Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

1 Grundlagen 11

1.1 Geräte (Trampolin, Trimmpolin, usw.) 14

2 Zielaspekte des Trampolins 15

2.1 Ziele und Inhalte des Trampolinspringens 15
2.1.1 Welche Einflüsse übt das Trampolin aus 15
2.1.2 Wahrnehmung beim Trampolinspringen 18
2.1.3 Motorischer Aspekt 20
2.1.4 Kognitive Aspekte 21
2.1.5 Visuelle Aspekte 21
2.1.6 Akustische Aspekte 23
2.1.7 Taktiler Aspekt 23
2.1.8 Kinästhetischer Aspekt 24
2.1.9 Vestibulärer Aspekt 25
2.1.10 Emotionale Aspekte 28
2.1.11 Soziale Aspekte 29
2.1.12 Psychische Übungseffekte 29
2.1.13 Alltagsbezug 31
2.1.14 Einsatz von Material 33
2.2 Trampolinkoordinationstest (TKT) 34
2.2.1 Durchführung 35
2.2.2 Auswertung 39
2.2.3 Ergebnisprotokoll 40
2.3 Trampolin – Screening-Test (TST) 42
2.3.1 Durchführung 42
2.3.2 Auswertung 43

3 Methodische Hinweise 45

3.1 Hinweise zur Sicherheit 45
3.1.1 Auf- und Abbau des Trampolins 46
3.2 Auf- und Abstieg vom Trampolin 48
3.3 Hinweise zum Tramolinspringen mit behinderten Menschen 50

3.3.1 Sportkleidung . . . 51
3.3.2 Voraussetzungen für Übungsleiter . . . 52
3.3.3 Selbsterfahrung des Übungsleiters auf dem Trampolin . . . 53

4 Kommunikation . . . 55

5 Praxisbeispiele . . . 57

5.1 Annäherung an das Trampolin . . . 57
5.1.1 Robben/Schlängeln . . . 57
5.1.2 Krabbeln . . . 57
5.2 Gewöhnungsübungen im Gehen . . . 59
5.2.1 Übungen ohne Partner . . . 59
5.2.2 Übungen mit Partner . . . 60
5.3 Kleine Spiele zum Gehen auf dem Trampolin . . . 63
5.4 Wippen und Springen . . . 65
5.4.1 Übungen ohne Partner . . . 65
5.4.2 Übungen mit Partner im Wippen und Springen . . . 68

6 Die Hilfestellung . . . 73

7 Einsatz von Materialien auf dem Trampolin . . . 77

7.1 Gymnastikreifen . . . 77
7.2 Reifen und Seile . . . 78
7.3 Gymnastikstab . . . 81
7.4 Luftballon . . . 82
7.5 Seil . . . 84
7.6 Ball . . . 93
7.6.1 Treffspiele während des Springens . . . 97
7.6.2 Rückschlagspiele . . . 99
7.6.3 Würfelspiele . . . 100
7.7 Teppichfliesen . . . 102
7.7.1 Zeitungen . . . 105
7.7.2 Fallschirm, Schwungtuch, Folie, Leintuch, Bettlaken, Handtuch . . . 107
7.8 Gymnastik allgemein . . . 110
7.8.1 Thera-Band . . . 110
7.8.2 Gymnastik auf dem Pezziball . . . 111

8 Grundsprünge . . . 115

8.1 Fußsprünge . . . 115
8.1.1 Der Strecksprung . . . 116
8.1.2 Fußsprung a (Standsprung) . . . 116
8.1.3 Fußsprung b (Bücksprung, Bücke) . . . 118
8.1.4 Fußsprung c (Hocksprung, Hocke) . . . 118
8.1.5 Grätschwinkelsprung . . . 119
8.2 Drehungen um die Körperlängsachse . . . 119

9 Landepositionen 121
9.1 Sitzlandung (Sitzsprung) 121
9.2 Rückensprung 130
9.3 Kniesprung 137
9.4 Banksprung (Vierfüßlerstand) 137
9.4.1 Übungsverbindungen Bank 139
9.5 Bauchsprung 139
10 Erlebnisgeschichten auf dem Trampolin 145
10.1 Schifffahrt 145
10.1.1 Bus und Zuggeschichte 146
10.1.2 Müllgeschichte 147
10.1.3 Surfgeschichte 148
10.1.4 Bärenjagd 149
10.2 Piraten, Schiffe und Schätze 151
10.2.1 Piraten auf Kaperfahrt 151
10.2.2 Schatzsuche 152
10.2.3 Fische im Meer 153
10.3 Raumschiffexpedition 154
10.3.1 Höhlenerkundung 155
10.3.2 Weitere Ideen für Spielgeschichten 156
10.3.3 Marionettengeschichte 157
10.4 Trampolin als akustisches Gerät 158
11 Trampolin und Zirkus 159
11.1.1 Jonglieren 159
11.1.2 Akrobatik auf dem Trampolin 160
11.1.3 Trampolin und Longe 161
11.1.4 Im Fasching 163
11.1.5 Mit Gummireifen auf dem Trampolin 164
12 Pedalo und Co 165
12.1.1 Pedalo 165
12.1.2 Kleiner Leiterwagen/Bobby-Car 165
12.1.3 Sketeboard/Snakeboard 166
12.1.4 Kleines Fahrrad 166
12.1.5 Trampolin und Rollbrett 167
13 Trampolinspringen mit dem Rollstuhl 169
14 Trampolinspringen im Freien 171
14.1.1 Im Sommer 171
14.1.2 Im Winter 172
14.1.3 Schlittenfahrt 173
14.1.4 Snowboard 174
14.1.5 Skifahrt 175

15 Synchronspringen 179

16 Entspannung 183

16.1.1 Verschiedene Lagepositionen auf dem Trampolin 184
16.1.2 Im Sitzen 185
16.1.3 In der Rückenlage 186
16.1.4 In der Seitlage 188
16.1.5 Bauchlage 188
16.1.6 Entspannung mit Materialien 188

17 Kooperationen 193

17.1.1 Bericht über die Sportkooperation (Thema Trampolin) Gymnasium Klasse 11 200
17. 1.2 Sportkooperation der besonderen Art 201

18 Anhang 203

18.1 Hinweise zu den Reflexen 203
18.2 Beurteilungsbogen Trampolin Screening-Test 204
18.3 Begriffsbestimmungen der Bewgungsmerkmale beim TKT 206
18.3.1 Beurteilungsbogen des Trampolinkoordinationstest TKT 209
18.3.2 Auswertungsbogen zum Trampolinkoordinationstest 210
18.3.3 Auswertungsschablonen für den Trampolinkoordinationstest TKT . . 211
18.4 Einfache Übungsverbindungen 212
18.5 Erfahrungsbericht von Alfred Leger über den Einsatz des TKT in der Praxis 213
18.6 Spielregeln und Spielvorlagen 217
18.6.1 Kniffelregeln 217
18.6.2 Tramplin-Kniffel 218
18.6.3 Mimürfel 219
18.6.4 „Oups“ 219
18.6.5 Weitere „Twister“ Regeln 220

19 Literaturverzeichnis 221

19.1 Hinweis in eigener Sache 222
19.2 Fortbildungen 223
19.3 Links und Adressen 223

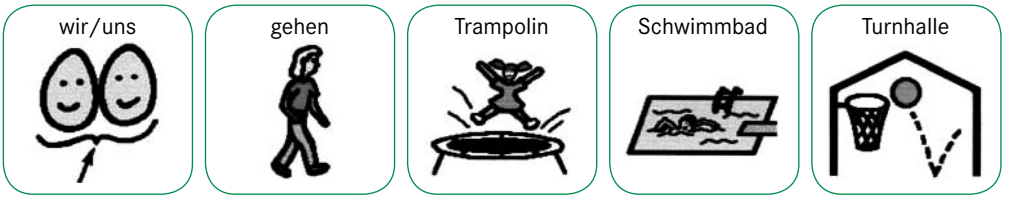
Nachwort 225

Schlussbemerkung 229

Dank 231

Es ist sicher möglich, mit Fotos, Bildkarten, Handzeichen und Videos Bewegungen darzustellen, aber auch hier stellt sich die Frage nach der Verständlichkeit und der Übertragbarkeit der abgebildeten und beobachteten Bewegung. Durch geschickt eingesetzte Hilfestellung kann man dem Springer Sicherheit, Vertrauen und die richtigen Bewegungsvorstellungen vermitteln. Hier wird deutlich, wie wichtig Vertrauen zwischen Schüler und Lehrer auf dem Trampolin ist. Um dieses zu erreichen, benötigt man verschieden lange Prozesse, von Vormachen und Nachahmen, gemeinsamen Bewegungserfahrungen, Hilfestellung bis zur selbstständigen Bewegungsausführung. In diesen Prozessen können die Schüler sehr viele Bewegungserfahrungen sammeln und diese in ihre Bewegungsvorstellungen einbauen, vielleicht auf andere Situationen übertragen. Der Schüler erhält außerdem Informationen über sein Körperschema (oben, unten, hinten, vorne, rechts, links). Er entwickelt durch die Informationen ein neues Körperbewusstsein (Größe, Gewicht, Spannung und Entspannung, Ausmaße, Kraft, Druck und Gegendruck, Schwung, Dynamik) und erlebt seinen Körper in der Flugphase, in Raum und Zeit.

Hier noch weitere Möglichkeiten der Verständigung: Programm Boardmaker, das mit Bildern und Symbolen am PC arbeitet.



Ein zweites Programm, das Wörter in Bilder und Schrift umsetzt. z. B.: „wir gehen zum Trampolin“:

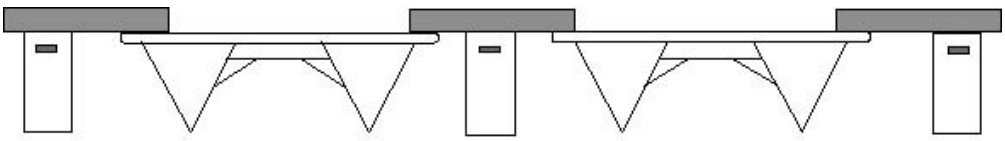
wir gehen zum Trampolin

5 Praxisbeispiele

Viele Praxisbeispiele können auch auf kleinere und runde Trampoline verantwortungsbewusst übertragen werden. Für die meisten Übungen benötigt man nur ein Trampolin. Alle Übungen und Spiele im Stehen können auf den kleinen Trimmpolinen ausgeführt werden unter Berücksichtigung der Sicherheitsvoraussetzungen und Bestimmungen.

5.1 Annäherung an das Trampolin

Die nachfolgenden Übungen können auf einem Trampolin oder über mehrere Trampoline im „Strom“ ausgeführt werden. Durch die verschiedenen Absicherungen von Matten erhält man verschiedene Untergründe von weich bis hart; dies fördert die taktilkinästhetische Wahrnehmung. Die Übungen sind entsprechend der motorischen Entwicklung aufgeführt:



5.1.1 Robben/Schlängeln

- Vorwärts/rückwärts über das Gerät robben
- über Hindernisse hinwegrobben/schlängeln z. B. über Schaumstoffteile, Bälle, durch Kriechtunnel, Reifen ausgelegt werden z. B. Tücher, Fallschirme, Matten, Seile, Taue, Papier, Folien
- Baumstammrollen. Mehrere Personen legen sich quer nebeneinander auf das Trampolin, eine Person legt sich quer zu den Liegenden auf die Rücken. Die unteren beginnen sich zu drehen und transportieren den „Baumstamm“ nach vorne.

5.1.2 Krabbeln

- Vorwärts/rückwärts, seitlich, über das ganze Gerät, auch über die blaue Abdeckung
- auf den roten Linien des Trampolintuches

7 Einsatz von Materialien auf dem Trampolin

7.1 Gymnastikreifen

Gehaltene Reifen (Reifen werden von Teilnehmern gehalten)

- Sollen im Gehen, im Krabbeln oder im Springen überwunden werden
- Reifen senkrecht halten/waagrecht halten und durchschlüpfen, krabbeln, hüpfen
- Kombination aus beiden Übungen
- Reifen werden in verschiedenen Positionen gehalten: hoch, tief, horizontal, vertikal

Festgebundene farbige Reifen auf dem Tuch des Trampolins

- von einem Reifen in den anderen steigen
- von einem in den anderen hüpfen
- farbige Reifen festbinden
- in farbige Reifen steigen
- in die Reifen hüpfen,
- nach Ansage die Farbreihenfolge hüpfen
- durch einen oder mehrere Farbwürfel bestimmen lassen
- durch Farbkarten Reihenfolge bestimmen

- der Reifen liegt auf dem Tuch, im Reifen befindet sich ein Ball. Der Ball soll den Reifen nicht verlassen, auch wenn der Teilnehmer um den Reifen herumgeht (ist auch mit mehreren Reifen und Bällen möglich).

7.2 Reifen und Seile

„Stromreifen“

- einer führt den Partner im Reifen, dieser darf den Reifen nicht berühren.
- umgekehrt: derjenige, der im Reifen ist, führt und der äußere versucht, den inneren Reifen nicht zu berühren. Versuchen, die Bewegungen in alle Richtungen auszuführen.
  vorwärts/rückwärts/seitwärts/Höhen verändern.

Reifenmarionette

Vier verschiedenfarbige Seile werden an einen Reifen gebunden, vier sitzen auf den „Ecken“ des Trampolins, ein Springer steht in der Mitte, hält den Reifen und springt. Er kann die Augen schließen. Die Seile sollten gespannt gehalten werden.

- Die Teilnehmer außen sollten sich absprechen oder durch Blicke verständigen, in welche Richtung sie den Reifen ziehen wollen.

Dirigieren des Reifens

- Es wird in die Richtung der Farben gezogen, die von einem Teilnehmer angekündigt werden;
- mit den Händen in die Richtung zeigen;
- mit Farbkarten;
- mit Farbwürfel;
- oder farbigen Tuch anzeigen;
- die Namen der Sitzenden werden aufgerufen und in die Richtung wird der Springer gezogen;
- jeder der 4, die außen sitzen, hat eine Zahl oder einen Buchstaben, damit können Rechenaufgaben oder Wortsuchaufgaben gestellt werden.

„Uhr“

Möglichst 8 Personen verteilen sich um das Trampolin, wie bei einer Uhr

- Der Springer dreht sich nach Uhransage, des Übungsleiters, zu der Uhrzeit hin,
- oder es wird reihum eine neue Uhrzeit angesagt. Immer die angesagte „Uhrzeit“ gibt die neue Zeit an.

„Rechnen und Buchstaben“

- Möglichst viele Personen um das Trampolin verteilen. Alle bekommen eine Zahl zugewiesen.
- Dem Springer werden nun Rechenaufgaben gestellt im einfachen Zahlenraum und mit den 4 Grundrechenarten (+, –, x, :,).
- Der Springer soll sich zu der Person mit der Ergebniszahl drehen. Rechenaufgaben stellen, bei denen, eine Zahl fehlt z. B.: 5+? = 7 ?–3 = 4 4+3+2 = ? zu der fehlenden Zahl muss sich der Springer drehen.

„Buchstaben“

- Möglichst vielen Teilnehmern am Trampolin werden Buchstaben zugeordnet.
- Dem Springer wird ein Wort genannt und er dreht sich nach der Reihenfolge der Buchstaben zu den Teilnehmern.
- Die Buchstabenfolge wird ausgewürfelt.
- Es werden Wörter genannt oder gezeigt mit der Aufgabe den fehlenden Buchstaben zu benennen und sich zu dem Buchstaben zu drehen z. B.: Welcher Buchstabe fehlt im Wort? ?uch, Sei?e, Bro?
- Es werden Buchstaben gewürfelt.
- Wie viele Worte kann ich mit diesen Buchstaben während des Springens bilden?

„Stromreifen“

Der Reifen wird in Hüfthöhe des Springers gehalten.

- Der Springer versucht nun, den Reifen nicht zu berühren und der Bewegung des Reifens zu folgen.

Variation:

- Der Springer gibt die Richtung an und die Ziehenden versuchen ihn mit dem Reifen nicht zu berühren.

Reifen auf den Geräten auslegen (festbinden) und die Reihenfolge ausführen lassen. ... Bei mehreren Geräten Reifen auch auf den Seiten unten am Boden, zum Zurücklaufen auslegen.

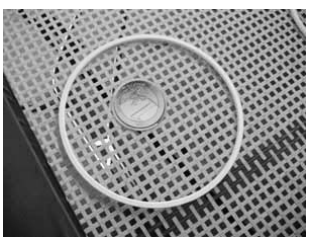
„Himmel und Hölle“ (altes Kinderspiel) siehe auch im Kapitel 5.4 Wippen und Springen.

Ziele in den Reifen

Ein großer oder kleiner Reifen wird auf die blaue Matte ausgelegt.

- In den Reifen soll mit verschiedenen Materialien getroffen werden, z. B.: mit einem Sandsäckchen, Jonglierbällen.
- Mit Moosgummiringen, Seilringen, geknotete Seile, Bierdeckeln, Zeitungspapierbällen, sollte der Reifen mit der gleichen Farbe getroffen werden.
- Mehrere große oder kleine Reifen auf die blaue Matte auslegen und verteilen.
- Mehrere Reifen werden auf der Matte verteilt oder auch auf dem Hallenboden: Die Farbe der Reifen wird aufgerufen und man sollte in diese mit dem Säckchen treffen.
- Die Farben der Reifen haben Zahlen oder sind durch Euromünzen gekennzeichnet (Idee N. Niedermeier). Die erzielten Zahlen oder Beträge der Würfe zusammenzählen.
- Buchstaben zielen und aus den geworfenen Buchstaben Wörter bilden.

„Reifenhüpfen“



Die farbigen Reifen sind mit Seilen oder Klettband am Tuch befestigt. Die Reifen kann man mit verschiedenen Materialien belegen und mit Aufgaben verbinden:

- Mit Sandsäckchen, Teppichfliesen, Tüchern, Zahlen, Buchstaben, Wörtern, Euromünzen
- Bewegungsaufgaben in den Feldern stellen
- Aufgaben erfüllen: z. B.: Farbfolge/Zahlenfolge/Buchstabenfolge hüpfen Rechenaufgabe/Wortaufgabe hüpfend lösen
- Farb-, Buchstaben-, Zahlenreihenfolge springen durch würfeln mit dem Farb-, Buchstaben-, Zahlenwürfel

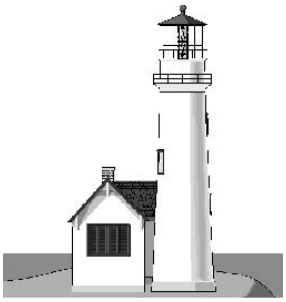
Die Aufgaben werden entweder gesagt, gezeigt mit Tüchern oder ausgelegt mit Farbkarten oder Farbwürfeln.

„Reifentrampolin“

In einen großen Reifen ein Tuch binden und ihn nutzen als:

- Absprungbasis für Bälle, je nachdem wie fest das Tuch im Reifen gespannt wird.

Vulkanausbruch
Bälle verschiedener Größe und Schwere: Tennisbälle, Tischtennisbälle, Luftballone, Korken, Federn, Styroporverpackungen, Kugelbadbälle werden von außen auf das Trampolin geworfen.
Es könnten auch noch verschiedene andere Dinge auftauchen:
Fische, Seeigel (Noppenbälle), Haie (von unten wird vorsichtig gezwickt).



Dabei sollten die Teilnehmer versuchen,

- die Materialien nicht zu berühren; oder
- sie alle gemeinsam so schnell wie möglich vom Tuch zu befördern:
- mit Händen
- mit Füßen
- mit Händen und Füßen
- ohne Hände und Füße

Das Schiff fährt in die heimatlichen „Gefilde“. Das Tuch wird unregelmäßig bewegt und geschaukelt. Das Schiff fährt ganz langsam wieder in den Heimathafen ein, wobei es ganz ruhig auf ruhigen Wellen auf dem Wasser gleitet. Das Tuch wird immer langsamer und weniger bewegt.

10.1.1 Bus und Zuggeschichte

Bus **und Zugfahrt**
mehrere Personen sitzen hintereinander auf dem Tuch. Eine Person steht vor ihnen und ist der Busfahrer. Er erzählt eine Geschichte über die Busfahrt:
Autobahn
langsame ruhige Bewegungen mit dem Tuch
Landstraßen
schnellere kurze Bewegungen
Kurven
Gewichtsverlagerung von einer Seite zur anderen
Schlaglöcher
a-rhythmische kurze schnelle Bewegungen
Überholmanöver
letzter Teilnehmer wechselt seine Position und wird erster, alle anderen rutschen eine Position zurück

Vollbremsungen
das Tuch wird gestoppt
Fotografieren
nach links oder rechts wird das Fotografieren mit Geräuschen und Pantomime deutlich gemacht.

10.1.2 Müllgeschichte

Material: farbige Tücher, verschiedene Bälle, Fliesen, Bierdeckel, Frisbees

Bunt = Tücher, Seile, Bälle, Fliesen
Hart – weich = Igelbälle, Gymnastikbälle, Softbälle, Soft Frisbees, Luftballone
Eckig – rund = Bälle, Schaumstoffquader, Bierdeckel, Kugelbadbälle
3 Trampoline = Sortieranlage
Anzahl der Müllmänner: Ab 3 Personen neben dem Trampolin.
Müllsortierer = sind die Teilnehmer auf dem Trampolin.
Müllmänner + Autos = sind die Teilnehmer, die unten am Boden um das Trampolin stehen und auf Rollbrettern verschiedene Behälter haben, in denen sie Müll aufsammeln können. Die Behälter sind zu Beginn der Geschichte mit dem Müll (Materialien) beladen. Nach dem Signalton laden die Müllmänner ihre Autos und Behälter, auf die Trampoline, aus. Während des „Müllsortierens“, laden die Müllmänner den Müll wieder in ihre Autos ein.

Spielstart (akustisches Signal):
Die verschiedenen Müllautos fahren ihren Müll in die Sortieranlage.
Auf ein **1. Signal** (Heulrohr): beginnen die Müllfahrer den Müll auf die Trampoline auszuladen.

Auf ein **2. Signal** (Trillerpfeife): beginnen die Sortierer den Müll zu sortieren, sie werfen den Müll möglichst schnell vom Trampolin.
Wobei sie die Aufgabe haben, unterschiedliche Techniken anzuwenden:

- Einhändig, beidhändig, einbeinig, mit den Händen auf dem Rücken.
- Krabbelnd, mit Taucherbrille auf, oder mit verbundenen Augen (nach ausreichend Hilfestellung schauen).
- Nur bestimmte Farben/Formen sortieren.
- Nur weich/harte Gegenstände aussuchen.
- Der Müll wird von den Untenstehenden wieder in Kisten verladen.
- Nach ca. 1 Min. = Schichtwechsel; Trillerpfeife.
- Teilnehmer tauschen die Rollen und die Trampoline.

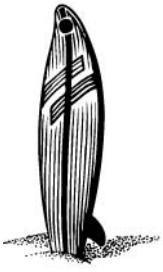
Auf ein **3. Signal** (Tamburin):
Sortieranlage steht still.

- Zum Schluss kommen alle in die

Müllpresse (= Entspannung)
Die Teilnehmer legen sich nebeneinander auf die Trampoline auf den Bauch oder Rücken. Die Müllmänner und Müllsortierer werden nun mit einem Pezziball abgerollt.

10.1.3 Surfgeschichte

Musik: „Surfin' USA" Songtitel Beach Boys
Einer oder mehrere Personen sitzen im „Auto".
Die anderen bringen das Tuch in Schwingung.



Heute gehen wir surfen ans Meer:
Ein blaues Schwungtuch wird auf dem Trampolin ausgebreitet.

Was nehmen wir mit?
Auto, Surfbrett, Badehose, Fernglas, Handtuch, Sonnenbrille.
Das Auto ist ein umgedrehtes großes (mit Kissen ausgepolstertes) Kastenoberteil, das auf das blaue Schwungtuch in die Mitte gelegt wird.

Los geht's. Langsam fahren wir über eine wellige Landstraße
(langsame, ruhige Schwingungen des Tuches)

Plötzlich kurze Bodenwellen
(kurze a-rhythmische Schwingungen)

Nun geht es über die kurvenreiche Strecke bis zum Meer
(auf dem Tuch werden die Bewegungen nach rechts und links ausgeführt)

Wir sehen mit dem Fernglas nach links und erblicken einen super Sandstrand
(Fernglas imitieren, und „ohhh“ rufen)
und von der Seite kommen „Steine“ (werden von außen geworfen) Vollbremsung
(Tuch wird abgestoppt)
Langsam geht’s weiter bergab
(langsame ruhige Schwingungen des Tuches)
Wir haben einen schönen Ausblick, nach rechts wird fotografiert
(Geräusch machen: klick, klick, klick, und Foto nachahmen)
Noch ein Stück kurvenreiche Strecke und wir sind am Strand
(langsame ruhige Schwingungen des Tuches)
Das Surfboard nehmen wir vom Auto. Das Kastenoberteil wird umgedreht und als Board verwendet.

Wir gehen mit dem Board ins Wasser legen uns drauf und machen Kraulbewegungen
(langsame und ruhige Bewegungen des Tuches)
Wir sitzen drauf und machen Paddelbewegungen
Die Wellen werden größer
(mehr Krafteinsatz um die Schwingungen größer werden zu lassen)
Und das Meer wieder ruhiger Variation:
(kann man auf dem Kastenoberteil knien oder)
ganz im Stehen Surfen
(hier muss darauf geachtet werden, dass die Wellen nicht so stark gemacht werden)
Man kann dem Surfer auch noch Materialien zuwerfen,

- die er halten muss
- die er auf oder in ein Ziel werfen kann
- die er anziehen kann.

Anschließend wird wieder an den Strand zurückgepaddelt und das Surfbrett aufs Auto gelegt und die Fahrt geht zurück zum Ausgangspunkt.

10.1.4 Bärenjagd

Material:
Trampoline, Schaumstoffkissen, Fliesen, Matratzen, Bilderbuch:

Lesetipp!
Michael Rosen/Helen Oxenbury: **„Wir gehen auf Bärenjagd“**
Verlag Sauerländer