



Christina Anna Bansemer



SKRIPT FÜR „Beach Jumping“



Christina Anna Bansemer

Sportwissenschaftlerin/Sportpädagogin, Trainer B Gerätturnen, „Systemisch-lösungsorientierte Beraterin in Sportorganisationen“ (LSB Nds.), hauptamtlich als Bildungsreferentin und Leiterin der Trainer-C-Gerätturnausbildung beim Niedersächsischen Turnerbund tätig

Einleitung:

Klein, platzsparend, transportabel, sportiv und trendig: Unter diesem Motto werden hier NEUE „luftgefüllte Sportgeräte“ (AirTracks etc.) vorgestellt, die man an vielen Plätzen drinnen und draußen in der freien Natur, vielseitig nutzen kann, z.B.

- ✓ zur Vorbereitung/zum Trainieren für verschiedene Sportarten, die normalerweise nur in Sporthallen betrieben werden
- ✓ zur abwechslungsreichen Grundlagenschulung von Grundtätigkeiten und koordinativen Fähigkeiten in jedem Alter
- ✓ zur Verbesserung der allgemeinen Fitness für verschiedene Zielgruppen/Sportarten
- ✓ zur Freizeit- und Urlaubsgestaltung für Jedermann
- ✓ zur Ausstattung für Sport-, und Spielefeste in Schule, Verein etc. (Beachvolleyballfeld)
- ✓ zur vielfältigen Nutzung für Spiel, Sport und Bewegungsspass– für drinnen und draußen

Airtracks/AirRolls etc. werden immer regelmäßiger in Ausbildungen des Niedersächsischen Turnerbundes e. V., an der Landesturnschule Melle eingesetzt. Trampoline, Togu Jumper und Fitbälle wurden zu Hilfsgeräten für verschiedene neue methodische Wege zur Erlernung von turnerischen Elementen. Und schließlich war dann der Weg nach Draußen, an den Strand der Nordsee, nicht mehr weit.

Die schon ausprobierten luftgefüllten „Turn-Geräte, auf einer Jugendfreizeit, sind im Folgenden:

- ⇒ der Jumper® von Togu (www.togu.de), durch ein Ventil kann die Luftfüllung reguliert werden: Geeignet für workouts, Sprungschulung im Freien, mit Musik, Balanceübungen für Ältere etc.
 - ⇒ der Powerball® Extreme ABS® von Togu (platzsicher bis 1000kg).
 - ⇒ **Nur dieser Ball wurde 2012 freigegeben von der Firma Togu, um ihn im Sand einzugraben und darauf zu „jumpen“!**
- Geeignet für Kinder-, und Jugendsport, insbesondere für Turn-Kunststücke, Tricks, Spiele etc.
- ⇒ verschiedene Teilelemente von AirTrack: Geeignet zum Einüben von Turnelementen wie Saltos etc. auch im Wasser können vom AirTrack Kunststücke gemacht werden.
 - ⇒ verschiedene AirRolls von AirTrack
 - ⇒ aufblasbare Trampoline verschiedener Hersteller (siehe Internet)



Luftfüllung reguliert
Ausdauerstunden



Christina Anna Bansemer

- ⇒ der Powerball® Challenge ABS® von Togu in unterschiedlichen Größen, je nach Zielgruppe (nur für Balanceübungen/Bounce-Tricks/Spiele/etc.), jedoch nicht zum Springen freigegeben!

Eigenschaften der Jump-Geräte:

Der AirTrack und seine weiteren Produkte; der Powerball® Extreme ABS® von Togu und der Jumper® von Togu sind mit Luft zu füllende Geräte, die durch ihre guten Wurfeigenschaften zur Unterstützung des Absprunges dienen und somit fehlende Sprung-Höhe ausgleichen können. Die Federungseigenschaft ist abhängig von der bestellten Höhe/Umfang und dem eingesetzten Luftdruck. Je nach Gewicht und „Könnensstand“ der Teilnehmer kann der Luftdruck reguliert werden. Grundsätzlich gilt: Je weniger Luft im Gerät, desto kleiner ist der Bounce-Effekt; je mehr Luft hineingepumpt wird, umso „schneller“ wird der Bounc-Effekt beim Springen!

Auch nimmt der Luftdruck zu, wenn die Sonneneinstrahlung zunimmt – ACHTUNG- Luft ablassen! Für jedes Gerät sollte eine längere „Eingewöhnungszeit“ gelten!

PRAXISTEIL: „Turn“ on the Beach“

Nicht alle Ideen, mit oben genannten „Jump-Geräten“ können hier ausführlich beschrieben werden. Exemplarisch folgt „Turnen am Strand“ mit jugendlichen Anfängern:

Springen mit dem Powerball® Extreme ABS® von Togu

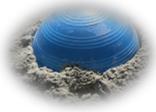
Gerätschaften für das „Eingraben“ der Bälle:

- Klappspaten oder Schaufeln
- Doppelhubpumpe oder Kompressor
- Zollstock
- Harke



Vorbereitungen am Strand:

- Der Powerball® Extreme ABS® von Togu kann in drei „Versenkungs-Varianten“ am Strand für unterschiedliche Bewegungen/Sprünge /Tricks etc. eingegraben werden:
 - (1) So dass ca. 2/3 des Balles noch über dem Sandniveau herauschaut:
Speziell für z.B. Auerbachsprünge und Tricks bei denen seitlich in den Ball hineingesprungen wird.
 - (2) So dass ca. 1/3 des Balles noch über dem Sandniveau herauschaut.
Speziell für Grundsprünge wie Hocken, Grätschen, Saltos ohne Rondat
 - (3) Der Ball wird so eingegraben, dass er ein Niveau mit dem ihn umgebenden Sand bildet:
Speziell für Fortgeschrittene, die Radwenden in den Ball setzen können und mit Saltos, Schrauben und Co. anschließen.
 - (4) Es können auch mehrere Bälle hintereinander eingegraben werden:
Speziell für Sprungschulungen, schwierige Tricks oder Choreografien für Synchronsprünge



etc.

- (5) Vermeidet tiefe Löcher im Sand im Landungsbereich! Sand immer wieder „glattziehen“!
Ansonsten ist Sand ideal für Landungen aus Höhen: Er ist nachgebend und deformiert sich entsprechen der Landeposition des Springenden, d.h. die Verletzungsgefahr ist gering!

Sicherheitshinweise:

- Überzeugt euch davon, dass kein spitzer Gegenstand (Glas, Metall etc.) im für den Ball gegrabenen Sandloch ist!
- Macht das Ball-Loch im Sand nur so tief, das der Ball exakt hineinpasst und sich kein Hohlraum unter dem Ball befindet!
- Wenn der Ball im gegrabenen Sandloch ist, den Sand am Rand des Balles festtreten, da sich dort gerne nachgebende Hohlräume bilden: Immer mal wieder nachkontrollieren!
- Bitte vergewissern, dass der Ball fest im Loch sitzt und nicht wackelt!
- Im Landebereich öfters mal den Sand glatt „harken“
- Sonnencreme nicht vergessen!
- Bei starker Sonnenausstrahlung nimmt der Druck in allen luftgefüllten Geräten zu, daher ist zu überprüfen ob nicht Luft abgelassen werden muss, da sonst das Sport-Gerät „zu hart“ wird!
- Springt nur das, was ihr wirklich könnt – für alles andere braucht ihr gute Helfer und Trainer!
- HILFESTELLUNG und SICHERHEITSTELLUNGEN aus dem Turnen sind PFLICHT-KÖNNEN!

Erwärmungsspiele am Strand:

Erwärmung über Absperrbänder im Sand:

Es werden Absperrbänder quer über das Beachvolleyballfeld gezogen und verschiedenen Aufgaben gestellt:

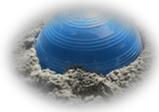
- Überlaufen der Bänder (Rechte/linke Bein zuerst)
- Einbeinig abspringen und hinter dem Band beidbeinig abspringen
- Im Zickzack um die Bänder herumlaufen
- Sprints
- Etc.

Erwärmung mit Partnerübungen im Sand:

- Haltet euch fest und lehnt euch gemeinsam zurück (einarmig/beidarmig) Auch in Kleingruppen (3-er/4-er/5-er etc.-Gruppen)
- Balanciert auf den Bällen (einbeinig/mit Partnerhilfe)
- Wadenklatschen mit Partner/Partnern, Hände auf dem Ball
- Zieh mich rüber über den Ball

Jump - Ideen zur Eingewöhnung und mit Hilfe- und Sicherheitsstellungen:

- Einsprung-, und -absprung aus dem Angehen/Anlaufen üben
- Einsprung –Absprung mit Landung Vor-, und hinter dem Powerball
- Mehrere Sprünge im „Powerball“ hintereinander weg



Stations-, oder/und Übungsbeispiele:

- a. Bockspringen vom Jumper über Teilnehmer
- b. Strecksprünge mit/ohne Drehungen
- c. Hocksprünge/Grätschsprünge
- d. Läufe/Sprünge von „Powerball“ zu „Powerball“, beidbeinig
- e. Saltos Vorwärts/Rückwärts mit Hilfestellung und Judogürtel (2x um Hüfte wickeln und festknoten) im Stand aus dem Powerball
- f. Saltos vorwärts/Rückwärts mit Hilfestellung aus dem Anlauf in den Powerball
- g. Aus dem Bereich Tricking:
 - a. - Kicks (Tritte)
 - b. - Flips (Saltos)
 - c. - Twists (Schrauben)
- h. Viele Bewegungselemente können auch auf dem schwimmenden AirTrack im Wasser (Meer, See, etc.) ausprobiert werden, dabei halten mehrere Teilnehmer das AirTrack im Wasser fest.

Anmerkung: Es wird vorausgesetzt, dass die Grundfertigkeiten der Grundelemente im Turnen, mit den dort anzuwendenden Helfergriffen, schon beherrscht werden. Diese müssen am Powerball® Extreme ABS® von Togu und am AirTrack unter zeitlich-dynamischen Aspekten neu erarbeitet werden, da Umgebungssituation und Geräte, Anpassungszeit für die Teilnehmer benötigen. Zum Erlernen/Lehren der einzelnen Elemente ist eine ausführliche(s) Turntraining/Trainerausbildung im Turnen erforderlich.

Ansonsten wünschen wir nun Viel Spaß, Erfolg und neue Anregung für das - Neuen Turnen am Strand/im Freien - dem „Beach - Jumping“ mit seinen weiteren Möglichkeiten!

Literatur:

Bansemer, C. A. (2014). Beach-Jumping. In I. Gerling, L. Mönnikes, M. Becker, *Das Airtrackbuch: Spielen - Springen - Turnen: Für Schule, Freizeit & Verein (Wo Sport Spass macht (S 276-278))*. Aachen: Meyer&Meyer.

Bansemer, C. A. (2013) Beach - Jumping, Wer spring am schönsten. *Sportpraxis Sonderheft, 29-33*

Bansemer, C., & Buttkus, I (2013): Sprungschulung im Turnen, Abwechslung durch den Togu®-Jumper. *Sportpraxis 11+12, 37f.*

Jahn, F.-L., E. Eiselen (1816): *Die Deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze*. Faksimile-Neudruck der Ausgabe 1816. Fellbach: Conradi (1967)

<http://www.jahn-museum.de>