



Trimilin

Fit durch federn und hüpfen

Vorbemerkungen/Ziele

Ein Trimilin ist ein kleines Trampolin mit einer besonders weichen Bespannung – nicht zu verwechseln mit einem Mini-Trampolin, welches in der Turnhalle zum Absprung genutzt wird!

Schwingen, Federn, Laufen und Hüpfen auf dem Trimilin ermöglichen ein gelenkschonendes Fitnessstraining. Die Schulung der Körperwahrnehmung, Koordination und Ausdauer lassen sich gut auf einem Trimilin umsetzen. Gibt es weniger Geräte als Teilnehmer/innen in der Gruppe, kann das Trimilin als „Station“ auch im Rahmen eines Zirkeltrainings eingesetzt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

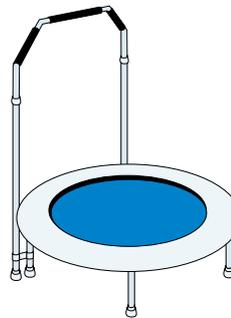
EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Trimilin – Erprobung

- ⦿ Die Trimilins stehen kreisförmig oder in versetzter Blockaufstellung. Auf dem Trimilin zunächst federn; beide Füße stehen parallel und leicht geöffnet. Armbewegungen dazu nehmen: Arme neben dem Körper pendeln, Arme nach außen öffnen und schließen, Arme im Wechsel nach unten und zur Decke strecken, Arme vor dem Körper rollen usw.

● Arm- und Beinvariationen

Auf dem Trimilin gehen; dabei die Arme wie beim Walking mitführen, die Hände vor und hinter dem Körper zusammen führen usw.
Bein-Variationen: die Beine öffnen und schließen, um sich selbst drehen, die Knie anheben, die Fersen nach hinten ziehen



● Individuelle Trimilin – Erprobung

Jede/r TN hat Gelegenheit verschiedene Formen beliebig zu wiederholen. Auf dem Trimilin federn, gehen, walken, laufen, hüpfen; das Körpergewicht von einer Seite zur anderen, sowie vor und zurück verlagern; Einbeinstand. Die TN steigen langsam vom Trimilin ab und versuchen, die unterschiedlichen Qualitäten des Untergrundes (Hallenboden und Trimilin) nachzuspüren.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Beincoreographie

Die TN wählen selbst aus, ob sie federn oder hüpfen.
4 x mit beiden Füßen, 4 x auf dem rechten Fuß, 4 x beide Füße, 4 x auf dem linken Fuß, 4 x beide Füße, mehrere Wiederholungen.
Variationen: Beim Federn oder Hüpfen auf einem Bein, wird das andere Bein nach vorne angehoben oder zur Seite weggestreckt.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10 – 15

Material:

Pro TN ein Trimilin, eine Airex-Matte oder ein Handtuch

Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⦿ Vertrautmachen mit dem Trimilin, Aufwärmen
- ✓ Ohne Schuhe aufs Trimilin – mit Socken oder Gymnastikschlappen
- ✓ Beide Füße haben zunächst Kontakt zum Tuch.
- ✓ Variation: Federn in Schrittstellung mit Armeinsatz
- ⦿ Weitere Erprobung und Gewöhnung an das Gerät
- ✓ Hilfe-/Sicherheitsaspekt: Bei Bedarf (Gleichgewichtsprobleme, TN mit gesundheitlichen Einschränkungen) kann an dem Trimilin eine Haltestange angebracht werden. Diese muss nicht genutzt werden, hilft aber den TN, sich verschiedene Übungen zuzutrauen, mit der Gewissheit ggf. zufassen zu können.
- ⦿ Individuelle Bewegungsformen (je nach Leistungsstand der TN) ausprobieren, Körperwahrnehmung und Gleichgewichtsschulung, Bewusstmachen des weichen, federnden Tuchs des Trimilins
- ✓ Zusätzliche Arm- und/oder Kopfbewegungen verändern das Gleichgewichtsvermögen
- ⦿ Koordinationsschulung und moderate Ausdauerförderung
- ✓ Bewegungsform und -tempo wählen die TN selbst
- ✓ Pulsmessung
- ✓ Alle Formen hintereinander in eine Bewegungsabfolge bringen

Fitness
04.2012

Stundenverlauf und Inhalte

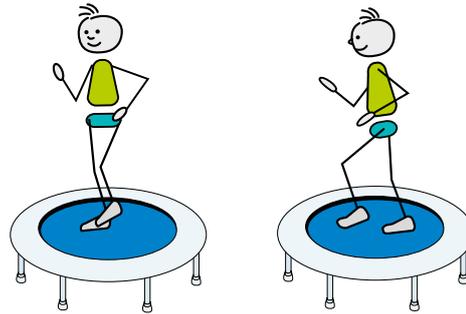
● Fußübungen

- Beide Füße stehen leicht geöffnet auf dem Tuch. Zwischen Zehenspitzen- und Fersenstand wechseln
- Den rechten Fuß bewusst auf dem Tuch abrollen; dann den linken
- Die rechte Fußsohle über das Tuch vor- und zurückschieben; dann mit links
- Mit der rechten Fußsohle einen Kreis oder eine Acht auf dem Tuch beschreiben; dann mit links

● „Frühsport“

Die Übungsleitung (ÜL) nennt verschiedene Situationen bei einem „fiktiven“ Waldlauf. Die TN versuchen, diese umzusetzen:

- Bergauf, bergab
- Über Wurzeln und Äste steigen
- Kurvenreicher Waldweg
- Dichtes Gebüsch (mit den Arme zur Seite schieben)
- Hindernissen (Hund, Spaziergänger ...) ausweichen
- „Sprint“
- „Auslaufen“



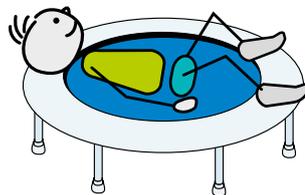
Absichten und Hinweise

- ⊙ Aktivierung der Venenpumpe, Fußmobilisation, Aktivierung der Fußsohle, Körperwahrnehmung
- ✔ Übungen mehrmals wiederholen
- ⊙ Ausdauertraining „Bewegungsgeschichte“
- ✔ Pulsmessung nach der Belastung
- ✔ Die TN wählen ihr Tempo selbst: gehen, walken oder joggen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (8 Minuten)

● Beimgymnastik

- ⊙ Jede/r TN legt eine Matte oder ein Handtuch auf das Trimilin und legt sich in Rückenlage darauf.
- Das rechte Bein zur Decke strecken; den Oberschenkel festhalten, dabei steht das linke Bein auf dem Boden oder auf dem Rand des Trimilins; die rechte Fußspitze in Richtung Nase ziehen und halten; dann das rechte Bein beugen und die Dehnung wiederholen, beim dritten Mal das linke Bein auf den Boden lang ausgestreckt absetzen. Seitenwechsel
- Die Beine nacheinander zum Körper heranziehen; die Hände auf die Knie legen und die gebeugten Beine gegengleich (auseinander – zueinander) kreisen lassen. Richtungswechsel



● Atemübung

Die Beine nacheinander auf den Rand des Trimilins aufstellen. Beide Arme nach oben zur Decke und nach hinten führen – einatmen – über die Seiten rechts und links zurückführen – ausatmen.

- ⊙ Lockerung der Beinmuskulatur, Dehnung der Muskulatur der Beirückseite
- ✔ Wer eine Haltestange an dem Trimilin hat, kann die Füße an die Stange „anlehnen“.
- ⊙ Mobilisierung des Beckens und der LWS
- ⊙ Bewusste Wahrnehmung der Atmung

AUSKLANG (7 Minuten)

● Trimilin – Entspannung

Die TN liegen in Rücken- oder Seitenlage auf der auf dem Trimilin liegenden Matte und entspannen sich. Ggf. dabei leicht wippen, schaukeln, hin- und herrollen.

Gemeinsames Abbauen der Geräte

- ⊙ Ruhiger Stundenabschluss, Entspannung
- ✔ Evtl. Einsatz von Entspannungsmusik