten "Trockenübung" auf Matten sollte der Griff auch bei einfachen Sprüngen von einem Kasten herunter geübt werden.

Bei der Absicherung von Sprüngen mit Drehung um die Längsachse - also Schrauben - mit nur einem Helfer sollte dieser auf der Seite stehen, zu der der Turner dreht. Hierzu sollte der Turner vor jedem Sprung anzeigen, in welche Richtung er sich dreht, damit der Helfer ggfls. auf die richtige Seite wechseln kann.

3.4 Erste Erfahrungen mit dem Minitrampolin

Sobald die ersten Voraussetzungen geschaffen sind, kann die Katapultwirkung des Minitrampolins beim Federn, Springen und Stoppen sicher erfahren werden. Auf folgende Punkte sollte geachtet werden:

- Hüftbreiter, beidbeiniger Einsprung im zentralen Punkt des Tuches (zumeist mit einem Kreis oder Kreuz markiert)
- Körperspannung
- Beidbeiniges Wiederabspringen
- Nachgebendes Beugen der Kniegelenke zum Stoppen/Landen

4. Methodische Hinweise

4.1 Spielerisch zu Höhenflügen

Das spielerische Gruppenturnen, bei dem mehrere Personen gleichzeitig üben, dient der sicheren Sprunggewöhnung. "Herein und heraus" ist eine leichte Übung; hier können auch kleine Kästen oder übereinander gestapelte Turnmatten als Absprung und Landefläche benutzt werden.

- Ein Aufbau mit einem nicht zu hohen, maximal vierteiligen Kasten als Absprungplattform ermöglicht dem Anfänger, sich speziell auf den Einsprung und Absprung in Spannungshaltung zu konzentrieren. Die anfassenden Helfer lassen die Sprungversuche angstfrei und sicher erleben.
- Nach einigen erfolgreichen Durchgängen können die Strecksprünge auch ohne Anfassen der Helfer nur mit Sicherheitsstellung durchgeführt werden.
- Streck- und Hocksprünge auf und über die Barriere mit Helfern auf dem Kasten bieten weitere Möglichkeiten des üben, gefahrlosen Springens.
- Nach dem Üben der Fußsprünge "herauf" und "herunter" kann der Kasten auch direkt übersprungen werden.

Um das richtige einbeinige Einspringen in das Tuch zu üben, dient die Geländehilfe mit Kastendeckeln als Gerätetreppe und die mögliche anfassende Partnerhilfe. Gleichzeitig automatisieren die nicht zu hohen Sprünge mit und ohne Handfassung den Bewegungsablauf und schulen die Koordination bei unterschiedlich schnellem Zählen und bei unterschiedlichen Fußsprüngen. Der Rückweg kann auch

gymnastisch oder turnend gestaltet werden. Natürlich kann diese Übung auch ohne Anfassen der Helfer gesprungen werden.

Die Variation der Bewegungsaufgaben gestaltet das Üben abwechslungsreich und verbessert die Koordination. Zählende, klatschende Rhythmusvorgaben oder entsprechende Musik unterstützen die Bewegung und die Zielsetzungen.

Weitere Variationen sind durch die Form der Abgänge oder freies Springen möglich. Hier ist verstärkte Koordination, Kondition und Konzentration erforderlich.

Weitere Variationen auch für größere Gruppen bietet das Endlosspringen ohne Handfassung hintereinander weg. Auch hier kann als Erschwernis wieder die Anzahl der Zwischensprünge verringert werden.

Die Geräte-Kombibahnen können mit kleinen Kästen oder je nach Zielgruppe mit unterschiedlich hohen quer oder längs gestellten Sprungkästen bestückt werden. Auch hier wird methodisch vom Leichten zum Schweren vorgegangen. Also mit Handfassung herauf, herunter und dann herüber. Mit und ohne Zwischenfedern und später ohne Handfassung mit dem Geüben.

Nachdem Ungeübte mit Handfassung - und die Erfahrenen ohne - einen fließenden Schrittrhythmus zur Überwindung der Gerätebahn erprobt haben, bietet der für alle gleiche Schrittrhythmus weitere Gestaltungsmöglichkeiten. Der Einsatz von Musik oder weitere Kunststückchen eignen sich gut für Gestaltung und Vorführung.

4.2 Fußsprünge als Grundsprünge

Der gekonnte Strecksprung mit Anlauf bietet die Grundlage für alle weiteren Sprünge und sollte variationsreich bis zur sicheren Ausführung geübt werden.

Der Anlauf entscheidet weitgehend über die Ausführungsqualität der Sprünge. Anfangs beträgt der Anlauf nur wenige Schritte. Mit zunehmender Sicherheit werden Länge und Geschwindigkeit gesteigert sowie die Tuchneigung des Minitrampolins verstärkt, sodass der schnellere Vortrieb besser in Sprunghöhe umgewandelt werden kann. Bei Anfängern und Kindern kann der erhöhte Anlaufsteg bestehend aus zwei zweiteiligen Turnkästen oder vier kleinen Turnkisten bzw. drei nebeneinander stehenden Bänken mit darüber liegenden festen Turnmatten ein hilfreicher Geländeaufbau sein.

Aus dem letzten Laufschrift erfolgt der hohe Einsprung in das Tuch durch Hochziehen des Schwungbeins und Absprung vom Sprungbein. Dabei werden die Arme zurückgeführt. Durch das schnelle Zusammenführen der Beine in der Luft erfolgt ein beidfüßiges Aufkommen in Körperspannung auf dem Sprungtuch.

Nachdem das Körpergewicht die Federn und das Tuch gedehnt hat, führt die Rückstell- und aktive Absprungkraft als konzentrischer Kraftstoß zum gewünschten Absprung und zur entsprechenden steilen, hohen Flugkurve. Im Steigflug bleibt der Körper ohne Hohlkreuz gestreckt und gespannt.

Die Landung wird schon in der Luft durch periphere Fixierung der Landestelle und hüftbreite Öffnung der Beine vorbereitet. Sie erfolgt mit hüftbreitem Aufsatz der Füße vor dem Körperschwerpunkt und nachgebender halber Kniebeuge, ohne die Spannungshaltung aufzugeben.

Die Arme können bei dem Einsprung auch bewusst nach oben geführt und fixiert werden. Geübte auf dem großen Trampolin bevorzugen dieses Stellen der Arme beim Einsprung, der dadurch etwas ruhiger wird.

Die Helfer stehen seitwärts nah hinter dem Trampolin auf der Landematte und sichern die Landung bei Bedarf mit dem Klammergriff von vorn und von hinten am Rumpf.

Als Hauptfehler für das Nichtgelingen eines Sprungs bei Anfängern finden wir:

- die Aufgabe der Spannungshaltung im Tuch und des stoppenden Beugens der Knie
- der zu kurzfristige Kontakt mit dem Sprungtuch
- der zu flache und zu weite Sprung oder der zu steile und zu nahe Sprung
- Fallen ins Hohlkreuz während des Flugs
- die ungesunde, nicht rückengerechte Landung in zu tiefer Kniebeuge oder zu steif ohne auffangendes Nachgeben der Kniegelenke.

Insbesondere vielfältige Spannungs- und Sprungübungen am Boden und die spielerischen Formen am Minitrampolin können diese Fehler verhindern und korrigieren.

Alle weiteren Fußsprünge werden in der ersten Phase wie der Strecksprung ausgeführt, um kurz vor Erreichen des höchsten Punktes der Flugkurve schnellkräftig zu grätschen, winkeln, hocken, bücken, drehen, um sich frühzeitig auf die gestreckte Landung in Körperspannung vorbereiten zu können.

4.2.1 Der Hocksprung

Erst nachdem der Springer durch den gestrecktem Absprung Höhe gewonnen hat, hockt er schnellkräftig die Beine an und streckt sie wieder nach vorn unten zur Landung. Dabei werden die Knie in Richtung Brust gezogen und es können unterstützend kurzfristig die Unterschenkel gefasst werden. Die Helfer verhindern bei Bedarf ein Rückwärts- oder Vorwärtsfallen durch den Klammergriff am Rumpf während der Landungsstreckung.

4.2.2 Der Grätschsprung

Kurz vor dem höchsten Punkt der Flugkurve werden bei gestrecktem Körper die Beine seitwärts gegrätscht und wieder zur Landungshaltung geschlossen. Dabei werden die Arme bis zur Landung schräg nach oben in die Hochhalte gebracht.

Die Helfer stehen hier nah am Minitramp, hinter und weiter vorn vor dem Landenden, um von den seitwärts schwingenden Beinen nicht getroffen zu werden.

4.2.3 Der Grätschwinkelsprung

Die zusätzliche Winkelung neben dem Grätschen erfordert eine höhere Gelenkigkeit, Schnellkraft und Koordination. Im Idealfall erreichen die Füße der bis waagrecht hoch geschwungenen Beine die Hände der seitwärts gestreckten Arme. Der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne gebeugt. Die beiden Helfer stehen wie bei dem Grätschsprung wieder vor und hinter dem Springer, um ein eventuelles Vor- oder Rückfallen zu verhindern.

4.2.4 Der Bücksprung

Beim Bücksprung werden in der Hauptphase die gestreckten Beine nach vorn möglichst bis zur Waagerechten angewinkelt. Wir sprechen hier auch vom Anbücken oder Anhechten. Die Arme werden ebenfalls gestreckt in die Vorhalte geschwungen. Auch hier ist ein Antippen der Fußriste bei guter Flexibilität im Hüftgelenksbereich möglich. Die Helfer können seitwärts in Höhe des Landenden bei Bedarf mit Klammergriff am Rumpf eingreifen.

4.2.5 Die Schrauben

Die Drehung bei den Schrauben wird durch den exzentrischen Absprung eingeleitet und durch die Kopf- und Körperdrehung unterstützt. Durch Armbewegungen in Richtung der Drehung, zum Bauch und Nacken geführt, kann die Drehgeschwindigkeit gesteigert werden. Bis zur ganzen Schraube genügt es aber, die Arme während der Körperdrehung um die Längsachse in der Hochhalte zu belassen.

Beim Strecksprung mit halber Drehung oder halber Schraube um die Längsachse erfolgt der nicht sichtbare Drehimpuls mit dem Fußabdruck. Die Drehung wird mit Hüfte und Kopfdrehung in Drehrichtung gesteuert und unterstützt. Wichtig für den Erfolg ist die Aufrechterhaltung der Körperspannung und Körperstreckung während der Drehung.

Das für die halbe Schraube Geforderte gilt für die ganze Schraube in verstärktem Maße. Die hierfür notwendige Koordination und Körperspannung machen diesen Sprung in guter Ausführung für den Breitensportler schwierig. Die mögliche Drehverstärkung durch die Arme ist bis zur ganzen Schraube nicht notwendig.

Die zusätzlichen Schraubbewegungen bei diesen Fußsprüngen erfordern mehr Zeit und damit eine größere Höhe und selbstverständlich eine besonders gute Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit bei ihrer Ausführung. Die Schraubbewegung wird durch Hüft- und Beindrehung bei der Körperstreckung zur Landung nach dem Hocken, Grätschen, Grätschwinkeln und Bücken eingeleitet. Die Helfer sichern erst nach der Schraubbewegung die Landung.

4.2.6 Variationsmöglichkeiten

Variationsreiche, spielerische Fußsprünge mit unterschiedlichen Aufgaben und Hilfsmitteln verbessern Sprunghöhe, Zielgenauigkeit, Spannungshaltung, die Sprung- und Landesicherheit sowie die Technik der Fußsprünge. So können unterschiedliche Fußsprünge in die "Tonne", auf verschiedene Zielmarkierungen in quer und längs gezogene Korridore oder als Hochsprünge ausgeführt werden.

Bei Sprüngen über Hindernisse (z.B. lose aufgehängtes Sprungseil) neigen die Springer anfangs dazu, den Oberkörper in der Luft zu stark nach vorn zu verlagern. Die Helfer werden darauf aufmerksam gemacht.

Berührt der Springer das Hindernis, muss gewährleistet sein, dass dieses nicht in den Landebereich fallen kann.

Durchschläge mit dem Sprungseil fördern zusätzlich die Koordination.

Weitere Abwechslung bei dem wichtigen Üben der Fußsprünge bietet neben dem spielerischen Zielspringen das bewertete Springen. Ein "Bewertungsgericht", bestehend aus den Teilnehmern selbst, beurteilt die Sprünge beispielsweise jeweils nach schöner Ausführung, nach Schwierigkeit, nach Höhe, nach Landungsgenauigkeit, nach Gleichmäßigkeit beim Synchronspringen oder nach Lustigkeit bei Clownsprüngen.

4.3 Salto vorwärts

Der hier aufgezeigte Weg mit den jeweils bewegungsunterstützenden und sichernden, umfassenden Hilfen lässt den Salto vorwärts gefahrlos und angstfrei für alle zugänglich werden.

Als unabdingbare Voraussetzungen gilt neben den sicher beherrschten Fußsprüngen der Springer der gekonnte Drehklammergriff vorwärts an den Oberarmen durch die Helfer. Er wird zuerst am stehenden Partner demonstriert und erläutert und von beiden Seiten geübt.

Es folgt der Drehgriff an einem sich bewegenden Partner, wobei der Griff aber noch vor der Rollbewegung angesetzt werden kann.

Und zuletzt wird der Drehgriff bei einem sich schnell bewegenden Partner geübt, wobei die Helfer in die Bewegung eingreifend den Griff ansetzen müssen.

4.3.1 Vorübungen zum Salto

Erst mit der sicheren Beherrschung wird dieser Griff bei der Luftrolle vom Kasten angewandt, die gleichzeitig auch als Vorübung für den Salto vom Minitrampolin dient. Die Helfer unterstützen den abspringenden und sich rund und gehockt drehenden Turner während der gesamten Flugphase bis zum Stand. Sie bleiben dabei immer in Höhe des rotierenden Körpers.

4.3.2 Vom Kasten in das Minitrampolin

Das Minitrampolin wird mit der Neigung zur Landefläche hin gestellt. Die beiden Helfer stehen mit einem Fuß auf dem Minitrampolin-Rahmen und fassen den Turner im Drehgriff an den Oberarmen. Ein Helfer zählt, wobei mit dem dritten Sprung zum Salto abgesprungen wird. Beide Helfer gehen mit dem drehenden Körper mit, um möglichst unter dem Körperschwerpunkt und Drehpunkt unterstützen zu können. Erst nach dem sicheren Stand wird der Turner losgelassen.

Der Einsprung vom Kasten herunter stellt erhöhte Anforderungen an Helfer und Springer. Es kann später auch aus dem Angehen gesprungen werden.

Eine weitere Variante ist das Helfen mit dem Judogürtel. Diese Form der Hilfeleistung ist vollkommen sicher. Zusätzliches Vorteil bietet die Möglichkeit der Drehunterstützung, indem der Turner die Arme aus der Hochhalte beim Absprung herunter zu den hockenden Beinen führen und mit den Händen die Unterschenkel fassen kann. Dabei greift der Helfer an der rechten Seite des Turners mit der linken Hand im Kammgriff von unten in den Gürtel und unterstützt mit der rechten Hand die Rotation nach dem Absprung am Schulter- und Nackenbereich. Das gilt umgekehrt für den links stehenden Helfer.

Für geübte, mutige und mit bisheriger Hilfe den Salto sicher springende Schüler kommt jetzt die Sicherung durch den Drehgriff am Rumpf, von erfahrenen Helfern ausgeführt, in Frage.

Bei dieser Hilfe wird nur noch mit der einen Hand unter dem Bauch zur Unterstützung der Sprunghöhe und mit, der anderen im Bereich Rücken zur Drehunterstützung geholfen und die Landung gesichert.

Der Salto kann mit dieser Hilfe dann vom Kasten herunter und später aus dem Anlauf gesprungen werden.

4.3.3 Der Mattenberg

Eine mögliche Alternative, den Salto zu erlernen, ist der Mattenberg als Geländehilfe. Dieser zweite Lehrweg erfordert von den Schülern etwas mehr Mut, da hier zwar auch unterstützende Hilfen am Rumpf und Nacken gegeben werden können, doch die fassende Hilfe vom Anfang bis Ende des Saltos fehlt.

Der Mattenberg besteht aus drei Kästen, einer vorne quer und einer an jeder Seite längs gestellt, mit darüber liegender Weichbodenmatte. Die Höhe beträgt je nach Zielgruppe 70 - 90 cm.

Der Turner springt mit Anlauf eine gehockte Sprungrolle auf den Mattenberg, wobei er die Knie der gehockten Beine beim Rollen auseinander nimmt.

Nach mehreren Sprungversuchen wird der kurzzeitige Armabdruck verstärkt, sodass der gehockte Körper in einer kleinen Flugphase in den Hocksitz mit geöffneten Knien dreht.

Mit Aufgabe des Handstützes dreht der Turner frei in den Hocksitz oder Hockstand. Die geöffneten Knie werden zur Sicherheit bei der Sitzlandung beibehalten.

Mit sicheren Springern kann der Salto vorwärts nun mit Anlauf auf leicht erhöhte, also doppelt gelegte Weichboden- oder Niedersprungmatten eingeübt werden. Diese erhöhte Landeplattform verhindert das gefährliche Überdrehen und fördert die Sprunghöhe. Nach intensiver Übungsphase kann die zweite Matte entfernt werden.

Eine Alternative, den Übergang vom Hocksitz auf dem Mattenberg zum Salto in den Stand zu erlernen, ist der "Blaue Elefant". Eine alte, sonst nicht mehr genutzte Weichbodenmatte wird über einen 70 - 90 cm hohen quer gestellten Sprungkasten oder ein Pferd gebogen und mit einem Spanngurt befestigt.

Die Helfer unterstützen auf Kästen stehend den ersten Teil des Flugs durch Schub- und Rotationshilfe an Bauch und Nacken, ein weiterer Helfer auf der Landefläche sichert im Klammergriff am Rumpf die Landung.

Bei der Rollbewegung, die erst mit Abstützen der Hände auf der Mattenbarriere ausgeführt wird, bleibt der Turner lange Zeit gehockt und landet auf den Füßen.

Bei der freien Luftrolle oder dem Salto über den "Blauen Elefanten" sichern die Helfer ebenso wie bei der gestützten Rollbewegung. Es gilt besonders, ein Überdrehen des Springers durch schnelles Eingreifen vorne am Rumpf zu verhindern.

Der freie Salto vorwärts in dieser Form sollte nur mit geübten Schülern und geübten Helfern durchgeführt werden.

Eine erhöhte Landefläche, in der Turner bei der Landung nicht einsinken dürfen, verhindert das gefährliche Überdrehen. Anfangs wenden die Unterrichtenden den bekannten und vorher geübten Drehgriff am Rumpf an, wobei unter Beobachtung der Sprungausführung mehr die Höhe, Drehung oder Landung unterstützt wird.

Auch ein leicht geöffneter Salto - zwischen eng gehockt und gebückt - sollte nicht unbedingt als "falsch" moniert werden. Gerade diese Form ist von den meisten sicherer beherrschbar, da der eng gehockte, schnell drehende und früh zu öffnende Salto ein hohes Maß an Koordination erfordert.

Beim Salto müssen die Helfer auf folgende mögliche Problemsituationen vorbereitet sein:

- Der Turner dreht sofort mit starker Vorlage beim Absprung und gewinnt keine Höhe - hier hilft frühzeitige Unterstützung unter dem Rumpf.
- Der Turner springt steil nach oben mit zu wenig Rotation - Drehhilfe am Nacken.
- Der Turner springt hoch und dreht schnell, öffnet sich aber nicht zur Landung und überdreht - Stoppen an der Rumpfvorderseite.

4.4 Stützüberschläge

Die Stützüberschläge auf und über Geräteaufbauten stellen an die Turner sehr hohe koordinative und konditionelle Anforderungen. Um diese anspruchsvollen Sprünge erlernen zu können, sollten folgende Vorübungen sicher beherrscht werden:

- Handstandschwingen gegen Wand oder Partner in Spannungshaltung.
- Schnelles Handstand-Schwingen gegen einen Partner, der den Hüftbereich umfasst und den Abdruck unterstützt.
- Langsamer Handstand-Überschlag vom Kasten in die Menschengasse herunter.

4.4.1 Handstütz-Überschlag in die Menschengasse

Der Turner schwingt auf dem längs gestellten Kasten in den Handstand und lässt sich gespannt in die Fängergasse fallen. Zur Fängergasse stellen sich drei Paare gegenüber und eng nebeneinander auf und heben die Unterarme mit den Handflächen nach oben im Reißverschlussprinzip, um den gestreckten Körper des aus dem Handstand fallenden Turners aufzufangen und langsam auf die Füße zu stellen. Ein Helfer kann das Aufschwingen in den Handstand sichern.

4.4.2 Zeitlupen-Überschlag vom Kasten

Der Zeitlupen-Überschlag vom Kasten herunter wird durch zwei Helfer unterstützt: mit halbem Drehgriff an den Oberarmen mit der einen Hand und unter dem Körperschwerpunkt im Bereich Gesäß-Oberschenkel mit der anderen.

Dieser Überschlag wird nun schneller mit mehr Armabdruck geturnt. Es kommt dieselbe Hilfe zur Anwendung, wobei aber zur Sicherung der Landung die unterstützende Hand vom Oberschenkel zum Oberarm geführt wird. Dieser nun ganze Drehgriff verhindert bei zu schneller Drehung ein Nachvornefallen des Turners.

4.4.3 Handstütz-Überschlag

Der Turner springt erst aus dem Anfedern, dann aus einem mittelschnellen Anlauf möglichst gestreckt in den Handstand und lässt sich weiterhin gespannt und gestreckt, den Kopf leicht auf die Brust nach vorne beugend, in die Rückenlage fallen. Zwei Helfer unterstützen den Springer, indem sie unter dem Oberschenkel Schubhilfe leisten und mit der anderen Hand am Oberarm den Schultergürtel stabilisieren.

Nachdem die Sprungübungen in die Rückenlage erfolgreich durchgeführt worden sind, wird nun der Sprung-Handstützüberschlag über eine Barriere geturnt. Als Hilfsmittel kommt hier der "Blaue Elefant" zum Einsatz.

Mit schnellem Anlauf springt der Turner den Sprung Handstützüberschlag, wobei zwei Helfer den Aufschwung am Oberschenkel unterstützen und zwei andere die Landephase mit halbem Drehgriff und Unterstützung am Oberschenkel/Gesäß sichern.

Nun kann der Sprung Handstützüberschlag ohne Schleuderhilfe und nur mit Sicherheitsstellung geturnt werden.

In der ersten Flugphase dieses Sprunges findet man bei Schülern oft ein leichtes Beugen der Hüftgelenke. Dieses leichte Winkeln wird zur Rotationsunterstützung genutzt, um leichter in den Handstand zu gelangen und sollte im Breitensport nicht als falsch verworfen werden.

4.4.4 Fehler beim Handstützüberschlag

Die Hauptfehler beim Handstützüberschlag sind:

- starke Beugung der Arme und des Hüftgelenks
- Vorschieben der Schultern
- roll- oder kippähnliche Bewegung
- Nachhintenführen der Unterschenkel bei der Landung

Auch hier kann das genügend lange Üben der vorbereitenden Stützüberschläge mit Hilfe, ein tiefer Bauen der zu überwindenden Barriere oder das Vergrößern des Abstandes von Minitrampolin und Sprunggerät zum Erfolg führen.

4.4.5 Weitere Stützsprünge

Die leichteren Stützsprünge wie Hockwende, hohe Wende, Radwende und gesprungenes Rad über die Barriere werden altersgemäß früher als der Handstütz-Überschlag geturnt. Der Helfer steht zur Landungssicherung auf der Rückseite des Springers, der die Seite des Beinschwungs durch Handzeichen angibt. Die Hilfe setzt am Oberarm an.

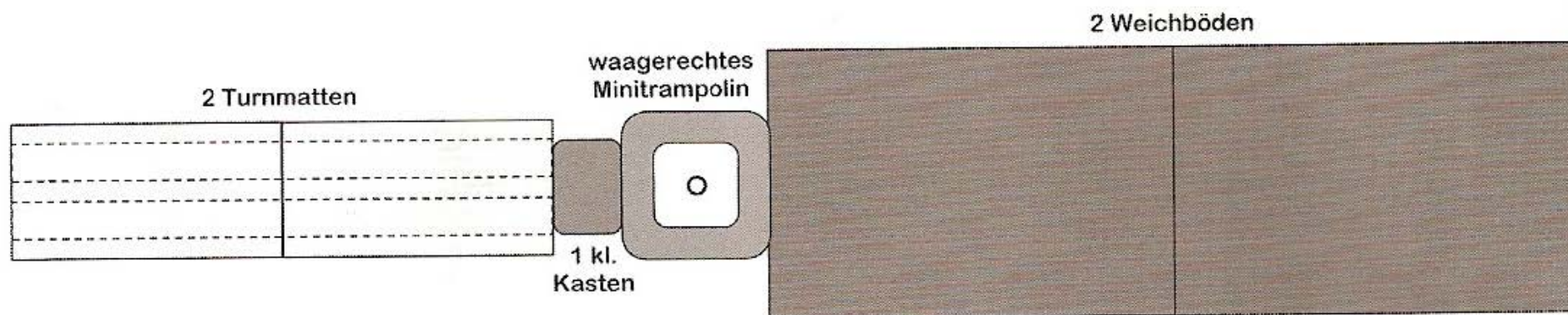
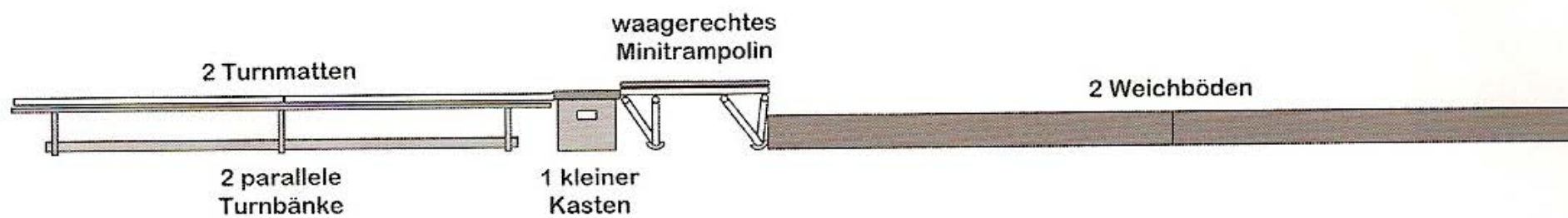
Beim Radüberschlag, der wieder eine höhere Schwierigkeit aufweist, wird wie ein Rad mit viertel Drehung in Bewegungsrichtung geturnt, wobei die Beine aber ganz früh schon in der Senkrechten geschlossen werden. Die Hilfe geschieht durch den Klammergriff am Rumpf.

5. Benotungsvorschlag

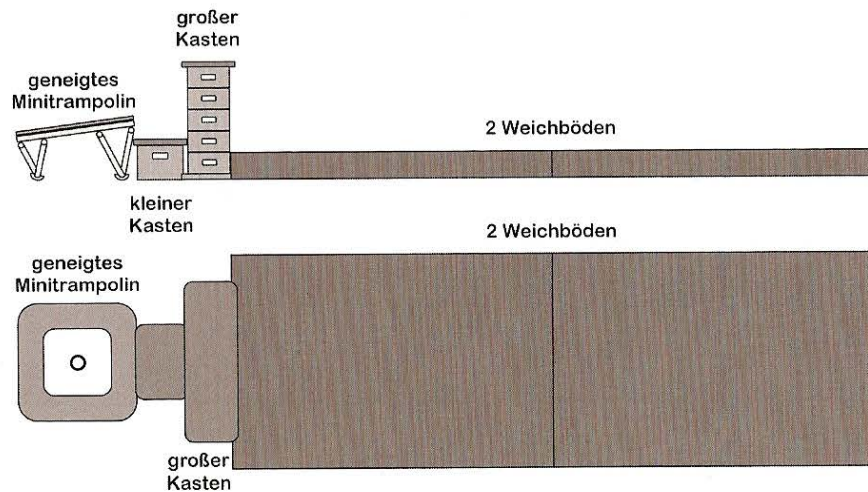
Note setzt sich aus vier Basissprüngen (Streck-, Hock-, Grätsch-/Grätschwinkel-, Bücksprung) und einem freien Sprung (Halbe Schraube oder Skatersprung oder Rollsprung/Salto/Überschlag) zusammen. Benotet werden:

- a. Rhythmischer Anlauf
- b. Körperhaltung
- c. Landung (sicheres Stehen in turnerischer Grundhaltung)
- d. Ausführung/Ausprägung der Bewegung

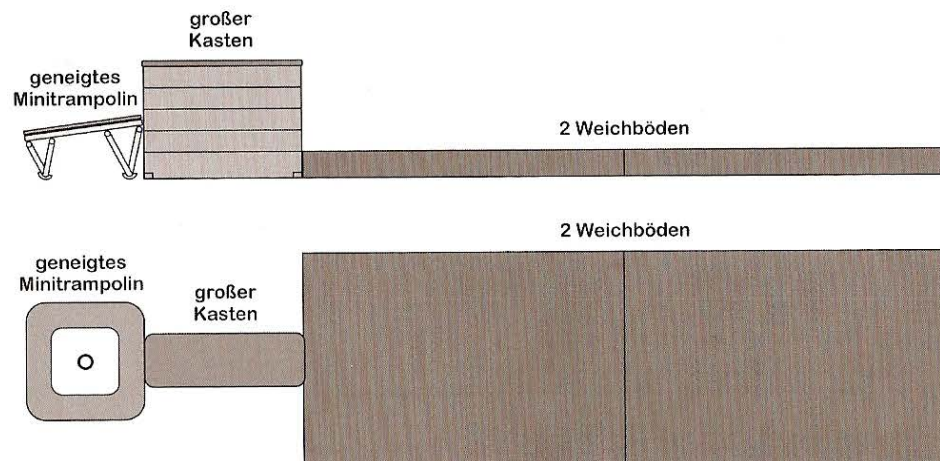
Minitramp - Anlaufhilfen



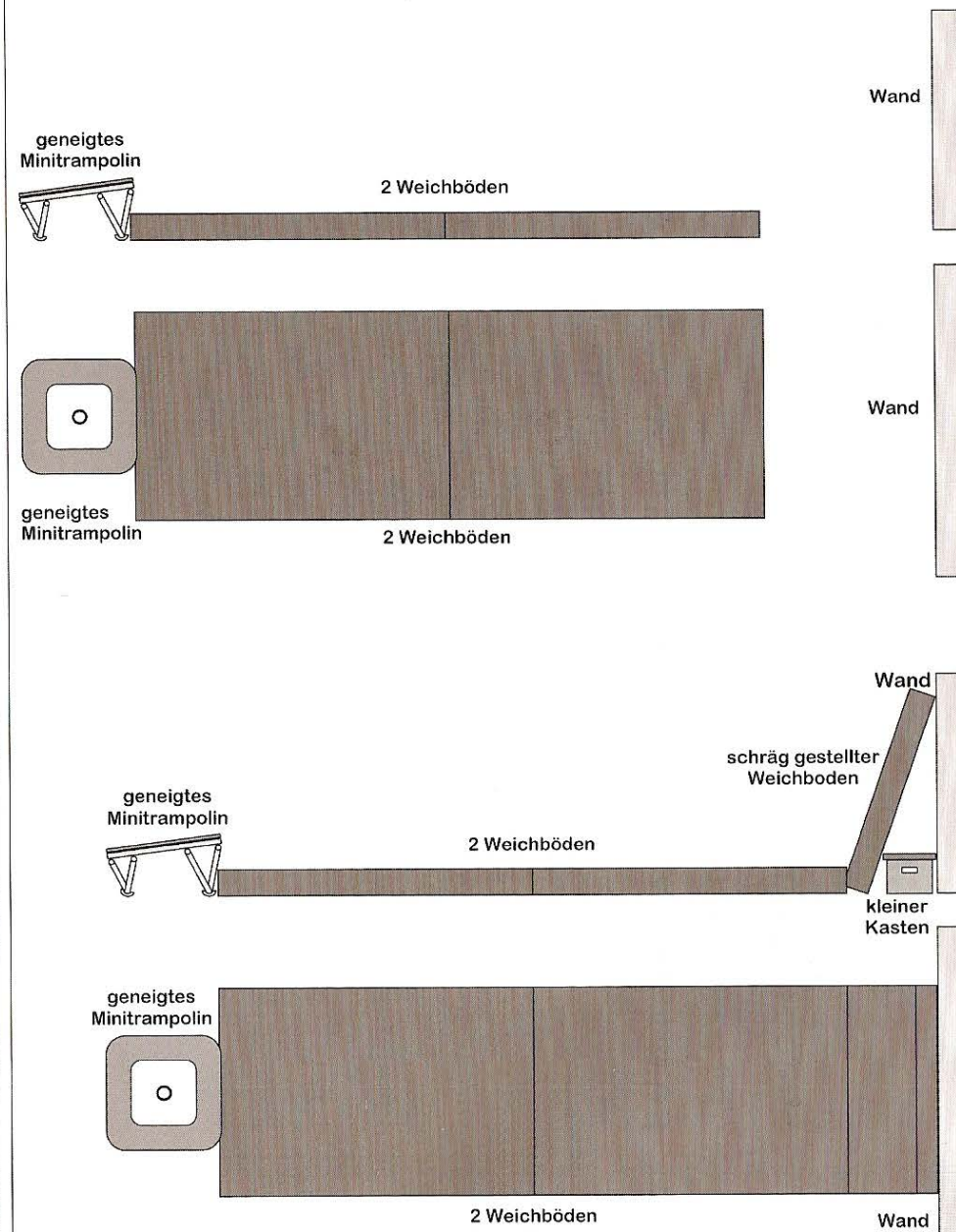
Minitramp-Standardaufbau mit Querkasten



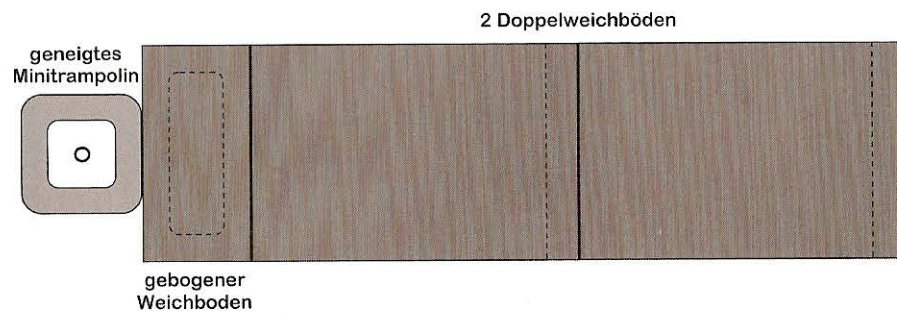
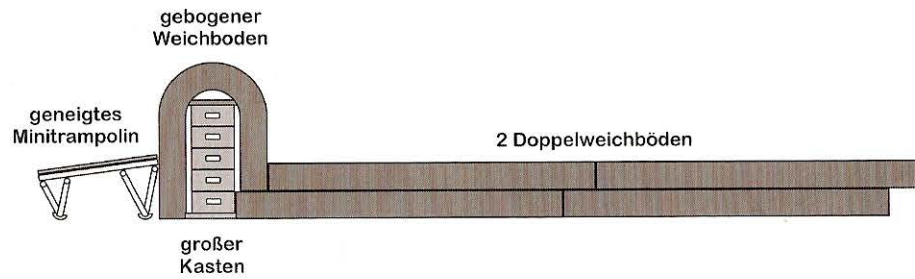
Minitramp-Standardaufbau mit Längskasten



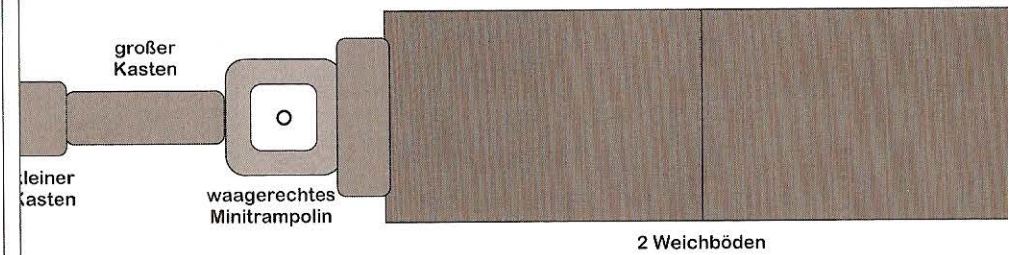
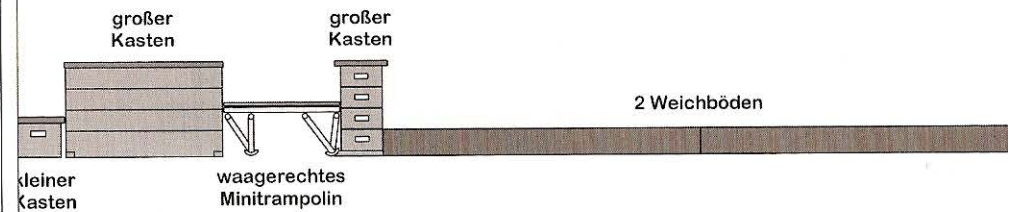
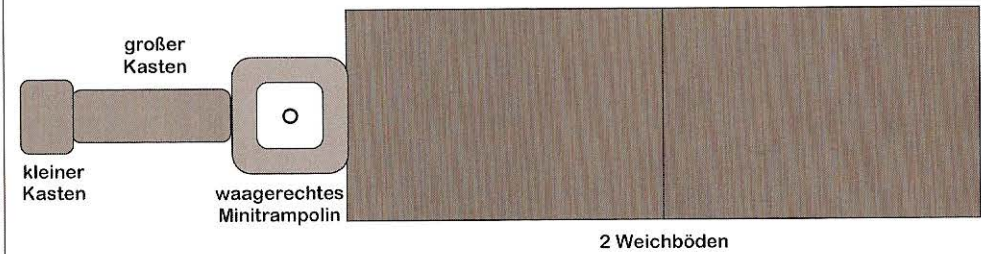
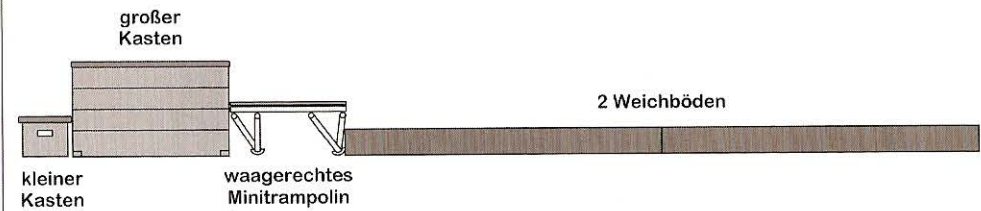
Minitramp-Standardaufbau



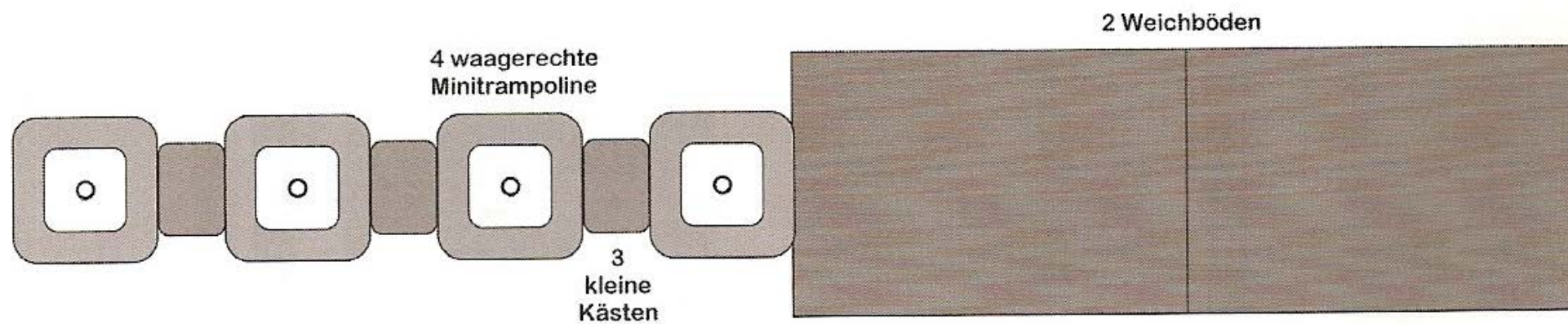
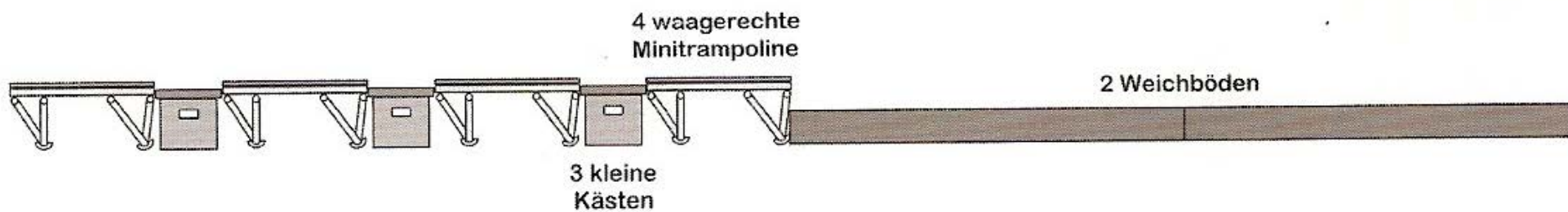
Minitramp – Blauer Elefant



Minitramp – Einsprung vom Kasten



Minitramp-Gerätebahn mit kleinen Kästen



Minitramp - Mattenberg

