

PRAKTISCH für die PRAXIS

„Hoch in die Lüfte“ — Eine Einführung in das Trampolinspringen

Teil III eines Schnupperangebotes

4/91

Barbara Klümpers

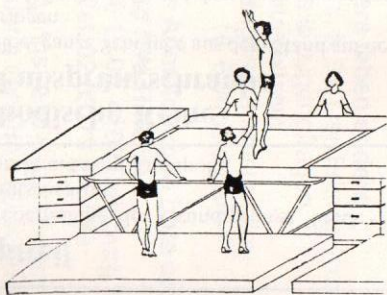
Zeit: 90 Minuten
Teilnehmer/innen: 12 Jugendliche (13–18 Jahre)
Material: 1 großes Trampolin, 2 große Kästen, 2 Weichböden, Bodenmatten, 12 Springseile

Zielsetzung: In der 3. Stunde des Trampolin-Schnupperangebotes werden die bisher gelernten Gundsprünge durch die halbe und ganze Fußsprungschraube ergänzt und die Sitzlandung eingeführt. Anschließend haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, die gelernten Sprünge in selbsterdachten Verbindungen zu springen.

Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

- * Begrüßung und gemeinsamer Aufbau des Trampolins
- O: siehe Skizze



Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

- * Die Teilnehmenden übernehmen die Verantwortung für den Aufbau mit
- H: Die Leitung kontrolliert den Aufbau abschließend

Aufwärmen

- * mit dem Springseil verschiedene Bewegungsformen am Ort ausprobieren
- O: die Teilnehmenden verteilen sich gleichmäßig in der Halle

- * selbständige Auswahl der Bewegungsformen und der Ausführungsintensität

H: mit geringer Intensität beginnen, dann langsam steigern

Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

- * mit dem Springseil verschiedene Bewegungsformen in der Bewegung ausprobieren
- O: kreuz und quer durch die Halle

- * Bewegungsformen mit dem Springseil am Ort und in der Bewegung zu einem wiederholbaren Ablauf zusammenzustellen
- O: jede/r probiert seinen/ihren Ablauf in der Halle frei aus

- * die selbsterfundene „kleine Kür“ einem/r Partner/in beibringen
- O: zu zweit kreuz und quer durch die Halle (Prinzip Schattenlaufen)

- * Stretching-Übungen vor allem für die Beine und die Füße anschließen
- O: jede/r für sich frei in der Halle

Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

- * Erhöhung des Schwierigkeitsgrades, Steigerung der Kreislauf-Tätigkeit
- H: auf andere Teilnehmende achten

- * die Teilnehmenden stellen selbst eine Übungskombination zusammen (kleine Kür)

H: es sollen die Bewegungsformen kombiniert werden, die den Teilnehmenden am meisten Spaß gemacht haben

- * Wechsel der Sozialform

- * Lockerung und Dehnung

Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

- * eine halbe und eine ganze Fußsprungschraube aus dem Stand auf dem Hallenboden ausführen

O: wie oben

Hauptteil

- * Wiederholung der Grundsprünge 'Steck'- 'Hock'- und 'Grätschsprung'

O: einzeln auf dem Trampolin

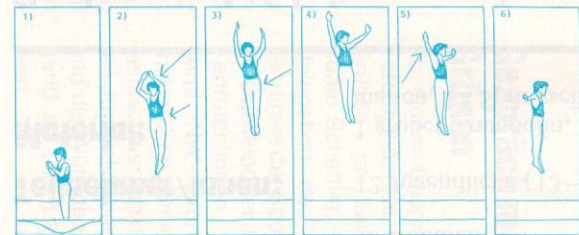
Methodische Reihe zur Fußsprungschraube

- * halbe/ganze Schraube aus dem Stand auf dem Trampolin springen

O: eine/r Springer/in auf dem Tuch, die anderen in Sicherheitsstellung

- * nach mehrmaligem Wippen eine halbe/ganze Schraube springen

O: siehe oben



(Quelle: Betrifft Sport Heft 11/80)

- * eine halbe/ganze Schraube aus dem Springen ausführen, eventuell im Wechsel mit Hock- und Grätschsprung

O: wie oben

Methodische Reihe zum Sitzsprung

- * Demonstration der Sitzposition auf dem Trampolin

O: ein/e Teilnehmer/in auf dem Tuch

Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

- * Bewegungsvorstellung schaffen, Schraubenbewegung ausprobieren
- H: auf die Funktion des Armeinsatzes zur Einleitung und zum Abstoppen der Drehbewegung hinweisen

- * Warmspringen, Festigung und Verbesserung der gelernten Sprünge

- * Kennenlernen eines weiteren Fußsprunges (Repertoire-Erweiterung)
- H: sich auf die Bewegungsvorstellung aus der Aufwärmphase beziehen

- * Festigung der Bewegungsausführung
- H: immer zu beiden Seiten (rechts und links) springen

- * Steigerung der Sprunghöhe, Festigung der Bewegungsausführung,
- H: Korrektur von Fehlern (siehe Pfeile auf der Abbildung)

- * Kennenlernen einer weiteren Landesposition, Bewegungsvorstellung schaffen

Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

- * in Sitzposition von den anderen Teilnehmenden gewippt werden

O: einzeln auf dem Tuch



Foto: H. Musebrink

- * sich aus dem Stand in den Sitz fallen lassen ohne abzuspringen, danach direkt wieder in den Stand kommen

O: wie oben

- * – Sitzsprung aus dem Wippen,
- Sitzsprung aus dem Springen,
- mehrere Sitzsprünge hintereinander ausführen
- Sitzsprung, halbe Schraube, Sitzsprung,
- Sitzsprung, halbe Schraube, Sitzsprung so lange wie möglich ausführen

O: wie oben

Ausklang

- * freies Springen auf dem Trampolin; die Teilnehmenden können selbsterdachte Übungsverbindungen aus den bisher gelernten Elementen springen

O: wie oben

- * gemeinsamer Geräteabbau
- O: alle Teilnehmenden gemeinsam

- * Abschlußgespräch
- O: Sitzkreis

Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

- * durch passive Bewegung kann sich der/die Übende besser auf die Körperhaltung konzentrieren, gemeinsam ein Bewegungsgefühl vermitteln
- H: die Teilnehmenden in der Sicherheitsstellung versetzen das Tuch in Schwingung

- * üben und Festigen der Bewegungstechnik mit steigendem Schwierigkeitsgrad

- * siehe oben

- * Anwendung der und Rückmeldung über die Ausführungssicherheit der gelernten Bewegungstechniken
- H: auf die Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmenden achten, eventuell Abbruch

- * Auswertung des Schnupperangebotes, Hinweis und Werbung für ein festes Vereinsangebot

Literatur:

Betrifft Sport: Trampolinspringen I, Heft 5/79

Betrifft Sport: Trampolinspringen II, Landespositionen und Drehungen, Heft 11/80

Braecklein, H.: Trampolinturnen I.I.Teil: Grundschule. Ein Leitfaden für Übungsleiter, Frankfurt/M. 1960

Braecklein, H.: Trampolinturnen II. Leistung – Training, Frankfurt/M. 1974

Schulz, D.: Methodik des Trampolinspringens Teil I, Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Schorndorf 1976

Sponholz, K.-H./Buchmann, G.: Trampolinspringen, Berlin 1971