

## Minitrampolin – ganz groß

PD Dr. Swantje Scharenberg

### Zutaten:

- Kleine Kästen
- Große Kästen
- Turnmatten
- Weichbodenmatten
- Bänke
- Reutherbrett
- Zauberschnur
- Kreide

### Zubereitung:

Erstkontakt mit dem Gerät:

Das Minitrampolin (MT) wird waagrecht gestellt, vor dem Gerät und dahinter wird jeweils ein kleiner Kasten aufgestellt. Auf dem einen steht ein Helfer/eine Helferin, der andere kleine Kasten dient als Aufstiegshilfe für den/die Übende/n. Ausgangsstellung: Stand mit beidhändiger Handfassung der Hilfeleistung (ggf. kann das MT auch vor einer Sprossenwand aufgebaut werden, dann kann auf die Hilfeleistung verzichtet werden und statt Handfassung greifen die Übenden an eine schulterhohe Sprosse). Aufgabe: Springen mit gestreckter Körperposition auf dem MT, dabei möglichst immer wieder den Mittelpunkt des Tuches treffen. Der Blick des/der Übenden ist geradeaus bzw. in die Augen des Helfenden.

Alternative: An das MT wird beidseitig eine Zauberschnur geknotet, die unter Spannung von den Springenden über dem Kopf gehalten werden soll.

Kombination mit einem Anlauf:

Die Aufstiegshilfe „kleiner Kasten“

wird durch mehrere kleine Kästen als Anlaufstrecke erweitert. Alternativ werden drei nebeneinander gestellte Bänke mit Turnmatten längs abgepolstert und ergeben so die beabsichtigte erhöhte Anlaufbahn, die insbesondere für Kinder und wenig Geübte sinnvoll ist. Aufgabe: aus dem Anlauf einbeiniges Einspringen in das Minitrampolin und beidbeiniger Absprung mit Landung auf dem Tuch. Ggf. kann hier durch Hilfeleistung im Sandwichgriff (an Bauch und Rücken) unterstützt und stabilisiert werden. Wenn die Anlaufbahn nicht direkt vor dem MT endet, sondern eine kleine Lücke gelassen wird, fällt es den Kindern leichter, die koordinativ schwierige Aufgabe der Kombination von einbeinig zu beidbeinig zu realisieren. Je schneller der Anlauf ist, desto größer kann die Lücke werden (bis ca. 1m). Da das MT noch immer waagrecht gestellt ist, ist der Vortrieb eher zu vernachlässigen. Die Qualität des Anlaufs entscheidet über die Qualität der Sprünge. Zur Einführung wird ein kurzer Anlaufweg gewählt. Erst mit zunehmender Sicherheit wird die Länge und Geschwindigkeit des Anlaufs erhöht. Dann kann auch das MT geneigt werden, so dass ein Vortrieb und damit eine Flugkurve entsteht.

Armführung und Körperhaltung:

Die Arme werden beim Einspringen in das MT gleichzeitig nach hinten geführt. Der Körper ist beim Einsprung in leichter Rücklage und bleibt trotz der kurzfristigen Beugung der Kniegelenke gespannt. Beim Absprung aus dem Tuch werden beide Arme eng am Körper nach vorne oben geführt, der gesamte Körper ist gestreckt (Achtung, nicht überstreckt, eine Hohlkreuzhaltung sollte unbedingt vermieden werden!)

Die aktive Streckung der Gelenke beim Absprung (von der ganzen Sohle abdrückend, wobei die Fußballen das Tuch zuletzt verlassen), sowie das

schleudernde elastische Tuch ergeben gemeinsam mit dem Doppelarmschwung - von unten hinten nach vorne oben bis kurz vor die Senkrechte - die gewünschte Höhe.

#### Fußsprünge als Grundsprünge:

Für die Hinzunahme der Landung wird der Aufbau so modifiziert, dass hinter das MT (turnsprachlich wäre es vor ...) ein Mattenberg aus festen Weichbodenmatten gelegt wird, der höher ist als das MT. Außerdem wird nun das MT schräg gestellt, um einen Vortrieb zu erreichen. In der Kombination von Anlauf, Einsprung, Absprung mit Armzug (alles bereits bekannt) mit der unbekannt Landung sollten sich die Kinder zunächst auf die beidbeinige, sichere Landung konzentrieren. Dadurch, dass hier erstmals der Vortrieb erfahren wird, sollte sich der Helfende zwischen MT und Mattenberg stellen, um ein Zurückfallen der Kinder auf das MT zu unterbinden, indem erneut mit Sandwichgriff zugefasst wird. Durch die Höhe des Mattenbergs wird eine Saltobewegung, die im Anfängerbereich nicht erwünscht ist, unterbunden. Aufgabe für die Kinder ist es, kontrolliert zu landen, ggf. auch in einem Kreidekreis. Bei optimaler Landung sind Körper und Arme bei Bodenberührung schon in Vorspannung gestreckt. Die Rumpfmuskulatur ist stabilisiert, wenn die Beine hüftbreit aufsetzen. Der Schwung wird durch eine leichte Beugung der Kniegelenke aufgefangen. Häufig wird nunmehr der Armzug vergessen. Dieser kann durch ein Klatschen im Absprung vom MT über dem Kopf besser von den Kindern memoriert werden. Mit jedem Versuch werden die Aktiven sicherer, d.h. das Trampolin kann im Neigungswinkel vergrößert werden, um eine höhere Flugkurve zu ermöglichen. Der Flug beginnt bei sämtlichen Fußsprüngen mit nahezu gestreckter Körperhaltung (kein Hohlkreuz). Die Arme werden zur Stabilisation eingesetzt.

#### Varianten:

Statt des Strecksprunges können nun Hock-, Grätsch- und Grätschwinkelsprünge angeboten werden, oder auch Fantasiesprünge, wobei die Landung stets beidbeinig erfolgen sollte, um durch Kontrolle Verletzungen zu vermeiden.

Wenn der Anlauf über ein Reutherbrett erfolgt, das vor dem Minitrampolin steht und als Geräthilfe dient, werden die Kinder womöglich noch schneller anlaufen und somit größere Höhen erzielen. Dieser Aufbau ist jedoch für die Kinder schwierig zu bewältigen, die Erfahrung mit dem Reutherbrett haben und deswegen stets dieses beidbeinig benutzen und nicht, wie in diesem Fall notwendig, es einfach überlaufen. Varianten für den Anfängerbereich beim Minitrampolinspringen sind beispielsweise das Nachahmen von Fantasiesprüngen oder auch das Synchronturnen an zwei parallel gestellten Anlagen. Mehrere Minitrampoline hinter einander gestellt, sind bereits eine große Herausforderung, da hier das Springen bereits sehr kontrolliert erfolgen muss.

#### **Abschließende Tipps für das Gelingen des Rezepts:**

Das Minitrampolin (MT) - eines der beliebtesten Turngeräte bei Kindern und Jugendlichen – hat einen hohen Aufforderungscharakter. Unmerklich können durch die mehrperspektivischen Einsatzmöglichkeiten des Gerätes (zum Erwerb der Ganzkörperspannung, zur Techniks Schulung von beidbeinigen gymnastischen Sprüngen, zum Kennenlernen von Höhenflügen, etc.) Sinnperspektiven (z.B. Wagnis, Eindruck, Ausdruck) mit geschult werden und damit das Turnen in besonderer Weise bereichern.

Wichtig ist jedoch vorab die Kontrolle des Gerätes: sind alle Federn ordnungsgemäß gespannt, ist die Abdeckung fest auf dem Tuch, sind die Gummistopper unter den Bodenrohren um ein Rutschen des Gerätes zu vermeiden?

Wie ist die Leistungsfähigkeit meiner Gruppe? Je Geübter die Kinder, desto schneller der Anlauf und desto steiler kann ich das Minitrampolin stellen.