

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Minitrampolin  
**Autor:** Bechter, Barbara / Gautschi, Roland / Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992429>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

P 516.486

# mobile Praxis

ETH-ZÜRICH

05. Aug. 2004

BIBLIOTHEK 4|04

Die Fachzeitschrift für Sport

Sto.



«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen,  
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,  
mobile@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

## Minitrampolin

Es ist der Star der Turngeräte: Kinder, Jugendliche und sogar Erwachsene zieht das federnde Gerät in seinen Bann.

Hier ist die Anleitung für gekonnte Höhenflüge!

Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim  
Fotos: Daniel Käsermann, Peter Battanta

**S**eine Beliebtheit bei den Schülerinnen und Schülern ist so hoch wie der Respekt, den die Sportlehrerinnen und -lehrer vor ihm haben. Trotz grosser Nachfrage bleibt das Minitrampolin deshalb meist hinten im Geräteraum. Weshalb? Aus Angst vor Unfällen, aus organisatorischen Gründen, aus Ideenlosigkeit oder weil der rote Faden fehlt. Wer das Minitrampolin im Sportunterricht einführen will, findet in der Literatur ja auch kaum Anleitungen.

### Strecksprünge oder Salti?

Ein Salto ist einfacher auszuführen als ein sauberer Strecksprung, da das Minitrampolin den Körper in eine leichte Vorwärtsrotation versetzt. Bei einem Strecksprung muss dieses Drehmoment durch die Rumpfmuskulatur kompensiert werden, um die enormen Scherkräfte, die auf die Lendenwirbelsäule wirken, aufzufangen. Bei einem Salto fällt dies weg. Einmal abgesprungen, dreht der Körper fast von alleine. Da aber eine ganze Rotation um die Breitenachse Orientierungsfähigkeit und Mut erfordert und ein erhöhtes Sicherheitsrisiko darstellt, werden als Einführung ins Minitrampolinspringen meist Strecksprünge gemacht. Um die angesprochenen Scherkräfte insbesondere bei Schülerinnen und Schülern im Primarschulalter zu minimieren, sollte zumindest der Anlauf mit Langbänken oder Kasten auf die Höhe des Minitrampolins gelegt werden. Abgesehen davon ist eine seriöse Vorbereitung neben und ihm Minitrampolin die wichtigste Voraussetzung für kontrollierte Sprünge.

### Zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten...

Das Minitrampolin ist ein polyvalentes Gerät. Sein Trumpf: Es überlistet die Schwerkraft und lässt den Springern mehr Zeit in der Luft. Und schon ist (fast) alles möglich! Eingesetzt wird das Minitrampolin in erster Linie im Rahmen von Geräte-turnlektionen. Mit dem Minitrampolin lassen sich am Boden erlernte Elemente (Stützüberschläge, Radwenden usw.) in der Luft ausführen und neue Formen ausprobieren, die eine gewisse Sprunghöhe und einen kühlen Kopf voraussetzen (Seiten 4–12). Das Minitrampolin kann jedoch auch ein Circuit-training ergänzen oder es ermöglicht abwechslungsreiche Basketball-, Handball- oder auch Tarzansprünge (Seiten 14–15).

### Inhaltsverzeichnis

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Grundlagen schaffen         | 2  |
| Erste Sprünge               | 4  |
| Durchstarten und Abfliegen  | 6  |
| Salto vorwärts              | 8  |
| Geräteaufbau und -sicherung | 11 |
| Stützüberschläge            | 12 |
| Circuittraining             | 14 |
| Minitramp-Fun               | 15 |

ETH-Bibliothek



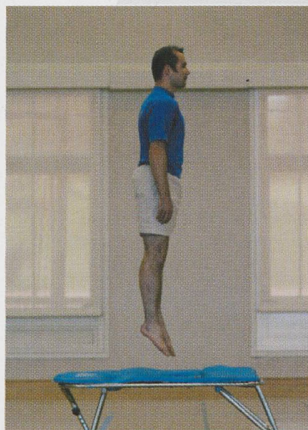
EM000004866965



## Grundlagen schaffen

Anlauf, Sprung ins und aus dem Minitrampolin, Flugphase und Landung. Damit der elastische Effekt genutzt werden kann, muss vieles zusammenspielen. Sieben Übungen für den Einstieg.

### I-Pose



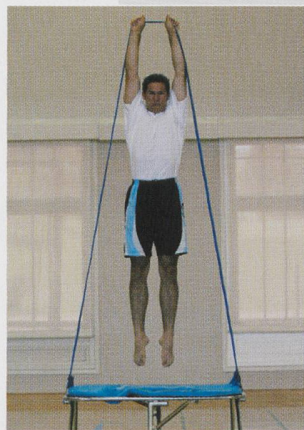
**Was?** 20–30 Sekunden auf dem flachgestellten Minitrampolin fortlaufend wippen, in der Grundhaltung.

**Wie?** Aufgerichtete gerade Körperhaltung, Arme seitwärts hängend.

**Wozu?** Gleichgewicht trainieren, Wirbelsäule stabilisieren.

Bemerkung: Die rundum geschlossenen Minitramps eignen sich dafür am besten.

### Hände hoch



**Was?** 20 bis 30 Sekunden fortlaufend (wippen mit oder ohne Theraband).

**Wie?** I-Pose, Impuls aus den Fussgelenken, Arme in der Hochhalte.

**Wozu?** Stabilisierung

**Variante:** dito, aber Impuls aus den Schultern.

**Wichtig:** Leiterin/Lehrer kontrolliert Beckenhaltung.

### Beschleunigen

**Was?** Steigerungslauf.

**Wie?** Die Turner/-innen stellen sich ein anfahrendes Auto vor: 1. Gang, 2. Gang, 3. Gang, 4. Gang. Orte des «Gangschaltens» mit Malstäben oder Ähnlichem markieren.

**Wozu?** Anlaufschulung durch Steigerungsläufe.

**Spielform:** «Leopard verfolgt Schimpanse». Der Schimpanse hat zwei Meter Vorsprung.

### Beinarbeit

**Was?** Fortlaufendes Springen in die Schritt- und/oder Grätschstellung auf flach gestelltem Minitrampolin.

**Wie?** I-Pose, Hände in die Hüfte gestützt.

**Wozu?** Differenzierungsfähigkeit fördern.

### Mixer

**Was?** Beide Hände halten an einer Schaukel, die Hüfte kreist um die Körperlängsachse.

**Wie?** Metapher: «Schlagrahm mixen».

**Wozu?** Bewegungserfahrung von Rotationen um die Längsachse.



## Känguru



**Was?** Vom Kasten über die Minitrampoline auf die Matte springen (offene Bewegungsaufgabe).

**Wie?** Schwierigkeitsgrad nach und nach steigern:

- dito, aber jedes MT mit beiden Füßen berühren
- dito, beide Füße berühren gleichzeitig das MT
- dito, auf jedem MT nur eine Berührung
- dito, Blick immer gerade aus

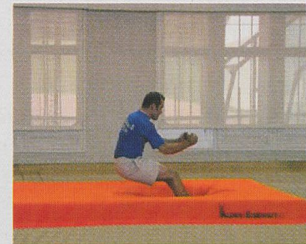
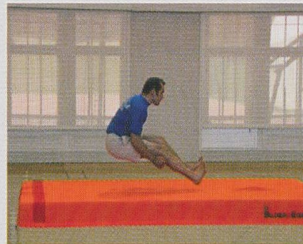
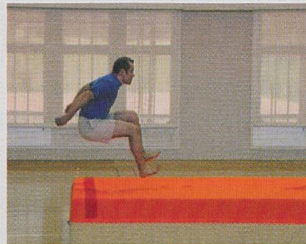
■ dito, Armschwung wie der erste Teil beim Brustschwimmen (Arme werden vor der Brust mit einer schnellen Bewegung nach oben geführt).

**Variante 1:** Anzahl Berührungen pro Minitrampolin variieren.

**Variante 2:** Kasten-Minitrampolin-Serie, siehe Seite 14.

**Wozu?** Vertikale und horizontale Beschleunigung erfahren. Rumpfstabilisierung aufbauen, Armschwung einführen.

## Slide-Stafette



**Was?** Eine Weichmatte muss von der Hallenmitte durch flaches Einspringen möglichst schnell über die gegnerische Linie geschoben werden.

**Wie?** Ganze Gruppe A auf der einen Grundlinie des Volleyballfeldes, ganze Gruppe B auf der andern Grundlinie. Abwechselnd springt einer von A, dann einer von B. Wer bringt die Matte zuerst über die Dreimeter-Linie des Gegners?

**Wozu?** Spielerisches Erwerben der Einsprungposition ins Minitrampolin («Formel 1-Stellung»).

**Variante:** Jede Gruppe hat eine Matte. Welche kommt zuerst über eine bestimmte Linie?

## Das Ganze im Film

Nicht alle Unterrichtenden sind Minitrampolinexperten und können einen Salto vorwärts perfekt vorturnen. Eine ideale Ergänzung zu dieser Praxisbeilage ist deshalb die Film-DVD. Alle hier beschriebenen Übungen und Formen werden von Könnern vorgezeigt.

Preis: Preis: Fr. 30.- (inkl. MwSt, zuzüglich Versandkosten)

Zu beziehen bei: mobile@baspo.admin.ch

## Posen als Poster

Die Posenkarten und Lernschrittfolgen aus dem Leiterhandbuch Geräteturnen/Kunstturnen sind ab sofort als Poster-Set erhältlich, inklusive einem Foliendeckblatt.

Ein Muss für jeden Leiter, jede Expertin und jedes Turn- und Sportlehrerzimmer!

Preis: Fr. 89.- (zuzügl. MwSt und Versandkostenanteil)

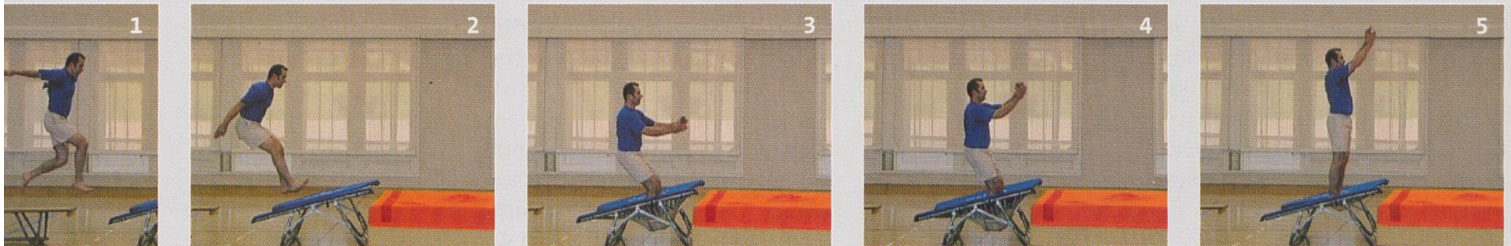
Zu beziehen bei: dok.js@baspo.admin.ch



## Erste Sprünge

Irgendwie durch die Luft segeln kann jede und jeder. Ein sauber geturntes Flugteil und eine perfekte Landung müssen jedoch gelernt sein. Am besten mit den folgenden Formen und Übungen.

### Strecksprung



**Was?** Anlauf vor Langbank. Strecksprünge mit Armschwung. Landung auf die Matte.

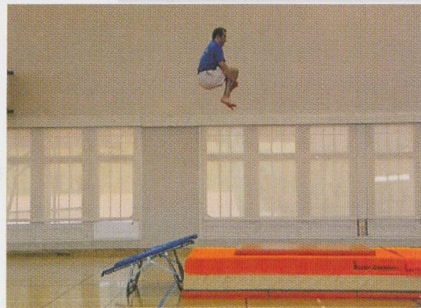
**Wie?** Armschwung vorwärts hoch, so hoch wie möglich springen, zum sicheren Stand.

**Wozu?** Vorbereitung Grätschwinkelsprung, Hocksprung, Salto.

#### Organisationsformen:

- Zwei Anlagen gegengleich.
- Eine Anlage mit Reutherbrett, die andere mit Minitrampolin.

### Hocksprung



**Was?** Kleines Element während der Flugphase.

**Wie?** Absprung mit Armzug vorne hoch, anhocken der Beine (Knie Richtung Brust ziehen) und berühren der Knie mit den Händen, ausstrecken zum sicheren Stand. Armzug muss früher einsetzen als beim Strecksprung.

#### Stichwort Sicherheit

Bei der Einführung und im Unterricht auf der Unter- Mittelstufe sollte der Einsprung möglichst senkrecht zum Sprungtuch geschehen und das Minitrampolin flach eingestellt werden, um in den Fussgelenken wirkende Scherkräfte zu minimieren. Daher den Anlauf zu Beginn auf Trampolinhöhe legen (Schwedenkasten, Langbänke, siehe «Strecksprung», Bild 1).

### Bergsprung



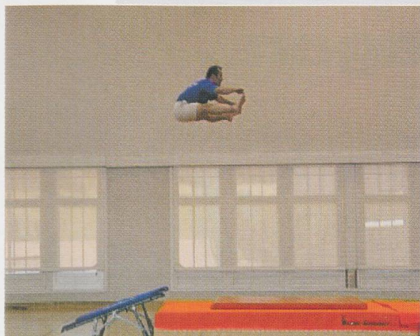
**Was?** Strecksprünge mit Armschwung und gestreckten Beinen.  
**Wie?** Je nach Grösse der Turnerinnen und Turner gestreckt auf zwei bis drei dicke Matten springen. Schwierigkeitsgrad steigern:

- Gleiche Sprunghöhe bei einer Matte weniger.
- Nur noch eine Matte, dafür zusätzlich über Zauberschnur springen (Schnur auf einer Seite vom Leiter gesichert).
- Wer getraut sich, über einen Kollegen zu springen, der zwischen Minitrampolin und Matte steht?
- So hoch und so nah wie möglich auf quergestellte Matte springen.

**Wozu?** Körperstreckung nach dem Verlassen des Minitrampolins.



## Grätschwinkelsprung



**Was?** Grätschelement in der Flugphase.

**Wie?** Armzug wie bei Hocke. Beine nach dem Abstoßen gegrätscht vor-hochführen, Hände zu den Füßen, ausstrecken zum sicheren Stand.

**Variante:** Beine werden geschlossen in die Horizontale gebracht. Dieses Element heisst dann «Bücke».

## Zapfenzieher



**Was?** Ganze Drehung um die Körperlängsachse.

**Wie?** Anlauf und Absprung wie bei der halben Drehung. Im Moment der vollkommenen Körperstreckung wirken die Hände wie ein «Zapfenzieher» und drehen den Körper einmal um die Längsachse. Arme in Seithalte um Rotation zu blockieren bis zur Landung mit Blick in Sprungrichtung.

**Wozu?** Auslösung durch Armeinsatz erfahren.

**Variante:** Eineinhalbfache Drehung.

**Wichtig:** «Mixer» (Seite 2) als Vorbereitung.

## Blick zurück

**Was?** Halbe Drehung um die Körperlängsachse.

**Wie?** Nach dem Absprung im C+ schrauben sich die Hände während der Körperstreckung zur Decke. Blick sucht den Anlauf-Ausgangspunkt zum Stabilisieren des Standes.

**Wozu?** Der Referenzpunkt hilft, sich zu orientieren und die Rotation zu kontrollieren.

# Alles, wirklich alles rund ums Minitrampolin



- › Spezieller Sandwich-Kern für optimale Dämpfung
- › Enganliegende Traggriffe für einfachen Transport
- › Klettband mit Verbindungslappen für die einfache und sichere Verbindung von mehreren Matten

**ae**  
alder + eisenhut



## Durchstarten und Abfliegen

Ein perfekter Sprung setzt sich aus vielen Faktoren zusammen, die harmonisch zusammenspielen. Die Arbeit an diesem «Klangkörper» ist nie abgeschlossen. Einsteiger und Könnern verbessern Sprung für Sprung ihr Bewegungsgefühl.

### Anlauf [1–2]

Die Annäherung an das Minitrampolin geschieht in einem kontinuierlichen Steigerungslauf auf dem Vorderfuß. Der Oberkörper ist dabei aufgerichtet, der Kopf hoch.

### Einsprung [3–4]

Springen impliziert Höhe. Also machen viele den Fehler, in einem hohen Bogen ins Minitrampolin zu springen. Dabei ist ein möglichst flacher Einsprung anzustreben. Nach dem einbeinigen Absprung am Boden schwingen die Arme von hinten nach vorne. Der erste Kontakt erfolgt in der «Formel-1-Position» (Sitzposition eines Rennfahrers).

### Absprung [5]

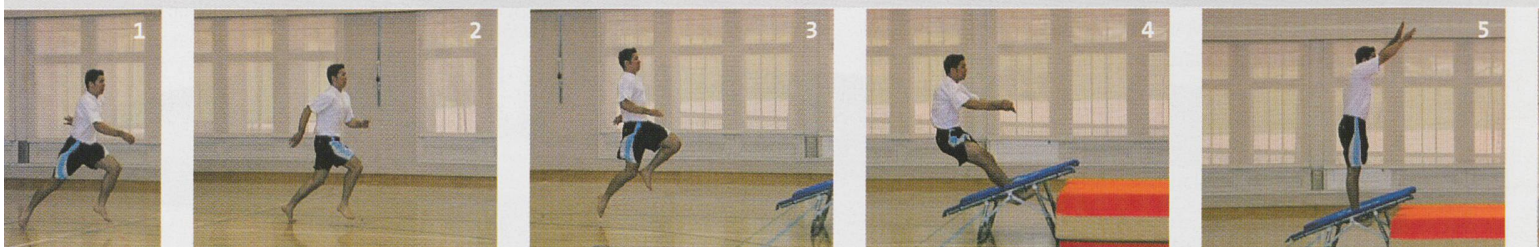
Aus der oben beschriebenen Einsprungposition werden die Arme schnell Richtung Decke geführt, wie bei der Technik im Brustschwimmen.

### Flugphase [6–9]

Bei Rollen und Salti unterscheidet man eine Steig- und eine Öffnungsphase. Bei Stützsprüngen sind es eigentlich drei Phasen, nämlich die erste Flugphase, die Stützphase und die zweite Flugphase. Die Rotation um die Breitenachse wird durch verschiedene Techniken unterstützt: Die gestreckten Arme werden zum Körper geführt, die Brustwirbelsäule wird rund gemacht oder aber, bei genügend intensivem Fersenschub (Ferse zieht zur Decke), kann der Wechsel von der C+-Pose zur I-Pose schon ausreichen, um die Rotation zu beeinflussen. Allein durch die Horizontalbeschleunigung des Anlaufes und den Fersenschub ist eine leichte Vorwärtsrotation schon gewährleistet. Für Strecksprünge gilt es diese Rotation erst einmal durch einen ausgleichenden Armschwung und eine aktive Bauchmuskulatur zu kompensieren.

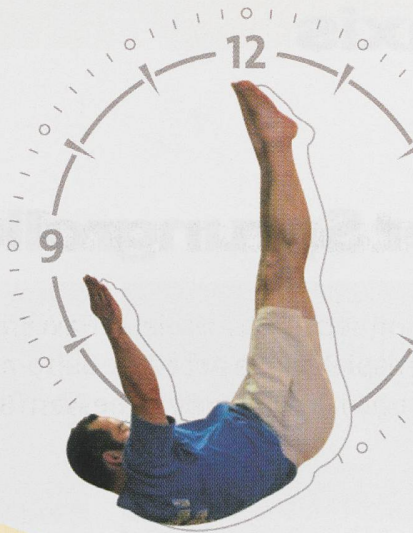
### Öffnungsphase [7–8]

Die Öffnung geschieht immer noch in der Steigphase, Richtung «12 Uhr». Danach dreht und senkt sich die Turnerin/der Turner in der C+-Pose, da diese stabiler und leichter zu halten ist als die ästhetisch schönere I-Pose.



*Wir danken Stephan Fischer, Claudia Harder, Eric Jeisy und natürlich den beiden Turnern Olivier Bur und Marc Zobrist für die wertvolle Unterstützung in der Erarbeitung dieser Praxisbeilage.*





### Das ABC als Sprunghilfe

Eine Technik oder eine Körperhaltung in Bildern fassen zu können, sind wichtige methodische Hilfen. Beim Springen werden deshalb häufig Buchstaben als Metaphern gebraucht.

**Die Uhr:** Bei Rotationen um die Breitenachse hilft den Turnerinnen und Turnern die Vorstellung einer Uhr. Die Metapher und Anweisung «öffne bei 12 Uhr» ist präziser als die Anweisung «öffne früher».

**I-Pose:** Gerade Körperhaltung, bei der alle Gelenkebenen auf einer Geraden liegen.

**Hochhalte (Bild 5):** Die gestreckten Arme befinden sich in der Verlängerung des Rumpfes.

**C+-Pose (Bild 4):** Leichte, gleichmässige Körperbeugung durch Kontraktion der gesamten vorderen Rumpfmuskulatur. Wichtig: Becken nach hinten kippen, «Bauchnabel in Rücken drücken», Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule, Füsse ansehen.

**C--Pose:** Leichte Überstreckung des Körpers. Wichtig: Die Beugung rückwärts erfolgt aus der Brustwirbelsäule, «Brustbein heben», Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule, Hände ansehen.

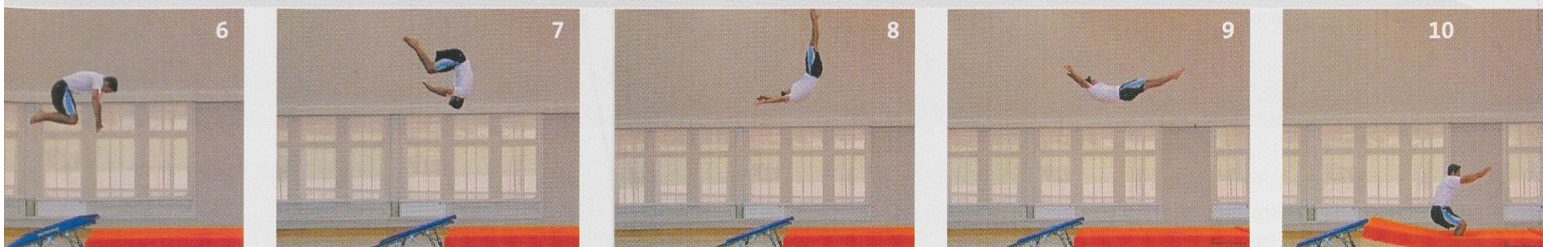
**Kurbet:** Wechsel von C+ zu C-.

**S-Pose (Bild 10):** Von der Seite gesehen gleichmässiges S des Körpers durch Beugen der Knie und des Hüftgelenkes.

### Landung [10]

Die Schülerinnen und Schüler berauschen sich am Fliegen und vergessen oft eine entscheidende Phase des Sprungs, die Landung. Genau da passieren die meisten Unfälle, und zwar hauptsächlich im Bereich der Lendenwirbelsäule, des Nackens und der Fussgelenke. Bevor man die Schüler «in die Luft jagt», muss man ihnen unbedingt die Grundlagen des richtigen Landens vermitteln:

- Erst den Vorfuss, dann die Ferse aufsetzen.
- Füsse in Hüftbreite.
- Schwung durch gleichmässiges Beugen des Knie- und Hüftwinkels abfedern.
- Rumpf mit aktiver Bauchmuskulatur stabilisieren.
- Fließende Bewegung.
- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Verschiedene Landungsformen erwerben (Landung zur Rolle vorwärts, «Notlandung» auffangen mit einer Rolle seitwärts).

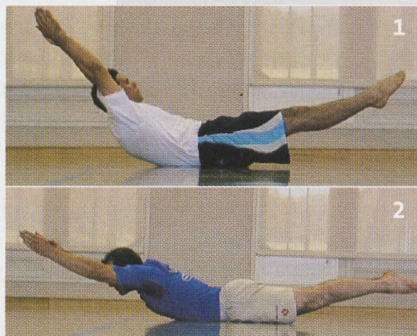




## Von der Sprungrolle zum Salto

Ein Salto ist eine Rolle vorwärts in der Luft. Wer die Rolle vorwärts beherrscht, kann sich der Sprungrolle, das ist schon der halbe Salto, zuwenden. Und von da ist es nur noch ein kleiner Schritt zur ganzen Drehung ohne Abstützen.

### Schiffli



**Was?** Auf dem Rücken (1) oder Bauch (2) liegend in «Schiffchenposition» schaukeln.

**Wie?** (1) Ohren zwischen Arme klemmen, Bauchnabel zum Kinn ziehen, ein Wirbel nach dem andern touchiert den Boden beim Schaukeln, Blick zu den Füßen.

(2) Auf dem Bauch liegend in «Schiffchenposition» schaukeln. Beine gestreckt abgehoben, Füße zusammen, Arme gestreckt über den Ohren, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

**Wozu?** Aufbau des Muskelkorsetts zur Körperstabilisierung in der Flugphase.

### Zwangslage

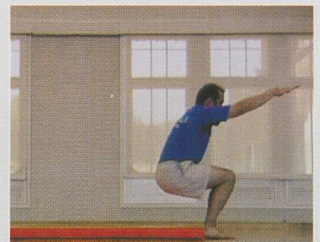
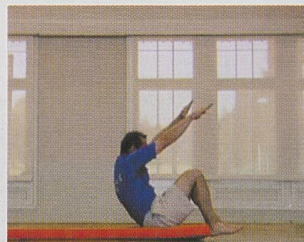
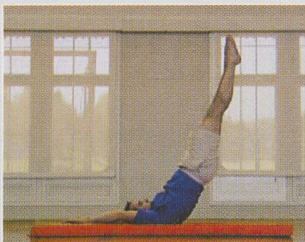
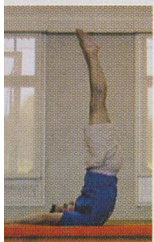


**Was?** Rotationsauslösung vorwärts.

**Wie?** In gestreckter Seitenlage mit Armen in Hochhalte auf dem Boden liegen. Leiter oder Partner nimmt Turnerin oder Turner mit den Beinen in die «Zange»: Ein Fuss vor die Hüfte, einer über dem Gesäss. Unterschenkel schnell zum Gesäss führen. Gleichzeitig Oberkörper zu den Knien klappen.

**Wozu?** Rotationsrichtung und -auslösung erleben lassen.

### Kerze



**Was?** Aus «Kerze» abrollen.

**Wie?** Kerze (Schulterstand mit in die Vertikale gestreckten Beinen) ausführen. Mit gestreckten Beinen bis «zwei Uhr», dann Unterschenkel anziehen zum Stand im C+.

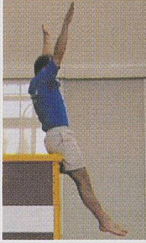
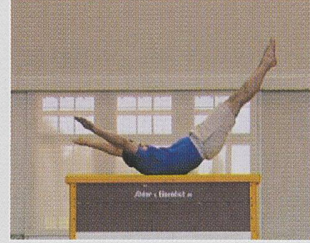
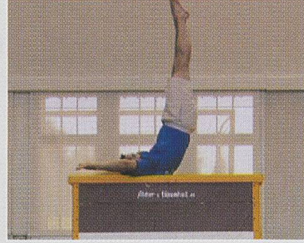
**Variante:** Aus Kauerstellung langsames Abrollen vorwärts auf Schultern mit kurzem Halt in der Kerze, abrollen zum Stand.

**Wichtig:** Füße sind immer vor dem Körperschwerpunkt.

**Wozu?** Wahrnehmen und differenzieren der Gelenksstellung des Rumpfes.



## Trockenübung



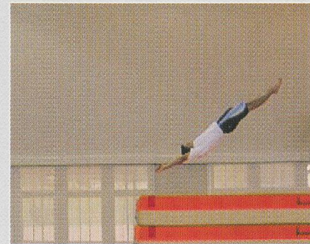
**Was?** Kompletter Bewegungsablauf unter erleichterten Bedingungen.

**Wie?** Stand vor Matte mit Armen in Hochhalte, Anfersen eines Beines bei gleichzeitigem Abrollen vorwärts über Kerze und Aufstehen mit Armen in Hochhalte.

**Variante:** Auf längs gestelltem Kasten (drei bis vier Elemente, je nach Grösse der Turnenden). Aufrollen in Kerzenposition, Öffnen bei «12 Uhr», in C+-Pose blockierend weiterrollen über die Kante zum Stand auf Matte.

**Wozu?** Bewegungsablauf Salto erwerben, Öffnungsphase verinnerlichen.

## Dreiviertel gestreckt



**Was?** Dreiviertelsalto.

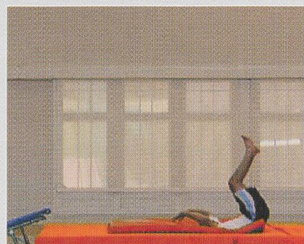
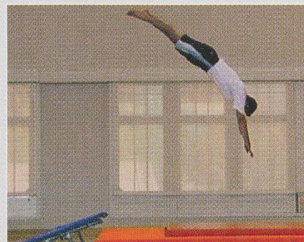
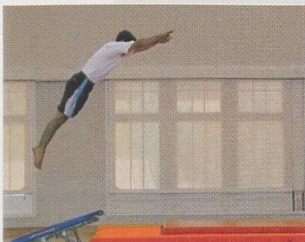
**Wie?** Steigphase in C-, Rotationsauslösung durch Fersenschub und Führen der Arme zu den Oberschenkel.

**Bemerkung:** Je nach Niveau der Turnenden direkt mit dem ge-

streckten Salto weiterfahren, indem Matte für Matte abgebaut wird.

**Wozu?** Fersenschub erwerben.

## Sprungrolle

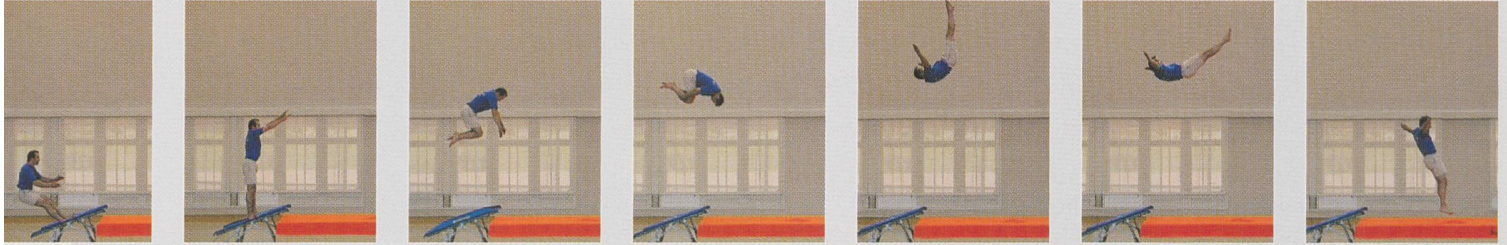


### Stichwort Sicherheit

Wegen der Gefahr von Halswirbelverletzungen ist ein seriöses und intensives Posentraining (I-Pose, C+, C--Pose, Hochhalte etc.), das Beherrschen der Kerze und des korrekten Abrollens aus derselben am Boden ein absolutes Muss, bevor die Sprungrolle vom Minitrampolin gemacht wird.



## Salto gehockt



**Was?** Ganze Drehung um Breitenachse.

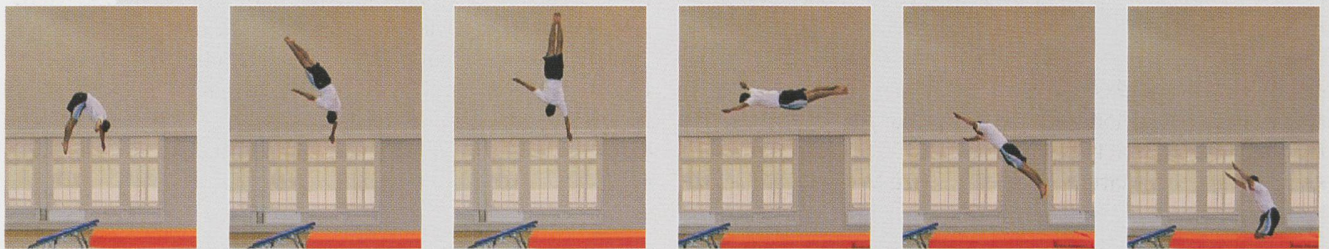
**Wie?** Armschwung à la Brustschwimmen vorne hoch, Fersenschub Richtung Decke mit Anfersen, Oberkörper zu den Knien beugen, blockieren und in Hockstellung landen.

**Für Fortgeschrittene:**

Körper Richtung «12 Uhr» öffnen, im C+ weiterfliegen und landen in S-Pose.

**Variante:** Ganzer Salto gestreckt. Steigphase in C-, Rotation C+, Öffnung I-Pose.

## Salto mit halber Drehung



**Was?** Salto gebückt oder gestreckt mit halber Drehung um Längsachse.

**Wie?** In der Öffnungsphase eine halbe Drehung einleiten zum Stand mit Blick in die Anlaufrichtung. Metapher für die Drehaus-

lösung: «Sturzhang-Kerze-Zapfenzieher». Erst durch das Öffnen des Hüftwinkels kann die Drehung um die Längsachse eingeleitet werden.

## Eineinhalb Salto gebückt



**Was?** Eineinhalbfache Drehung um Breitenachse mit Landung über die Kerze.

**Wie?** Länger eingerollt bleiben, Öffnung der Füße gegen Decke, Blick sucht Matte, einrollen zum Abrollen auf Schultern über die Kerze.

**Variante:** dito, aber gehockt oder gestreckt.



# Sicher richtig Sichern!

Sowohl die Turnenden als auch die Helfer müssen ausreichend gesichert sein. Ein Punkt, dem in der Vorbereitung genügend Aufmerksamkeit geschenkt werden muss.

**E**benso wichtig für die Sicherheit wie die nachfolgenden Tipps zur Übungsanlage und zu Hilfestellungen ist das methodisch korrekte Erarbeiten der Kernkompetenzen und -posen. Zudem wird immer vorausgesetzt, dass einer Minitrampolinlektion ein adäquates Aufwärmen vorangeht, welches die am stärksten beanspruchten Körperpartien (Fussgelenke, Wirbelsäule, Handgelenke, Hüftbeuger und Adduktoren) speziell berücksichtigt.

Unter Helfen verstehen wir eine aktive Unterstützung des Bewegungsablaufs. Dies setzt genaue Kenntnis des Bewegungsablaufs und maximale Konzentration der Helferinnen und Helfer voraus. Richtiges Hilfestehen muss also genauso erarbeitet werden wie die Übungsausführung. Jeder Sprung erfordert eine entsprechende Hilfestellung und möglichst stabiler Stand für die Helfenden.

## Geräteaufbau und -sicherung

**Material:** Korrekte Montage und Verriegelung des Geräts, Halterungen und Stabilität kontrollieren.

**Absichern:** Kleine Matten hinter die grosse Matte legen, um sie

zu stabilisieren; genügend Abstand zwischen den Installationen und der anschließenden Wand. Rechts und links der Sprunganlage(n) muss ein Sicherheitsabstand von mindestens ein bis zwei Metern eingehalten werden. Bei Sprüngen mit kombinierten Rotationen um Längs- und Breitenachse müssen seitlich der dicken Matten zusätzliche Bodenmatten ausgelegt werden.

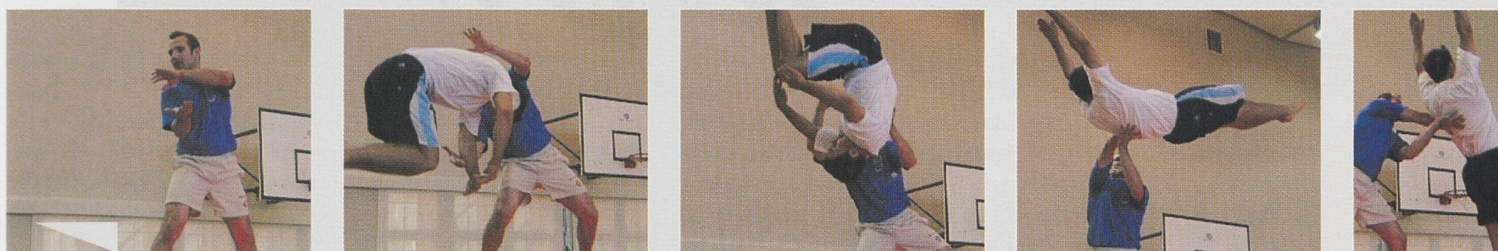
### Matten:

■ Achtung bei allzu weichen Matten. Wenn nötig mit kleinen Matten abdecken, damit schwere Schüler/-innen nicht bis auf den Boden durchfallen.

■ Keine «unnötigen» Matten: Kein noch so umsichtiges Absichern und Auslegen von Matten können Stürze mit Verletzungsrisiko verhindern. Im Gegenteil: Allzu hohe und weiche Mattenberge verleiten Schüler/-innen oft zu Fantasiesprüngen und spektakulären – und nicht ungefährlichen – Landungen!

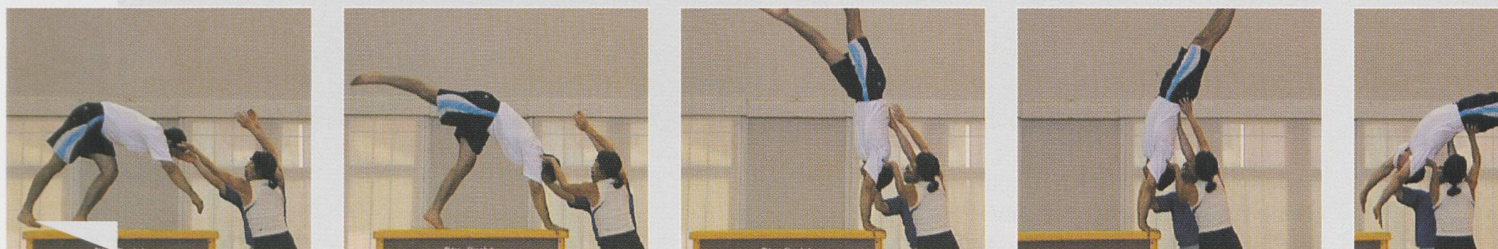
■ Mattenspalt unbedingt abdecken. Beim Landen in den Mattenspalt kann man sich verletzen. Notfalls dünnere Matte darüber legen.

## Salto



Mit Helfer auf Matten stehend, die Hand näher beim Turner/bei der Turnerin ist vor dem Bauch ausgedreht, die andere fasst an den Rücken und gibt Drehhilfe.

## Überschlag



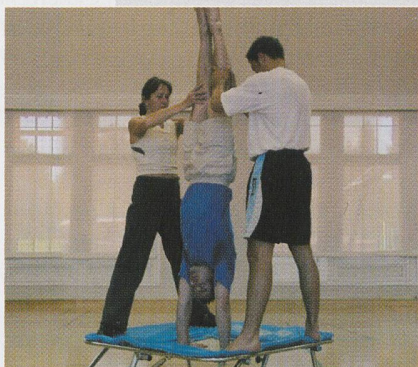
Zwei Helfer. Die Hand näher beim Turner stützt am Oberarm, die andere an der Hüfte. Die Helfer begleiten den gesamten Bewegungsablauf.



## Stütz-Überschläge vom Kasten

Auch für den Überschlag leistet das Minitrampolin gute Dienste. Voraussetzungen sind der Handstand und die Kurbetbewegung. Auch diese zwei Kernposen und -bewegungen lassen sich «elastisch» trainieren.

### Handstand



**Was?** Das Minitrampolin als Hilfsgerät nutzen.

**Wie?** Auf flachem Minitrampolin in Handstandposition. Fortlaufend aus Schulter stossen und senken. Lang werden, wachsen, Füße zur Decke strecken.

Aufschwingen in Handstand mit Armschwung von unten bis zur kompletten Arm-Rumpf-Streckung.

**Wozu?** In I-Pose auf den Händen Stützkraft und Stossbewegung fördern.

### Kurbetbewegungen

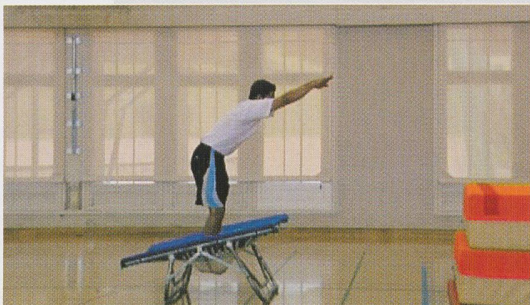
**Was?** Fortlaufende Kurbetbewegungen, vom C+ ins C-. Im Handstand mit Helfer, die in C+ die Schultern stützen, in C- den Bauch. **Wie?** C+: Blick zu den Füßen, C-: Blick zu den Händen. Der Kopf ist immer in der Verlängerung der Wirbelsäule:

■ Aufschwingen in den Handstand auf zwei längs gestellte Kasten à drei Elemente, Überstrecken, «immer Hände sehen!». Von zwei Helfern in Stand senken lassen. Helfergriffe an Schultern und Oberschenkeln.

■ Stand auf längsgestelltem Kasten, Griff an Reckstange, aufschwingen in Handstand, abstossen zur Rückenlandung auf der dicken Matte.

**Wozu?** Überschlag 1. Flugphase unter erleichterten Bedingungen.

### Simon Ammann



**Was?** Absprung vom Minitrampolin und anschliessender Überschlag mit Stütz auf den Matten.

**Wie?** Absprung in «Skispringer-Abflug-Position». Armschwung von unten nach vorne zum Stützen auf die Matte, Blick immer zu den Händen. Überschlagen zur Landung auf dem Rücken.

**Wozu?** Flugphase unter erleichterten Bedingungen.



## Überschlag



**Was?** Überschlag mit Hilfestellung.

**Wie?** Anlauf, Absprung wie bei «Simon Ammann». Stütz-Stoss, Hände sehen, strecken, in S-Pose landen.

Helfer/-innen stehen auf dem Kastendeckel zwischen Kasten und Matte.

**Varianten:**

■ Überschlagen über Längskasten.

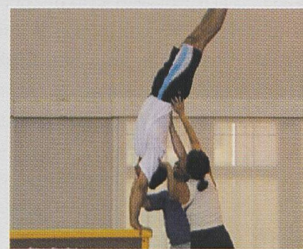
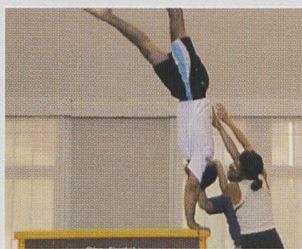
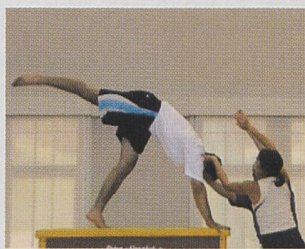
■ Überschlag mit halber Drehung.

**Wichtig:** Minitrampolin mit flacher Neigung. Bei grossen Turnerinnen und Turnern Kasten mit sechs Elementen.

### Stichwort Sicherheit

Wird das Minitrampolin als Absprunghilfe bei Stützsprüngen ohne Rotation vorwärts (Hocke, Grätsche) verwendet, muss das Stützgerät (z. B. Kasten) unbedingt höher gestellt werden. Sonst kann das durch das Minitrampolin erzeugte Drehmoment zu gefährlichen Stürzen führen. Für Sprünge mit Drehungen um die Breitenachse (auf dieser Doppelseite) kann das Sprunggerät relativ niedrig und dem Können der Turnerinnen entsprechend eingestellt werden.

## Kasten wegstossen



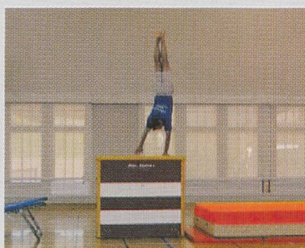
**Was?** Handstandüberschlag zweite Phase.

**Wie?** Vom Stand auf Längskasten (fünf Elemente) aufschwingen in Stütz «Kasten wegstossen» und überschlagen zum Stand auf die Matte. Wichtig: Immer Hände sehen!

**Wozu?** Zeite Flugphase zur Landung erwerben.

**Hilfestellung:** Ein bis zwei Helfer/-innen stehen auf einem quergestellten Kastendeckel zwischen Längskasten und Matte und unterstützen an Schultern und Beinen.

## Radwende



**Was?** Rad mit Vierteldrehung.

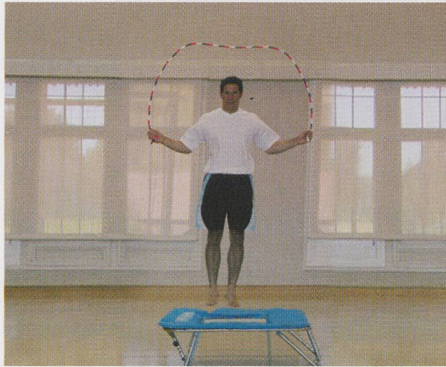
**Wie?** Anlauf und Absprung dito, Hände 90 Grad eindrehen (eine Vierteldrehung gegen das Hindernis), Stütz-Stoss mit Kurbelbewegung und weiterer Drehung zur Landung mit Blick Richtung Anlauf.



## Stationentraining

Das Minitrampolin kann auch sehr gut im Bereich Krafttraining zum Einsatz kommen. Die flexible Unterlage fördert zusätzlich die koordinativen Fähigkeiten.

### Seilspringen



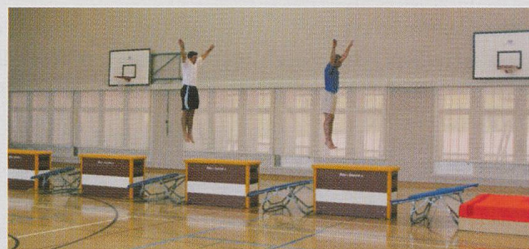
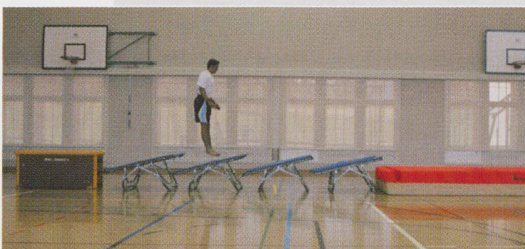
**Was?** Fortlaufendes seilspringen im Minitrampolin.  
**Wie?** Möglichst kontrolliert nicht zu hoch springen.  
**Wozu?** Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Gleichgewichtsfähigkeit fördern.

### Liegestütz



**Was?** Eine Serie Liegestütz.  
**Wie?** Hände und Füße auf dem Minitrampolin.  
**Wozu?** Brustmuskulatur, Ganzkörperspannung aufbauen, Gleichgewichtsfähigkeit fördern.

### Sprünge in Serie



Minitrampoline lassen sich auch in Serie schalten. So kann spielerisch die Rumpfmuskulatur aufgebaut werden.

### Stichwort Sicherheit

Für Kinder und Jugendliche ist das Minitrampolin in erster Linie eine Absprunghilfe. Lehrpersonen können deshalb nicht erwarten, dass Schülerinnen und Schüler «brav» die hier vorgeschlagenen Fitnessstationen absolvieren, sondern zuerst animiert wer-

den, durch die Luft zu segeln. Deshalb muss die Lehrperson die Klasse kennen und die Übungen gut einführen. Eventuell betreut er oder sie den Minitrampolin-Kraftposten persönlich und weist die Schüler/-innen an.



# Minitramp-Fun

Vieles und Entscheidendes mit dem Ball spielt sich in der Luft ab. Mit dem Minitrampolin können Schülerinnen und Trainierende Sprungkräfte simulieren, von denen sie nur träumen können. Endlich hat man Zeit, sich auf die Aktionen in der Luft zu konzentrieren.

## Tarzan



**Was?** Sprung vom Minitrampolin an das Tau.

**Wie?** Aus kurzem Anlauf Strecksprung ausführen. Das Tau möglichst hoch fassen.

**Wozu:** Armkraft, Strecksprung anwenden.

## Sprungwurf



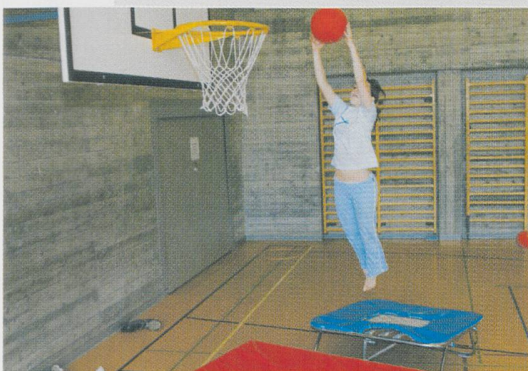
**Was?** Handballsprungwurf mit Ball.

**Wie?** Mit dem Ball in beiden Händen anlaufen, beidbeiniger Absprung, Bogenspannung in der Luft und Wurf auf ein Ziel.

**Wozu?** Bogenspannung ohne Zeitruck erwerben.

**Variante:** Anlaufen ohne Ball, gut getimter Pass, wenn die Schülerin in der Luft ist und anschließender Wurf.

## Dunking



**Was?** Dunkingerlebnisse für Kleinere.

**Wie?** Mit dem Ball in beiden Händen anlaufen, beidbeiniger Absprung, Orientierung zum Korb und Dunking mit beiden Händen oder nur mit einer Hand.

**Variante:** dito Sprungwurf.

## Luftschlösser



**Was?** Burgball mit einer «fliegenden Fängerin».

**Wie?** Zwei Mannschaften haben je eine Burg, bestehend aus einem Minitrampolin und einer dicken Matte. Ein Punkt wird dann erzielt, wenn es gelingt, der Springerin in der Luft einen Pass zuzuspielen. Wer den Pass spielt, wird zur Springerin. Kann der Ball nicht gefangen werden, kommt die gegnerische Mannschaft in Ballbesitz.



# Eine Klasse für sich



## mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

## Bestellung

### Einzelausgaben

| Ausgabe | Schwerpunktthema   | Praxisbeilage         |
|---------|--------------------|-----------------------|
| 1/04    | Schnelligkeit      | Schnelligkeit         |
| 2/04    | Teamspirit         | Auf Rollen und Rädern |
| 3/04    | Berufswunsch Sport | Dehnen                |
| 4/04    | Sprünge            | Minitrampolin         |
| 5/04    | Integration        | Wasser-Fitness        |
| 6/04    | Talente            | Klettern              |

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.- / € 7,50 (+Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.- / € 3,50 (+ Porto). Mindestbestellungen:  
2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

### Abonnement

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.- / Ausland: € 41.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.- / Ausland: € 31.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.- / € 10.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», Baspo, 2532 Magglingen,  
Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch