



LEHRUNTERLAGE:

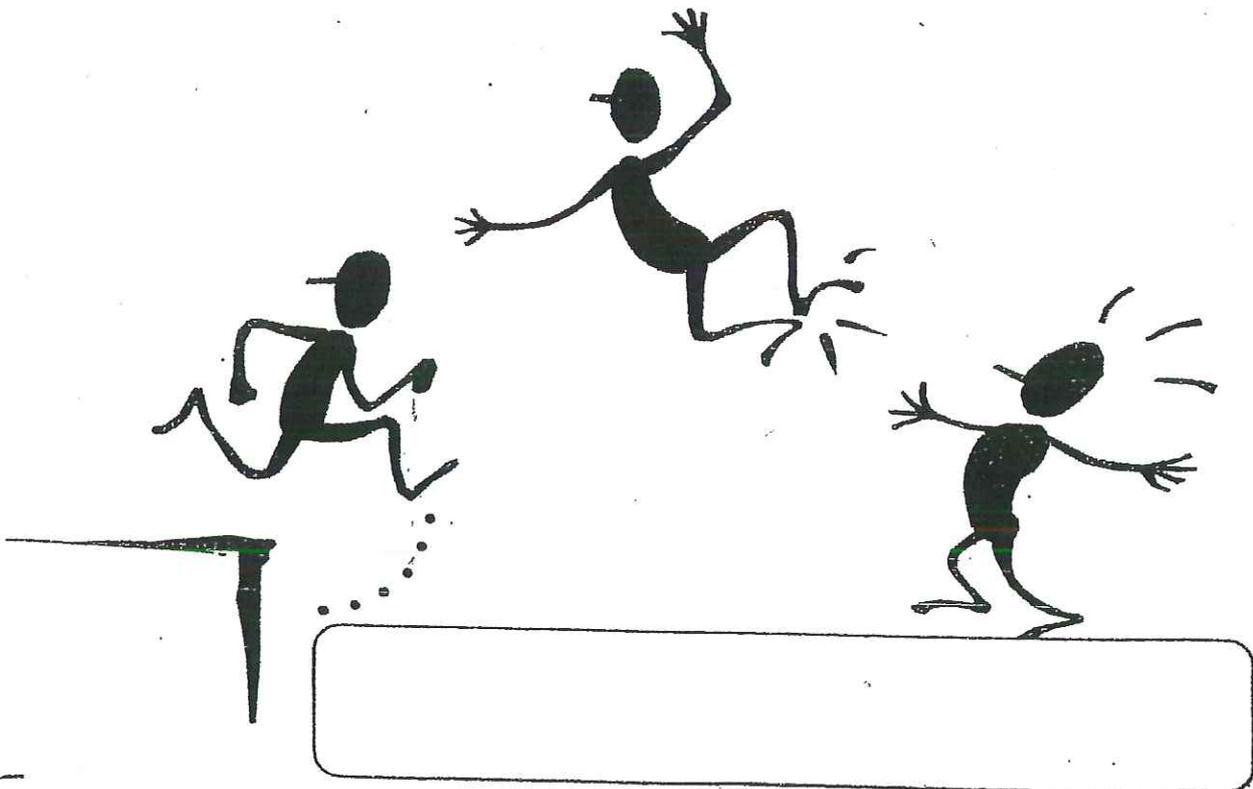
Zusammengestellt von

A. KELLNER

S. ROTHBACHER

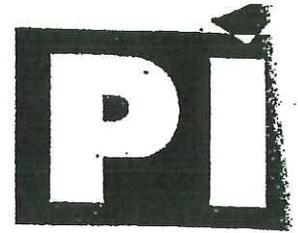
I. SAMS

# MINI-DAMPOLIN



**PÄDAGOGISCHES INSTITUT DER STADT WIEN**

A-1070 Wien, Burggasse 14-16, Telefon (01) 523 62 22 Telex (01) 523 62 22 - 99 93200, Internet [www.pi-wien.at](http://www.pi-wien.at)



LEHRUNTERLAGE:

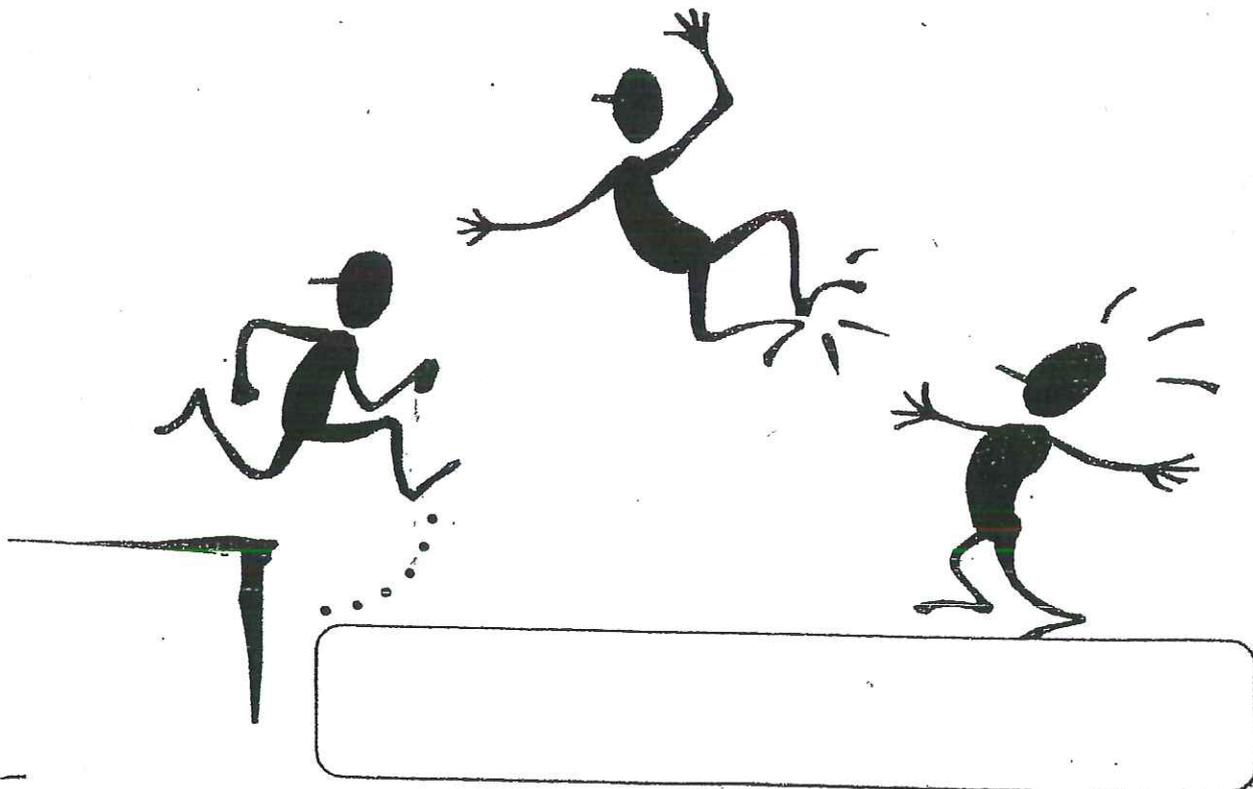
Zusammengestellt von

A. KELLNER

S. ROTHBACHER

I. SAMS

# MINI-DAMPOLIN



PÄDAGOGISCHES INSTITUT DER STADT WIEN

A-1070 Wien, Burggasse 14-16, Telefon (01) 523 62 22 Telex (01) 523 62 22 - 99 93200, Internet [www.pi-wien.at](http://www.pi-wien.at)

# WAS WICHTIG RUNDHERUM

Von INGE SAMS

## THEMA I:

### „Körperspannung - Körperbewußtsein“

- ◆ Verbesserung der Spannkraft (Ganzkörperspannung = GKS)

## THEMA II:

### „Sprungkoordination“

- ◆ Verbesserung der Sprunggewandtheit
- ◆ Verbesserung der Landegenauigkeit

## THEMA III:

### „Landetechniken + Fallschulung“

- ◆ Verbesserung des Reaktionsvermögens
- ◆ Verbesserung der situationsspezifischen Techniken

## THEMA IV:

### „Der Körper - rotierend - im Raum“

- ◆ Verbesserung des Orientierungsvermögens
- ◆ Verbesserung der Gewandtheit durch komplexe Übungsformen

## THEMA V:

### „SICHERN + HELFEN bei Querachsenrotationen“!

## THEMA I: „Körperspannung - Körperbewußtsein“ (Übungsrepertoire)

Wann?

nach dem Aufwärmen - V O R dem Hauptteil!

Wie?

Korrekte Ausgangsposition + korrekte Übungsausführung!

3 - 4 Übungen (Auswahl: je nach Leistungsstand)

3 - 4 Wiederholungen (dazwischen ENTSPANNEN)

5 - 10 Sekunden halten (hängt u. a. von der Übungsauswahl ab)

GESAMTDAUER: mindestens 10 Minuten!

Warum?

Einerseits,

um das technische Gelingen einer Übung zu ermöglichen!

Andererseits,

um überflüssige Verletzungsrisiken zu vermeiden!

### Übungen mit PARTNER-Kontrolle:

Bauchlage (Blg.), Arme (Hochhalte) - Beine  
(ca. 5 cm)

vom Boden abheben und „wachsen“!



Rückenlage (Rlg.),

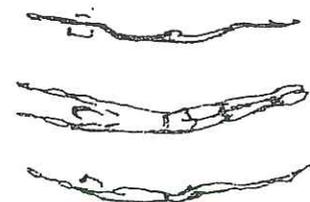
VORSICHT! Beine aus der Vorhalte langsam senken;

LWS muß immer am Boden aufliegen!



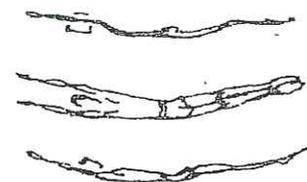
„Lagewechsel“ von der Blg. i. d. Rlg. (GKS)

1/1 Drehung: Blg.-Blg. bzw. Rlg.-Rlg.



$\frac{1}{4}$  Drehungen: Blg.-Slg.-Rlg.-Slg. ...

jede Position 3 - 5 sec. halten;



Blg. - „Körpermitte“ abheben (Becken „flach stellen“);  
KONTROLLE: z.B.: Stab unten durch schieben!

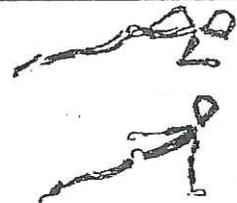
Liegestütz vlgs., im Wechsel Winkel-LS - LS („flat-back“)  
KONTROLLE: Stab als Orientierungshilfe!  
VAR.: = Unterarmstütz / oder Handstütz!



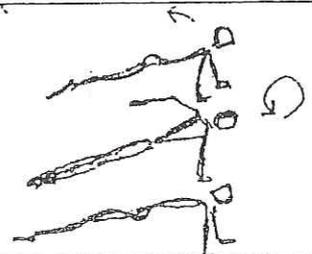
Liegestütz rlgs., abwechselnd Bogen- + Brettspannung;  
VAR.: = UA-Stütz / Handstütz!



Liegestütz slgs.; re/li im Wechsel;  
VAR.: = UA-Stütz / Handstütz!



„Liegestützrotation“ - vlgs.-slgs.-rlgs.-vlgs. ...  
re./li. - dazwischen entspannen!



UA-Stütz vlgs. - langsames Absenken ...  
(nach hinten schieben) i. d. Blg.



## Übungen mit PARTNER-Unterstützung:

A „Kniestandwaage“ (Bankstg. 1 Bein gestreckt ...)  
B hebt A am gestreckten Bein (ca. 5 cm) hoch;  
A zieht das „Standbein-Knie“ zur Brust (LWS gerade)  
VAR.: UA-Stütz / Handstütz!

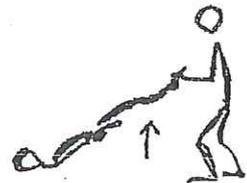


BEIDE SEITEN ÜBEN - ROLLENTAUSCH!

„BRETT ANHEBEN“:

A - Rlg. - GKS - Arme am Körper;  
B - langsames Heben + Senken ...

„BEINPROBE“!



Od.:

A - Blg. - UA-Stütz - Körpermitte abh.  
B - hebt A NUR max. 10 cm hoch;  
VORSICHT: KEIN „Hohlkreuz“!

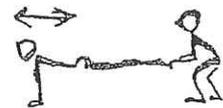
„BEINPROBE“

w. o.  
langsam 1 Bein loslassen ...  
Beine auseinanderziehen ...



„SCHUBKARRE fix“

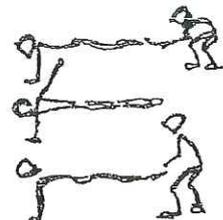
A Liegestütz vlgs. (Stütz bleibt)  
B schiebt A langsam nach vor + zurück ...  
(... bis in die Blg. - völlige Streckung i. Kö)



VAR.: UA-Stütz (einfach) / Handstütz (schwierig)!

„LIEGESTÜTZROTATION“

A Liegestütz vlgs - slgs. - rlg. - ...  
B fix. A's Beine ca. in dessen Schulterhöhe;  
(Horizontallage)

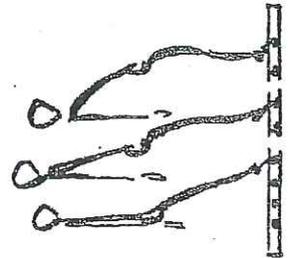


## Übungen an der SPROSSENWAND:

Fast ALLE bisher angeführten PARTNER-Übungen können auch mit Hilfe der SPROWA ausgeführt - geübt - werden! Z. B.:

Rlg. - Fußballen auf die 4./5.Sprosse auflegen ...

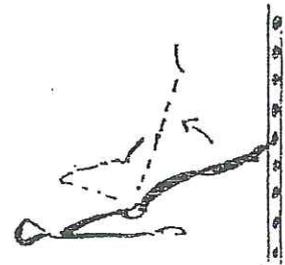
Im Wechsel: BOGENSPANNUNG  
BRETTSPANNUNG  
WINKELSPANNUNG



w.o. - BRETTSPANNUNG - 1 Bein = „Spielbein“

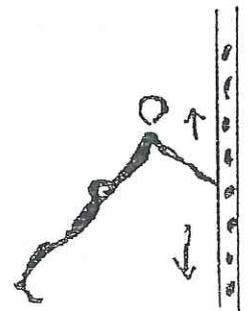
vw-/rw-heben - senken  
beugen - strecken  
abspreizen ...

OHNE „SPANNUNGSVERLUST“ (KSP nicht absenken...)



„LIEGESTÜTZWANDERN“:

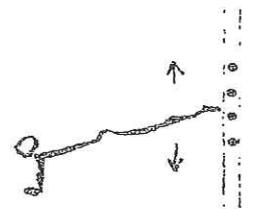
Liegestütz vlgs. - Griff a. d. SPROWA - mehrere Sprossen  
nach oben bzw. unten „wandern“...



„HANDSTANDWANDERN“:

Liegestütz vlgs. - Füße a. d. SPROWA - mehrere Sprossen  
„Aufwärts-„ und „Abwärts wandern“ ....

VAR.: mit Veränderung des B-R-Winkels (Winkelhandstand)  
VAR.: ohne Veränderung d. B-R-Winkels (schwierigere VAR.)  
Ev. i. Liegestütz rlg. (bis od. etwas über die Horizontallage)



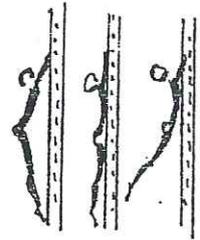
HANG vlgs.: SPANNUNG + ENTSPANNUNG i. W.  
(= ohne Körperwinkel - nur durch Schulteraktivität ...)

HANG vlgs./rlgs. im Wechsel:

BOGENSPANNUNG (Brustbein hochziehen)

STRECK- = BRETTSPANNUNG

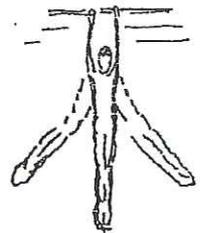
WINKELSPANNUNG



„KIPFERL“

HANG vlgs./rlgs. - BOGENSPANNUNG seitwärts re./li.

Beine ziehen auf die re/li Seite - OHNE Hüftwinkel!



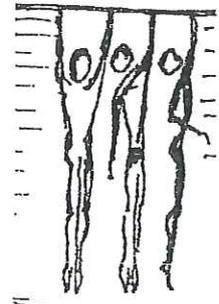
HANG vlgs./rlgs.: 1 Hand „lösen“ + „greifen“ i. W.

SPANNUNG bleibt!

w.o.: 1 Hand „lösen“ - ENTSPANNEN - SPANNEN - „Griff“

HANG vlgs./rlgs.: SPANNUNG - 1 Hand „lösen“ -  
„aufdrehen“ (ca.  $\frac{1}{4}$  Drg.) - „halten“ - „zurückdrehen“ ...

WICHTIG: Schulterachse bleibt „horizontal“!

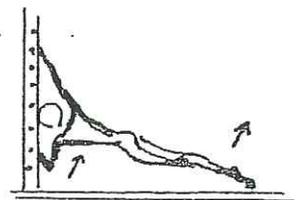


„SCHRÄGE FAHNE“

„Hangstand slgs.“; (ev. Beine lt. „abheben“ ...)

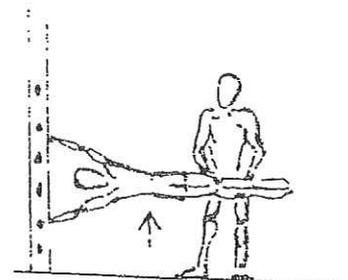
im Wechsel: BOGEN-/STRECK-/

WINKELSPANNUNG



„FAHNE“ (horizontale Spannhalte) mit PARTNER-Hilfe!

Im Wechsel: STRECK-/WINKELSPANNUNG (ca. 90 °)



## THEMA II:

### „SPRUNGGEWANDTHEIT-LANDEGENAUIGKEIT“

#### ZIEL:

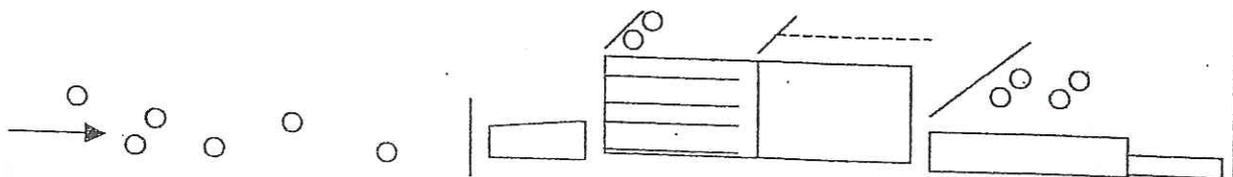
- = die Sensibilisierung des Körpers in Bewegung
- = die Verbesserung der koordinativen Komponenten
- = die Verbesserung des Reaktionsvermögens

#### WIE?

- durch vielseitiges, variables ÜBEN!

#### STATION A: - „PARCOURS“

ANLAUF - ABSPRUNG - LANDUNG unter „variablen“ Bedingungen



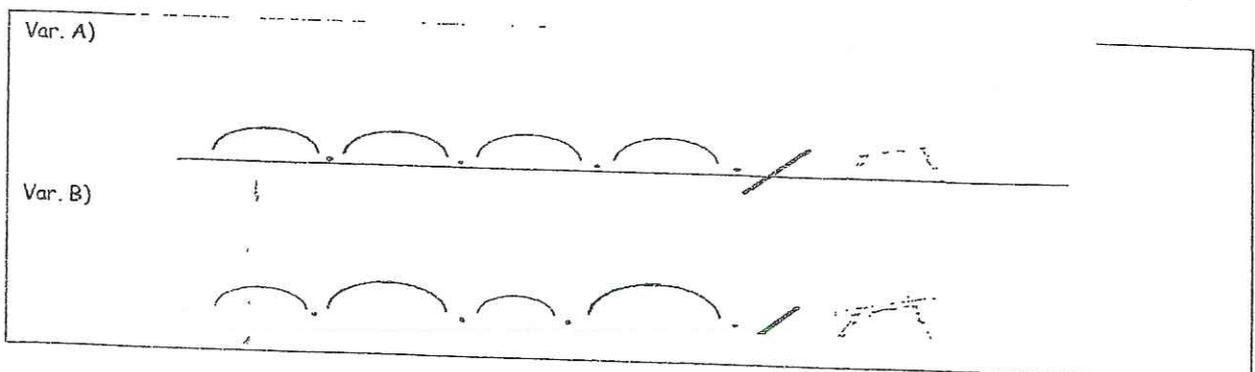
Markierungsplättchen

Trampolin

Kästen (gleich od. verscd. hoch) WB - Matten

#### ANLAUFGESTALTUNG:

- gleichmäßige Abstände - „rhythmisch“ ...
- ungleichmäßige Abstände - „arhythmisch“ (bes. Konzentrat.)

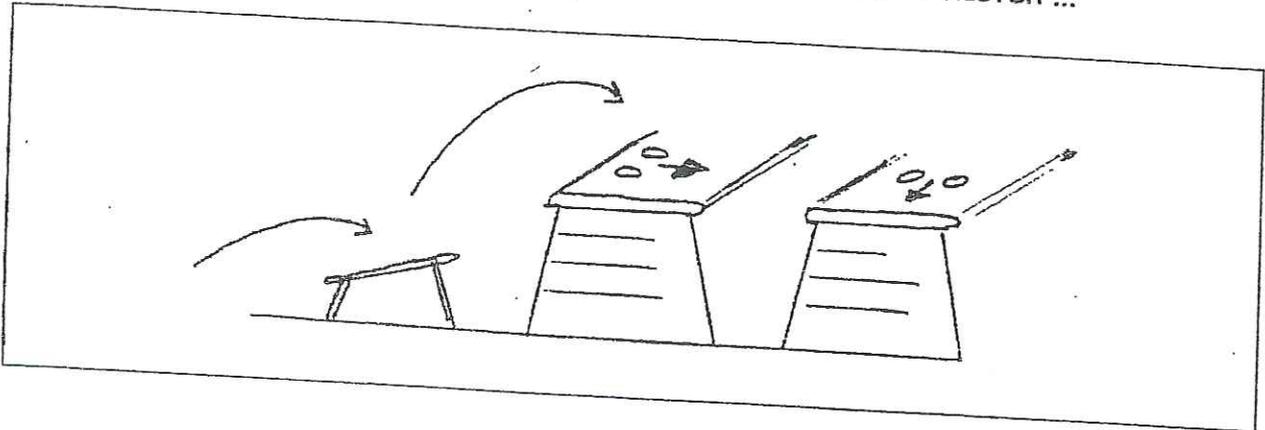


#### 1-beiniger EINSPRUNG in das MT - und ABSPRUNG vom TRAMPOLIN:

- mit vorgegebener Distanz (beim Einsprung)
- zentriert und aktiv im Ein- + Absprung (IMMER beidbeinig!)

### LANDUNG auf dem KASTEN:

- mit vorgegebenen LANDEPUNKTEN (kontrolliert + elastisch)
- mit  $\frac{1}{4}$  bzw.  $\frac{1}{2}$  Drehung (bei GEÜBTEN) + SICHERUNG!
- mit anschließender ROLLE vw. über den 2. Kasten ...

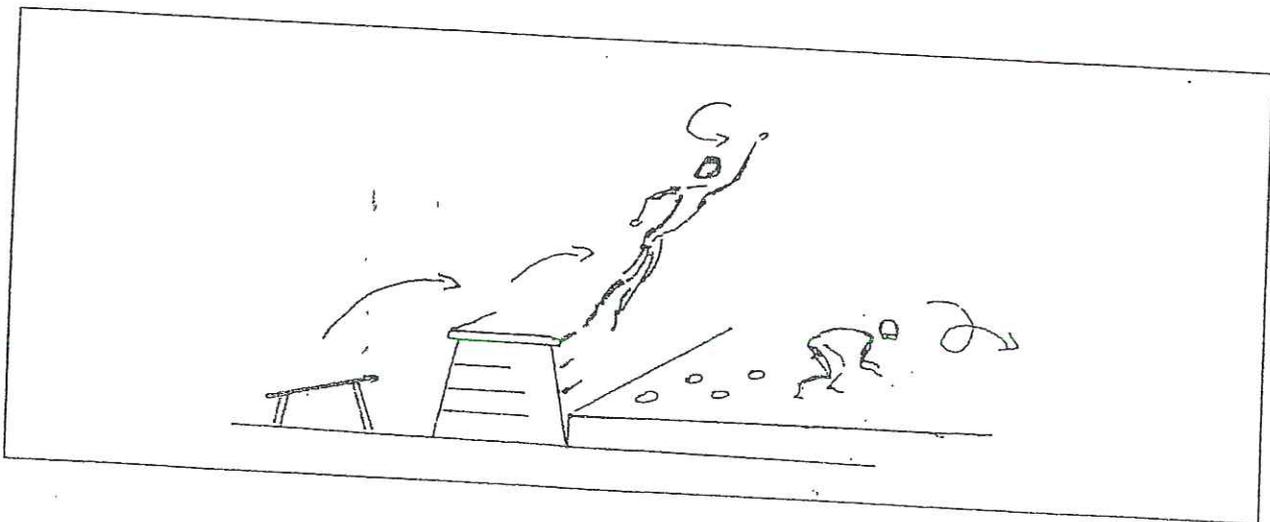


### LANDUNG auf dem WEICHBODEN:

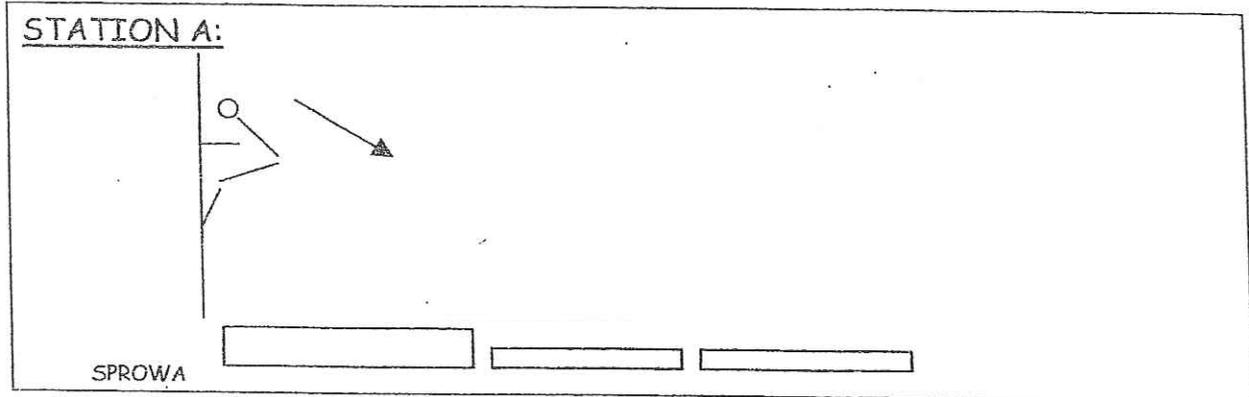
- mit vorgegebenen LANDEPUNKTEN (im 4-/od. 2-Kontakt)
- mit Längsachsensdrehungen (z.B.: 4-Kontakt - weiterrollen ...)
- mit „unkontrollierter Luftfahrt“ (Vorlage/Rücklage ...)

**VORSICHT! NICHT zu STÜRMISCH!**

Es sollen NUR häufig vorkommende Situationen simuliert werden!



## THEMA III: „LANDETECHNIKEN + FALLSCHULUNG“



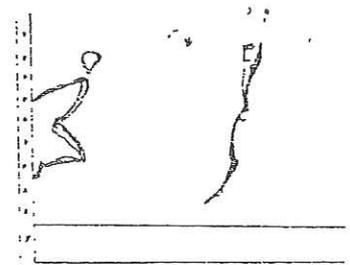
TIEFSPRÜNGE aus selbst gewählter Höhe!

### 4-PUNKT-LANDUNG

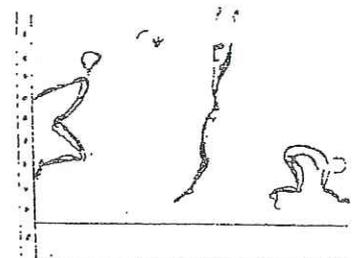
- = mit entsprechender Vorlage:
- beide Beine möglichst gleichzeitig aufsetzen (breit + stabil)
- mit anschließendem Handaufsatz;
- dadurch = günstige Körperwinkel und somit eine
- Druckverminderung im Kniegelenk!

### ÜBUNGEN:

- Absprung vorwärts mit  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  Drehung
- Absprung rückwärts mit  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  Drehung

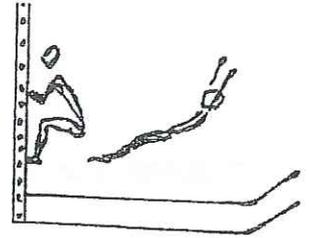


- Absprung vw. m.  $\frac{1}{4}$  Drg. + sofortig. Rolle  
(Rolle seitwärts/Schulterrolle...)
- Absprung vw. m.  $\frac{1}{2}$  Drg. + Schulterrolle rw.

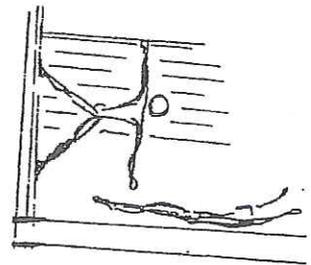


- Absprung rw. - Rücklage - „Umfaller“  
(aktiv „abklatschen“, Kopf zur Brust)

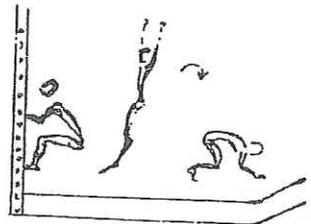
WICHTIG! Geringe Anfangshöhe ... - sukzessive steigern!



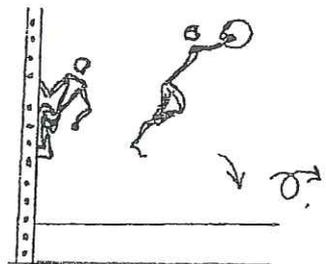
- Horizontalhang vlgs. - Abdruck - Rückenlandung w. o.!
- (für „Geschickte“ mit LA-Drg. - nach aktivem Abdruck)



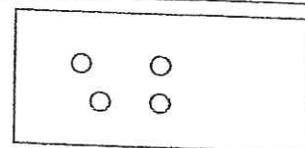
- Sprung a. d. SPROWA (4-P-Landung) mit sofortig.
- Abdruck und Landevarianten wie oben ...
- KOMBINATIONEN (eigene Kreationen)!



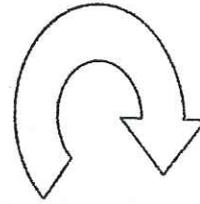
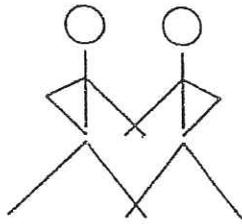
- MIT ZUSATZAUFGABEN in der LUFT:  
(z.B.: Softball fangen - landen)



- SPRÜNGE mit vorgegebenen LANDEPUNKTEN!  
(Markierungsplättchen ...)
- SPRÜNGE w. o. - Landepunkte kurzfristig variieren!



STATION B: - PARTNERÜBUNGEN



WICHTIG:

- = die sukzessive Steigerung der FALLHÖHE!
- = die entsprechende ABSICHERUNG des LANDEPLATZES!
- = die richtige LANDETECHNIK (siehe THEORIE)!

1. Übung:

„BALANCE-ZWILLING“

A - Kauerstellung (flacher Rücken)

B - Rückenlage auf A (Beine gehockt)

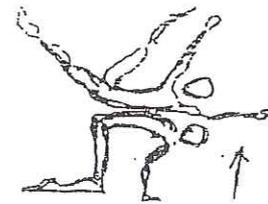
VAR: Beine strecken/beugen  
grätschen/schließen usw....



2. Übung:

w. o.

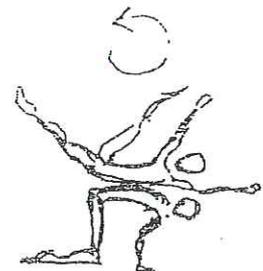
A - drückt sich langsam von der  
KAUER- in die BANKSTELLUNG



3. Übung:

w. o. „ROTATIONSWANDERN“

A - macht eine Tour links/rechts  
ohne B „abzuladen“

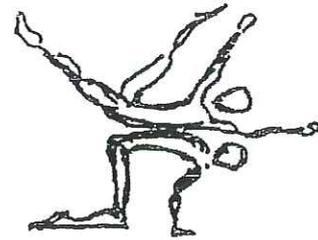


4. Übung:

w. o. „SANFTES RODEO“

A - macht kleine Bewegungen und steigert langsam die Dynamik;

B - versucht die Position zu halten und „im Falle“ aktiv zu landen!



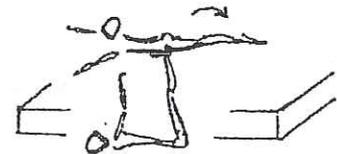
5. Übung:

„FLIEGER“

A - Rückenlage, Beine in Vorhalte  
(Füße umgreifen B` s Hüfte ...)

B - Schwebelage vlgs. -  
im Wechsel: SPANNEN - LÖSEN

B - wird „ausgekippt“ und abgeladen!  
(zuerst auf einem Weichboden ...!)

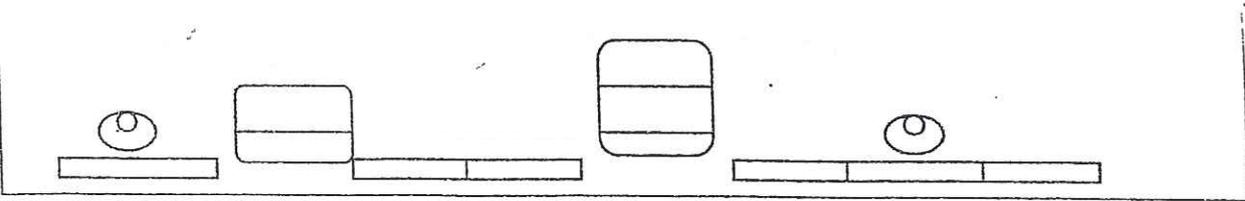


**WICHTIG:**

= aktives Abfangen und weiter rollen!

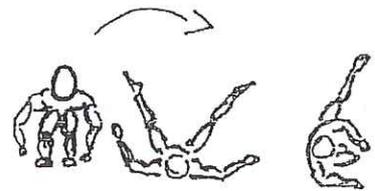
**STATION C: (2-4-teilige Kästen + Matten + WB**

Partner: Kauerstg. - Bankstellung - Grätschstand m. Rumpfvorbg.



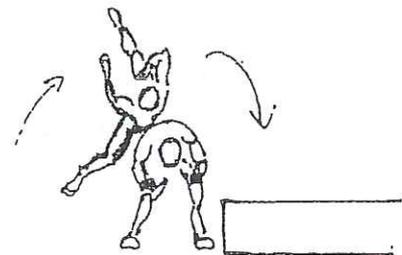
**1. Übung:**

Grätschrollen seitwärts ü. d. K. und weiter rollen (fließende Übergänge....)



**2. Übung:**

w. o. - auch über einen PARTNER!  
Umstellung auf HÖHEN- +  
STABILITÄTSUNTERSCHIEDE!



**3. Übung:**

w. o. - über einen PARTNER!  
(Grätschstand - Rumpfvorbeuge ...)  
ohne / mit Katapulteffekt  
(durch aktive Beinstreckung d. Partners)  
= „irritierte Luftfahrt“ - kontrollierte Landung!



## THEORIE: „LANDETECHNIKEN + FALLSCHULUNG“

### WICHTIG! LANDE! - ABER RICHTIG!

WIE?

**SICHER**

- = entsprechende Absicherung der Geräte!
- = entsprechende Kleidung!
- = entsprechende SICHERUNG bzw. HILFE!

**TECHNISCH KORREKT**

STABIL

- = hüftbreit ( → v.a. nach einer Drg.)
- = KSP-zentriert (Gewichtsverteilung a. d. Landepunkte)

AKTIV

- = mit entsprechender VORSPANNUNG!

ELASTISCH

- = weich abbremsend - „stoßdämpfend“!

### „FALLEN - ein schwieriger FALL!“

WIE?

AUF JEDEN FALL A K T I V !

Nähere INFO:

AUVA-BROSCHÜRE: SICHERES FALLEN

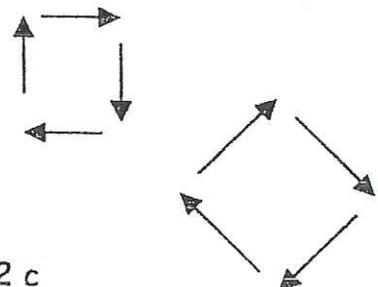
## THEMA IV: „DER KÖRPER ROTIEREND im RAUM“

- Verbesserung der RAUMORIENTIERUNG (RO):
- Verbesserung der Gewandtheit + RO durch KOMPLEXE Übungsformen:

### 1. Übung:

„KARREE“ rechts/links

4 steps vw. c 1 - 4  
 Schlußsprg. c 5  
 3 Sprünge +  $\frac{1}{4}$  Drg. c 6 - 8  
 das GANZE x 4 = 32 c

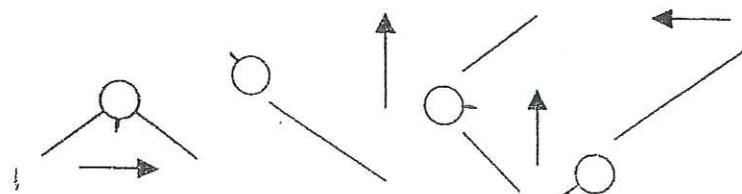


### 2. Übung:

w. o. bis 5 - VAR.:  
 $\frac{1}{2} - \frac{1}{4} - \frac{1}{2}$  Drg. c 6 - 8 x 4 = 32 c  
 w. o. „DIAGONAL“ im Raum!

### 3. Übung:

Grätschsitz, Rumpfschwung von links nach rechts  
 Drehung in d. Blg. - glzt. Schließen der Beine +  
 anschl. Hochdrücken in den Grätschsitz x 4!  
 Grätschsitz = parallel zur Hallenwand!  
 Bauchlage = diagonal zur Hallenwand!  
 Drehrichtung = immer gleich (rechts od. links)!



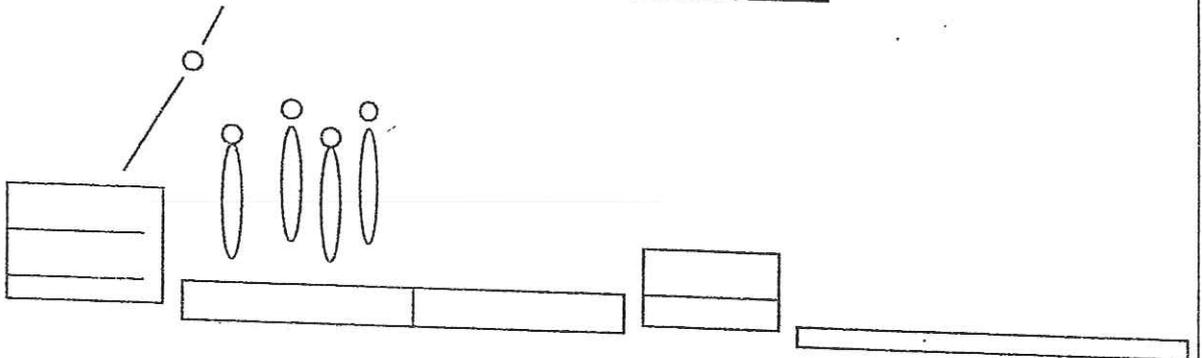
### 4. Übung:

Hockstand - Sprung i. d. Liegestütz vlgs.  
 Bauchlage - Längsachsenrolle (li od. re)  
 Aufdrehen mit  $\frac{1}{4}$  Drg. i. d. Streckersitz  
 Rückenschaukel - zum Stand  
 Streckersprung - Ausgangsposition x 4

**THEMA V: „SICHERN + HELFEN“ bei QUERACHSENROTATIONEN:**

STATION A:

STATION B:



ALLE Übungen können sowohl auf 2- oder 4-5-teilig. Kästen ausgeführt werden!

1. Übung:

„ABFALLER“ vw + rw aus dem STAND  
WICHTIG = eine gute GKS - „Brettspannung“  
4 Helfer bilden m. d. UA eine „FANGGRINNE“  
WICHTIG = elastisch d. FALLENDEN „abfangen“  
Abstellen in den HANDSTAND - Abspreizen od. Abrollen!

2. Übung:

„ABFALLER“ rw aus dem HANDSTAND - w. o.!  
„ABFALLER“ vw. aus dem HANDSTAND mit  $\frac{1}{2}$  Drehung (Rondat)  
Für GEÜBTE! WICHTIG: langsam und kontrolliert Aufschwingen.  
Das Element muß natürlich am Boden gekonnt werden!

3. Übung:

„ABFALLER rw. + SALTO rw.“

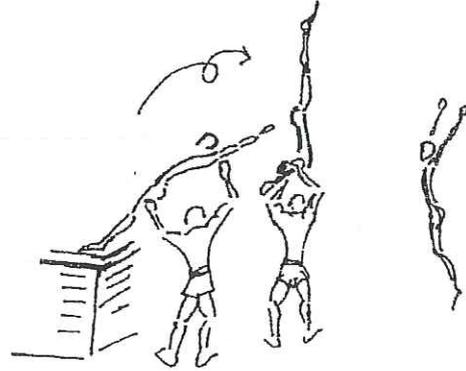
Ü - GKS + Arme in SEITHALTE fixiert!

(= WICHTIG für die Helfer!)

2 Helfer - fangen auf und schleudern wieder weg ... (Fangrinne)

2 Helfer - stehen m. Blick zum Ü (m. d. Händen eine Fangrinne)

greifen am OA + UA und Helfen bei der Rotation bis zur Landung!



In ALLEN BEREICHEN sind der KREATIVITÄT keine Grenzen gesetzt!

# MINITRAMPOLIN für ANFÄNGER

v. A. Kellner

## METHODISCHER AUFBAU

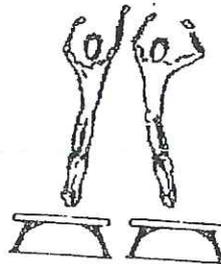
### Minitramp waagrecht + Taue oder Partnerhilfe

- Strecksprünge
- Hocksprünge
- Grätschsprünge
- Bücksprünge
- Freie Sprünge



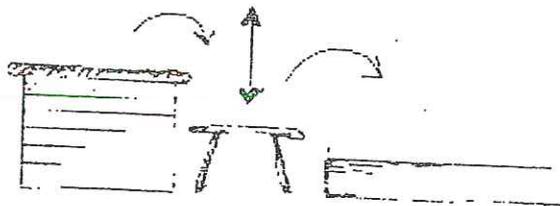
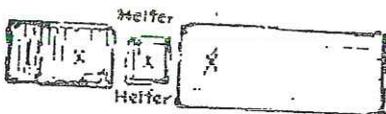
### Pendelsprünge (Minitramp waagrecht)

Zwischen 2 und mehreren Minitrampolinen - mit und ohne Zwischensprünge



### Einspringen (Minitramp waagrecht):

2 Helfer (Handfassung und Oberarmhilfe) = H

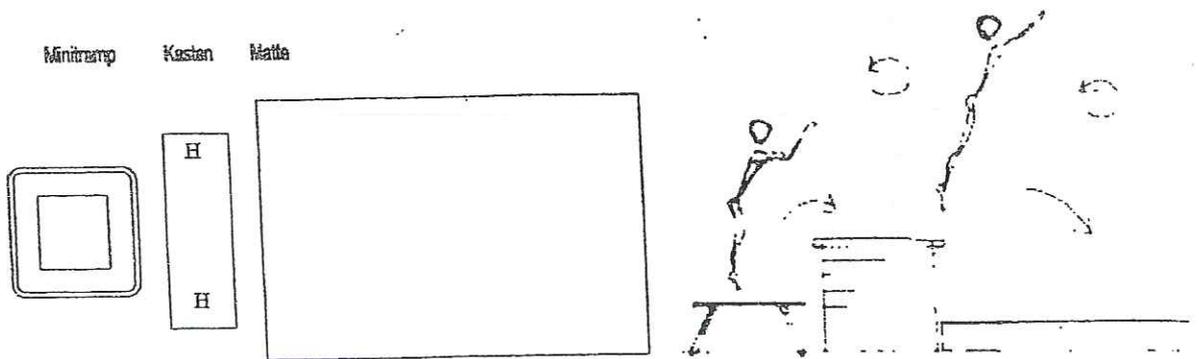


## Absprung aus dem Stand (Minitramp waagrecht)

2 Helfer auf Kasten (Helfergriffe wie oben)

Federn (ein bis dreimal)

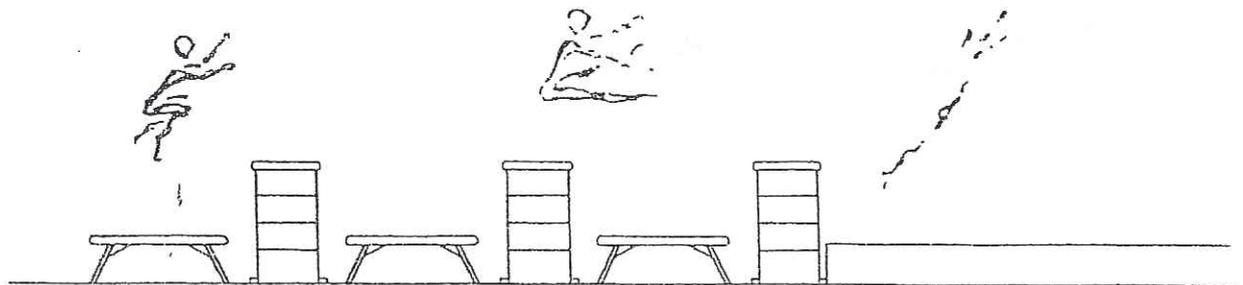
- Sprung auf Kasten
- Sprung über Kasten (gestreckt, gehockt, mit Schraube, frei)



## Seriensprünge auf- und über Kästen (Minitrampoline waagrecht)

Ein bis zwei Helfer pro Kasten

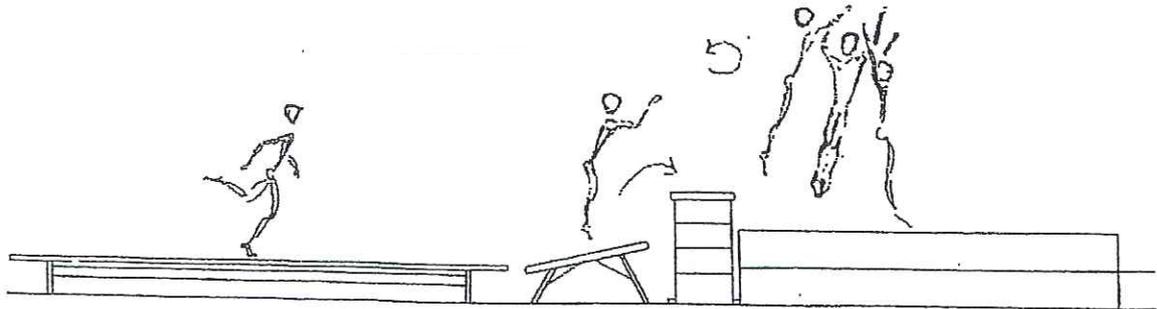
- Alleine
- Gruppe sucht Gruppenrhythmus
- Sprünge mit möglichst wenigen Kastenstationen



## Sprünge aus dem Angehen und Anlaufen (Minitramp leicht schräg)

Eventuell Erhöhung der Anlaufbahn mittels Langbänken

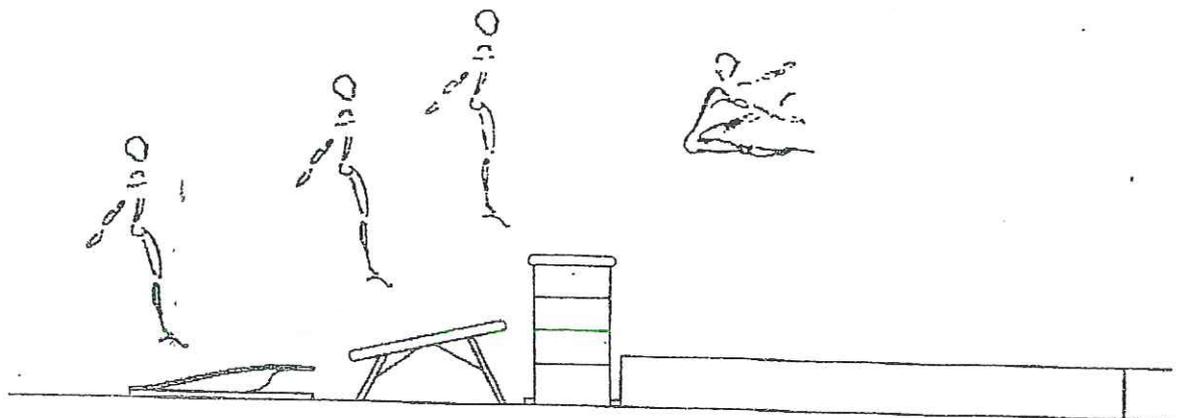
- Sprung auf Kasten
- Sprung über Kasten (gestreckt, gehockt, mit Schraube, frei)



## Sprünge aus dem Anlauf (Minitramp schräg)

Eventuell Reutherbrett für letzten Bodenkontakt vor Minitramp.

- gestreckt
- gehockt
- gebückt
- mit Schraube
- frei



# FREIE SPRÜNGE - SPIELERISCHE FORMEN:

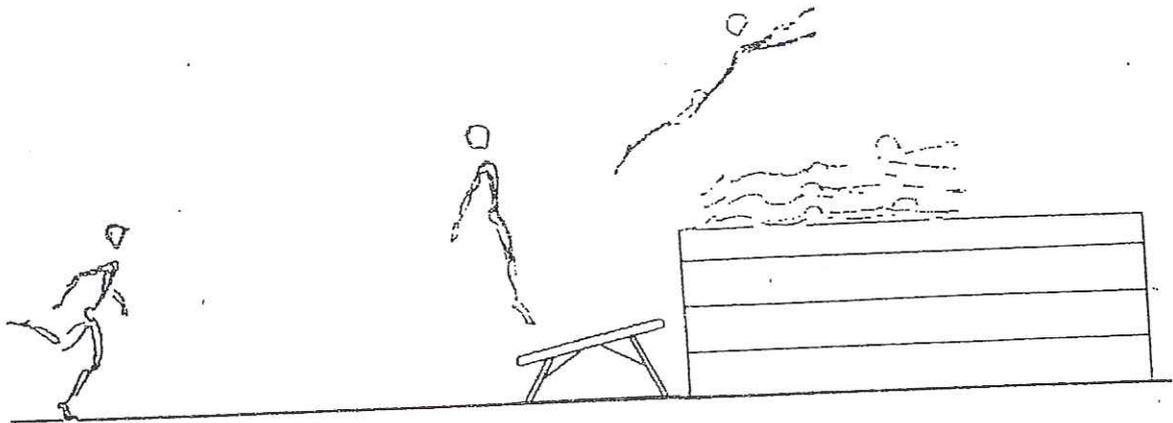
## Basketball

- Einzeldunks
- Rebound (zu zweit, zu dritt ..., ganze Gruppe)



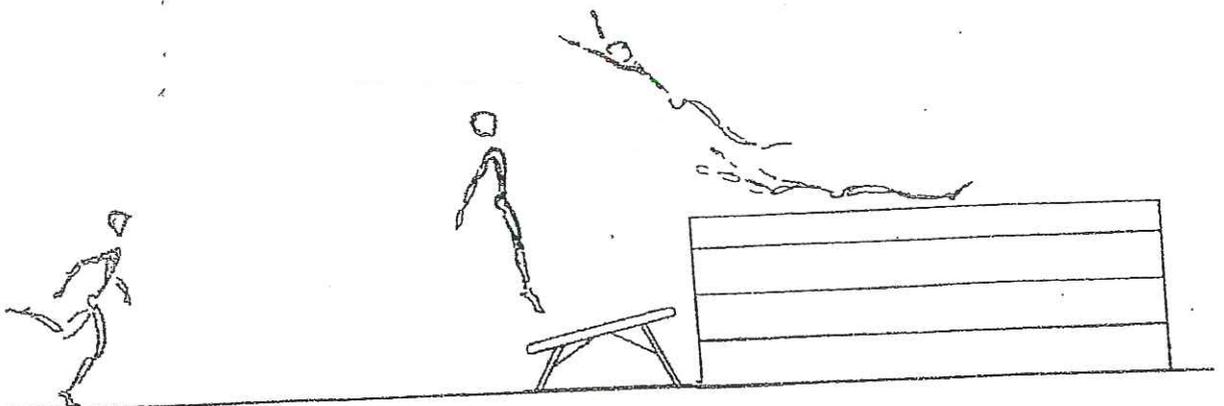
Möglichst viele Schüler springen auf einen Sprungkasten

Möglichst viele Schüler springen in Bauchlage übereinander



## Auerbach

- Strecksprung in Rückenlage auf Mattenstapel
- (eventuell mit halber oder ganzer Drehung um die Körperlängsachse)



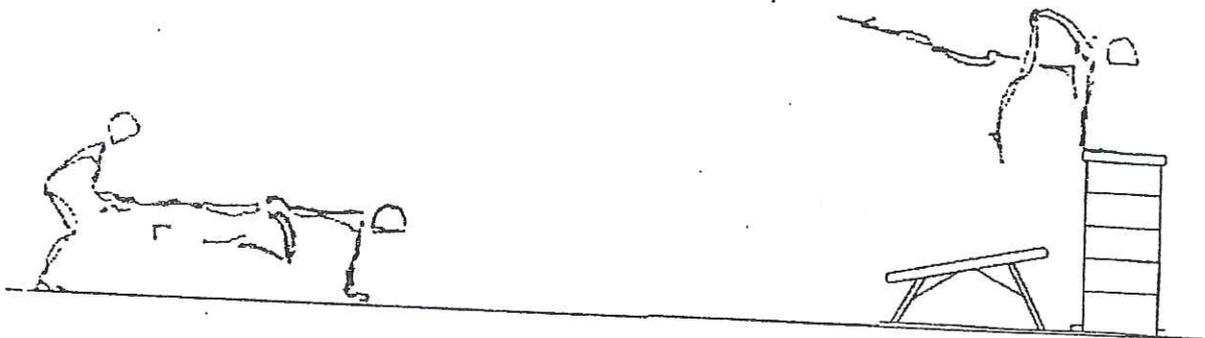
## SÜTZSPRÜNGE:

über Bock, Kasten, Pferd oder Partner

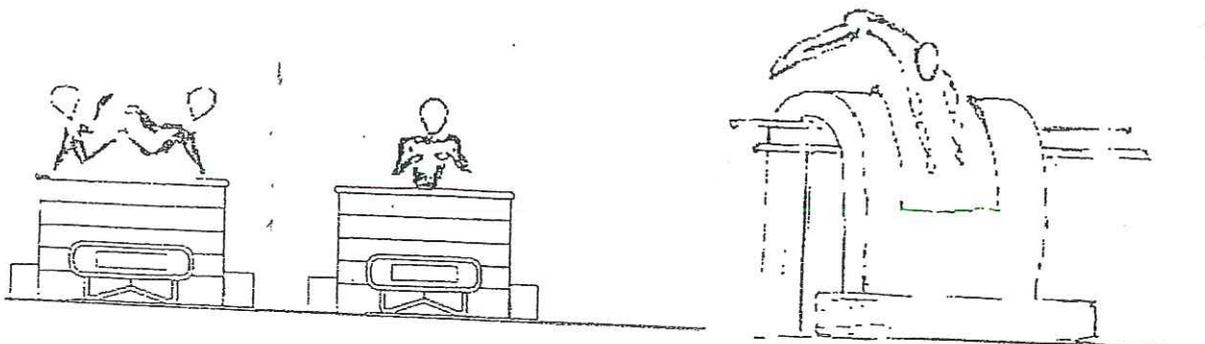
### Sprunghocke bzw. Sprunggrätsche

#### Vorübungen für das Anschweben:

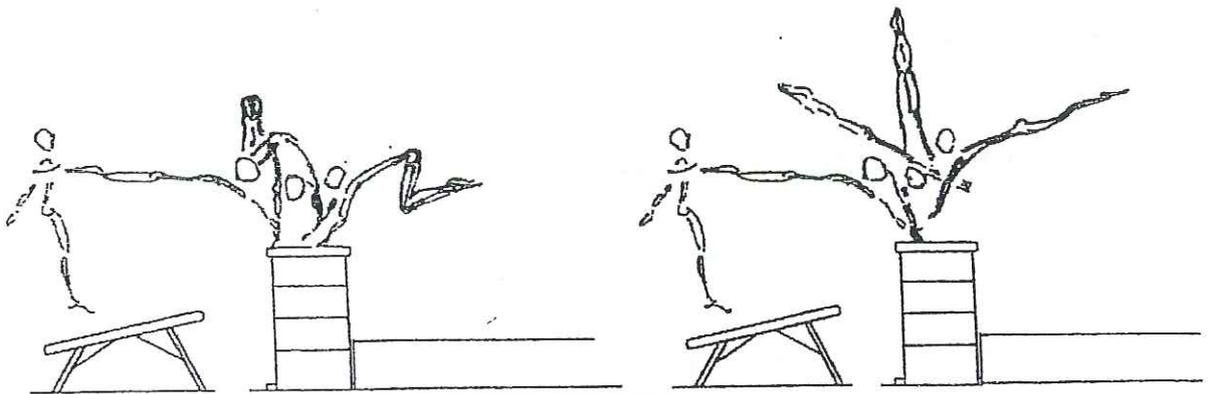
- Partnerhilfe: Hockstütz - Zurückspringen in die Hände des Partners
- Häschenhüpfer
- Minitramp und Kasten



### Sprunghocke bzw. Sprunggrätsche über Bock, Sprunggasse, Kasten, Pferd - eventuell über Partner oder als „Mächtigkeitsspringen“



## Hockwende - Randwende - Rad

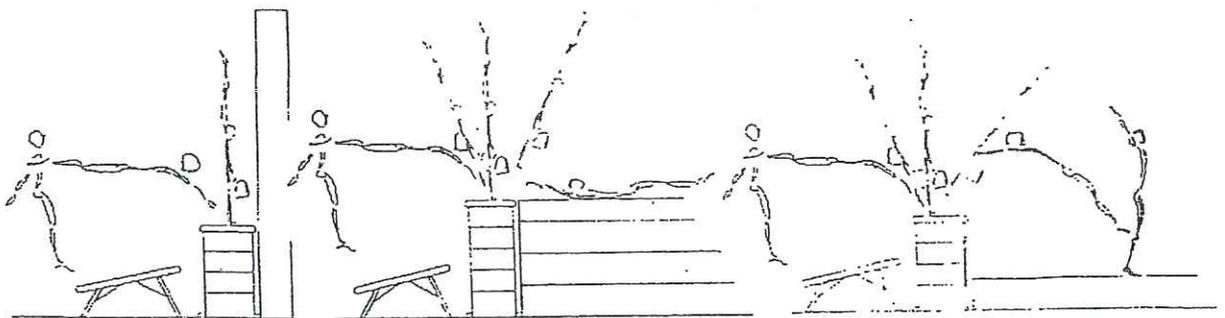


## Handstützüberschlag

Handstützüberschlag gegen Weichboden  
2 Kästen, Helfer stehen auf Kästen

Handstützüberschlag in die Rückenlage  
2 Kästen und 2 Helfer

Handstützüberschlag  
2 Kästen und 2 Helfer



# EINFÜHRUNG:

v. S. Rothbacher

## Der Einsatz des Minitrampolins als Hilfsgerät dient

- der Entwicklung technischer und koordinativer Grundlagen,  
sowie
- der Beschleunigung diverser Lernschritte.

Im speziellen sollen

- dynamische (räumlich-zeitliche) Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Koppelungsfähigkeit

durch das Minitramp unterstützt und gesteigert werden.

## Zum Aufbau seien einige wesentliche Punkte hervorgehoben:

- Schaffen der körperlichen Voraussetzungen wie Körperspannung etc.;
- Vom statischen - über langsam geführte Bewegungen - zum schnellen Bewegungsablauf;
- Die besondere Rolle der Wiederholung in ihrer zeitlichen Abfolge;
- Die äußere Steuerung wird schrittweise durch die innere Steuerung der/ des Turnenden ersetzt.

### Die Sicherung soll

Besonders bei Anfängern soll die Fallhöhe aus dem Minitramp in die Weichböden die eigene Sprunghöhe ohne Mithilfe des Minitramps nicht übersteigen.

### Die direkte Hilfe soll

- das Angstgefühl vermindern,
- Verletzungen verhindern und
- den koordinativ-konditionellen Ablauf unterstützen.

### Die indirekte Hilfe soll

- die Bewegungen begleiten ohne einzugreifen.

Dazu sind auch

- akustische und optische Unterstützungen zu zählen.
- Hilfe soll individuell und möglichst störungsfrei gegeben werden.

### Fehlerquellen:

- ◆ Fehlerhaftes Helfen hat Technikfehler zur Folge (Flick ....).
- ◆ Nicht ausreichende psychische Leistungsvoraussetzung (Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, ....)
- ◆ Gruppeninformation trotz großer Leistungsunterschiede
- ◆ Auf zu viele Fehler zu allgemein hinweisen (statt Hauptfehler, dessen Ursache und Korrektur)
- ◆ Zu lange gleiche Korrektur
- ◆ Zu häufiges und zu schnelles Wechseln in einer Lerneinheit

## Thema I: Das Minitramp als Hilfsgerät im Bodenturnen:

### Drehungen um die Querachse mit dem Minitramp:

- Salto vorwärts
- Flick (Handstütz-Überschlag rückwärts)
- Salto rückwärts

Im Bodenturnen eignet sich das Minitramp besonders bei Anfängern die Translationsgeschwindigkeit bei Rad, Rondat und Überschlägen vw. zu erhöhen, es unterstützt die Rhythmisierung der Bewegungsabläufe.

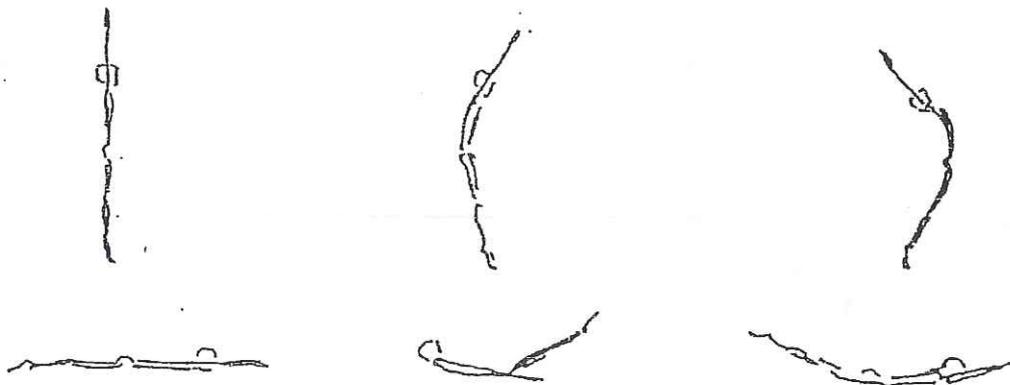
Die körperlichen Voraussetzungen für das Turnen mit dem Minitramp sind zu schaffen. Festigen der Muskulatur durch spezielle Übungen wobei vor allem auf die Gesamtkörperspannung zu achten ist.

### Die drei Körperposen:

Pose 1: gestreckt

Pose 2: nach vorne gekrümmt

Pose 3: überstreckt

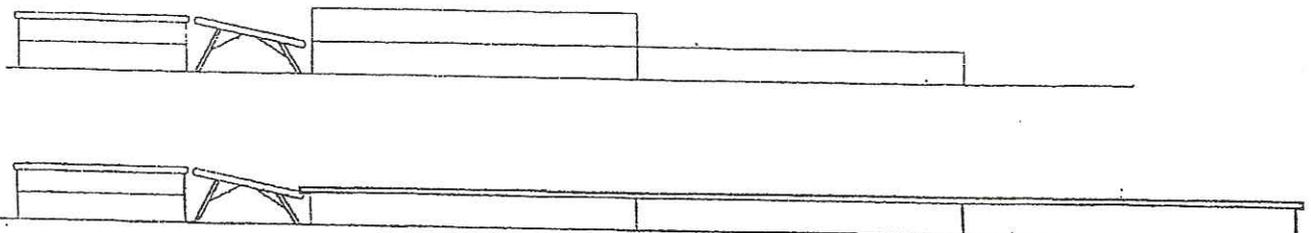


### Die Aufstellung der Geräte:

Kasten lang ( 3 bis 4 Teile)

Minitramp (abfallend in die Bewegungsrichtung gestellt)

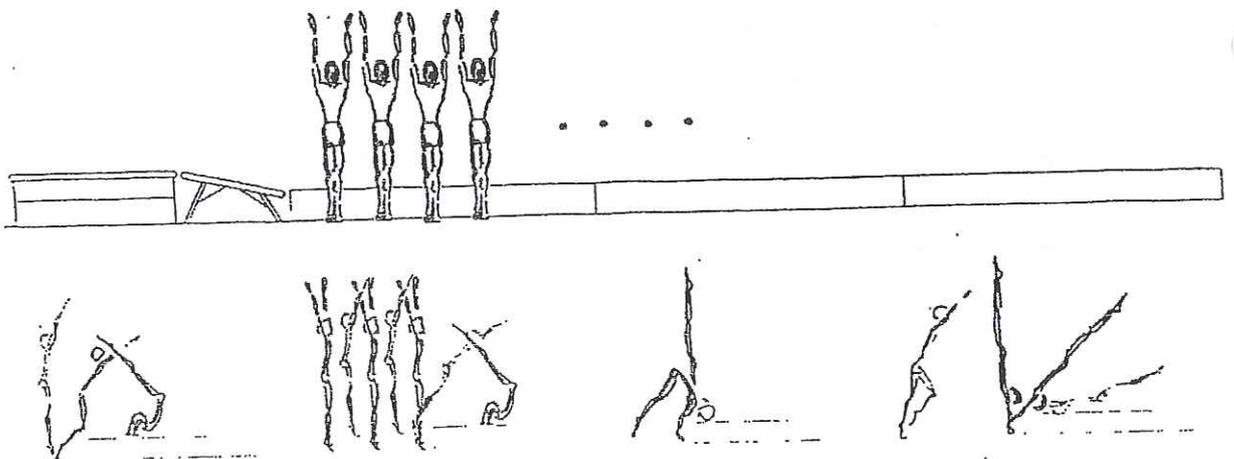
3 Weichböden 1 feste Rollmatte



### Vorübungen:

Übungen werden über die Breitseite der Matten geturnt,  
(bis zu 12 SchülerInnen können auf Kommando gleichzeitig turnen)

- ◆ Rolle vw →  $\frac{1}{2}$  Drehung → Rolle vw → usw. (bis zu 6 Wiederholungen ohne Pause)
- ◆ Rolle vw aus 3 Hopser →  $\frac{1}{2}$  Drehung → Rolle vw aus 3 Hopser → usw. (- "-)
- ◆ Sprungrolle → (wie oben)
- ◆ Sprungrolle aus 3 Hopser → (wie oben)
- ◆ Kopfsand abrollen
- ◆ Handstand gestreckt fallen lassen in die Rückenlage  
(Hinweis auf Wahrnehmung auf das "Wandern" des Körperschwerpunktes)



Konzentriertes Wiederholen der Übung, womöglich ohne Pause, soll die Wahrnehmungen, die unterschiedlichen Bewegungsausführungen steigern und die Selbstkontrolle erhöhen.

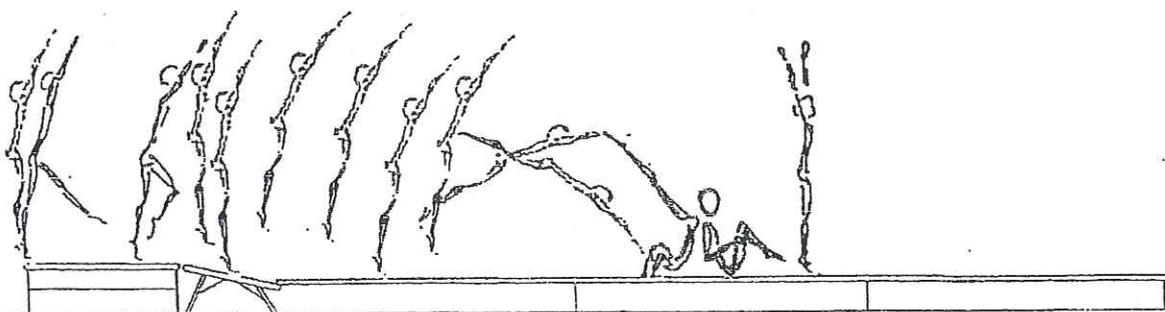
## Minitramp als Hilfsgerät beim Erlernen und festigen einiger Bodenturnübungen:

- Rad - Überschlag vw - Rondat - Kippüberschlag vw

Ausgangsstellung:

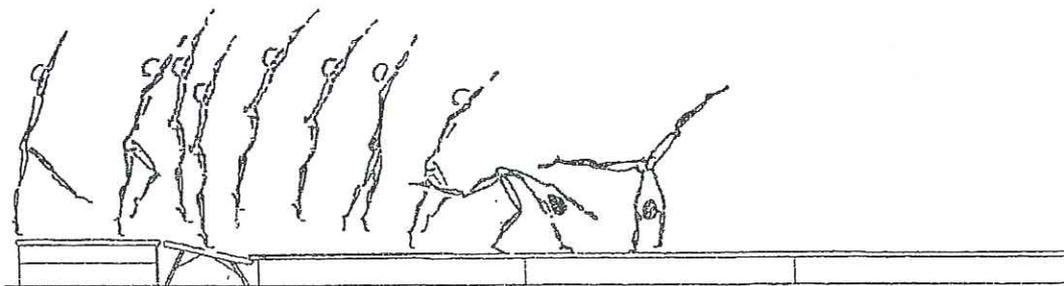
Pose 1 am hinteren Kastenrand (deutlicher Hinweis: Ferse hoch - Bauchmuskel anspannen - Arme hochhalte)

- ◆ Schritt → Schritt ins Minitramp zum beidbeinigen Absprung → Ballenstand auf Mattenbahn (Ferse berührt die Matte nicht) → Sprungrolle vw (während der gesamten Übungsabfolge soll sich der Kopf möglichst zwischen den hochgestreckten Armen - „Bizeps an die Ohren“ - befinden).



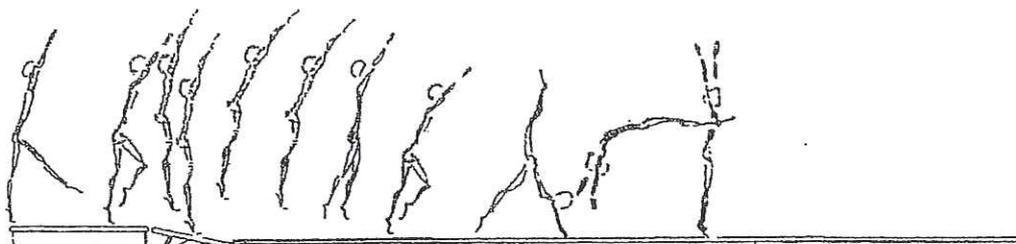
- ◆ Übung wie oben, anstatt Sprungrolle

Rad



- ◆ Übung wie oben, anstatt Sprungrolle

Handstützüberschlag vw



♦ Übung wie oben, anstatt Sprungrolle

Rondat

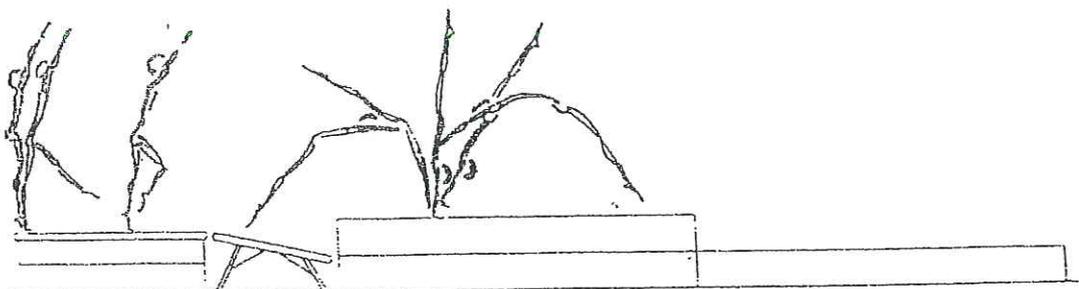
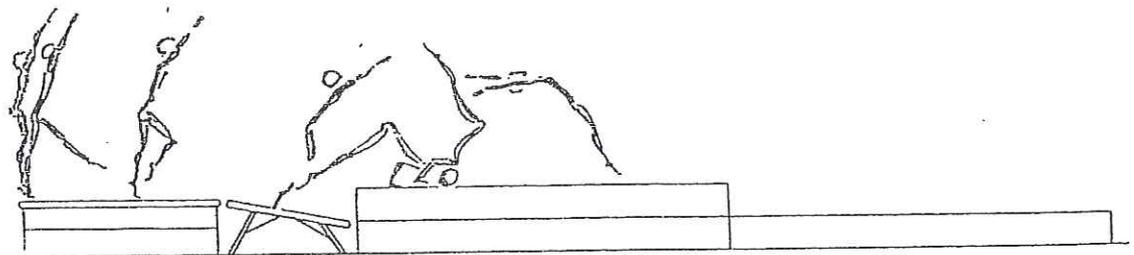
Die Übungen können auch mit Tiefhalte der *Gestreckten* Arme begonnen werden. Beim Absprung aus dem Minitramp den Körper lang gestreckt und die Beine geschlossen lassen; erst kurz vor der Landung soll der Ausfallschritt gemacht und die Hüfte gebeugt werden.

Folgende Fehler treten häufig auf:

- Mit Rückenlage aus dem Minitramp - Mittelspannung fehlt, führt zur Unterbrechung des Bewegungsflusses
- Der Ausfallschritt wird zu früh gemacht - fast noch im Minitramp
- Hüfte und Schultern werden zu früh um die Längsachse gedreht

Jede/r Übende soll die Übung turnen, die ihrem/seinem Können entsprechen, und zwar ein paar Mal hintereinander, dann erst Pause. Beim Erlernen des Überschlags *vw* sollen nach jedem Versuch anschließend mehrere Räder geturnt werden, um die Wichtigkeit des Beinabdrucks für die Vorwärtsbewegung selbst zu erfahren.

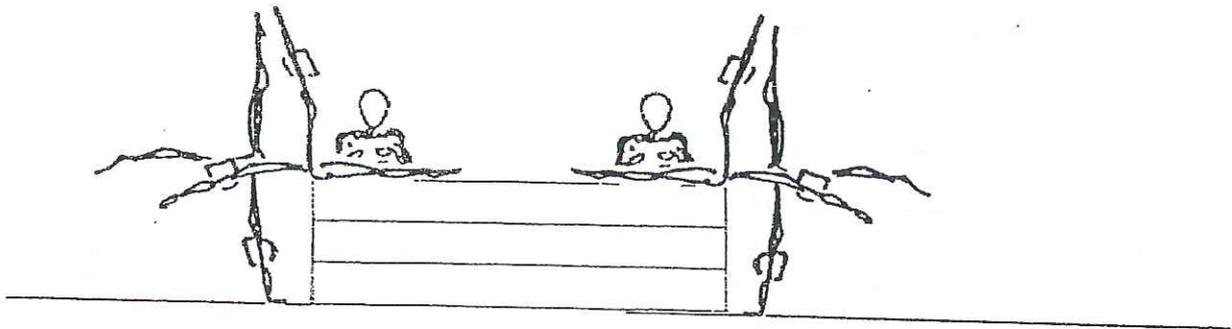
Auch *Kopfkippe* und beidbeiniger *Handstützüberschlag* sind so gut erlernbar. Dazu sollen nach dem Minitramp zwei Weichböden übereinander ohne Rollmatte aufgebaut werden.



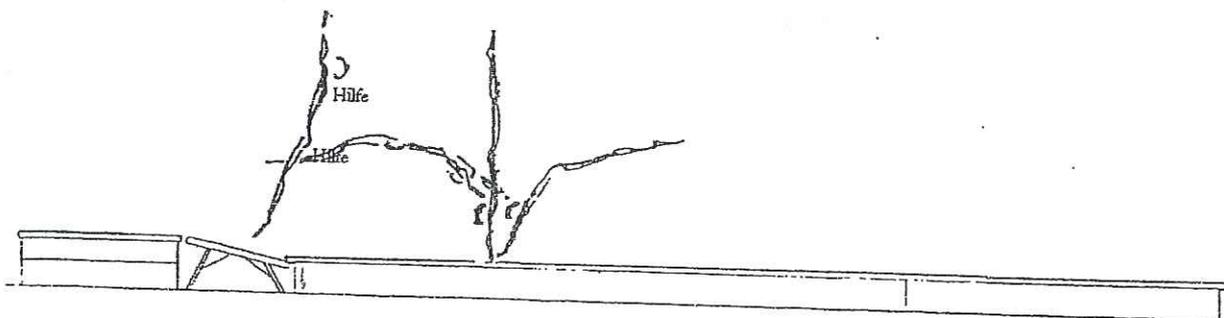
- Flick bzw. Hand- Stützüberschlag rw

Vorübungen:

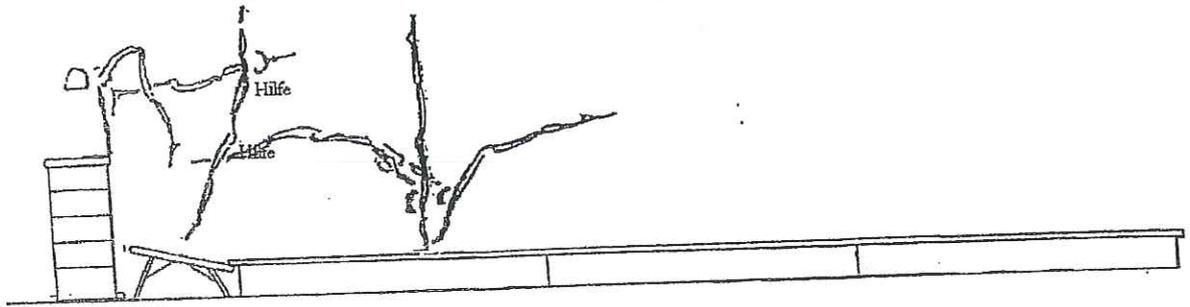
Von einem „Mattenberg“ ( z. B.: 3 Weichböden übereinander) mit Hilfe aus Rückenlage langsames Abrutschen in den Handstand abspreizen in den Stand. Üben bis die Übung ohne Hilfe gekonnt wird. Gleiche Übung auch mit  $\frac{1}{2}$  Drehung → Rad. Es können so 4 gleichzeitig üben.



- Flick mit Hilfe - Oberschenkel Rücken (Arme hochhalte)

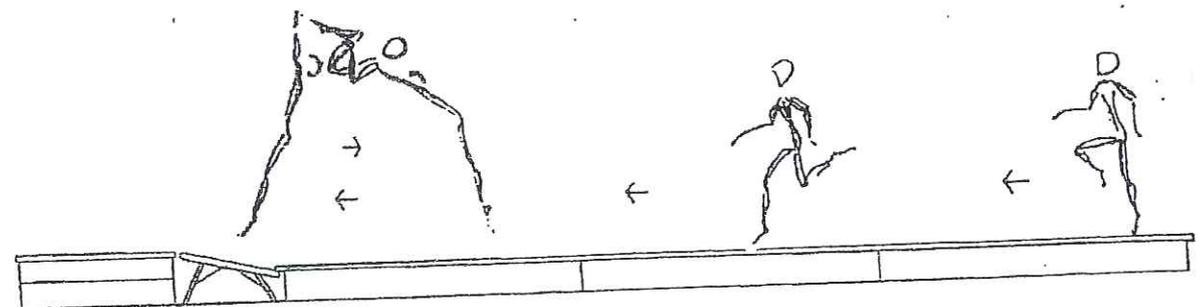


- Kasten - Minitramp: Flick mit Hilfe - Oberschenkel Rücken (Arme Hochhalte)



Beim Federn die Zehen zum Kasten drücken - dadurch entsteht kein Druck auf Hände, Arme und Schultern - es folgt die Einleitung des Absprungs zum Flick durch einen Konterschwung. Die Überstreckung der Hüfte erzeugt Druck auf Arme und Schultern der durch Erwidern zu einer Translationsbeschleunigung führt. (Verwandter Bewegungsablauf wie bei Rondat - Flick!)

- Salto rw bzw. Salto rw aus dem Anlauf



• Salto vw  
Vorübungen:

1 Rückenlage → 2 schnelles Anspannen des gestreckten Körpers (Arme und Beine einige cm vom Boden abheben, Kopf zwischen den Oberarmen mit Blick zu den Zehen) → 3 schnelles Anhocken beider Beine (die Arme umfassen die angezogenen Beine) → 4 strecken → 5 absenken in die Rückenlage



Pose 1 Liegestütz

Liegestütz



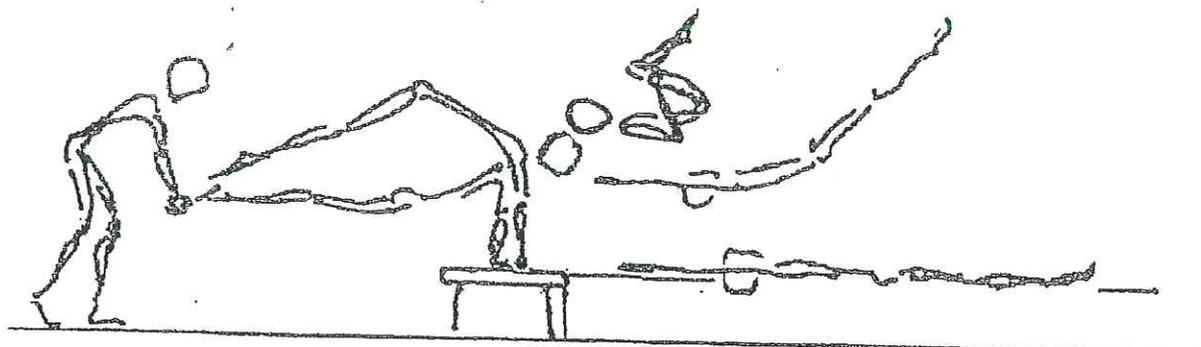
Pose 2

Liegestütz mit rundem Rücken -  
Schultern hochdrücken - Kopf zwischen  
den Ohren mit Blick zu den Füßen

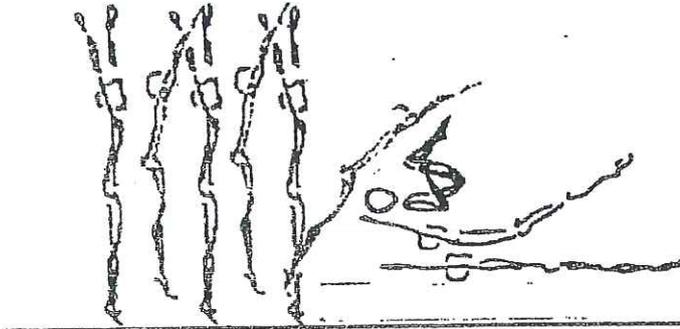
runden Rücken nach oben drücken  
und zu den Zehen schauen



- Wurfsalto mit Partner aus Liegestütz in die Rückenlage ( 3 Kastenteile - Weichboden)



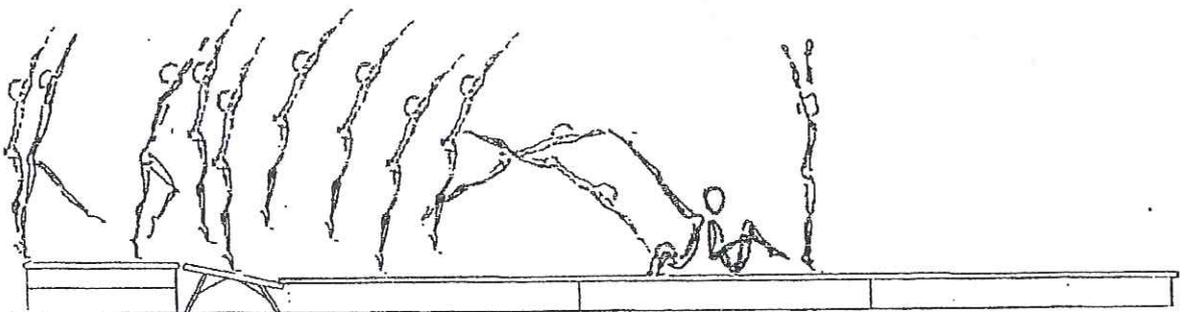
- Aus dem Abprellen mit Hochhalte der Arme, vom Boden →  $\frac{1}{2}$  Salto in die gestreckte Rückenlage am Weichboden mit Blick zu den Zehen



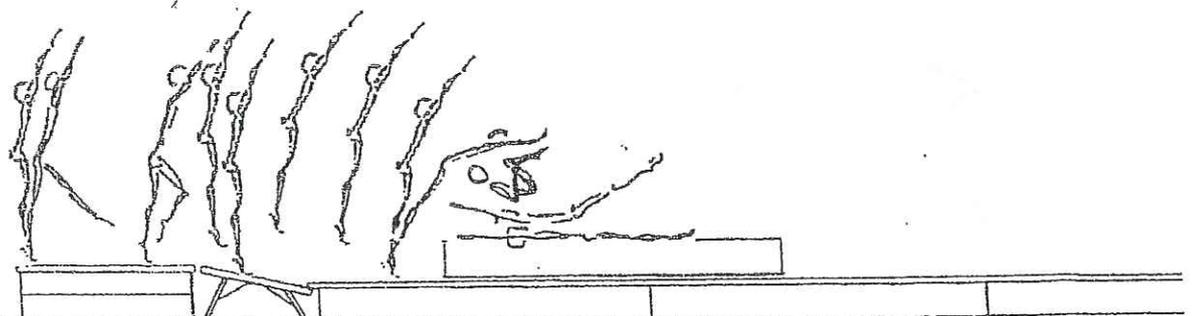
- Salto vw mit Minitramp:

Kasten - nach vorne abfallendes Minitramp - Mattenbahn

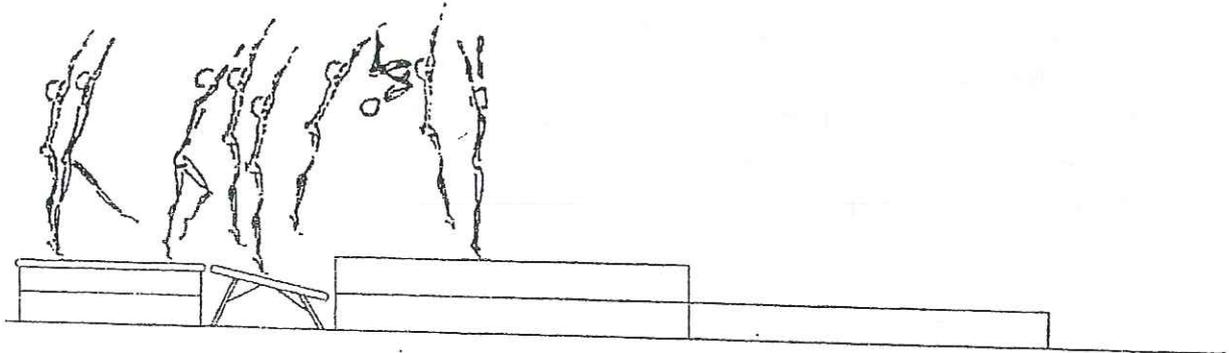
Schritt → Schritt ins Minitramp zum beidbeinigen Absprung → Ballenstand auf Mattenbahn (Ferse berührt die Matte nicht) → Sprungrolle vw (während der gesamten Übungsabfolge soll sich der Kopf möglichst zwischen den hochgestreckten Armen - „Bizeps an die Ohren“ - befinden).



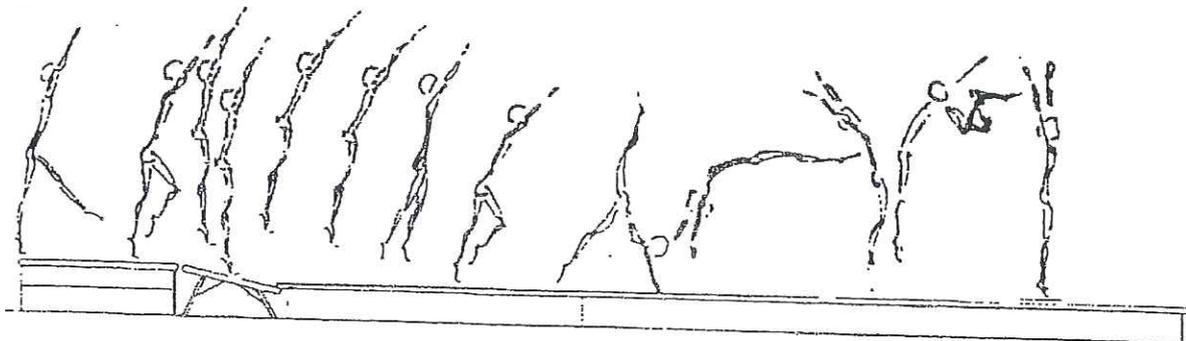
- Sprung aus Minitramp zum Ballenstand auf Mattenbahn → abprellen →  $\frac{1}{2}$  Salto vw in die gestreckte und gespannte Rückenlage mit Blick zu den Zehen auf einen Weichboden der auf Mattenbahn liegt.



- Salto aus Minitramp mit Hilfe ( Bauch - Schulter, Rücken)



- Mit Hilfe des Minitramps und Mattenbahn Überschlag → Salto vw



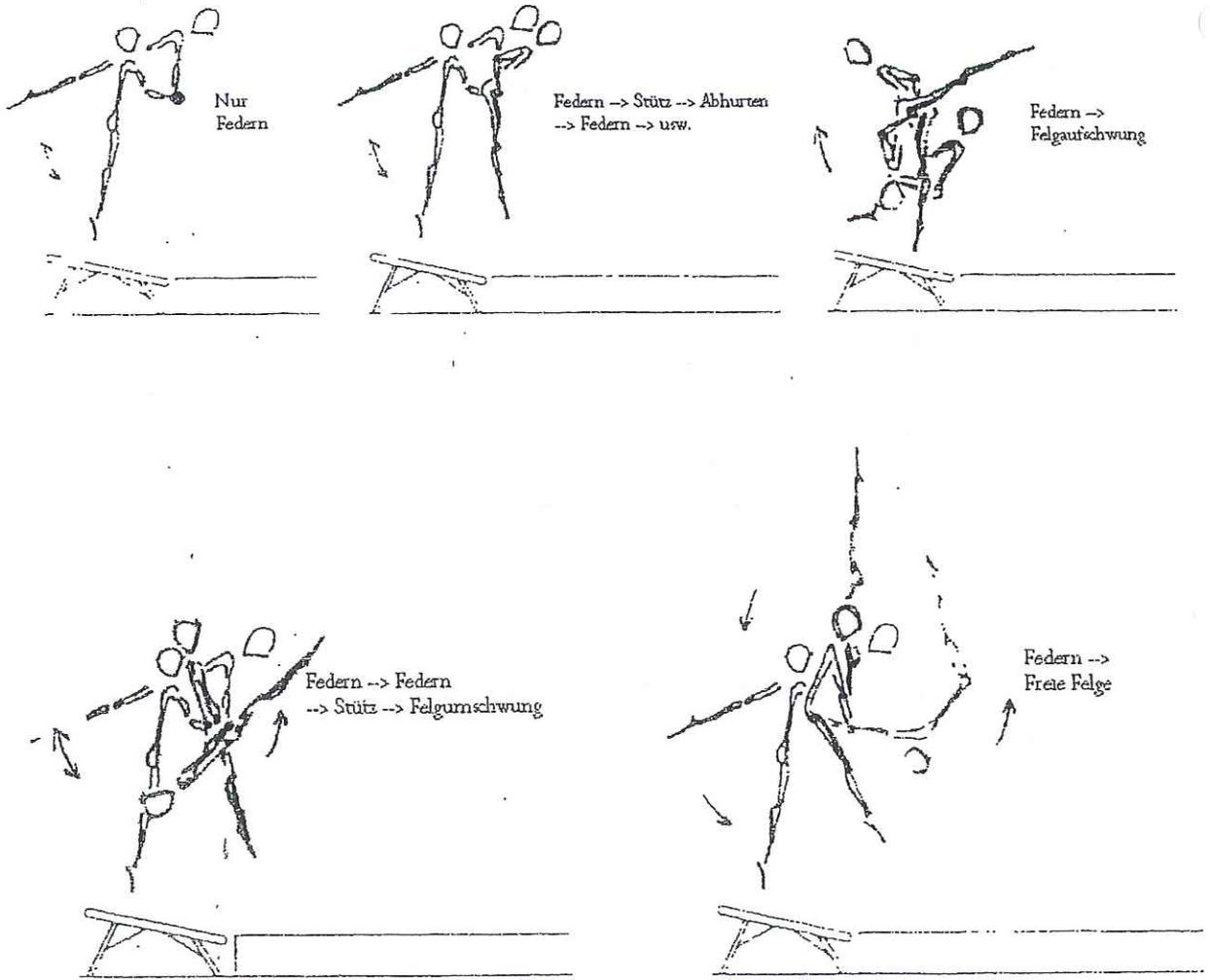
Die Hilfe ist eine „dynamische“, dem Bewegungsablauf des Übenden möglichst störungsfrei anzupassende. Auch sollte die Hilfe immer wieder an „Könnern, Guten“ geübt werden.

## THEMA II: Minitramp - Reck

Das Federn macht den Kindern (auch Erwachsenen!) Spaß und regt zu Wiederholungen einer Übung an, d. h. ein und dieselbe Übung mehrmals hintereinander zu turnen macht Spaß.

Reckstange: Eine mit einem Evilon- Rohr ummantelte Reckstange schont die Handflächen

Bandschlingen: Fixieren die Hände an der Reckstange (man kann nicht ausreißen) und macht den Trainer frei für technische Hilfeleistung bei den entsprechenden Bewegungsabläufen



GZ 36.377/78-V/5/03

Landesschulräte  
(Stadtschulrat für Wien)  
Direktionen der  
Zentrallehranstalten und  
an die Pädagogischen Akademien und  
Berufspädagogischen Akademien

Sachbearbeiter:  
MinR. Dr. Sepp REDL  
Leiter der Abteilung V/5  
Telefon: 0043-1/531 20-2570  
Telefax: 0043-1/531 20-81 2570  
E-Mail: [sepp.redl@bmbwk.gv.at](mailto:sepp.redl@bmbwk.gv.at)

### **Richtlinien zum Absprungtrampolin im Unterricht aus Leibesübungen**

#### **RUNDSCHREIBEN Nr. 23/2003**

*Verteiler: VII/1, N*

*Sachgebiet: Pädagogische Angelegenheiten*

*Inhalt: Bewegungserziehung, Absprungtrampolin, Richtlinien*

*Geltung: unbefristet*

*Rechtsgrundlage: Lehrpläne, Sicherheitsvorkehrungen*

Der Einsatz des Absprungtrampolins kann in vielen Fällen zu einem anregenden und herausfordernden Übungsbetrieb beitragen. Verantwortungsbewusste Leibeserzieher/innen müssen jedoch als übergeordnetes Ziel die Sicherheit und körperliche Unversehrtheit der ihnen anvertrauten Schüler/innen verfolgen und sind daher angehalten, kein vermeidbares Risiko einzugehen und die angeführten Bestimmungen zu beachten.

Da Absprungtrampoline hohe koordinative Anforderungen an die Übenden stellen, ist sein Einsatz immer von einem ausreichenden motorischen Entwicklungsstand der Schüler/innen abhängig zu machen.

Diese verbindlichen Richtlinien sollen die höchstmögliche Sicherheit der Schüler/innen gewährleisten und gelten in allen Schulformen für den Pflichtgegenstand und Freigegegenstand Leibesübungen bzw. Leibeserziehung, für einschlägige Unverbindliche Übungen und für Bewegung und Sport im Rahmen von Schulveranstaltungen.

Diese Regelungen gelten sinngemäß auch für die Verwendung von verwandten Geräten (wie etwa stationäre und mobile Trampolinbahnen, Doppel-Absprungtrampoline, Open-End Tramp, Therapietrampoline, „Gartentrampoline“) und auch von mehreren Geräten in Folge. Nicht von dieser Regelung betroffen sind Großgeräte (Großtrampoline, z.B. Typ Eurotrampolin oder Typ Nissen), deren Verwendung einer Regelung im Einzelfall bedarf.

### **1. Nachweis der Ausbildung (im Rahmen des Studiums)**

Eine entsprechende Ausbildung der Lehrer/innen wird als eine Grundvoraussetzung für eine sachgemäße Verwendung angesehen. Die Berechtigung zum besonders eingeschränkten, eingeschränkten oder unbeschränkten Einsatz von Absprungtrampolinen ist daher grundsätzlich nur mit einem Besuchsnachweis oder Zeugnis einschlägiger Lehrveranstaltungen bzw. Lehrgänge im Rahmen der Ausbildung gegeben.

#### **1.1 "Grundausbildung Absprungtrampolin" für die Verwendung des Absprungtrampolins**

- insbesondere zur Koordinationsschulung am (waagrechten) Sprungtuch (Gehen, Wippen, Federn, Hüpfen, etc.).
- bei niveaugleicher Anlauf- und Absprungebene: freie Sprünge und ohne jede Rotation aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen.
- für einfache Rollbewegungen auf eine Hochfläche (z.B. Kasten) aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen.

#### **1.2 "Zusatzausbildung Absprungtrampolin" (aufbauend auf die Grundausbildung zur Verwendung des Absprungtrampolins)**

- für freie und gestützte Sprünge aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen.
- für Sprung- und Flugrollen sowie Formen von Salti (freie Überschläge) aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen.

### **2. Nachweis der Fort- bzw. Weiterbildung**

Lehrer/innen, die keine Ausbildung oder nur eine begrenzte zum Einsatz des Absprungtrampolines vorweisen können, müssen für den Einsatz von Absprungtrampolinen ein im Hinblick auf das Ausbildungsziel ausreichendes Maß an Eigenkönnen, Kenntnisse zum methodischen Aufbau und über Maßnahmen zur Hilfestellung und/oder Sicherung der Turnenden in Fort- bzw. Weiterbildungsveranstaltungen nachweislich erwerben.

2.1 "Grundausbildung Absprungtrampolin" (mindestens 16 Lehrgangsstunden) für die Verwendung des Absprungtrampolins

- insbesondere zur Koordinationsschulung am (waagrechten) Sprungtuch (Gehen, Wippen, Federn, Hüpfen, etc.).
- bei niveaugleicher Anlauf- und Absprungebene: freie Sprünge und ohne jede Rotation aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen.
- für einfache Rollbewegungen auf eine Hochfläche (z.B. Kasten) aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen.

2.2 "Zusatzausbildung Absprungtrampolin" (aufbauend auf die Grundausbildung, mindestens 16 Lehrgangsstunden) zur Verwendung des Absprungtrampolins

- für freie und gestützte Sprünge aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen.
- für Sprung- und Flugrollen sowie Formen von Salti (freie Überschläge) aus dem Anlauf, Angehen, Anspringen, Federn und Wippen.

2.3 „Instruktoren (Lehrwarte)- oder Trainerausbildung“ in den Sportarten Gerätturnen; Wasserspringen; Sportakrobatik; Trampolinspringen; Skilauf - Freestyle) gemäß den gültigen Lehrplaninhalten an den Ausbildungen der Bundesanstalten für Leibeserziehung.

3. Verwendung

<p>In der 1. und 2. Schulstufe ist grundsätzlich nur eine <b>besonders eingeschränkte</b> Verwendung von Absprungtrampolinen insbesondere zur Koordinationsschulung ohne Sprünge aus dem Sprungtuch zulässig.</p> <p>Das Absprungtrampolin darf als Absprunghilfe nur bei niveaugleicher Anlauf- und Absprungebene, nur mit Sicherung und nur für freie Sprünge ohne jede Rotation eingesetzt werden.</p>	<p>Für die <b>besonders eingeschränkte</b> Verwendung des Absprungtrampolins ist zumindest die <u>"Grundausbildung Absprungtrampolin"</u> erforderlich.</p>
---	---

<p>Je nach Ausbildungsstand (Fortbildungsstand) der Lehrer/innen ist in der <b>3. und 4. Schulstufe</b> zulässig:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- eine <b>besonders eingeschränkten</b> Verwendung: Koordinationsschulung, Absprunghilfe nur bei niveaugleicher Anlauf- und Absprungebene, freie Sprünge ohne jede Rotation (auch ohne Sicherung), einfache Rollbewegungen auf eine Hochfläche (z.B. Kasten) mit Sicherung.</li><li>- eine <b>eingeschränkt</b> Verwendung (gesicherte Formen von Salti (freie Überschläge) aus dem Anlauf, Angehen und Anspringen).</li></ul> <p>Der Einsatz des Absprungtrampolins für Sprung- und Flugrollen und für Stützsprünge (mit Ausnahme der Hockwende und der Radwende) ist nicht vorzusehen.</p>	<p>Für die <b>besonders eingeschränkte</b> Verwendung des Absprungtrampolins ist zumindest die <u>"Grundausbildung Absprungtrampolin"</u> erforderlich.</p> <p>Von Lehrer/innen mit Ausbildungen, die über die <u>"Grundausbildung Absprungtrampolin"</u> hinausgehen, kann das Absprungtrampolin <b>eingeschränkt</b> verwendet werden.</p>
<p>Ab der <b>5. Schulstufe</b> ist das Absprungtrampolin mit Nachweis einer Ausbildung <b>uneingeschränkt</b> verwendbar. Das Absprungtrampolin kann dann auch für Sprung- und Flugrollen und alle Formen von Salti (freie Überschläge) aus dem Anlauf, Angehen und Anspringen eingesetzt werden.</p> <p>Eine Verwendung im Zusammenhang mit Wettkämpfen auf Zeit, Höhe oder Weite (Umlaufzirkel etc.) ist jedenfalls nicht zulässig.</p>	<p>Keine Einschränkung mit <u>"Zusatzausbildung Absprungtrampolin"</u> bzw. <u>"Instruktoren (Lehrwarte)- oder Trainerausbildung"</u> an den Bundesanstalten für Leibeserziehung.</p>

#### 4. Allgemeine Bestimmungen

4.1 Grundsätzlich ist immer sorgfältig zu prüfen, ob Schülerinnen und Schüler die notwendigen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen mitbringen. Weiters ist in allen Lernstufen für geeignete Maßnahmen des Sicherns und Helfens zu sorgen.

4.2 Die Hilfestellung muss bei Ungeübten auch bei einfachen Sprüngen durch die Leibeserzieher/innen oder eine/einen befugte(n) Mitwirkende(n) am Unterricht (im Rahmen von Kooperationsmodellen) erfolgen. Sie kann dabei bei geübten Schüler/innen auch durch sorgfältig unterwiesene Schüler/innen durchgeführt werden, wobei der Standort der Leibeserzieherin/des Leibeserziehers eine ständige Übersicht über die übenden Gruppen zulassen muss.

4.3 Eine Verwendung des Gerätes ist grundsätzlich von dessen Funktionstüchtigkeit abhängig. Zu beachten sind insbesondere die Einzelteile Rahmen (Höhen, Schrägenverstellung), Fussbodenschoner, Sprungtuch, Verspannung (Gummikabel, Federn, ...) und die Ganzrahmenabdeckung bzw. Open-End-Abdeckung inkl. Befestigungsmaterial.

Diese funktionellen Anforderungen sind derzeit noch in der ÖNORM B 2609 verankert, und deren Erfüllung ist laufend zu überprüfen. Das Gerät ist so aufzubewahren, dass es Schüler/innen außerhalb des Unterrichtsgeschehens nicht benutzen können.

4.4 Der motorische Entwicklungsstand der Schüler/innen ist insbesondere in der 5. und 6. Schulstufe zu beachten. Ein konsequentes und methodisch richtiges Vorgehen zur Festigung der motorischen Grundmuster (durch vorbereitende Übungen und einfache Sprungübungen) ist unumgänglich notwendig.

Eine Voraussetzung für gefahrloses Turnen mit dem Absprungtrampolin ist die vielfältige Bewegungserfahrung auch an anderen Geräten (wie Reck, Boden, Barren) oder die Erfahrung im Springen (insbesondere bei Niedersprüngen).

Was einer Schülerin/einem Schüler zuzumuten ist oder nicht, ergibt sich unter anderem auch aus der längeren Beobachtung der Klasse. Es sind daher technisch anspruchsvollere Fertigkeiten nicht zu unterrichten, wenn Lehrer/innen wenig Information über das Können der Schüler/innen haben oder wenn aufgrund der körperlichen Entwicklung oder zu geringer einschlägiger Übungserfahrung angenommen werden muss, dass es zu einer Koordinationsverschlechterung gekommen ist.

4.5 Es ist insbesondere auf eine ausreichende Absicherung des Lande- und Fallbereiches zu achten:

- durch eine Niedersprungmatte mit Absicherung durch Matten seitlich und dahinter
- oder durch einen Weichboden und zusätzliche Matten seitlich, dahinter und falls erforderlich auf dem Weichboden.

Trotzdem muss in diesem Zusammenhang betont werden, dass der Weichboden im Hinblick auf die oft große Fallhöhe keine Gewähr auf Ausschluss von schweren Unfällen bedeutet, wenn Übungen unter mangelhaften Sicherheitsvorkehrungen durchgeführt werden oder wenn ein zu großes Risiko eingegangen wird.

4.6 Der Ordnungsrahmen wird gerade bei der Verwendung des Absprungtrampolins nicht als Selbstzweck verstanden, sondern ist funktional in Zusammenhang mit dem methodischen Vorgehen zu sehen.

4.7 Der Standort des Absprungtrampolins und der Matten ist so zu wählen, dass immer ein ausreichender Sicherheitsabstand von Wänden, Türen oder sonstigen Hindernissen gegeben ist. Störfaktoren sind unbedingt zu vermeiden.

#### **5. Schlussbestimmung**

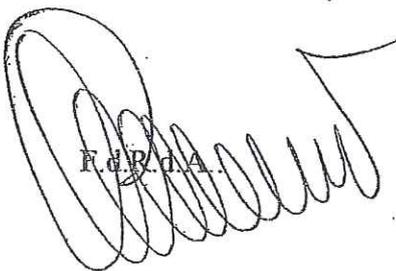
Diese Neufassung der Richtlinien wird im Verordnungsblatt des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur veröffentlicht und ersetzt die Richtlinien, die mit GZ 36.377/128-V/9/99 vom 22. Februar 2000 erlassen wurden.

Sie ist allen Lehrer/innen, die Leibesübungen bzw. Leibeserziehung unterrichten bzw. in Zukunft eine Unterrichtstätigkeit aufnehmen sollen, nachweislich zur Kenntnis zu bringen.

Wien, 12. Juli 2003

Für die Bundesministerin:

Dr. REDL



F.d.R.d.A.