



Hüpf dich fit! – Teil 2

Rumpf- und Beinkräftigung auf dem kleinen runden Trampolin

Vorbemerkungen/Ziele

Schwingen, Federn und Hüpfen auf dem kleinen, runden Trampolin machen in der Gruppe besonders viel Spaß und fördern Koordination und Balance. Im Fitnessbereich können gezielt und effektiv die Ausdauer gefördert und Muskeln gekräftigt werden.

In diesem Stundenbeispiel werden schwerpunktmäßig die Rumpf- und Beinmuskeln trainiert.

Hinweise zur sicheren Nutzung der Trampoline:

- Darauf achten, dass das Trampolin fest/sicher steht und die Standbeine je nach Modell gesichert sind.
- Barfuß springen
- Beim Auf- und Abstieg auf das Trampolin nicht auf den Sprungfederrand (je nach Modell mit Abdeckung) treten.
- Mittig und wenn vorhanden innerhalb der Markierung auf dem Tuch springen.
- Das Hüpfen wird beendet, indem die Knie gebeugt werden, wenn die Füße mit dem Sprungtuch in Berührung kommen.
- Nicht aus dem Sprung vom Trampolin abspringen.
- Bei allen Übungen auf dem Trampolin die Körperspannung halten.

Stundenverlauf und Inhalte

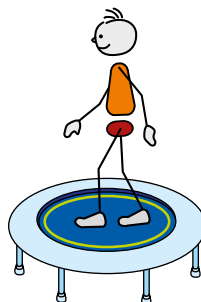
EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung und Aufbau der Trampoline**
- Die Trampoline in versetzter Blockaufstellung aufstellen, sodass alle TN die Übungsleitung (ÜL) gut sehen können.

Die ÜL begrüßt die TN und weist die TN nochmals auf den sicheren Umgang mit den Trampolinen hin.

● Lockeres Warmhüpfen

- Die TN stehen mittig auf dem Trampolin.
- Federn in Schrittstellung (Beinwechsel)
- Beidbeiniges leichtes Federn im hüftbreiten Stand mit unterschiedlichem Armeinsatz (Schultern vorwärts und rückwärts kreisen / Arme in die Hochhalte und wieder runter führen)
- Beidbeiniges Hüpfen im schulterbreiten Stand und dabei die Arme zu allen Seiten strecken
- Im schulterbreiten Stand locker hüpfen und in einem fließenden Übergang das Körpergewicht vom rechten auf das linke Bein verlagern. Die Arme vor dem Körper locker mitschwingen lassen.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

12–15 Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrungen im Springen auf dem kleinen runden Trampolin

Material:

Pro TN ein kleines, rundes Trampolin (dem Körpergewicht angepasst), evtl. motivierende Musik (120–130 BMP)

Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle, Fitnessraum

Hinweis:

Ein Stundenbeispiel mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining „Hüpf dich fit! – Förderung der Ausdauer auf dem kleinen, runden Trampolin“ findet man unter:

www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/fitness/ausdauertraining-ausdauerspiele/

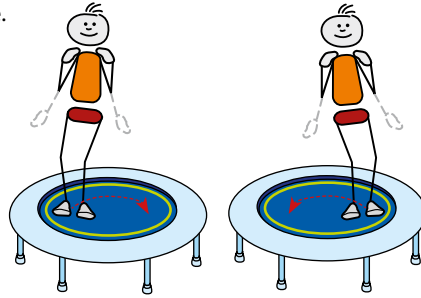
Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Einstimmung in die Stunde mit dem Trampolin, Aufbau der Trampoline, TN für den sicheren Umgang mit dem Trampolin sensibilisieren
- ◎ Aufwärmen, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Mobilisation der Sprunggelenke
- ✔ Die Sprünge im ersten Teil der Aufwärmphase mit geringer Intensität und bewusst ausführen

Stundenverlauf und Inhalte

● Intensivere Sprünge zum Aufwärmen

- Hüftbreit mittig auf dem Sprungtuch „twisten“. Die Arme befinden sich in Seithalte auf Schulterhöhe.



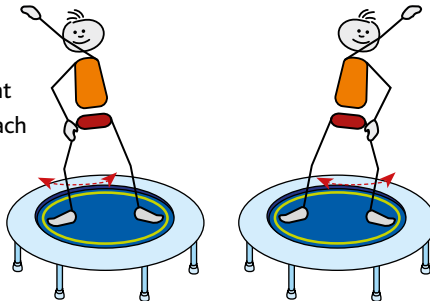
- Beidbeinige Seitsprünge von der rechten auf die linke Tuchseite ausführen. Die Arme werden dabei angebeugt und wieder gestreckt.

- Auf dem Tuch mittig „joggen“, dabei die Arme wie beim Laufen gegengleich mitführen. Die Laufbewegung sowie den Armeinsatz langsam bis zum „Sprint“ intensivieren.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

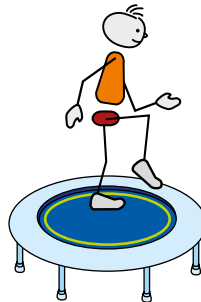
● Von rechts nach links – Side to side

- Im Stand mit weit geöffneten Beinen (über Schulterbreite) das Gewicht beim Hüpfen von rechts nach links verlagern. Die Arme werden dabei über die Diagonale tief hoch geführt.



- Das Hüpfen mit Gewichtsverlagerung und die Armbewegung beibehalten und immer dann, wenn das Gewicht auf links verlagert wird, das rechte Bein leicht zur Seite anheben.

- Das Hüpfen mit Gewichtsverlagerung und die Armbewegung beibehalten und immer dann, wenn das Gewicht auf links verlagert wird, das rechte Knie bis maximal zur Waagerechten hochziehen. Den gegengleichen Ellbogen Richtung angezogenes Knie führen.



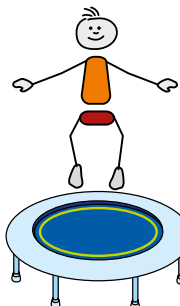
● Hüpfen in Schrittstellung

- Die TN stehen in einer weiten Schrittstellung auf dem Tuch.

- In der Schrittstellung ohne Beinwechsel beidbeinig hüpfen. Nach dem Absprung die Ferse des hinteren Beines Richtung Gesäß anziehen. Beinwechsel

- In Schrittstellung beidbeinig hüpfen. Nach jedem vierten Sprung einen Beinwechsel vornehmen, sodass das andere Bein vorne steht. Dann den Beinwechsel bei jedem zweiten und dann bei jedem Sprung ausführen.

- Wieder in Schrittstellung mit Beinwechsel hüpfen. Vor dem Beinwechsel die Absprungintensität steigern und beide Beine anziehen. Den Beinwechsel wie zuvor erst bei jedem vierten, dann bei jedem zweiten und dann bei jedem Sprung ausführen.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, Sprünge intensivieren, Sprungeigenschaften des Sprungtuchs bewusst machen

- ✔ Zwischen den Sprüngen und am Ende locker hüpfen und dabei Arme und Beine auslockern

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur

- ✔ Zwischen den Übungen und am Ende locker auf dem Tuch joggen und dabei Arme und Beine auslockern

- ✔ Seitenwechsel und die Übungen mit Bein zur Seite anheben sowie Knie hochziehen mit dem linken Bein durchführen

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, insbesondere der Beinrückseite

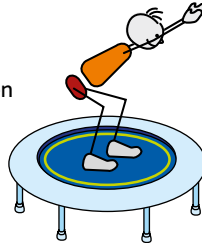
- ✔ Zwischen den Übungen locker laufen und Arme und Beine locker ausschütteln

- ✔ Jede/Jeder TN kann die Belastung durch die Absprungintensität selber steuern.

Stundenverlauf und Inhalte

● Hüpfende Kniebeugen

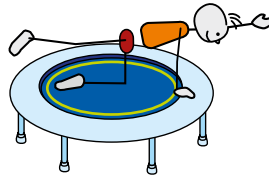
- ⦿ Die TN stehen im schulterbreiten Stand in Kniebeugeposition mittig auf dem Tuch.
- Beidbeinig auf dem Tuch hüpfen und dabei die Arme am Körper halten. Bei jeder Landung auf dem Tuch die Kniebeugesposition einnehmen. Als Variation können die Arme in Vorhalte genommen werden.
- Zur Steigerung der Intensität mit beiden Beinen in Kniebeugeposition auf dem Tuch federn. Dann halten beide FüÙe Kontakt zum Tuch und „vibrieren“ auf dem Tuch.



● Federnden Waage

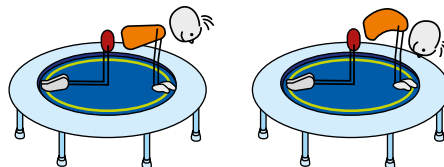
- ⦿ Die TN begeben sich in den VierfüÙlerstand auf dem Trampolin. Hierbei befinden sich die Knie auf dem Tuch und die Hände stützen auf dem Trampolinrahmen ab. Die TN federn mit den Knien auf dem Tuch.

- Im Wechsel den rechten und linken Arm in die Waagerechte anheben.
- Im Wechsel das rechte und linke Bein nach hinten in die Waagerechte austrecken.
- Im Wechsel einen Arm und das gegen- gleiche Bein in die Waagerechte führen.



● Katzenbuckel und Pferderücken

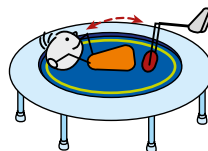
- ⦿ Im VierfüÙlerstand auf dem Trampolin befinden sich die Hände und Knie auf dem Tuch. Im Wechsel „Pferderücken“ und „Katzenbuckel“ ausführen.



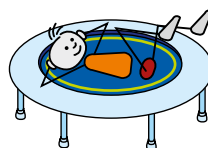
● Crunches (gerade und schräg)

- ⦿ Die TN liegen in Rückenlage mittig auf dem Sprungtuch. Die TN heben die Beine in einem rechten Winkel an. Die Hände liegen ohne Druck am seitlichen Hinterkopf an.

- Die TN führen **gerade Crunches** aus.



- Die TN führen **schräge Crunches** aus. Hierbei im Wechsel rechten Ellbogen Richtung herangezogenes linkes Knie führen, Seitenwechsel.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Beinmuskulatur

- ✔ Darauf achten, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird.

- ✔ Zwischen den Übungen lockern

- ✔ Das „Vibrieren“ kann auch mit weit geöffneten Beinen durchgeführt werden.

- ⦿ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, insbesondere der Rückenmuskulatur

- ✔ Bei geübteren TN können die Hände auch auf dem Tuch abstützen (mit den Handflächen oder Fäusten).

- ✔ Darauf achten, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird.

- ✔ *Variation:* Die Arme werden wie beim Liegestütz gebeugt und dabei im Wechsel ein Bein in die Waagerechte angehoben.

- ⦿ Dehnung der Rückenmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule

- ✔ Darauf achten, dass der Kopf beim „Pferderücken“ in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.

- ⦿ Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur

- ✔ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

- ✔ Zwischen den Übungen in Rückenlage Beine und Arme lang ausstrecken

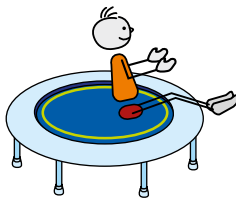
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

Bauch-Finale

- Die TN sitzen am Rand des Trampolins. Das Gesäß befindet sich auf dem Sprungtuch. Die Füße befinden sich außerhalb des Trampolins.

Die Arme werden angewinkelt in Schulterhöhe gehalten und die Füße vom Boden abgehoben. Mit dem Gesäß auf dem Tuch federn/hüpfen.



Variationen:

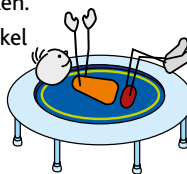
- Die Arme im Wechsel oder gleichzeitig nach vorne strecken
- Beide Arme nach vorne strecken und im Wechsel rechtes und linkes Bein nach vorne schieben

Hüpfender Käfer

- Die TN liegen in Rückenlage mittig auf dem Sprungtuch. Kopf und Schultern werden etwas angehoben. Arme nach oben strecken.

Die Beine im rechten Winkel anheben und Unterschenkel überkreuzen. In der „Käferhaltung“ federn/hüpfen.

Dann versuchen, sich hüpfend im/gegen den Uhrzeigersinn im Kreis zu drehen.

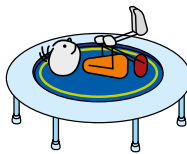


AUSKLANG (10–15 Minuten)

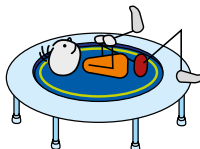
Stretching

- Die TN liegen in Rückenlage mittig auf dem Sprungtuch. Der Kopf liegt auf dem Rand des Trampolins auf.

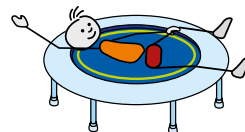
- Päckchen:** Beide Beine zum Körper heranziehen und mit den Händen die Knie umfassen



- Einbeiniges Päckchen:** Aus der Päckchenposition ein Bein strecken und auf den Trampolinrahmen abstellen. Das angewinkelte Bein etwas näher zum Körper heranziehen.



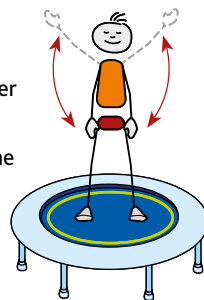
- Dehnung in Seitlage:** Die Handfassung lösen und das angewinkelte Bein auf die gegengleiche Seite absinken lassen, so dass der Rumpf sich in Seitlage befindet. Die gegengleiche Hand auf das angewinkelte Knie legen und den anderen Arm über dem Kopf ablegen.



Atem schöpfen

- Die TN stehen mittig auf dem Tuch. In einem weiten Stand (über Schulterbreite) ganz locker federn.

Dann im ruhigen Stand mit der Einatmung die die Arme kreisförmig nach oben heben, sodass der Körper ein X bildet. Die Handflächen zeigen nach außen. Mit der Ausatmung werden die Arme wieder die Grundstellung zurückgeführt.



Abbau der Geräte und Verabschiedung

- Gemeinsam bauen die TN die Trampoline ab und verstauen sie an den dafür vorgesehenen Platz.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN und gibt ihnen einen Ausblick auf die nächste Übungsstunde.

- = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur, Gleichgewichtsförderung

- ♣ Den Oberkörper aufrecht und die Körperspannung halten

- ♣ Bewusst ein- und ausatmen

- ♣ Zwischen den Übungen die Füße auf den Rand des Trampolins abstellen und in Rückenlage entspannen

- ⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur, Gleichgewichtsförderung

- ♣ Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten

- ♣ Die Körperspannung halten

- ♣ Atem fließen lassen!

- ♣ Nach der Übung die Füße auf den Rand des Trampolins abstellen und in Rückenlage entspannen

- ⊙ Dehnung der Bein-, Gesäß-, Rücken-, Hüft- und seitlichen Rumpfmuskulatur

- ♣ Bewusst den Atem fließen lassen

- ♣ Dehnungspositionen jeweils 15–20 Sekunden halten

- ♣ Übungen beidseitig ausführen

- ⊙ Bewusste Atmung,

Atemwahrnehmung, Entspannung

- ♣ Wer möchte, kann bei der Atemübung die Augen schließen.

- ⊙ Wegräumen der genutzten Geräte

- ⊙ Verabschiedung der TN