

PRAKTISCH für die PRAXIS

„Hoch in die Lüfte“

Eine Einführung in das Trampolinspringen / Teil I

Barbara Klümper

Zeit:	60 Minuten
Teilnehmer/innen:	12 Jugendliche (13–17 Jahre)
Geräte und Materialien:	1 großes Trampolin, 2 große Kästen, 2 Weichböden, Bodenmatten, Springseile, 1 Ball
Zielsetzung:	Die inhaltlichen Schwerpunkte dieser Stunde sind zum einen der Auf- und Abbau des Gerätes sowie die Klärung der Sicherheitsmaßnahmen an und auf dem Trampolin und zum anderen die für die Grundausbildung unbedingt erforderliche Tuch-

gewöhnung. Daran anschließend soll der Streck sprung als einer der grundlegenden Standsprünge gelernt werden. Daneben haben die Jugendlichen die Möglichkeit, sich kennenzulernen, am Ende der Stunde z. B. die Namen der anderen zu kennen und durch das hoch motivierende Trampolin Spaß an der Bewegung zu erfahren.



Stundenverlauf / Inhalte

* Begrüßung und Erläuterung der wesentlichen Inhalte der Übungsstunde

* Erklärung des Aufbaus des Trampolins anhand von Abbildungen

O: Gesprächskreis

* nach dem gemeinsamen Aufbau des Gerätes Klärung der Sicherheitsmaßnahmen an und auf dem Trampolin (Benutzung des Trampolins nur unter Aufsicht des/der ÜL; ausreichende Sicherheitsstellung: an der Längsseite mindestens 2 Personen; die Teilnehmenden dürfen keine Gegenstände in

Absichten und Gedanken

* Einstimmung auf die Stunde, Transparenz für die Teilnehmenden

* bildhafte Vorstellung bei den Teilnehmenden schaffen

* Bewußtmachen der Gefahrenmomente, Einigung auf bestimmte Verhaltensregeln innerhalb der Gruppe

Stundenverlauf / Inhalte	Absichten und Gedanken	Stundenverlauf / Inhalte	Absichten und Gedanken
<p>den Taschen haben; Schuhwerk: am besten Gymnastikschuhe, auf keinen Fall mit Socken (Rutschgefahr!); nichts essen (Kaugummi) – Erstickungsgefahr; maximale Übungszeit: 30 sec; den Anweisungen des/der ÜL Folge leisten (keine freien Sprünge!); nicht vom Gerät springen, Sicherheit vor Sprunghöhe)</p> <p>O: Gesprächskreis</p>		<p>* Beidbeiniges Seilhüpfen auf dem Trampolin. O: wie oben</p> <p>* Fangspiel „Laufen im Strom“ O: Zwei Spieler/innen beginnen an zwei gegenüberliegenden Ecken des Trampolins, im Kreis zu laufen und sich gegenseitig zu fangen.</p>	<p>O: Die Paare so auswählen, daß zwei zusammen spielen, die sich noch nicht so gut kennen. Namen austauschen.</p>
<p>Aufwärmen</p> <p>* Spiel „Hoppla, hier komme ich“ O: Alle stehen in einem großen Kreis. Jede/r geht in einer selbst ausgedachten Bewegungsform in die Kreismitte und auch wieder heraus und nennt den eigenen Namen. Dies haben sich alle anderen angeschaut und machen es nun nach.</p>	<p>* Einstieg durch ein lustiges Namensspiel, erste Kontaktaufnahme der Teilnehmenden und Kennenlernen der Namen</p>	<p>Methodische Reihe zum Strecksprung</p> <p>* Wippen auf dem Trampolin nur durch Fußabdruck und ohne Armschwung (Knie bleiben durchgedrückt). Wippen am Ort mit Armschwung. O: Ein Springer/in auf der Mitte des Gerätes, die anderen in Sicherheitsstellung.</p> <p>* Sprünge am Ort. Sprünge über das Trampolin mit Armkreisen. O: wie oben</p> <p>* Strecksprung in der Mitte des Trampolins mit sofortigem Abstoppen des Sprunges. Mehrere Strecksprünge hintereinander. O: wie oben.</p> <p>* Paarspringen auf dem Trampolin O: Jeweils zwei Springer/innen, die in einer Hälfte Strecksprünge ausführen. Dann auch versuchen, aneinander vorbei auf die andere Hälfte zu springen.</p>	<p>* Die methodische Reihe sollte so aufgebaut sein (vom Leichten zum Schweren), daß die Sprünge nach und nach sicher ausgeführt werden können. Für die Grundausbildung ist die Grobform der Bewegung entscheidend, und es sollten daher nur die wesentlichen Fehler korrigiert werden. H: Der Blick wird immer auf den Rand des Trampolins gerichtet und nicht auf die Füße. Landung mit der ganzen Fußsohle. Absprung und Landung auf der gleichen Stelle. Die Sprünge nur in geringer Höhe und Weite ausführen. Auf den Partner einstellen und konzentrieren.</p>
<p>* „Spots in movement“ O: Alle bewegen sich durch die Halle und führen nach Zuruf bestimmte Bewegungen aus (z. B. mit dem Knie oder Ellenbogen Linien auf dem Hallenboden berühren, Sportarten darstellen usw.).</p>	<p>* Allgemeine Erwärmung, Erhöhung der Bewegungsintensität</p>		
<p>* lockernde und dehnende Gymnastik insbesondere für die unteren Extremitäten O: Einzel- und Partnerübungen</p>	<p>* gezielte Erwärmung der Füße und Beine H: Alle Sprünge auf dem Trampolin erfordern ein hohes Maß an Spannkraft und Schnelligkeit und daher eine gründliche gymnastische Vorbereitung</p>	<p>* Paarspringen auf dem Trampolin O: Jeweils zwei Springer/innen, die in einer Hälfte Strecksprünge ausführen. Dann auch versuchen, aneinander vorbei auf die andere Hälfte zu springen.</p> <p>* Gemeinsamer Geräteabbau O: Alle helfen mit, die Leitungsperson erklärt nochmals die Art und Weise, wie abgebaut werden soll.</p>	<p>* Schulung des sicheren Umgangs mit dem Gerät.</p>
<p>Tuchgewöhnung</p> <p>* Gehen auf dem Trampolin in verschiedenen Formen (Kreis, Dreieck, Acht), ohne dabei ins Springen zu geraten. Das Tempo langsam steigern bis zum Laufen. Schrittsprünge in geringer Höhe und Weite ausführen. O: Ein Springer/in auf dem Gerät, die anderen in Sicherheitsstellung darum. Es wird der Reihe nach gewechselt.</p>	<p>* Die Übungen der Tuchgewöhnung: – sollen die Teilnehmenden mit dem Gerät und dessen Federwirkung vertraut machen, – zur Sicherheit beim Springen beitragen, – den Teilnehmenden viele verschiedene Bewegungsformen aufzeigen.</p>	<p>* Abschlußspiel „Namen jonglieren“ O: Alle sitzen in einem Kreis. Eine/r ruft einen Namen und wirft den Ball dorthin. Derjenige muß schnell aufspringen und stehen, bevor er den Ball fängt.</p>	<p>* Gemeinsamer Ausklang der Stunde und noch einmal alle Namen ins Gedächtnis rufen.</p>
<p>* Federn und Wippen ohne Ortsveränderung. Beidbeiniges Hüpfen, vor und zurück, im Kreis, auch mit Armbewegung. O: Wie oben</p>		<p>Nachbemerkung: Trampolinübungseinheiten sollten nur von Übungsleitern/-leiterinnen angeboten werden, die selbst mit dem Gerät und dessen Handhabung vertraut sind.</p>	