

18.03.2017 Jugileiterkurs Balgach

Minitrampolin

Voraussetzungen schaffen

I-Pose

Diese Übung eignet sich hervorragend um das Gleichgewicht und die Stabilisation der Wirbelsäule zu trainieren. Die Impulse für die Sprünge werden aus der Bewegung des Fussgelenks ausgelöst.

20–30 Sekunden auf dem flachgestellten Minitrampolin fortlaufend in der Grundhaltung wippen.

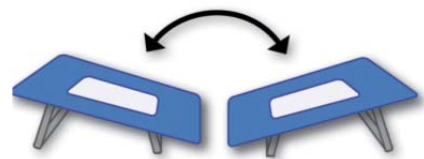
Der Oberkörper ist aufgerichtet und die Arme hängen seitwärts oder werden bei der Hüfte ein gestützt.

Als weitere Möglichkeit, mit einem Teraband das Ganze in der Hochhalte auszuführen, oder Seilspringen.



Slide-Stafette

Mithilfe dieser Team-Übung erwerben die Turner die Einsprungposition ins Minitrampolin auf spielerische Art und Weise.



Buckelpiste

Die Turnenden entwickeln bei dieser Übung das Gespür für die Federeigenschaften des Minitrampolins. Ausserdem trainieren sie spielerisch die Spannung und die Rumpfstabilität.

Rhythmisch auf den schräggestellten Minitrampolin hin und her springen.

Einfacher: Minitrampolins an die Sprossenwand stellen und mit Griff an einer Sprosse die Sprünge ausführen.

Känguru

Die Turner gewöhnen sich mithilfe dieser Übung an das Minitrampolin und erfahren die verschiedenen Beschleunigungen. Gleichzeitig können diese Formen als Training für die Rumpfstabilisierung herangezogen werden.



18.03.2017 Jugileiterkurs Balgach

Einfache Sprünge

Strecksprung

Der Strecksprung dient als Vorbereitungssprung für weitere Elemente im Trampolinspringen. Der Anlauf zum Strecksprung erfolgt in Form eines Steigerungslaufes (Bei Kindern und Anfängern sollte der Anlauf auf einer Langbank erfolgen). Mit Armschwung aus dem Trampolin den Strecksprung möglichst hoch ausführen. Landung zum sicheren Stand auf die Matte.



Variationen:

Hocksprung, Grätschwinkelsprung, Zapfenzieher

Liegestuhl

Ab Kasten ins Trampolin springen auf min. 2-3 Matten in die Liegestuhl-Pose springen. Ziel dieser Übung ist es, die Schultern beim Einsprung hinter den Knien zu haben. Nur so schaffen wir die ideale Sprunghöhe.

Bergsprung

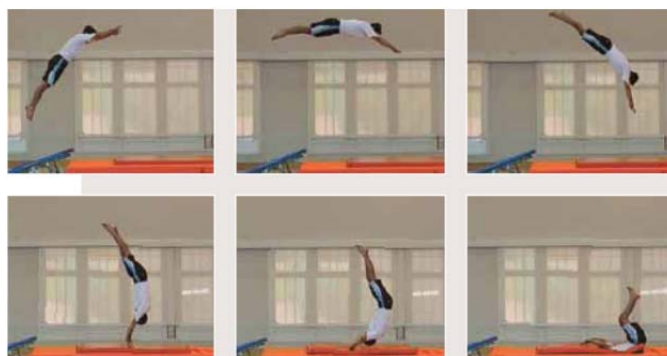
Strecksprung auf Mattenberg ausführen, Ziel Sprunghöhe zu trainieren. Wichtig der Leiter sichert auf einer Seite ab, Kasten neben dem Mattenberg.

Schwierigere Sprünge

Sprungrolle

Diese Übung ist ein wichtiger Zwischenschritt für den Aufbau eines Salto vorwärts. Die Turnenden lernen hoch vom Minitrampolin wegzuspringen und eine kontrollierte Rotation zum Abrollen auszuführen.

Anlauf zum beidbeinigen Einsprung. Im Minitrampolin die Arme mit dem Schwung nach vorne oben ziehen und während der Flugphase die Hüfte nach oben drücken (Flugphase in C+). Zum Abrollen mit den Händen auf die Matte abstützen, Kopf einrollen und mit einem runden Rücken die Bewegung abschliessen.



Diese Übung macht ihr am besten ab einer Langbank auf 2 Matten.

Sicherung seitwärts hinten am Kopf, wichtig für die Turnenden, die Arme bleiben immer neben den Ohren!

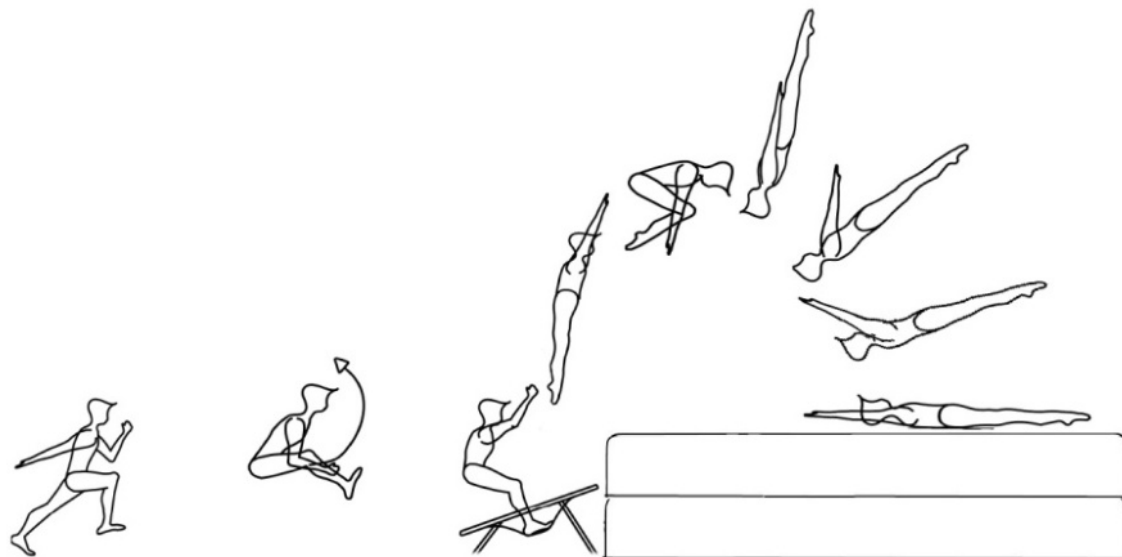
Häufigste Fehler: Armzug geht nicht ganz nach oben, Bauchnabel wird nicht zur Wirbelsäule gezogen, Arme suchen den Boden, beim abrollen die Arme zu früh anziehen.

18.03.2017 Jugileiterkurs Balgach

3/4 Salto gehockt

Bevor ein richtiger Salto gesprungen wird, ist dies eine sehr gute Übung um den Bewegungsablauf zu lernen. Am besten auf 3 Matten

Kräftiger Armzug in die Vorhochhalte, anfersen und über die Schultern einrollen, aktives öffnen des Körpers und dadurch wird die Rotation gebremst. Landung in der i-Pose

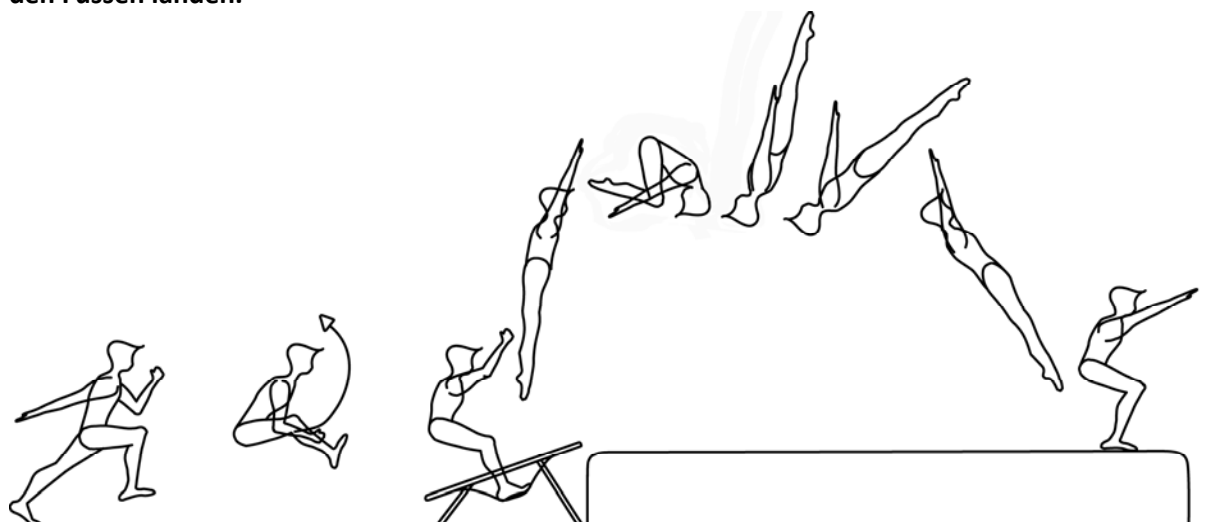


Hilfestellung, neben dem Mattenberg, bereit um notfalls die Rotation zu unterstützen, die Turnenden gegen ein rückwärts aufs Trampolin fallen sichern.

Häufigste Fehler: Armzug geht nicht ganz nach oben, anstatt Fersen zum Gesäss, kommen die Knie zum Oberkörper, keine Öffnungsphase.

Salto vorwärts gehockt

Der Ablauf ist Grundsätzlich genau gleich wie beim $\frac{3}{4}$ Salto. Etwas höher springen und dann auf den Füßen landen.



Hilfestellung, auf der Matte, je nach Fortschritt, mit beiden Händen unterstützen, eine Hand als Höhenhilfe hinhalten, immer bereit um hinten am Kopf die Turnenden ganz zu drehen, dass sie notfalls auf dem Gesäss landen und nicht auf dem Kopf.

Häufigste Fehler: Armzug geht nicht ganz nach oben, anstatt Fersen zum Gesäss, kommen die Knie zum Oberkörper, keine Öffnungsphase.