

EINFÜHRUNG IN DAS TRAMPOLINSPRINGEN



Autoren: Alexander Spieß, Sabine Schotten, Ronja Schilasky



Übersicht

- **Einführung in das Trampolinturnen**
- **Aufbau und Sicherung des Großtrampolins**
- **Aufwärmen**
 - Standsprünge durch Zehenspitzenangang
 - Strecksprünge durch Froschsprünge
- **Kräftigen und Dehnen**
 - Einführung in den Sitzsprung
 - Einführung in den Hocksprung
 - Einführung in den Grätschwinkelsprung
- **Station 1: Großtrampolin**
 - Stoppsprung
 - Strecksprünge
 - Sitzsprung
 - Hocksprung
 - Grätschwinkelsprung
- **Station 2: Minitrampolin**
 - Richtiger Anlauf und Landung
 - Strecksprung
 - Hocksprung
 - Grätschwinkelsprung
 - Halbe Schraube
- **Station 3: Sprungkraft und Orientierungsfähigkeit**
 - Mattenspringen
 - Springen an der Wand
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
 - Froschsprünge mit Anleitung (1)
 - Stoppsprung auf dem Großtrampolin (2)
 - Sitzsprung auf dem Großtrampolin (3)
 - Hocksprung auf dem Großtrampolin (4)
 - Grätschwinkelsprung auf dem Großtrampolin (5)
 - Strecksprung auf dem Minitramp (6)
 - Hocksprung auf dem Minitramp (7)
 - Grätschwinkelsprung auf dem Minitramp (8)
 - Halbe Schraube auf dem Minitramp (9)
 - Springen an der Wand (10)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung in das Trampolinturnen

Das Turnen auf dem Großtrampolin bietet nicht nur viel Spaß, sondern schult gleichzeitig Grundfähigkeiten wie Körperspannung und Geschicklichkeit. Zu Beginn der Unterrichtsstunde erfolgt ein gemeinsames, trampolinorientiertes Aufwärm- und Dehnprogramm, das die Schülerinnen und Schüler (SuS) auf das Trampolinspringen vorbereitet. Zudem werden drei Übungsstationen vorgestellt: das Großtrampolin, das Minitrampolin und alternatives Sprungkrafttraining. Diese dienen der Förderung von Sprungkraft und Körperspannung sowie dem Erlernen der Basissprünge.

Aufbau und Sicherung des Großtrampolins

- Das Trampolin wird nach Anweisung der Lehrkraft aufgebaut.
- Das Trampolin ist ringsum mit kleinen Turnmatten zu versehen.
- An den kurzen Seiten ist das Trampolin durch zwei Kästen à fünf Kastenteilen und jeweils einer darauf liegenden Weichbodenmatte gesichert.
→ bei älteren Geräten entsprechend der niedrigeren Rahmenhöhe weniger Kastenteile verwenden
- An einer langen Seite sichert die Lehrperson.
- An der anderen langen Seite sichern nicht springende SuS.
- Den Umstehenden ist es nicht gestattet, sich in irgendeiner Weise auf dem Trampolin aufzuhalten.

!!! Das Auflegen der Arme sowie das Anfassen der blauen Abdeckplane und den darunter befindlichen Federn ist nicht erlaubt !!!



Abb. 1 Sicherheitshinweise

Aufwärmen

Standsprünge durch Zehenspitzenangang

Die Übungen werden durchgehend mit Körperspannung ausgeführt. Hierbei werden die Füße wie auf dem Trampolin gestreckt und die Arme senkrecht über dem Kopf genommen. Somit lernen die SuS bereits die Grundhaltung kennen, die auch auf dem Trampolin eingenommen werden muss.

Korrekturhinweise

- Finger zusammenlassen
- Arme gerade, nicht gebeugt
- Arme über den Kopf
- Fußspitzen strecken (Sprungkraftimpuls)
- Beine zusammenlassen



Strecksprünge durch Froschsprünge

Die SuS lernen, die Arme beim Absprung über den Kopf zu nehmen. Auch im Sprung werden die Arme gerade gehalten und die Füße gestreckt. ▶  1

Zusätzliche Korrekturhinweise

- Arme schnell über den Kopf nehmen
- Arme abrupt kurz vor der Stirn stoppen
- Arme an der Seite runternehmen



Abb.3. Froschsprünge.

Kräftigen und Dehnen

Die Position des Sitz-, Grätschinkel oder Hocksprungs wird eingenommen. Diese bildet die Ausgangsposition für die Kräftigungs- und Dehnübungen der Beine.

Einführung in den Sitzsprung



Abb. 4. Sitzsprung-Position.

Korrekturhinweise

- Füße strecken
- Hände zeigen nach vorne
- Hände kurz hinter Po aufsetzen
- Gerader Rücken
- Knie durchdrücken

- Einnehmen der Sitzsprungposition
- Arme beugen, Oberkörper leicht nach hinten neigen
- Beine 20-30 cm in gestreckter Haltung vom Boden abheben
- Position ca. 15 Sekunden halten
- Wieder zurück in die Grundhaltung



Abb. 5. Kraftübung Sitzsprung.



Abb. 6. Kraftübung Sitzsprung

- Nach vorne in die Dehnposition gehen

Einführung in den Hocksprung

Bei dieser Übung kann die Hocksprungposition ideal mit der Kraftübung verbunden werden.

Korrekturhinweise

- Beine geschlossen halten
- 90°-Winkel
- Gerader Rücken, leicht nach vorn geneigt
- Knie mit Händen umschließen



Abb. 7. Hocksprung-Position und Kraftübung.

Einführung in den Grätschwinkelsprung



Abb. 8. Grätschwinkel-Position.

Korrekturhinweis

- Knie zeigen nach oben
- Fußspitzen gestreckt
- Rücken gerade

- Einnehmen der Grätschwinkel-Position
- Arme beugen, Oberkörper leicht nach hinten neigen
- Beine 20-30 cm in gestreckter Haltung vom Boden abheben
- Beine abwechselnd übereinander führen



Abb. 9. Kräftigungsübung Grätschwinkelsprung.



Abb. 10. Dehnübung Grätschwinkelsprung.

- Nach vorne und seitlich in die Dehnposition gehen

Station 1: Großtrampolin

Stoppsprung

Der Stoppsprung sollte unbedingt der erste eingeübte Sprung auf dem Großtrampolin sein. Er verhindert unkontrolliertes Schleudern auf dem Sprungtuch. Deshalb wird er nach jedem ausgeführten Sprung bzw. nach jeder abgeschlossenen Übung geturnt, um sicher abzustoppen. Als Vorübung wird aus dem Stand in den Stoppsprung hineingesprungen. ►  2

Korrekturhinweise

- In der Mitte des Trampolins springen
- Absprungpunkt = Landepunkt
- Auch bei kleinem Hüpfen Füße strecken
- Bei Landung ganze Fußsohle auf Sprungtuch
- Blick nach vorn



Abb. 11. Strecksprung auf dem Großtrampolin.

Strecksprung

Dies ist der Basissprung auf dem Großtrampolin. Die Arme werden wie beim Froschspringen (Aufwärmen) bei jedem Sprung über den Kopf genommen.

Korrekturhinweise

- Arme vorne hochnehmen
- Arme schnell bis auf Stirnhöhe ziehen
- Arme seitlich herunterführen
- Körperspannung (Gesäß anspannen)
- Fußspitzen strecken

Sitzsprung

Nach dreimaligem Anspringen erfolgt der Absprung in den Sitzsprung. Hierfür muss die Hüfte an die Decke "geschoben" und der Oberkörper leicht zurück geneigt werden. Die Landung erfolgt in der Sitzsprungposition. Diese ist bereits durch das Aufwärmen bekannt. Beim Aufstehen wird erneut die Hüfte nach oben "geschoben" und abgeklappt, um ein Landen auf den Füßen zu ermöglichen. ▶  3

Korrekturhinweise

- Absprung und Landung in Mitte des Sprungtuchs
- Finger geschlossen halten
- Hände zeigen nach vorn
- Beim Aufstehen Arme vorn-hoch einsetzen

Hocksprung

Nach dreimaligem Anspringen erfolgt der Absprung. In der Luft wird die Hockposition eingenommen. Diese ist bereits durch das Aufwärmen bekannt. Anschließend werden die Arme wieder über den Kopf genommen, um die Landung im Stoppsprung vorzubereiten. ▶  4

Korrekturhinweise

- Absprung und Landung in Mitte des Sprungtuchs
- Beim Absprung Arme über den Kopf führen
- Um Knie herumgreifen
- 90°-Winkel der Beine

Grätschwinkelsprung

Nach dreimaligem Anspringen erfolgt der Absprung. In der Luft wird die Grätschwinkelposition eingenommen. Diese ist bereits durch das Aufwärmen bekannt. Allerdings werden nun die Arme nach vorn gestreckt, um die Fußgelenke zu umgreifen. Anschließend werden die Arme wieder über den Kopf genommen, um die Landung im Stoppsprung vorzubereiten. ▶  5

Korrekturhinweise

- Absprung und Landung in Mitte des Sprungtuchs
- Beim Absprung Arme über den Kopf führen, dann schnell Richtung Fußspitzen
- Knie zeigen nach oben
- Kleiner Hüftwinkel (Hampelmann-Grätsche vermeiden)

Station 2: Minitrampolin

Hinter dem Minitrampolin werden ein bis zwei Turnmatten mit einer darüber liegenden, längsausgerichteten Weichbodenmatte ausgelegt (in diesem Falle besser geeignet als Niedersprungmatten).

Richtiger Anlauf und Landung

Bei Übungen mit dem Minitramp ist es essenziell, dass ein passender Anlauf gewählt wird. Je nach Schrittlänge, muss die Entfernung zum Gerät abgestimmt werden, sodass die Schritte nicht zu lang oder zu kurz werden. Nur so kann eine hohe Geschwindigkeit erreicht werden und somit ein optimaler Absprung erfolgen. Wichtig bei diesem ist der einbeinige Absprung und die beidbeinige Landung auf dem Sprungtuch. Die Landung auf der Weichbodenmatte muss tief ausgeführt werden. Hierbei geht das Gesäß Richtung Boden, die Knie sind weit gebeugt, der Oberkörper jedoch gerade. Die Arme werden nach der Landung erneut aufgerichtet.



Abb. 12. Sprung auf dem Minitramp.

Strecksprung

Nach dem Anlauf erfolgt der Absprung auf dem Sprungtuch. Bei diesem werden die Arme vorne hoch bis beinahe senkrecht über den Kopf geführt. Die Beine sind geschlossen, die Knie durchgedrückt, die Füße gestreckt. ▶  6

Hocksprung

Nach dem Anlauf erfolgt der Absprung auf dem Sprungtuch. Bei diesem werden die Arme vorne hoch bis beinahe senkrecht über den Kopf geführt. Am höchsten Punkt wird der Hocksprung ausgeführt (s.o.). Dabei umschließen die Arme kurz die Knie und schnellen erneut über den Kopf. ▶  7

Als Vorübungen können die Hocksprünge auch ohne Minitramp auf einer Bodenmatte ausgeführt werden.

Grätschwinkelsprung

Nach dem Anlauf erfolgt der Absprung auf dem Sprungtuch. Bei diesem werden die Arme vorne hoch bis beinahe senkrecht über den Kopf geführt. Am höchsten Punkt wird der Grätschwinkelsprung ausgeführt (s.o.). ▶  8

Halbe Schraube

Nach dem Anlauf erfolgt der Absprung auf dem Sprungtuch. Bei diesem werden die Arme vorne hoch bis beinahe senkrecht über den Kopf geführt. Am höchsten Punkt wird die Drehung eingeleitet. Hierbei bleiben die Arme gerade über dem Kopf und werden erst zur Landung vor den Körper genommen. ▶  9

Station 3: Sprungkraft und Orientierungsfähigkeit

Mattenspringen

Die SuS springen in einem markierten Feld ab, machen einen Strecksprung und versuchen wieder innerhalb des Feldes zu landen. Verwendet wird eine Weichbodenmatte. Jeder hat 10 Versuche. Gezählt wird, wie viele Landungen in das Feld erfolgen.

- Bewegungsablauf Strecksprung, insbesondere Armzug, wird geübt
- Orientierungssinn wird geschult (Blick nach vorn, nicht zur Matte)



Abb. 13. Absprungposition



Abb. 14. Landeposition



Abb. 15. Landeposition



Abb. 16. Strecksprung

Springen an der Wand

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich an die Wand mit ausgestrecktem Arm. Die oberste Stelle wird mit einem namentlich beschrifteten Stück Klebeband markiert. Nun wird durch Springen ein weiteres Stück Klebeband angebracht. Die Differenz der beiden Klebebandstreifen zeigt die Sprunghöhe an.

- Sprungkraft wird geschult
- Optimale Sprungausführung wird selbst erprobt (beim Abspringen in die Knie gehen, Armschwung, Füße strecken für Sprung aus Sprunggelenk) ▶  10



Abb. 17. Strecksprung an der Wand

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik	Inhaltliche Gestaltung	Organisation/Material
Aufwärmphase 10 min	<ul style="list-style-type: none"> Zehenspitzenangang vw., rw. Standsprünge Froschsprünge 	Lehrerdemonstration <ul style="list-style-type: none"> Sensibilisierung für die Notwendigkeit von Körperspannung und Armzug auf dem Trampolin 	Bodenmatten ▶  1
Kräftigen und Dehnen 5 min	<ul style="list-style-type: none"> Sitzposition Hockposition Grätschwinkelposition 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivierung der erforderlichen Muskelgruppen durch Kräftigungs- und Dehnübungen Kennenlernen der Grundpositionen für die Trampolin-Basissprünge 	Bodenmatten
Anwendungsphasen: 3-er Gruppen an den verschiedenen Stationen, nach 10 Minuten Wechsel.			
Anwendungsphase, Station 1	<ul style="list-style-type: none"> Stoppsprung Strecksprung Sitzsprung Hocksprung Grätschwinkelsprung 	<ul style="list-style-type: none"> Sprünge auf dem Großtrampolin Gewöhnung an das Sprungtuch → Sensibilisieren für Sicherheitsaspekte, Körperspannung und Armzug 	Großtrampolin, 2 Kästen à 5 Kastenteile, 2 Weichbodenmatten ▶  2-5
Anwendungsphase, Station 2	<ul style="list-style-type: none"> Anlauf und Landung Strecksprung Hocksprung Grätschwinkelsprung Halbe Schraube 	<ul style="list-style-type: none"> Förderung der Differenzierungsfähig auf dem Sprungtuch → Fokussierung auf Hauptphase der Grundsprünge 	Minitrampolin, 1 Weichbodenmatte, 1 Sprungseil (für Sprunghöhe) ▶  6-9
Anwendungsphase, Station 3	<ul style="list-style-type: none"> Mattenspringen Sprungkraftübung an der Wand 	<ul style="list-style-type: none"> Förderung von Sprungkraft und Orientierung → Optimierung der Sprunghöhe 	Maßband/Zollstock, Kreppband, Filzmarker, Weichbodenmatte ▶  10
Reflexionsphase	Auswertung der beiden Challenge-Aufgaben.		

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen	Alexander Spieß, Sabine Schotten, Ronja Schilasky

Video

Nummer	Urheber
1-10	Alexander Spieß, Sabine Schotten, Ronja Schilasky

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Alexander Spieß, Sabine Schotten, Ronja Schilasky	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz