
Kongress Kinder bewegen 2019: Bewegungserfahrung am Großtrampolin

Einsatz des Großen Trampolins – Sicherheit, Grundelemente und Spielformen

Referent: Michael Steiger, Badischer Turner-Bund

1. Gewöhnung an das Gerät

Die Übungen zur Gewöhnung an das Gerät dienen dazu, Ungeübten ein Gefühl für das Verhalten des Tuchs in unterschiedlichen Situationen zu vermitteln. Im Folgenden werden beispielhaft einige Übungen aufgelistet. Der Fantasie sind hierbei jedoch kaum Grenzen gesetzt.

- über das Gerät robben, rollen, krabbeln, etc.
- in verschiedenen Variationen über das Gerät gehen (kleine Schritte, große, raumgreifende Schritte, schnelle Schritte, leicht federnde Schritte, vorwärts/rückwärts/seitwärts)
- in kleinen Hopsern über das Gerät springen
- kleine Hopser im Wechsel nach rechts und links über das Gerät
- wieder bis zur Mitte springen und zwei halbe Drehungen vollführen
- Hindernisse überspringen

Viele dieser Gewöhnungsübungen können auch zu Spielen, wie z.B. Slalomlaufen, Eierlauf, Staffelläufe, etc. abgewandelt werden.

2. Die ersten „richtigen“ Sprünge auf dem Gerät

2.1. Die ½ Schraube

Der Absprung zur ½ Schraube erfolgt mit gestellten also nach oben gestreckten Armen und die Arme werden während der kompletten Sprungausführung in dieser Position gehalten. Die Schraubendrehung wird eingeleitet durch ein leichtes nach vorne Schieben der rechten bzw. linken Körperseite. Die Beine werden wie beim Standsprung nach dem Absprung geschlossen und bleiben bis kurz vor der Landung in dieser Position. Der Blick ist in Schraubenrichtung auf das Tuch gerichtet, der Kopf wird jedoch lediglich in der Verlängerung des Körpers mit gedreht.

2.2. Die Grundsprünge (Hocke, Grätsche und Bücke)

Die Ausführung der drei Grundsprünge erfolgt sehr ähnlich. Der Absprung erfolgt mit gestellten Armen. Kurz vor Erreichen des oberen Totpunktes werden bei der Hocke die Knie zügig nach oben Richtung Brust und die Hände gleichzeitig nach unten geführt. Die Hände berühren die Beine knapp unterhalb der Kniescheibe und ziehen die Oberschenkel an den Oberkörper heran.

Bei der Grätsche werden die Beine gestreckt nach schräg vorn oben geführt, Oberkörper und Arme kommen den Beinen entgegen und umfassen die Fußriste.

Die Bücke ist nahezu identisch mit der Grätsche, mit dem Unterschied, dass bei der Bücke die Beine geschlossen nach oben geführt werden. Kurz nach Verlassen des oberen Totpunktes wird die Position aufgelöst. Beine und Hüfte werden wieder gestreckt, die Arme werden gestreckt seitlich an den Körper angelegt und bleiben bis kurz vor der Landung in dieser Position und werden anschließend wieder gestreckt seitlich des Körpers nach oben geführt.

2.3. Der Sitzsprung (Sitz)

Der Absprung erfolgt auch hier wieder mit gestellten Armen. Im Absprung werden die Füße kurz vor Verlassen des Tuchs nach vorne geschoben, der Körper bleibt gespannt und die Arme bleiben in der Körperv Verlängerung nach oben gestreckt. Dadurch wird der Körper in eine leichte Saltorotation rückwärts versetzt und vollführt bis zum Erreichen des oberen Totpunktes etwa eine $\frac{1}{8}$ Saltorotation. In der Abwärtsbewegung werden die Arme zur Landung gestreckt seitlich nach unten geführt, die Hüfte knickt ein und bringt die Beine in eine parallele Lage zum Tuch. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Bei der Landung sind die Beine geschlossen und Beine sowie Zehen gestreckt, die Hände werden seitlich des Körpers etwa 20cm hinter dem Gesäß ins Tuch gesetzt; die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Das Gesäß sollte sich genau dort befinden, wo der Absprung stattgefunden hat. Das Aufstehen aus dem Sitz erfolgt durch ein kräftiges Abdrücken mit den Händen. Der Körper wird nach Verlassen des Tuchs wieder vollständig gestreckt und die Arme zügig vorhoch in die Körperv Verlängerung gebracht. Die Beine bleiben bis kurz vor der Landung geschlossen und die Arme bleiben zum Absprung zum nächsten Element gestellt.

3. Kleine Spiele auf dem Trampolin

Auf dem Trampolin gibt es zahlreiche Möglichkeiten für kleine Spiele und Übungen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten. Im Folgenden soll nun eine kleine Auswahl sowohl für jüngere als auch für ältere/erfahrenere Kinder gegeben werden.

3.1. Übungen ohne Sprünge

- Staffeln/Pendelstaffeln: Diese können in verschiedenen langsameren oder schnelleren Gangarten (Entengang, Trippelschritte, etc.) durchgeführt werden.
- Eierlauf: Ein Tischtennisball wird auf einem Löffel balanciert und muss über das Gerät transportiert werden.
- Tennismatch: Ein Ball muss über ein in der Mitte gehaltenes Sprungseil möglichst oft hin und her gespielt werden (dies kann später auch mit leichtem Springen gemacht werden).

3.2. Übungen für Kinder mit mehr Sprungerfahrung

- „Anbauen“/„Koffer packen“. Ein Turner geht auf das Gerät und macht einen Sprung, der zweite Turner geht hoch, macht genau den gleichen Sprung und hängt einen weiteren Sprung an, usw.
- Seilspringen: Hierbei kann das Seil durch den Springer selbst und/oder ein langes Seil von außen geschwungen werden. Es können auch turnerische Elemente (Hocke, Sitz, etc.) eingebaut werden.

Literaturverzeichnis

Christlieb, D., Meyer, M. & Keuning, N. (1999). Trampolin – Schwerelosigkeit leicht gemacht. Aachen: Meyer & Meyer Verlag. .

Stäbler, M. (1999). Bewegung, Spaß und Spiel auf dem Trampolin (2. Auflage). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.