

Lektion Minitrampolin

Einführung:

Aufbau und Sicherheit

Durch angemessene Gerätewahl und Geräteaufbauten kann das MT-Springen sicher gestaltet werden. Erste Voraussetzung für den Einsatz des MT ist das Vorhandensein von Weichböden oder Niedersprungmatten. Sie sind die Gewähr dafür, dass nicht schon kleine Ungenauigkeiten folgenschwere Wirkungen haben, dass auch Stürze noch abgefangen werden. Dabei ist zu beachten, dass die meisten Weichböden zu weich sind, um alle Landungen sicher aufzufangen. Schon leichte Drehungen können zu stauchenden Wirkungen in den auftreffenden Gelenken führen. Die Nachteile von Weichböden werden durch härtere, eher flächenelastische Niedersprungmatten vermieden, die jedoch in den meisten Schulen nicht vorhanden sind. Wer mit Weichböden arbeiten muss, sollte deshalb grundsätzlich noch mit Bodenmatten im Landebereich platzieren. Dabei sind allerdings Lücken zu vermeiden. Die große Fallhöhe beim Minitrampolinspringen ist besonders für wenig geübte Aktive eine Gefahrenquelle, die man durch Landeflächenenerhöhung ganz einfach ausschalten kann. Die Landefläche kann durch übereinander gelegte Weichböden erhöht werden. Stehen nicht genügend Weichböden zur Verfügung, können Bänke, kleine Kästen oder Kästen bzw. Kastenoberteile unter den Weichboden stellen

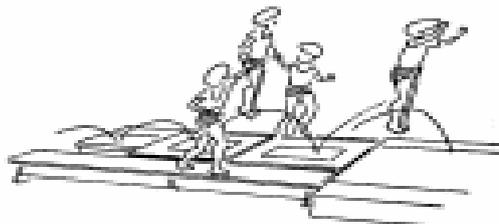
Weiters gilt:

Zuerst werden immer die Matten und die anderen Geräte aus dem Geräteraum geholt und aufgebaut, ganz zuletzt erst die Trampoline.

Beim Abbau werden zuerst die Trampoline abgebaut und dann erst die Matten und anderen Geräte weggeräumt.

Teil 1:

Aufbau der Anlage (ca. 10 min.):



Erwärmung / Motivation (ca. 7 min.):

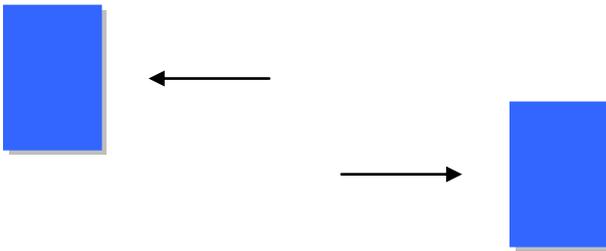
Absprungspiel oder ein anderes kleines Aufwärmspiel im noch freien Teil der Halle.

Beispiel 1: „Absprung-Gummi“ und „Lande-Reif“



Herumspringen und bei jeder Gelegenheit, mit dem Sprungbein auf der Gummimatte abspringen und mit beiden Beinen im Reif landen.

Beispiel 2: Überspringen einer kleinen Matte



Mit Sprungbein abspringen und hinter der Matte mit beiden Beinen landen.

Mit Laufspiele beginnen und dann werden die Gelenke aufgewärmt!

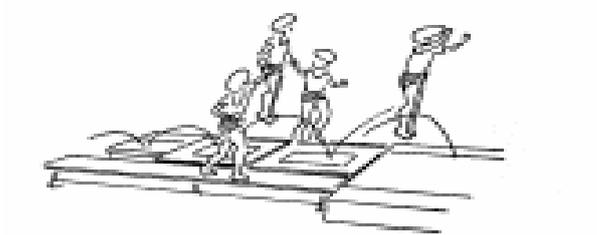
Fussgelenke, Handgelenke, Rumpf, Hals etc. sollten aufgewärmt werden.

Beginnt am besten von unten nach oben, also Fussgelenk, Knie, Hüft, usw.

Jetzt kann es losgehen!



Die ersten Sprünge:



Begleitet von zwei Leitern springt das Kind mit zwei Schritten. Anlauf auf das erste MT. mit einem kleinen Sprung auf das zweite MT. und mit einem etwas höheren Sprung und ohne Hilfe der Leiter auf die Matte

Tipps 1:

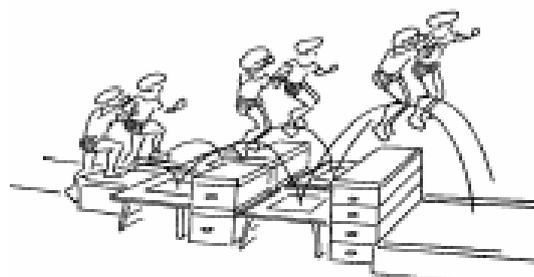
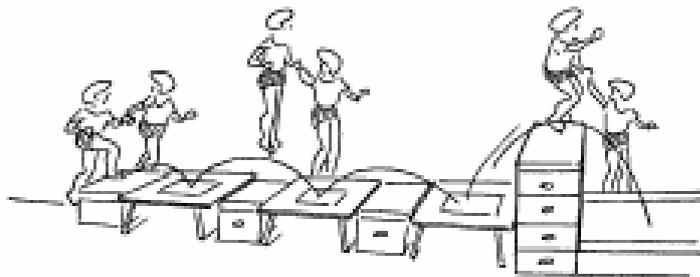
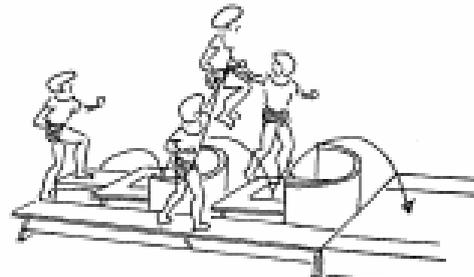
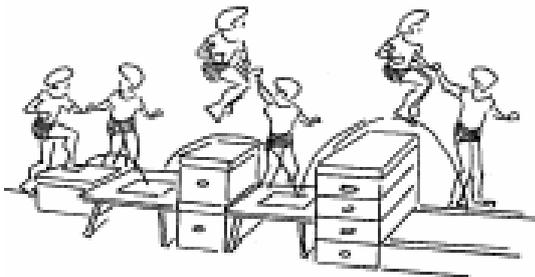
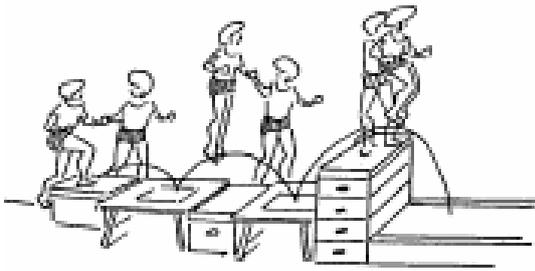
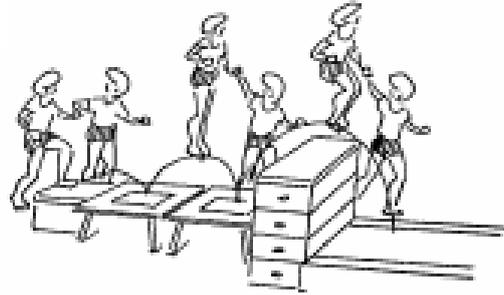
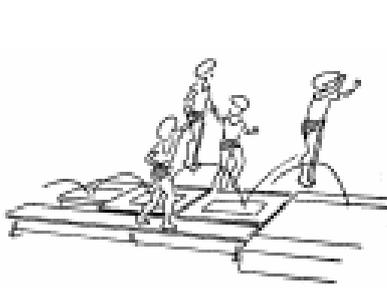
Die Leiter helfen so den Kinder mit mehr Druck auf das zweite Minitrampolin zu springen und der Sprung auf die Matte wird höher.

Tipps 2:

Bei Sprüngen ohne Anlauf, oder von einer erhöhten Plattform wird das Trampolin wenn möglich waagrecht gestellt (evtl. unter Zuhilfenahme von Matten).

Als kleine Steigerung, können viele Varianten aufgestellt werden -> siehe Skizzen.

Varianten:



Teil 2:

Empfohlener Aufbau für die ersten Sprünge:

Bei kleineren Kinder kann folgender Aufbau vorgenommen werden, um einen optimalen Anlauf und Einsprung in das Minitrampolin zu gewährleisten. Hier ersetzt das Sprungbrett, das vor das Minitrampolin gestellt wird, die oft verwendete Langbank als Anlauferhöhung. Dadurch kann ein optimaler und individuell gewählter Anlauf gewählt werden:



- **Strecksprünge** (zum Einspringen)

Damit sich die Kinder an das Minitrampolin gewöhnen und den korrekten Anlauf üben können, werden zunächst nur einfache Strecksprünge ausgeführt.

- **Hocksprünge**

Etwas schwieriger wird es nun, wenn die Kinder die Beine in der Luft anhocken sollen. Versucht mit den Händen an die Knie zu fassen.

- **Grätschwinkelsprünge**

Die Kinder sollen die Beine in der Luft nach vorn auseinandergrätschen, und sie danach vor der Landung wieder zusammenführen.

Was die Kinder sehr gerne machen, sind

- **Freestylesprünge**

Bevor es so richtig losgeht, nennt der Leiter die **Sprungkriterien**, für die Freestylesprünge und erinnert noch einmal an die **Sicherheitshinweise**.

Sprungkriterien: Für einen guten Freestylesprung werden folgende Kriterien angelegt:

- Die Höhe des Sprunges,
- Die Dynamik des Sprunges,
- Die Kreativität bzw. die Ausdruckskraft des Sprunges.

Sicherheitshinweise:

- Erst anlaufen und springen, wenn der vorhergehende Jugendriegler die Sprunganlage verlassen hat;
- Nur mit beiden Füßen vom Minitrampolin abspringen;
- Die Landung erfolgt ausschließlich auf den Füßen;
- Es sind keine Salti erlaubt.

Was ist erlaubt: Möglich sind Drehungen um die Körperlängsachse, Bewegungen mit den Armen und Beinen sowie Gebärden- und Mienenspiele. Erlaubt sind auch Bewegungen im Anschluß an die Landung, z. B. noch eine Rolle vorwärts auf der Weichbodenmatte.

Und zum Schluß (ca. 7 min.):

Alle Kinder setzen sich in sicherer Entfernung um die Sprunganlage oder auf eine Bank. Freiwillige Kinder dürfen nun ihre Freestylesprünge vor der ganzen Gruppe vorführen.

Abbau der Anlage (ca. 6 min.):

Beim Auf- und Abbau der Anlage, sollten die Leiter helfen und auf Gefahren hinweisen.

zB. Ein Mattenwagen schmerzt sehr, wenn er über den Fuss rollt, darum sollten die Turnschuhe beim Auf- und Abbau getragen werden.

Einfache Grundsprünge:

- **Strecksprung**
- **Hocksprung**
- **Grätschsprung**
- **Verschiedene Freestyle-Sprünge**
- **Strecksprung mit 1/2 Schraube um die Längsachse (nach rechts und links ausführen)**
- **Strecksprung mit ganzer Schraube um die Längsachse (nach rechts und links ausführen)**
- **Zielsprung (auf einen Punkt; in einen Kreis, evtl. auf Luftballons)**
- **Sprünge über leichte Hindernisse (z.B. niederer Kasten, hochgestellte Matte)**
- **Sprünge mit Bällen, welche vom Leiter bei Absprung des Kindes zugeworfen werden (Ball im Flug fangen, Ball im Flug zurückwerfen, Ball im Flug köpfeln)**
- **Synchronsprünge (bei 2 nebeneinander gestellten Minitrampolinen)**

Tipp:

Neben der Anlaufgeschwindigkeit und der Körperhaltung spielt die Tuchneigung beim Absprung ebenfalls eine Rolle. Je schneller der Anlauf, desto steiler kann (sollte) der Neigungswinkel für die Höhengewinnung zum Springer hin abfallend sein.

Ich wünsche euch nun viel Spass mit den Kindern.

Rolf Segmüller