DGUV
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung
Spitzenverband

8033

BG/GUV-SI 8033

Information

Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit



August 2012

Impressum

Herausgeber:
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Mittelstraße 51
10117 Berlin
Tel.: 030 288763800
Fax: 030 288763808
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Autor: Jürgen Schmidt-Sinns
Redaktionelle Überarbeitung: Fachgruppe "Bildungswesen" der DGUV

Layout & Gestaltung:
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Bereich Medienproduktion

Fotos:
Jürgen Schmidt-Sinns
Holger Kleine
Helmut Schneider
Dennis Hack

August 2012

BG/GUV-SI 8033 zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger
oder unter www.dguv.de/publikationen

Information

Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit

BG/GUV-SI 8033 August 2012

Inhaltsverzeichnis

Seite

1 Einführung ... **5**

2 Sicherer Geräteeinsatz ... **6**

2.1 Das Turngerät Minitrampolin ... 6

2.2 Landeflächen ... 10

3 Voraussetzungen für einen sicheren Unterricht ... **12**

3.1 Spezielle fachliche Kompetenzen der Lehrkraft ... 12

3.2 Voraussetzungen bei Schülern ... 12

3.3 Helfen und Sichern ... 12

3.4 Organisationsrahmen ... 13

3.5 Hinweise zur Unterrichtsgestaltung ... 13

4 Sprünge ... **14**

4.1 Vorbereitende Übungen ... 14

4.2 Übungen zur Gerätegewöhnung/Partner- und Gruppenspringen ... 15

4.3 Fußsprünge ... 21

4.3.1 Strecksprung als Basissprung ... 21

4.3.2 Weitere Fußsprünge ... 23

4.4 Salto vorwärts ... 25

4.4.1 Salto vorwärts aus dem Anfedern ... 25

4.4.2 Salto auf den Mattenberg ... 28

4.5 Handstütz-Sprungüberschlag ... 30

4.6 Freestyle-Sprünge ... 32

5 Weitere Informationen ... **33**

1 Einführung

Das Minitrampolin (Minitramp) ist ein beliebtes Turngerät bei Kindern und Jugendlichen im Schulsport.
Mit Hilfe der katapultierenden Wirkung des Gerätes können vielfältige und attraktive Flugaktionen erfolgreich bewältigt werden. Die außergewöhnlichen Körper- und Bewegungserfahrungen und der hohe Erlebniswert sind als sportpädagogisch wertvoll anzusehen.

Gerade diese attraktiven Eigenschaften des Minitrampolins können aber auch für Schüler bei unkontrollierten Sprüngen gefährlich werden. Deshalb müssen Lehrkräfte über spezielle fachliche Kompetenzen bzw. Qualifikationen verfügen. Die erforderliche Qualifikation richtet sich nach den Vorgaben der jeweiligen Bundesländer.

Diese Broschüre soll den Lehrkräften zu ausgewählten Inhalten hilfreiche Informationen, praktische Tipps und Impulse liefern. Sie ersetzt nicht die erforderliche Qualifikation und das Studium der Fachliteratur.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.



2 Sicherer Geräteeinsatz

2.1 Das Turngerät Minitrampolin

Minitrampoline gibt es in unterschiedlichen Ausführungen. Je nach Verwendungszweck und Zielgruppe unterscheiden sich Minitrampoline hinsichtlich der Rahmenkonstruktion, der Tuchgröße und der Wurfkraft.

Das Minitrampolin besteht aus einem Stahlrahmen, an dem das elastische Sprungtuch mit Stahlfedern oder Gummizügen befestigt ist. Eine mit Rahmen und Sprungtuch fest verbundene Abdeckung verhindert den Einsprung in die Verspannung.

Die Sprungtücher und Federungen haben eine unterschiedliche Dehnfähigkeit und Wurfleistung, wodurch eine alters- und leistungsspezifische Auswahl unter verschiedenen Geräten getroffen werden kann.

Die klappbaren Fußgestelle mit Gleitschutz und Mittelstützen zur Fixierung und Höhenverstellung lassen eine Tuchneigung von schräg bis waagerecht zu (Ausnahme: Minitrampoline mit offenem Rahmen/Open-End-Minitramp).



Abb. 1 Minitrampolin mit geschlossenem Rahmen, gewebtem Tuch und fest integrierter Abdeckung
Größen:
Rahmen 125 x 130 cm
Sprungtuch 60 x 60 cm



Abb. 3 Minitrampolin mit offenem Rahmen/Open-End-Minitramp (sehr wurfkräftig)
Größe:
Rahmen 120 x 120 cm
Sprungtuch 70 x 60 cm



Abb. 2 Minitrampolin mit geschlossenem Rahmen, Stahlfedern und wurfkräftigem Flechttuch
Größen:
Rahmen 112 x 112 cm
Sprungtuch 60 x 60 cm
oder
Rahmen 125 x 125 cm
Sprungtuch 70 x 70 cm



Abb. 4 Auf dem Transportwagen können die Minitrampoline gefahrlos gelagert und transportiert werden

Lagerung

Im Geräteraum stehen die Minitrampoline zusammengeklappt auf dem Transportwagen bzw. lehnen oder hängen an der Wand. Die Geräte dürfen niemals aufgebaut in den Geräteräumen stehen bleiben, um eine missbräuchliche Nutzung zu verhindern.



Abb. 5 Beispiel für eine sachgerechte Lagerung



Abb. 6 Achtung: Grob fahrlässige Minitrampolin-Lagerung im Geräteraum

Transport

Der Transport und der Aufbau des Minitrampolins erfolgen nach dem Aufbau der anderen Geräte und der Matten, der Abbau unmittelbar nach dem Beenden des Springens.
Beim Transport gehen die Schüler vorwärts mit Blick in Bewegungsrichtung. Die Minitrampoline werden waagerecht getragen, mit den Fußgestellen auf der Oberseite, sodass sie nicht aufklappen können. Der Transportweg muss hindernisfrei sein.



Abb. 7 Kinder tragen das Minitrampolin, mit den Fußgestellen auf der Oberseite, zu viert



Abb. 8 Jugendliche tragen das Minitrampolin, mit den Fußgestellen auf der Oberseite, zu zweit

Auf-, Um- und Abbau

Aufgrund des erforderlichen Kraftaufwands sollte die Lehrkraft den Auf-, Um- und Abbau in unteren Jahrgangsstufen selbst vornehmen. Ältere, angeleitete Schüler können den folgenden Ablauf selbst ausführen. Die Lehrkraft überprüft abschließend den ordnungsgemäßen Aufbau vor der Freigabe des Gerätes (gleiches gilt auch für den Um- und Abbau).



Abb. 9 Auf- und Abbau

1. Hochkantstellung des Minitrampolins, seitliches Ausklappen beider Fußgestelle (dadurch steht das Minitrampolin von selbst)
2. Fixieren des Fußgestells mit dem Fuß
3. Herunterdrücken oder Hochziehen der herausgeklappten Fixierstangen/Mittelstützen (mit beiden Händen), die zur Arretierung der Fußgestelle und Höhenverstellung dienen. Achtung: Klemmgefahr

Der Abbau erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.

Umbau/Einstellungsveränderungen:

- Herausdrehen des Schraubrades an den Mittelstreben
- Zusammenschieben bzw. Herausziehen der Streben mit dem jeweiligen entlasteten Bügel zu einem der nächsten Löcher und Wiedereinschrauben des Schraubrades

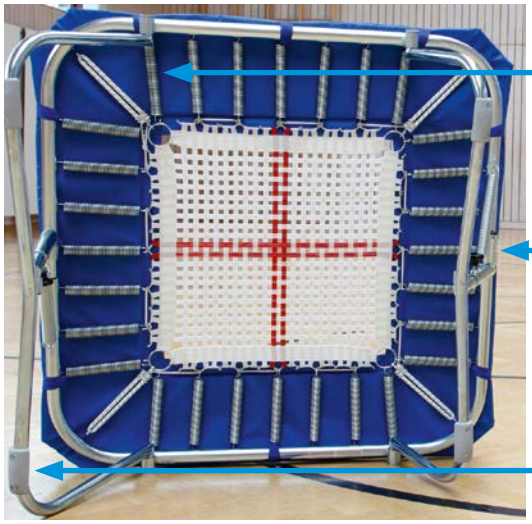
Die eingestellte Neigung der Absprungfläche richtet sich nach Anlaufgeschwindigkeit und Bewegungsaufgabe:

- je langsamer und kürzer der Anlauf (geringer Vortrieb), desto flacher wird die Tuchneigung eingestellt
- je schneller und länger der Anlauf (starker Vortrieb), um so steiler wird die Tuchneigung eingestellt
- beim Einsprung vom Kasten: waagerechte Tucheinstellung
- zur Rotationsverstärkung: Tuch in Bewegungsrichtung geneigt



Abb. 10 Lehrkraft erläutert Aufbau des Minitrampolins

Vor der Nutzung des Geräts muss ein abschließender Sicherheitscheck durch die Lehrkraft erfolgt sein. Folgendes ist zu überprüfen:



- Sind Tuch und Bespannung (Gummi- oder Federzüge) ohne Mängel?
- Sind die Höhenverstellvorrichtungen der Fußgestelle richtig eingerastet und die Schrauben (Räder) zur Höhenverstellung fest angezogen?
- Ist der Gleitschutz an den Fußgestellen vorhanden und intakt?

Abb. 11 Federzüge, Mittelstützen, Gleitschutz



- Ist die Abdeckung mit dem Rahmen fest verbunden?
- Ist die Tuchmitte durch Kreuz oder Kreis gekennzeichnet?
- Sind die Federn oder Gummizüge so intakt, dass auch schwere Schüler beim Einsprung nicht auf den Boden durchtreten?

Abb. 12 Tuchmarkierung und Abdeckung



Ein Minitrampolin, das den Sicherheitsanforderungen nicht mehr genügt, ist der Nutzung wirksam zu entziehen. Nur die Kennzeichnung „Gerät defekt“ reicht nicht aus, um eine missbräuchliche Nutzung auszuschließen.

Abb. 13 Abdeckung (stark gefährdend)

2.2 Landeflächen

Die Auswahl geeigneter Matten ist für eine sichere Landung von großer Bedeutung.

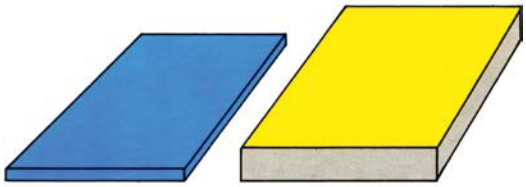
Dabei sind insbesondere folgende Kriterien zu berücksichtigen:

- vorhandenes Mattenmaterial (Mattenart und -anzahl)
- Altersstufe/Körpergewicht (Primar- oder Sekundarstufe)
- Art der Landung
- Art der Bewegungsaufgabe
- Könnensstand der Schüler
- Sprung- bzw. Fallhöhe



Bodenturnmatte (Läufer) 2 m breit auf Rolle

Bodenläufer
Geeignet zum Abdecken von Weichböden
bei Punktlandungen



Gerätturnmatte
200 x 125 x 6 cm

Niedersprungmatte
200 x 125 x 12 – 15cm

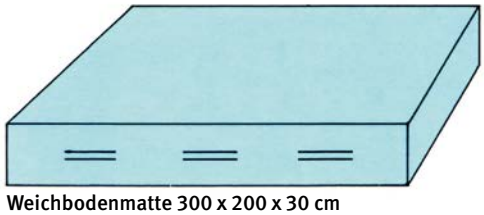
Turnmatte
Geeignet zum Abdecken von Weichböden

Kleine Niedersprungmatte
Geeignet für Punktlandungen



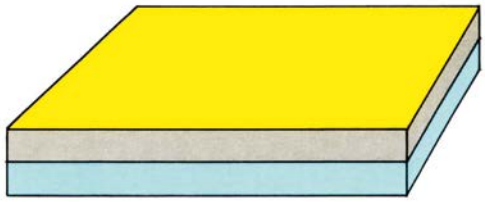
Niedersprungmatte 300 x 200 x 12 – 15 cm

Niedersprungmatte
Optimal geeignet für Punktlandungen



Weichbodenmatte 300 x 200 x 30 cm

Weichbodenmatte
Geeignet für Flächenlandungen (Sitz- oder Rückenlandungen),
bei Drehfreiheit der Füße auch für Punktlandungen;
bei großer Einsinktiefe mit anderen Matten abdecken
(siehe Bodenläufer und Turnmatte)



Duo- oder Kombimatte 300 x 200 x 30 cm

Duo- oder Kombimatte
Je nach Lage für Punkt- und Flächenlandungen geeignet

Abb. 14 Landeflächen



Abb. 15 Weichbodenmatte für Flächenlandung (eine erhöhte Landefläche verhindert das gefährliche Überdrehen bei Salti)



Abb. 16 Niedersprungmatte für die Punktlandung (geringe Einsinktiefe/Drehfreiheit)



Abb. 17 Optimale Mattensicherung bei weiten und hohen Sprüngen:
- Mattenstöße (Spalten) möglichst nicht im engeren Landebereich
- Spalt mit Klettüberzug abdecken

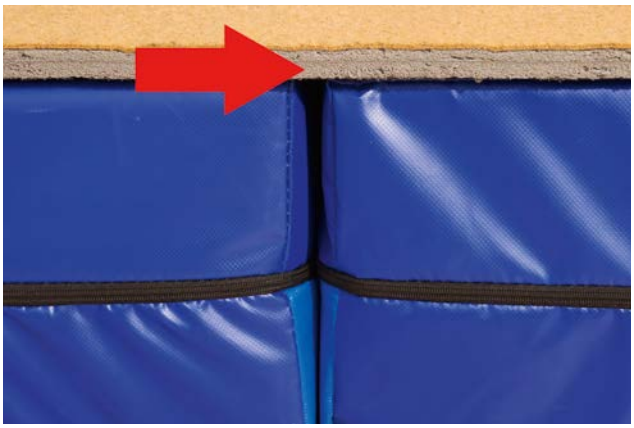


Abb. 18 Läufer zur Abdeckung des Spalts

Weiterführende Informationen bietet die Broschüre „Matten im Sportunterricht“ (GUV-SI 8035).

3 Voraussetzungen für einen sicheren Unterricht

3.1 Spezielle fachliche Kompetenzen der Lehrkraft

Qualifizierende Maßnahmen für Lehrkräfte sollten die folgenden grundlegenden Kompetenzen vermitteln:

- praktische Eigenerfahrungen mit den Basissprüngen
- Beherrschung des Helfens und Sicherns
- Methoden zur Vermittlung des Helfens und Sicherns
- Kenntnisse der Bewegungsabläufe der Sprünge und Landungen
- Methoden zur Vermittlung der Sprünge für alle Zielgruppen
- biomechanische Grundkenntnisse über Sprung und Landung

3.2 Voraussetzungen bei Schülern

Vor dem Einstieg in das Springen mit dem Minitrampolin sind insbesondere folgende konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu entwickeln:

- Sprungkraft
- Stützkraft
- Körperspannung
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit

Außerdem sind den Schülern folgende Fertigkeiten zu vermitteln:

- beidbeiniger Absprung
- gelenkschonende Landung
- kontrolliertes Fallen und Abrollen

Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten können spielerisch und gezielt bei der Erwärmung oder im Hauptteil einer Unterrichtseinheit ausgebildet werden, z.B.:

- durch vielfältiges Bewegen an Geräten
- durch gymnastische Übungen
- durch Zirkeltraining oder Stationsbetrieb

3.3 Helfen und Sichern

Helfen/Hilfeleistung
Die bewegungsführende und/oder bewegungsunterstützende Tätigkeit eines Helfers oder mehrerer Helfer während der Bewegungsausführung. Hierzu können auch Hilfsmittel (z.B. Longen) genutzt werden.

Meist ist mit dem zufassenden Helfen gleichzeitig auch ein Sichern verbunden.

Sichern/Sicherheitsstellung
Die bewegungsbegleitende Tätigkeit, die es ermöglicht, in den Bewegungsablauf korrigierend einzugreifen und damit Stürze und Verletzungen zu verhindern bzw. zu minimieren.

Grundlegende Griffe an Extremitäten oder Rumpf sind:

- Klammergriff
- Stütz(klammer)griff
- Dreh(klammer)griff (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Sandwichgriff

Es gibt für die unterschiedlichen Sprünge nicht den jeweils einzigen, richtigen Griff, sondern die jeweils angemessene, differenzierte Hilfeleistung. Nicht jeder Akteur braucht die gleiche Hilfe in der gleichen Dosierung und Intensität.

Prinzipien des Helfens und Sicherns

- die körperlichen Voraussetzungen von Helfern und Springern (z.B. Größe, Gewicht) sollten zueinander passen
- möglichst beidseitiges Helfen zur Verhinderung von einseitigem Zug, Druck oder Schub (Hinweis: zur besseren Anschaulichkeit wird in den Abbildungen oft nur ein Helfer dargestellt)
- eindeutige Situationen schaffen: Festlegung der Bewegungsaufgabe, der Form des Helfens oder Sicherns, der Signale
- Griff möglichst nahe am Körperschwerpunkt ansetzen
- Helfer steht nah am Springer, um Kraftübertragung zu erleichtern
- kein Fixieren der Gelenke des Übenden durch Aufgreifen oder Übergreifen der Gelenke
- sicherer Standort der Helfer, in entsprechender Höhe, mit festem Untergrund und stolperfreien Übergängen
- Helfergriff bis zum sicheren Abschluss der Bewegung beibehalten

Das Helfen und Sichern durch Schüler
Die Richtlinien der Länder sehen vor, dass Schüler entsprechend ihrer konstitutionellen, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten in das Helfen und Sichern eingewiesen und entsprechend eingesetzt werden.
Zur Kompetenz der Schüler gehören nicht nur theoretische Kenntnisse, sondern auch praktische Erfahrungen durch regelmäßiges Üben. Dabei sollten Helfergriffe und Sicherheitsmaßnahmen – einfach beginnend – in verschiedenen Situationen geübt werden.

Durch den Einsatz von Schülern wird ermöglicht, in Kleingruppen zu arbeiten und damit die Bewegungszeit für die gesamte Gruppe zu erhöhen. Darüber hinaus fördert das Helfen und Sichern das soziale Miteinander, insbesondere die Kommunikation, Kooperation und Übernahme von Verantwortung.

Das Helfen und Sichern durch Schüler verbessert zudem deren Verständnis für Bewegungsstrukturen und -abläufe, was wiederum positive Rückwirkungen auf das eigene Bewegungslernen hat.

Bei ängstlichen oder schwereren Schülern sowie bei neuen oder komplizierten Sprüngen hilft oder sichert die Lehrkraft mit.

3.4 Organisationsrahmen

Ablenkungen und Störungen können die sichere Ausführung der Sprünge gefährden und zu Unfällen führen. Daher sollten folgende organisatorische Maßnahmen ergriffen werden:

- keine Ballspiele oder andere störende Aktivitäten im selben Hallenteil
- präzise Absprachen und klare Anweisungen und Aufgabenstellungen
- Rücklaufwege festlegen und für Jüngere markieren
- Helfen und Sichern gewährleisten
- Übungsbeginn erst nach Freigabe der Geräte durch die Lehrkraft
- Beginn der Bewegungsaktion erst nach festgelegtem Signal zwischen Helfer und Springer
- Hochkantstellen des Minitrampolins bei längeren Sprungunterbrechungen

Die Schüler sollen Sportkleidung tragen, die den Bewegungsablauf und das Helfen und Sichern nicht behindern (vgl. auch Bestimmungen der Kultusbehörden der Länder):

- keine weiten Oberteile, Kapuzen, Zugbänder
- lange Haare sind zusammenzubinden
- keine langen Fingernägel (auch nicht bei Helfern)
- Uhren und Schmuck sind abzulegen
- sporttaugliche Brillen sind für Brillenträger zweckmäßig

Leichte Turn- oder Gymnastikschuhe mit rutschfesten Sohlen (Barfußturnen ist wegen der taktilen Wahrnehmung sinnvoll, jedoch **nicht** bei geflochtenen Tüchern, in denen die Zehen hängen bleiben können). Das Tragen von ABS-Socken kann durch länderspezifische Bestimmungen geregelt sein.

3.5 Hinweise zur Unterrichtsgestaltung

Neben den allgemein gültigen methodisch-didaktischen Prinzipien, z. B. vom Einfachen zum Schweren, Beteiligung der Schüler, sind folgende Hinweise wichtig:

- die **Subjektivität von Wagnis** erkennen und einplanen. Der geübte Schüler hat ein anderes Wagnisempfinden für die Bewegungsaufgabe als der Ungeübte, der Draufgänger ein anderes als der Vorsichtige.
- das Risiko **kalkulierbar** machen, objektiv hohe Gefährdungen verhindern.
- die **Entscheidungsfreiheit** des Einzelnen akzeptieren, sich auf die spezielle Bewegungsaufgabe einzulassen. Ohne Zwänge (z.B. Notendruck, Gruppendruck) arbeiten.
- in Partner- und Gruppenarbeit **Vertrauen** aufbauen und Berührungsängste abbauen.
- die Schüler unter Anleitung altersgemäß **Verantwortung** für sich und andere übernehmen lassen, z.B. beim Helfen und Sichern, bei der Überprüfung des Geräteaufbaus, bei der Vorbereitung eines Unterrichtsteils oder der Übernahme einer Gruppe, einer Gerätestation.

Bei der Unterrichtsgestaltung sollten folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- ausschließlich **beidfüssige Absprünge** aus dem Tuch und **beidfüssige Landungen** zulassen
- **Üben der Grundsprünge** (Fußsprünge) in abwechslungsreichen Variationen, bevor komplizierte Sprünge angegangen werden
- **kontrolliertes Springen** geht vor Höhe, das bedeutet, dass der **Anlauf** in Länge und Geschwindigkeit nur langsam gesteigert wird (Markierungen)
- neue oder schwierige Sprünge werden **nicht am Ende einer Übungseinheit** eingeführt
- **keine Stützsprünge über Geräte**, die eine Gegenrotation durch Handabdruck erforderlich machen (wie Hock-, Grätsch- und Bücksprung)
- **keine Sprung(Flug-)rollen nach unten**, Landefläche muss höher als der Minitrampolin-Rahmen sein. Länderspezifische Regelungen zur Sprung(Flug-)rolle sind zu beachten.
- **keine Sprünge über nebeneinander liegende Schüler** oder durch Reifen
- **Geländehilfen** nutzen, z.B. Mattenberg beim Salto, erhöhte Anlaufbahn als Einsprunghilfe, Einsprung vom Kasten (max. 3 – 4 Kastenteile)
- **Sicherheitsstellung** sollte **immer gewährleistet sein**
- **offene Bewegungsaufgaben und das freie Experimentieren** müssen mit Vorsicht angewandt werden und sollten eher zur kreativen Gestaltung von schon beherrschten Sprüngen und Sprungfolgen eingesetzt werden.

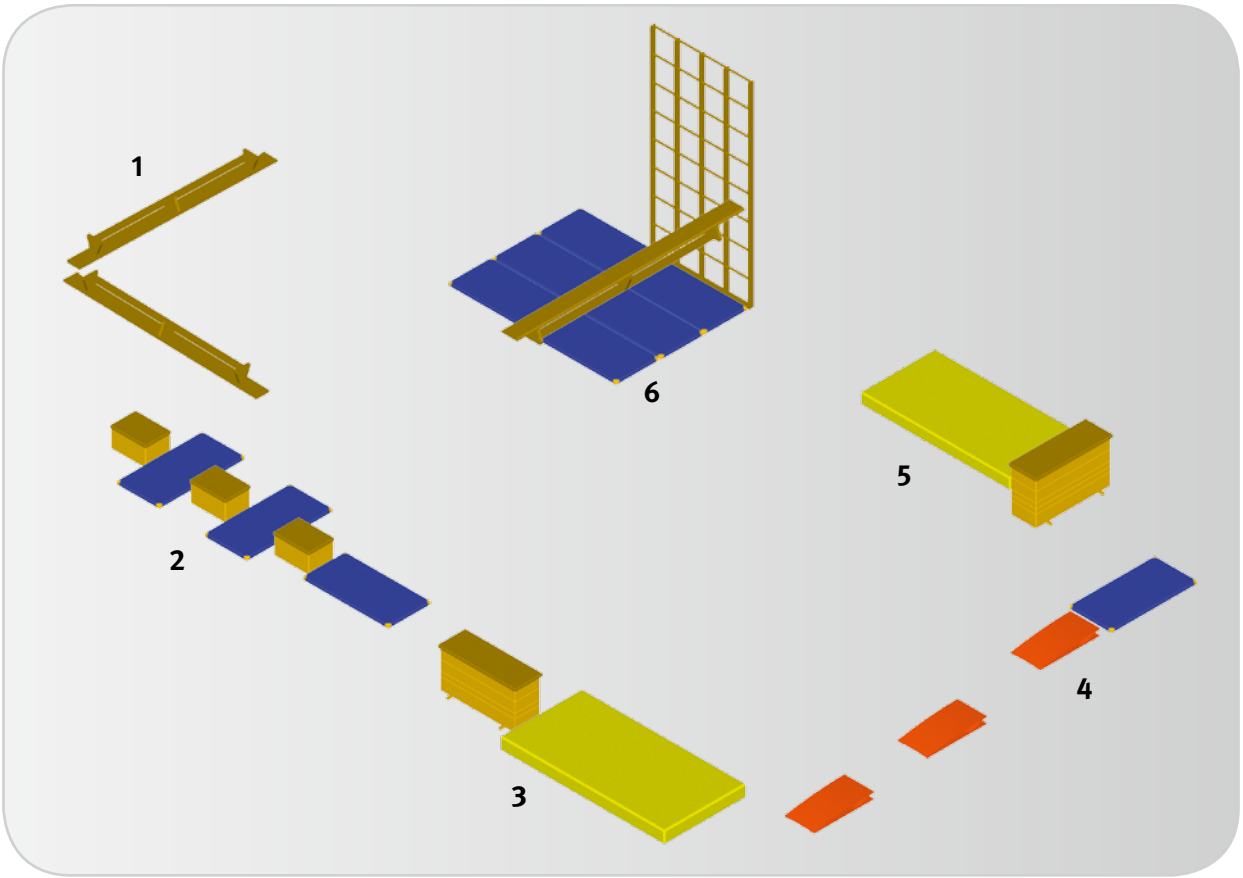
4 Sprünge

4.1 Vorbereitende Übungen

Vielfältige Bewegungserfahrungen durch Geräteparcours und Sprungzirkel schaffen die notwendigen Voraussetzungen für das Springen mit dem Gerät.

Nach Aufbau und Erwärmung durchlaufen die Schüler paarweise (einer springt, einer hilft) oder einzeln nacheinander den Rundlauf. Der Springer kann die Schwierigkeit frei wählen (Differenzierungsmöglichkeit). Die Belastung kann durch Rundenzahl oder Tempo variiert werden.

Zielsetzungen: Sprung- und Stützkraft, Koordination, Sprung- und Landetechnik, Helferleistung



1 Langbänke
- Hockwenden
- Hocksprünge seitwärts mit Zwischenfedern

2 Kleine Kästen
- Auf- und Absprünge
- in Variationen
- von Kasten zu Kasten springen

3 Sprungkasten (längs)
- freies Klettern und Springen hinauf und Fußsprung auf die Matte hinunter

4 Sprungbretter-Station
- überlaufen
- beidfüssig prellend
- von Brett zu Brett springen

5 Sprungkasten (quer)
- Hockwende mit kurzfristigem Fußaufsatz auf den Kasten
- aufhocken, abspringen

6 Eingehängte Bank
- Hockwenden in Variationen

Abb. 19 Aufbauskizze eines Sprungzirkels

4.2 Übungen zur Gerätegewöhnung/Partner- und Gruppenspringen

Die Form des Geräteaufbaus, mit der Möglichkeit des gegenseitigen Helfens oder Stützens auf den Kästen, lässt die Schüler das Minitrampolin sicher erproben und die notwendige Körperspannung beim Ein- und Absprung automatisieren.

Für die Ausführung aller folgenden Übungen gilt:

- hüftbreiter Fußaufsatz
- Beibehalten der Körperspannung während des gesamten Sprungs
- Einspringen: Abrollen vom Ballen zur Ferse
- Ausspringen: Abrollen von der Ferse zum Ballen
- beim Einspringen und Stoppen in Sprung-, Knie- und Hüftgelenken nachgeben
- zum Abspringen vom Tuch strecken dieser Gelenke

Mit Handfassung federn, springen und stoppen

- Strecksprünge
- Hocksprünge
- Grätschsprünge
- Grätschwinkelsprünge
- Strecksprung mit Vierteldrehung und Lösen einer Hand
- Verbindung der Sprünge zu einer Sprungfolge mit und ohne Zwischenfedern

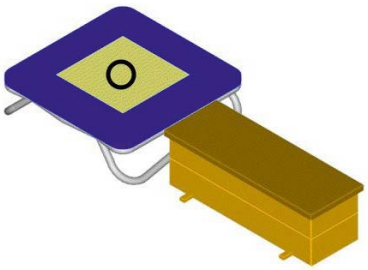


Abb. 20 Aufbauskizze





Abb. 21 und 22 Helfen bei den ersten Sprungversuchen

Ein- und Aussprünge mit Handfassung

- die gegenüberstehenden Springer abwechselnd
- nacheinander im Kreis (mit Richtungswechsel)
- mit zweimaligem Federn
- mit Vierteldrehung
- nach einem vorgegebenen Rhythmus (Zählen, Klatschen, Musik)

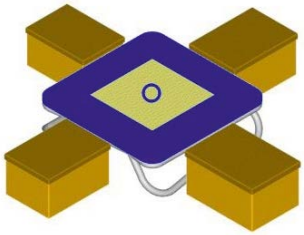


Abb. 23 Aufbauskizze



Abb. 24 Spielerische Formen herein und heraus

Einsprung vom Kasten

- Kastenaufbau max. vierteilig
- Üben im Fluss
- Helfer sichern durch Handfassung
- Variation der Fußsprünge

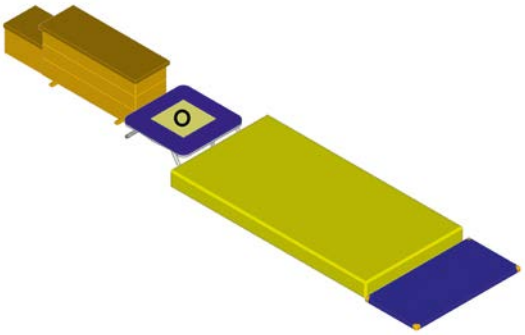


Abb. 25 Aufbauskizze/Einsprungkasten max. 90 cm hoch



Abb. 26 Einsprung von oben



Abb. 27 Absprung vom Tuch

Kastendeckel als Einsprunghilfe

- aus dem Stand oder Angehen mit einem Schritt auf den Kastendeckel steigen, einbeiniger Einsprung vom Kastendeckel in das Tuch mit Zusammenführen der Beine, beidbeiniger Absprung vom Tuch
- Strecksprung
- Hocksprung
- Strecksprung mit Vierteldrehung zueinander
- Rhythmisierung (Klatschen, Zählen, Musik)
- auch paarweise ohne begleitende Hilfe

Variationen

- Abstand zwischen Kastendeckel und Gerät vergrößern
- Handfassung als bewegungsbegleitende Hilfe
- Rhythmus verändern
- mit Zwischenfedern auf dem Gerät
- als Vierergruppe (zwei Minitramps nebeneinander), paarweise synchron (mit und ohne Handfassung)

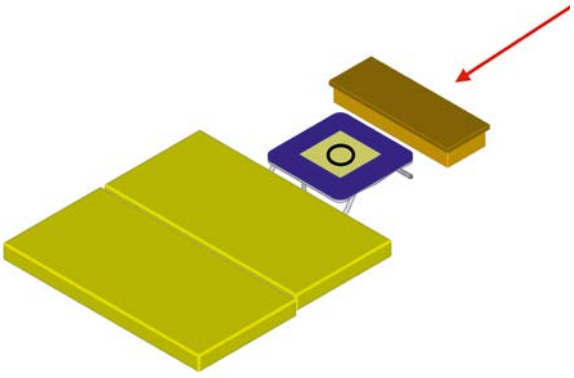


Abb. 28 Aufbauskizze, hier mit einem Minitrampolin (Dreiergruppe oder einzeln hintereinder weg)









Abb. 29 bis 32 In Vierergruppen hintereinander weg

Diese spielerischen Formen des Gruppenturnens fördern nicht nur die Sprungfähigkeit, sondern ermöglichen auch, dass sich viele Schüler gleichzeitig bewegen können. Es ist daher methodisch sinnvoll, diese attraktiven Übungsformen vor der Einführung von Grundsprüngen einzusetzen. Sie lassen sich auch als attraktive Alternativen zu den Einzelsprüngen weiter entwickeln und können zu Präsentationen/Vorführungen arrangiert werden.

Hockwende am Kasten-Minitrampolin-Kreisel

Kasten vier- bis fünfteilig (je nach Größe und Könnensstand der Schüler)

- mit Aufhocken auf den Kasten
- mit und ohne Zwischenfedern
- erst einzeln, später gemeinsam synchron in Vierergruppen
- ohne Aufhocken über den Kasten
- Rhythmisierung (Klatschen, Zählen, Musik)

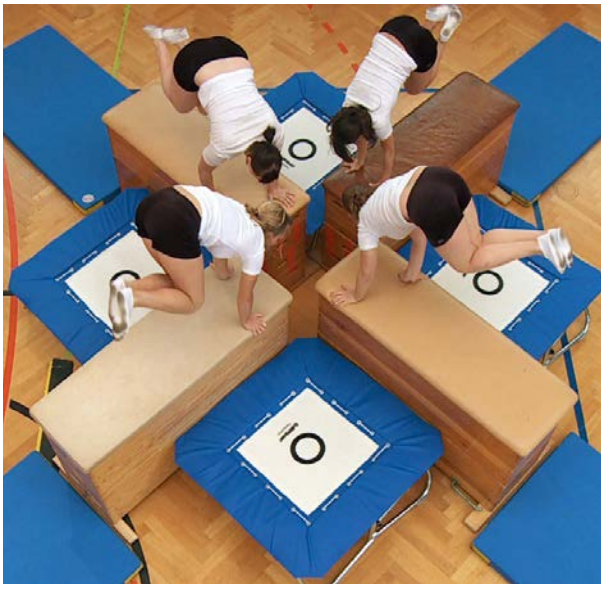


Abb. 33 Vierergruppe synchron

Hockwende im Fluss

Ablauf im Fluss mit beliebig vielen Schülern

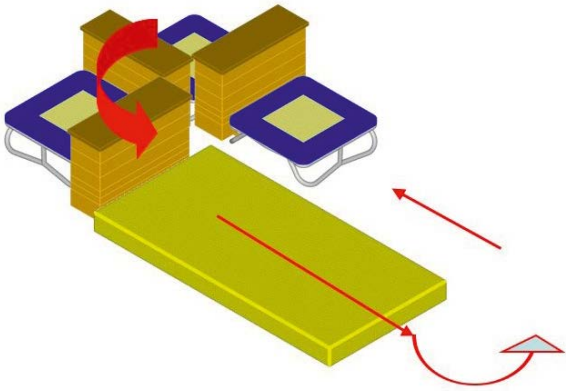


Abb. 34 Aufbauskizze

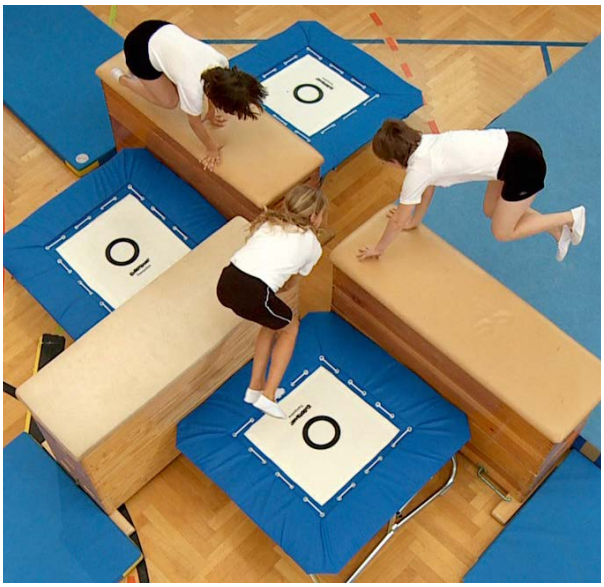


Abb. 35 Variation mit drei Minitrampolinen

Minitrampolin-Kreisel

- gemeinsames Federn mit Handfassung
- Springen in vereinbarter Richtung zum nächsten Gerät nach festgelegter Anzahl des Zwischenfederns
- Anzahl des Zwischenfederns reduzieren
- Springen von Minitrampolin zu Minitrampolin ohne Zwischenfedern, rechts und links herum

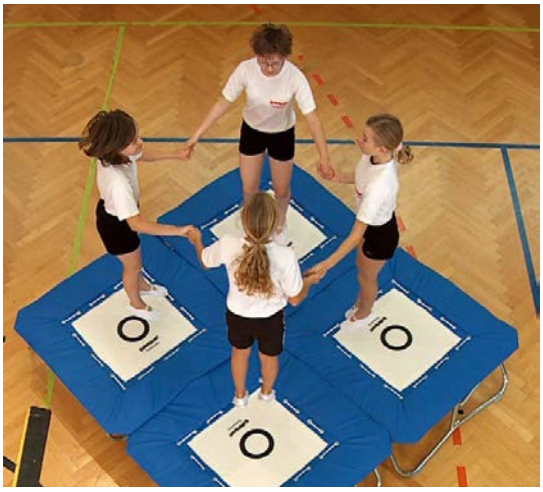




Abb. 36/37 Im Rhythmus rechts und links herum

Springen im Fluss

- Springen von Gerät zu Gerät in vorgegebener Richtung mit beliebig vielen Schülern
- zu Beginn: Handfassung mit Helfer (siehe Aufbau Abb. 38)
- mit und ohne Zwischenfedern
- im gleichen Rhythmus

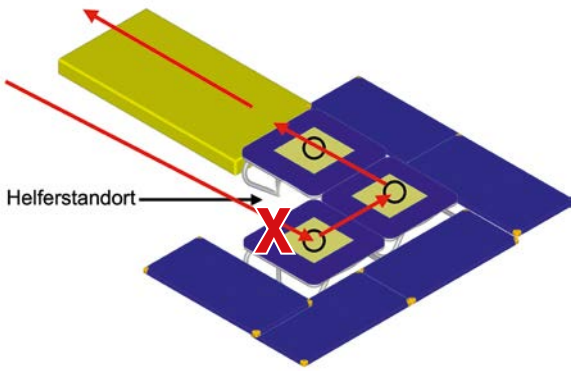


Abb. 38 Aufbauskizze

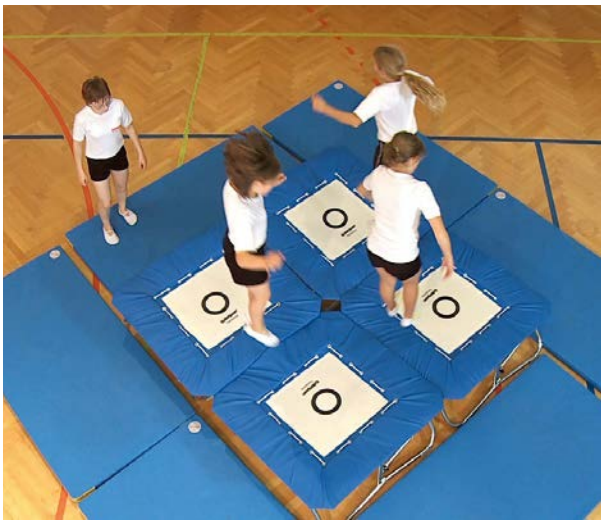


Abb. 39 Springen im Fluss mit verändertem Geräteaufbau

Bahnen mit Minitrampolinen
Gerätkombinationen, wie die Minitrampolin-Bahn mit unterschiedlichen Abständen oder die Minitrampolin-Kasten-Bahn mit unterschiedlichen Höhen, bieten weitere kreative Möglichkeiten des Gruppenturnens. Bei Einführung der Übung nur mit mitlaufenden Helfern in Handfassung arbeiten.



Abb. 40 Minitrampolin-Bahn mit Hocksprüngen überwinden



Abb. 41 Minitrampolin-Kasten-Bahn mit synchronen Sprüngen überwinden

4.3 Fußsprünge

Nach den Erfahrungen mit der Wurfkraft des Geräts, der erforderlichen Körperspannung und der Landetechnik in spielerischer Form wird der Stecksprung als Grundlage für alle weiteren Sprünge variationsreich bis zur sicheren Ausführung entwickelt.

4.3.1 Strecksprung als Basissprung

Anlauf (Abb. 42)

- mit geringem Tempo und wenigen Schritten beginnen
- mit erhöhtem Anlaufsteg beginnen (z.B. drei nebeneinander stehende Bänke mit darüber liegenden Matten oder zwei entsprechend hohe, längs hintereinander gestellte Kästen)
- mit zunehmender Sicherheit und zunehmendem Können werden Anlauflänge und -geschwindigkeit gesteigert und die Tuchneigung des Trampolins verstärkt

Einsprung in das Tuch (Abb. 43, 44)
Aus dem letzten Laufschritt erfolgt der Einsprung in das Tuch.

- Hochziehen des Schwungbeins und Absprung vom Sprungbein
- gleichzeitige Rückführung der Arme
- schnelles Zusammenführen der Beine in der Luft und beidfüssiges, hüftbreites Aufsetzen auf dem Tuch mit leichter Rücklage und Körperspannung; leichte Beugung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke

Absprung vom Tuch (Abb. 45, 46)

- Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke
- gleichzeitiges Vor-Hochschwingen der Arme und Fixieren zur Schwungunterstützung



Abb. 42 Anlauf vom erhöhten Anlaufsteg als Geländehilfe



Abb. 43 Einbeiniger Absprung



Abb. 44 Einsprung



Abb. 45 Leichte Beugung der Gelenke im Tuch



Abb. 46 Nach dem Absprung

Flug (Abb. 47, 48)

- Körperspannung halten, Hohlkreuz vermeiden
- aufrechte Kopfhaltung
- Landestelle im Blick haben (peripheres Sehen)
- hüftbreites Öffnen der gestreckten Beine zur Landungsvorbereitung

Landung (Abb. 49 – 51)

- hüftbreites Aufsetzen der Füße vor dem Körperschwerpunkt, Abrollen vom Ballen zur Ferse
- Beugung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke (Kniebeugung nicht unter 90 °)
- bei Gleichgewichtsverlust Ausfallschritt(e) oder Abrollen
- Herunterführen der Arme



Abb. 47 Flugkurve steigend



Abb. 48 Peripheres Sehen zur Landungsvorbereitung



Abb. 49 Landung mit den Fußballen zuerst





Abb. 50/51 Landungsbeugung und Streckung

Helfen und Sichern

- Sandwichgriff an Vorder- und Rückseite des Rumpfs



Abb. 52 Landungssicherung (für den Sandwichgriff bereit)



Abb. 53 Zugriff bei Sturzgefahr

4.3.2 Weitere Fußsprünge

Die weiteren Fußsprünge werden in der Anfangsphase wie der Strecksprung ausgeführt. Sie erfordern aber zusätzliche Bewegungsaktionen in der Hauptphase, wie das Anhocken, Grätschen, Winkeln der Beine oder eine halbe bis ganze Drehung um die Längsachse (Schraubbewegung).
Diese Bewegungsaktionen beginnen kurz vor Erreichen des höchsten Punkts der Flugkurve und sind möglichst früh vor der Landung zu beenden, um genügend Zeit für die Körperstreckung zur Landungsvorbereitung zu haben. Die Hauptphase der Sprünge kann durch Armeinsatz unterstützt werden.

Helfen und Sichern

- Sandwichgriff an Vorder- und Rückseite des Rumpfs erfolgt bei der Landungsstreckung
- bei Grätschsprüngen stehen die Helfer seitwärts versetzt hinter und/oder vor dem Springer (siehe Abb. 55 und 56).

Hocksprung

Bewegungsaktionen

- Strecksprung in die Höhe
- schnellkräftiges Anhocken der Beine zur Brust bei nur leichtem Vorbeugen des Oberkörpers
- Anfassen/Umfassen der Unterschenkel/Knie zur Unterstützung möglich
- Landetechnik s.o.



Abb. 54 Hocksprung

Grätschsprung

Bewegungsaktionen

- Strecksprung in die Höhe
- schnellkräftiges Seitwärtsschwingen der gestreckten Beine
- Seitwärtsführen der Arme
- Zusammenführen der Beine zur Landung
- Landetechnik s.o.



Abb. 55 Grätschsprung

Grätschwinkelsprung

Bewegungsaktionen

- Strecksprung in die Höhe
- schnellkräftiges Grätschen und Anwinkeln der gestreckten Beine
- gleichzeitiges ausgleichendes Vorbeugen des Oberkörpers
- Zusammenführen der Beine zur Landungsstreckung
- Landetechnik s.o.



Abb. 56 Grätschwinkelsprung

Bücksprung

Bewegungsaktionen

- Strecksprung in die Höhe
- Schnellkräftiges Anwinkeln (Anbücken) der gestreckten und geschlossenen Beinen mit Vorbeugen des Oberkörpers („Klappmesser“)
- Landungsstreckung
- Landetechnik s.o.



Abb. 57 Bücksprung

Strecksprung mit Drehung um die Körperlängsachse (Schraube)

Bewegungsaktionen

- Strecksprung in die Höhe mit exzentrischem Kraftstoß
- Arme in Hochhalte
- schnellkräftige Bewegung von Kopf, Schulter und Hüfte in Drehrichtung (halbe oder ganze Drehung um die Körperlängsachse)
- Landetechnik s.o.

Der Strecksprung mit ganzer Drehung erfordert vom Springer einen kräftigeren Drehimpuls, eine größere Sprunghöhe, Körperspannung und eine bessere Koordination (Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit in der Flugphase) als der Strecksprung mit halber Drehung.



Abb. 58 bis 61 Strecksprung mit halber Drehung

4.4 Salto vorwärts

Beherrschen die Schüler die Grundsprünge und haben vielfältige Bewegungserfahrungen mit Drehungen um die Breitenachse am Boden bzw. an unterschiedlichen Geräten, ist es im Sportunterricht durchaus möglich, den Salto vorwärts vom Minitrampolin einzuführen. Lehrkräfte und ausgewählte Schüler müssen die Sicherheitsmaßnahmen und Helfergriffe sicher beherrschen und anwenden können.

Methodische Hinweise

- mit einführenden Übungen für alle beginnen
- differenzierende Möglichkeiten eröffnen, die auch eine dauernde Hilfeleistung einschließen können
- Helfen und Sichern gewährleisten (bei neuer Aufgabenstellung und Problemgruppen immer unter Beteiligung der Lehrkraft)
- vorzugsweise mit erhöhter Landefläche beginnen
- Landung mit geöffneten Knien auf erhöhter Landefläche

4.4.1 Salto vorwärts aus dem Anfedern

Oberarm-Drehgriff

Vorteile dieses Griffs:

- Begleiten der gesamten Bewegungsaktion möglich
- hohes Sicherheitsempfinden bei schwächeren und ängstlichen Schülern

Nachteile:

- Verhinderung des Armeinsatzes zur Rotationsunterstützung
- eher ein gestützter als ein freier Salto



Abb. 63 Drehgriff

Bewegungsaktionen

- exzentrischer Absprung nach oben nach vereinbarter Anzahl des Anfederns
- Verstärkung des Drehimpulses durch: Beugung des Kopfes nach vorn, Krümmung des Rückens und Anhocken der Beine
- Körperstreckung zur Landungsvorbereitung
- Landetechnik s.o.



Abb. 64 Hilfe beim gebückten Salto

Helferhinweise

- zwei Helfer fassen die Oberarme des Springers im Drehgriff vorwärts.
- ein Helfer gibt den Rhythmus vor (z.B. bis drei zählen)
- während der Drehung den Übenden hoch in der Luft unterstützen
- Helfergriff wird bis zur sicheren Landung beibehalten.

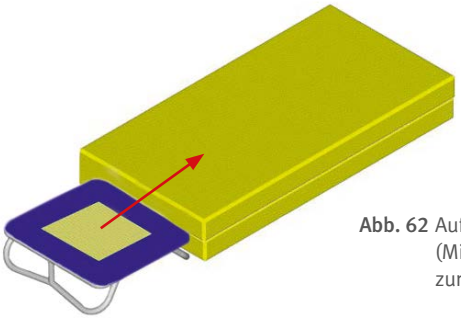


Abb. 62 Aufbauskizze
(Minitramp-Neigung in Sprungrichtung zur Rotationsunterstützung)

Judogürtel- Hilfe

Durch die Verwendung des Judogürtels werden die Arme des Springers nicht fixiert (im Gegensatz zum Oberarm-Drehgriff). Dadurch ist der Armeinsatz zur Rotationsunterstützung möglich.



Abb. 65 Kammgriff von unten in den Gürtel

Bewegungsaktionen

- exzentrischer Absprung nach oben nach vereinbarter Anzahl des Anfederns
- Verstärkung des Drehimpulses durch Beugung des Kopfes nach vorn, Krümmung des Rückens und Anhocken der Beine
- Rotationsunterstützung durch Herunterziehen der Arme
- Körperstreckung zur Landungsvorbereitung
- Landetechnik s.o.



Abb. 66 Griff mit gleichzeitiger Rotationshilfe

Helferhinweise

- Springer hat den Judogürtel doppelt um den Bauch gelegt, Knoten auf dem Rücken
- Helfer mit Blick in Sprungrichtung fassen den Judogürtel mit der dem Springer zugewandten Hand von unten im Kammgriff
- mit der freien Hand kann Drehhilfe im Rücken-/Nackenbereich gegeben werden
- zur Landung drehen sich die Helfer etwas nach außen, sodass sie den Springer mit Zug am Gürtel halten können



Abb. 67 Beibehalten des Griffs bis zur sicheren Landung

Drehhilfe am Rumpf

Bewegungsaktionen

- exzentrischer Absprung nach oben, nach vereinbarter Anzahl des Anfederns
- Drehimpulsverstärkung durch Beugung des Kopfes nach vorne, Krümmung des Rückens und Anhocken der Beine
- Rotationsunterstützung durch Herunterziehen der Arme, Körperstreckung zur Landungsvorbereitung
- Landetechnik s.o.

Helferhinweise

Diese weitere Methode erfordert besonders routinierte Helfer (in der Regel die Lehrkraft).

- der links stehende Helfer unterstützt nach dem Absprung mit der rechten flachen Hand von unten am Bauch des Springers, die linke Hand gibt von oben Drehhilfe am oberen Rücken. Der rechts stehende Helfer fasst umgekehrt (mit links unter dem Bauch und mit rechts am Rücken)
- der Helfergriff wird bis zur Landung beibehalten (evtl. Umgreifen in den Sandwichgriff).



Abb. 68 Griffansatz beim Drehgriff vorwärts am Rumpf für geübte Helfer





Abb. 69/70 Salto vorwärts aus dem Anfedern mit Drehhilfe am Rumpf







Abb. 71 bis 73 Mitgehen der Helfer in gleicher Höhe des rotierenden Körpers bis zum sicheren Stand

4.4.2 Salto auf den Mattenberg

Der Salto auf den Mattenberg (als Geländehilfe) stellt erhöhte Anforderungen an Mut und Bewegungsgeschick der Schüler, da hier die dauerhafte, unterstützende Bewegungsbegleitung (Oberarm- oder Gürtelhilfe) fehlt.

Geräteaufbau

Der Mattenberg besteht aus drei Sprungkästen (zwei- bis dreiteilig), auf die ein Weichboden gelegt wird.

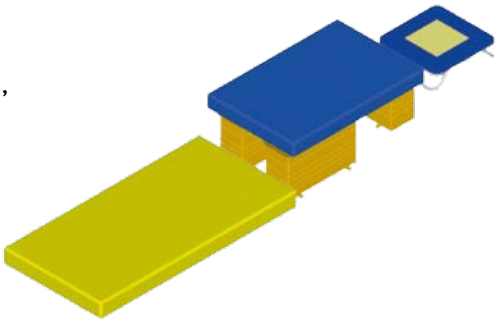


Abb. 74 Aufbauskizze

Sprungrolle als Vorübung

Bewegungsaktionen

- Anlauf und Absprung
- frühzeitiger Stütz und starker Abdruck
- gehockter Flug mit Drehung in den Hocksitz
- später in den Hockstand
- Öffnung der Knie bei der Landung, um Verletzungen zu vermeiden

Helferhinweis

- Drehhilfe am Schulter-/Nackenbereich







Abb. 75 bis 77 Frühzeitig abgestützte Sprungrolle mit gehockter Flugphase in den Hocksitz

Freie Luftrolle in verschiedene Landepositionen

Bewegungsaktionen:

- Anlauf und verstärkter Absprung
- hohe Flugphase mit verstärkter Rotation in gehockter Position
- Landung im Hocksitz oder Hockstand

Helferhinweise:
siehe Sprungrolle

Aus der freien Luftrolle können sprungkräftige Schüler schon einen gehockten Salto in den Stand auf den Mattenberg springen.







Abb. 78 bis 80 Freie Luftrolle in den Hocksitz (geöffnete Knie) und in den Hockstand auf den Mattenberg

Salto vorwärts mit Anlauf

Nach den beschriebenen aufbauenden Bewegungsaktionen können mit Hilfe der an jeder Seite mitlaufenden Helfer (Griff am Judogürtel) alle den Salto vorwärts mit Anlauf auch auf tiefere Landeflächen (Niedersprungmatten, alternativ: Weichbodenmatte mit aufgelegten Bodenläufern oder Turnmatten) sicher springen.

Der Salto vorwärts mit Drehhilfe am Rumpf oder nur mit Sicherheitsstellung sollte aber nur Geübten und motorisch geschickten Schülern vorbehalten bleiben.

4.5 Handstütz-Sprungüberschlag

Durch den Einsatz des Minitrampolins lassen sich gestützte Sprünge über unterschiedliche Geräteaufbauten erarbeiten. Als Sprünge kommen insbesondere die einfache Hockwende (mit Vierteldrehung), Radwende, das Rad, und der Handstütz-Sprungüberschlag infrage.

Voraussetzungen bei den Schülern hierfür sind:

- Beherrschung des Handstandschwingens und der Überschläge seitwärts bzw. vorwärts am Boden und von Kästen hinunter mit Hilfe
- Beherrschung der Grundsprünge
- vielfältige Bewegungserfahrungen mit Drehungen um die Breitenachse am Boden bzw. an unterschiedlichen Geräten
- entsprechende körperliche Voraussetzungen

Methodische Hinweise

- mit einführenden Übungen für alle beginnen (vgl. Vorübungen)
- differenzierte Methoden schülerbezogen anwenden (vgl. Geräteanordnung)
- Helfen und Sichern muss beherrscht werden. Als Helferleistung muss, neben dem Drehgriff und dem Sandwichgriff, der halbe Drehgriff am Oberarm mit gleichzeitiger Unterstützung im Bereich Oberschenkel, Gesäß oder Hüfte geübt werden - Helfergriff nicht an der Lendenwirbelsäule ansetzen (vgl. Abb. 81 und 88)



Abb. 81 Überschlag vom Kasten

Geräteanordnung

Als Geräteanordnung für gestützte Sprünge haben sich verschiedene Aufbauten bewährt (siehe Abb. 82 bis 84). Deren Höhe kann durch die Anzahl von Matten und Kastenteilen variiert werden.

Vorübungen

Es bieten sich Übungen an, die sowohl die spezielle Helferleistung schulen, als auch die Stützkraft, Körperspannung und Koordination der Übenden entwickeln:

- Handstandschwingen am Boden
- gestrecktes Umfallen aus dem Handstand in die Rückenlage auf Weichboden (vgl. Abb. 85)
- „Zeitlupenüberschlag“ in die Menschengasse vom Kasten (vgl. Abb. 86)
- Handstützüberschlag vom Kasten mit Hilfe (Trageüberschlag)

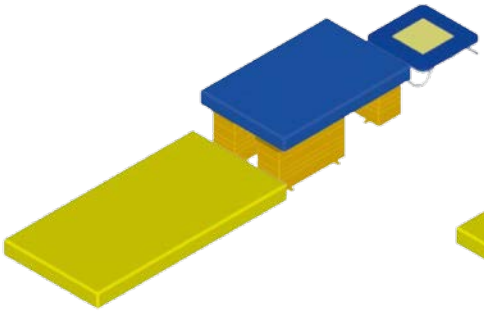


Abb. 82 Aufbau mit Weichbodenmatte und Kasten

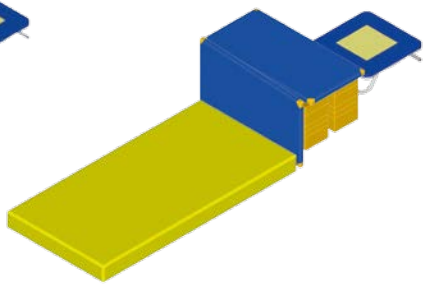


Abb. 83 Aufbau mit Turnmatten und Kästen

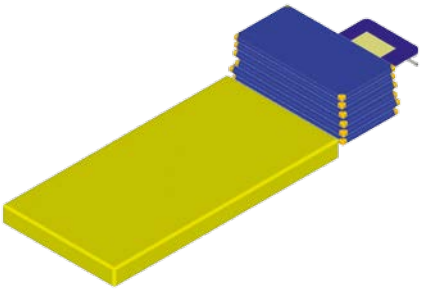


Abb. 84 Aufbau mit Mattenstapel



Abb. 85 Handstand-Umfallen in die Rückenlage



Abb. 86 Handstand-Umfallen in die Menschengasse

Handstütz-Sprungüberschlag

Im Anschluss an die Vorübungen wird mit den Sprüngen (Überschlägen) auf den Mattenberg begonnen (siehe Abb. 87) .

Bewegungsaktionen

- Absprung aus dem Anfedern oder Anlauf
- „leichte“ Körpervorlage, beidhändiges Aufstützen auf Kasten bzw. Matte
- Abdruck aus den Hand- und Schultergelenken unterstützt die weitere Drehung vorwärts
- Körperstreckung zur Landevorbereitung
- Landetechnik s. o.

Methodischer Hinweis

- Hüftbeugung beim Anflug und Beugung der Arme beim Abstützen zulassen – als Dreherleichterung

Helferhinweise

- zwei Helfer fassen die Oberarme des Springers im halben Drehgriff und unterstützen unter dem Körperschwerpunkt
- Helfergriff wird bis zur Landung beibehalten



Abb. 87 Absprung vom Minitrampolin und gestrecktes Umfallen aus dem Federn oder Anlaufen



Abb. 88 Handstütz-Sprungüberschlag mit Helfergriff an Schulter und Gesäß

Achtung:
Stützsprünge mit dem Minitramp, die eine Gegenrotation in der zweiten Flugphase nach dem Abstützen erfordern (z.B. Sprunghocke, -grätsche, -brücke), sind aufgrund der hohen Bewegungsenergie und der erforderlichen Bewegungsumkehr beim Stützen für Schüler gefährlich und sollten im Schulsport nicht durchgeführt werden.

4.6 Freestyle-Sprünge

Ein besonderes Bewegungserlebnis bieten die Freestyle-Sprünge. Sie orientieren sich nicht an Bewegungs- und Haltungsnormen, sondern werden frei, kreativ und individuell gestaltet.
Sie eignen sich, schnell hintereinander weg gesprungen und untermalt mit entsprechender Musik, auch für eine Präsentation bei Schul- und Sportfesten.

Aus Sicherheitsgründen sollten als Freestyle-Sprünge ausschließlich Fußsprünge und keine Sprünge mit Drehungen um die Breitenachse (z.B. Salti) durchgeführt werden. Bei allen dargestellten Sprüngen wird beidbeinig vom Minitrampolin abgesprungen und mit beiden Füßen gleichzeitig gelandet.



Abb. 89 Rabbit-Sprung



Abb. 90 Lola rennt



Abb. 91 Flyer



Abb. 92 Hirschsprung



Abb. 93 Skater-Jump

5 Weitere Information

Nachstehend einige Informationen und Bezugsquellen:

„Alternative Nutzung von Sportgeräten“ (GUV-SI 8052), Hg. DGUV

„Matten im Sportunterricht“ (GUV-SI 8035), Hg. DGUV

„Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen“ (BGI/GUV-SI 8095), Hg. DGUV

„Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen“, Hg. Pohl-Verlag Celle (2005), Schmidt-Sinns, J.

„Minitramp-Lehrfilm zum DTB-Basisschein für Sportlehrer/innen 2010“, Schmidt-Sinns, J.

Die von der DGUV herausgegebenen Informationen erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter www.dguv.de/publikationen

Notizen

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Mittelstraße 51
10117 Berlin
Tel.: 030 288763800
Fax: 030 288763808
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de