



# Minitramp- Aktionskarten

Jürgen Schmidt-Sinns



## Impressum

27 Minitramp-Aktionskarten, ergänzendes Lehrmaterial zu:

- dem Lehrfilm „DTB-Basisschein Minitrampolin“: [www.trampoline-education.com](http://www.trampoline-education.com)
- der Broschüre „Minitrampolin - mit Leichtigkeit in Sicherheit“ /DGUV-Broschüre Nr. BG/GUV-SI 8033
- dem Fachbuch „Minitrampolin - mit Sicherheit zu Höhenflügen“ (ISBN 978-3-7911-0256-6).

### Herausgeber

Eurotramp Trampoline - Kurt Hack GmbH  
Zeller Straße 17/1  
73235 Weilheim/Teck  
Tel.: +49 (0)7023 - 94 95 0  
[www.eurotramp.com](http://www.eurotramp.com)

### Konzeption & Text

Jürgen Schmidt-Sinns

### Layout & Gestaltung

Michaela Braun und Jürgen Schmidt-Sinns

### Fotos

Die Fotos sind den aufgeführten Lehrmaterialien entnommen (siehe Karte 1).

Die Bilder der Landeflächen (Karte 5) wurden uns mit freundlicher Genehmigung von Kübler Sport zur Verfügung gestellt.

### Skizzen

Jürgen Schmidt-Sinns mit SAF-Planer

Die Minitramp-Aktionskarten können unter [education.eurotramp.com](http://education.eurotramp.com) kostenlos heruntergeladen oder als Kartenpaket unter [eurotramp-fanshop.com](http://eurotramp-fanshop.com) bestellt werden. Ergänzende Lehrvideos können unter [education.eurotramp.com/minitramp](http://education.eurotramp.com/minitramp) nach vorheriger Registrierung kostenlos angeschaut werden.

2. Auflage, Juni 2014



Gruppenarbeit mit Hilfe der Aktionskarten (z.B. Vorübung: beidbeiniger Absprung und Landung am Boden)

Die Aktionskarten geben den Lehrkräften einen **schnellen** Überblick über die vielfältigen ein- und fortführenden Möglichkeiten der Minitramp-Nutzung im Sportunterricht. Sie können die **vorbereitende Unterrichtsplanung** erleichtern und auch für die kompetenzorientierte Gruppenarbeit **im Unterricht selbst** eingesetzt werden (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz/Methodenkompetenz/Sozialkompetenz/Urteilskompetenz).

Die kurze Beschreibung der Bewegungsaktionen mit bildhafter Unterstützung (Bewegungshauptphase) auf der Vorderseite und die aufbauenden methodischen Tipps auf der Rückseite der Karten bieten **Informationen** für ein sicheres, spannendes und (bewegungs-)bildendes Basisprogramm in Schule und Verein.

**Tipps zum Gerätebedarf** und zu **Gerätearrangements** bieten die Geräteaufbaukarten im Anhang, die sich nach der Hallenausstattung und Gruppengröße richten.

Die Aktionskarten ersetzen aber **nicht** die notwendigen Qualifikationen der Lehrkräfte, wie sie die Richtlinien zum Schulsport in den Ländern vorschreiben und im Vereinssport üblich sind; ebenso nicht die angegebenen **weiteren Lehrmaterialien** (siehe Rückseite).

### **Achtung:**

Es werden immer beide Geschlechter angesprochen, auch wenn zur besseren Lesbarkeit nur das männliche genannt wird.





## Karten-Nr. Themen

- 1 Kartennutzung und -themen
- 2 Sicherheit
- 3 Minitramp-Gerätearten, -Lagerung und -Transport
- 4 Minitramp-Aufbau/-Überprüfung
- 5 Landeflächen
- 6 Spezifische Sprungvoraussetzungen
- 7 Einführung/Gerätegewöhnung (Minitramp)
- 8 Minitramp-Kasten-Sprungkreisel
- 9 Minitramp-Sprungkreisel
- 10 Minitramp-Sprungbahnen
- 11 Strecksprung
- 12 Strecksprung mit halber und ganzer Drehung um die Körperlängsachse (Schraube)
- 13 Hocksprung/Bücksprung
- 14 Grätschsprung/Grätschwinkelsprung
- 15 Salto vorwärts (I) - Vorübungen
- 16 Salto vorwärts (II)
- 17 Salto vorwärts (III) auf den Mattenberg und über die Mattenbarriere
- 18 Salto vorwärts (IV)
- 19 Stützsprünge über die Querbarriere (Hockwende/hohe Wende/Radwende/Rad)
- 20 Handstütz-Sprungüberschlag
- 21 Minitramp-Gerätekombi I (Beispiel: Fliegendes Trapez)
- 22 Minitramp als Hilfsgerät (Flick-Flack/WallSpin)
- 23 Freestyle-Jumps mit Minitramps
- 24 Pädagogische Perspektiven und Kompetenzorientierung
- 25 - 27 Anhang mit Geräte-Aufbaukarten

Die Karten sind aufbauend entwickelt, wobei die spielerischen Formen (8-10) sich einführend zum Teil vorzüglich zur konditionellen, koordinativen und technischen Sprungförderung eignen, aber auch später von Geübten als gestaltete, attraktive Präsentation genutzt werden können.

## Weitere Lehrmaterialien

- Schmidt-Sinns, J. (2. Aufl. 2011): Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen. Celle: Pohl-Verlag.
- Schmidt-Sinns, J. (2011): Lehrfilm für den DTB-Minitramp-Basisschein für Lehrkräfte (Hg. DTB/Eurotramp. <http://education.eurotramp.com/minitramp>).
- Schmidt-Sinns, J. (2012): Minitrampolin - mit Leichtigkeit und Sicherheit. DGUV-Broschüre Nr. BG/GUV-SI 8033.





Zur Sicherheit sollten folgende organisatorische Maßnahmen ergriffen werden:

- Keine Ballspiele oder andere störende Aktivitäten im selben Hallenteil
- Präzise Absprachen, klare Anweisungen und Aufgabenstellungen
- Rücklaufwege festlegen und für Jüngere markieren
- Helfen und Sichern gewährleisten
- Übungsbeginn erst nach Überprüfung und Freigabe der Geräte
- Beginn der Bewegungsaktion erst nach festgelegtem Signal zwischen Helfer und Springer
- Hochkantstellen des Minitrampolins bei längeren Sprungunterbrechungen

Die Schüler sollen Sportkleidung tragen, die den Bewegungsablauf und das Helfen und Sichern nicht behindern (vgl. auch Bestimmungen der Kultusbehörden der Länder):

- Keine weiten Oberteile, Kapuzen, beschwerte Zugbänder
- Lange Haare sind zusammenzubinden
- Keine langen Fingernägel (auch nicht bei Helfern)
- Uhren und Schmuck sind abzulegen
- Sporttaugliche Brillen sind für Brillenträger zweckmäßig
- Leichte Turn- oder Gymnastikschuhe mit rutschfesten Sohlen

(Barfußturnen ist wegen der taktilen Wahrnehmung sinnvoll, jedoch nicht bei geflochtenen Tüchern, in denen die Zehen hängen bleiben können).

### **Achtung:**

Siehe auch Aktionskarten Nr. 3 zu Transport und Aufbau, Landeflächen (Karte 5), Voraussetzungen (Karte 6), Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen (Karte 2).

**Sprung- und Hechtrollen** vom Minitramp **nach unten** auf die tiefere Landefläche oder über Geräte / Personen sind im Breiten- und Schulsport abzulehnen und in den meisten Bundesländern für den Schulsport auch **nicht** gestattet. Die Sprungrolle auf den Mattenberg bietet jedoch eine ungefährliche Form z.B. zur Saltovorbereitung.





Sandwichgriff für alle Fußsprünge und zur Landungssicherung (B1, B2)/sicherer Stand der Helfer ohne Stolperfalle durch übereinander gelegte Matten neben dem Minitramp (B3)



Drehgriff vorwärts an Oberarmen (B4) und am Rumpf (B5) für Salti. Halber Drehgriff mit Unterstützung des Körperschwerpunkts (KSP) für den Handstütz-Sprungüberschlag (B6)

### Achtung:

Bei neu eingeführten oder komplizierten Sprüngen sollten immer zwei Helfer eingesetzt werden. Wo dies hier bei den Abbildungen nicht der Fall ist, dient das zur besseren Erkennbarkeit der Bewegung.



<http://education.eurotramp.com/minitramp-helfergriffe>, Kapitel 0:42



**Abb. 1:**

Minitrampolin mit geschlossenem Rahmen, gewebtem Sprungtuch und fest integrierter Abdeckung (Sprungtuch mit Abdeckung variiert)

**Größe:**

Rahmen	112 x 112 cm
Sprungtuch	60 x 60 cm

**Abb. 2:**

Minitrampolin mit geschlossenem Rahmen, Stahlfedern und wurfkräftigen Bändern

**Größen:**

Rahmen	112 x 112 cm
Sprungtuch	60 x 60 cm
	oder
Rahmen	125 x 125 cm
Sprungtuch	70 x 70 cm

**Abb. 3:**

Minitrampolin/Teamgym mit besonders stabilem Rahmen und Standfläche, Stahlfedern (besonders wurfkräftig), Bändertuch

**Größe:**

Rahmen	125 x 130 cm
Sprungtuch	60 x 60 cm

**Abb. 4:**

Minitrampolin mit offenem Rahmen/Open-End-Minitramp (sehr wurfkräftig), Bändertuch

**Größe:**

Rahmen	120 x 120 cm
Sprungtuch	70 x 60 cm





- Im Geräteraum lehnen oder hängen die Minitramps zusammengeklappt hochkant an der Wand oder auf dem Transportwagen
- **Achtung:** Die Geräte niemals aufgebaut im Geräteraum stehen lassen und einen möglichst freien Transportweg in die Halle gewährleisten!



Das Minitramp wird mit den Fußgestellen nach oben zu viert (Kinder) oder zu zweit (Jugendliche) getragen:

- nach Aufbau der anderen Geräte und Matten
- mit Blick in Bewegungsrichtung
- auf stolperfreien Transportweg achten





### Aufbau

- Wir stellen das Minitramp hochkant auf den Boden und klappen die Fußgestelle und Mittelstützen seitlich auf
- Herunterdrücken oder hochziehen der Mittelstützen zur Arretierung in die Hülsen an den Fußgestellen
- **Achtung:** Klemmgefahr!
- Überprüfung durch die Lehrkraft vor Freigabe des Geräts (siehe Rückseite)

### Umbau (Veränderung der Höhe und Tuchneigung)

- Herausdrehen des Schraubrades an den Mittelstützen
- Zusammenschieben oder herausziehen dieser Mittelstützen (Bügel ist entlastet) zu einem entsprechenden Einstellungsloch zum Wiedereinschrauben des Rades

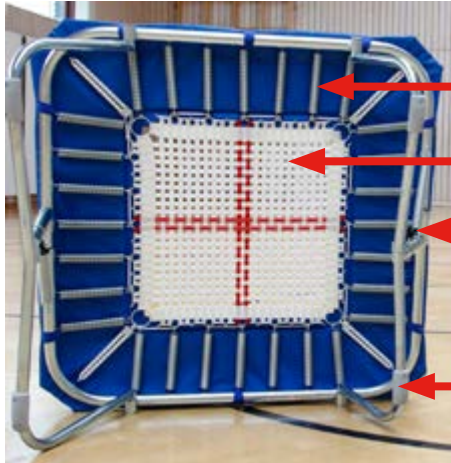
### Einstellung der Geräteneigung

Je langsamer der Anlauf, desto flacher und waagerechter die Tuchneigung und umgekehrt.





Die Minitramps sind vor Gebrauch von der Lehrkraft auf eventuelle Mängel und Schäden hin zu untersuchen (siehe unten). Beschädigte Geräte müssen vor dem Unterricht wirksam entzogen werden, bis der gemeldete Schaden behoben ist. Darüber hinaus ist darauf zu achten, dass die Minitramps im Rahmen der jährlichen Geräteüberprüfung durch die Wartungsdienste auf ihren technisch einwandfreien Zustand untersucht werden.

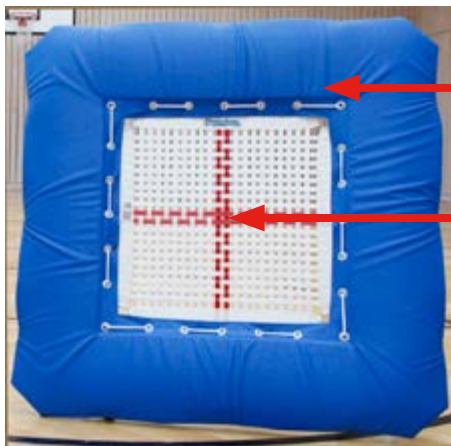


Sind die Federn vollständig und unbeschädigt?

Ist das Sprungtuch intakt?

Ist das Schraubrad der Stützen fest angezogen?

Sind die Gummistopper (Gleitschutz) an allen Füßen vorhanden?



Ist die Abdeckung mit dem Rahmen fest verbunden?

Ist die Tuchmitte durch ein Kreuz oder einen Kreis gekennzeichnet?

Ist die Federung auch für schwere Springer straff genug? (ggf. Gummikabel oder Federn ersetzen!)

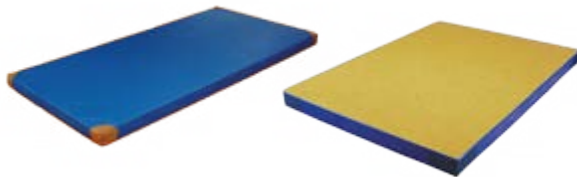


**Achtung Stolpergefahr: Hochgefährlich und verboten!**



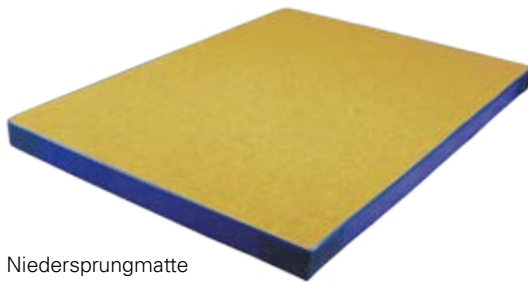


Bodenturnmatte (Läufer) 2 m breit auf Rolle



Gerätturnmatte  
200x125x6 cm

Niedersprungmatte  
200x125x12-15 cm



Niedersprungmatte  
200x200x12-15 cm



Weichbodenmatte 300x200x30 cm



Duo- oder Kombimatte 300x200x30 cm

**Bodenläufer:** Geeignet zum Abdecken zu weicher Weichböden bei Punktlandungen

**Turnmatte:** Geeignet zum Abdecken zu weicher Weichböden bei Punktlandungen / kleine Niedersprungmatte für Punktlandungen

**Niedersprungmatte (NMS):** Optimal geeignet für Punktlandungen

**Weichbodenmatte (WBM):** Geeignet für Flächenlandungen (Sitz- oder Rückenlandungen), bei Drehfreiheit der Füße auch für Punktlandungen; bei zu großer Einsinktiefe mit anderen Matten abdecken

**Duo- oder Kombimatte:** Je nach Lage für Punkt- und Flächenlandungen geeignet

- Die Auswahl geeigneter Matten ist zur Unfallverhinderung und Verletzungsverminderung von großer Bedeutung
- Mattenstöße (Spalten) durch aneinandergrenzende Matten möglichst nicht im wahrscheinlichen Landungsbereich zulassen





Weichboden für Flächenlandung



Niedersprungmatte für die Punktlandung (geringe Einsinktiefe/Drehfreiheit der Füße)



Läufer zur Abdeckung von Spalten und bei zu weichen Matten

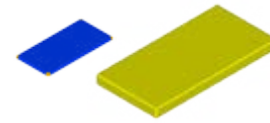


Optimale Mattensicherung bei weiten und hohen Sprüngen mit Klettüberzug des Spalts

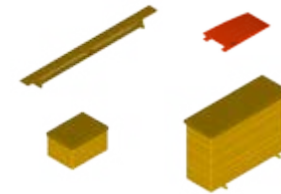
### Achtung:

Eine erhöhte Landefläche verhindert das gefährliche Überdrehen bei den Salti!





**Landeflächen** je nach Sprunghöhe: Boden, Turnmatte, Niedersprungmatte



**Absprungeräte:** Boden, Bank, Sprungbrett, Blockkasten, Sprungkasten

**Stationenzahl richtet sich nach Gruppengröße:** 4 Sprungstationen bei 24 Teilnehmern

- Unterschiedliche Sprünge am Boden, vom Sprungbrett und von unterschiedlich hohen Geräten (z.B. Blockkasten, Sprungkasten)
- Neben der Sprung- und Landungstechnik wird gleichzeitig das Helfen und Sichern geübt
- Sandwichgriff vorn und hinten am Rumpf bei allen Fußsprüngen
- Fallschulung durch Ausgleichsschritte und Abrollen



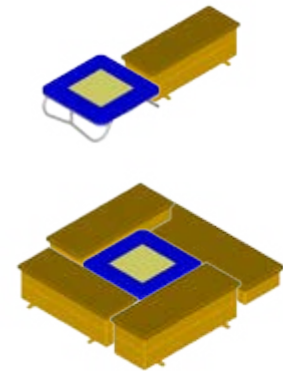


- Landung hüftbreit in Körperspannung (Kniegelenkbeugung max. 90°), Hilfeleistung mit flacher Hand vorn und hinten am Rumpf
- **Einführung der Helfergriffe:** Griff wird zuerst am stehenden Partner demonstriert, erläutert und ausgeführt
- **Üben der Helfergriffe unter erleichternden Bedingungen:** Eingeübt werden die Helferleistungen dann bei gekonnten Sprüngen oder sicheren Springern zur Vermeidung von Gefährdungen bei unsicherem oder misslungenem Zugriff.  
Der Einsatz der Helfer erfolgt auf der rechten und linken Seite.
- **Ernsthaftes Anwenden der Helfergriffe:** Helfer werden erst mit sicherer Beherrschung der Griffe für notwendige Hilfen eingesetzt



Fortlaufendes Üben der Sprünge und Hilfen - Helfer wechseln erst nach einem ganzen Sprungdurchgang.





**Station 1:** ein Minitramp, ein Kasten 2-teilig

**Station 2:** ein Minitramp (waagrecht), vier Kästen 2-teilig

Die Kästen können auch durch Blockkästen ersetzt werden.

Bei größeren Gruppen weitere Sprungstationen aufbauen (siehe Karte 6)

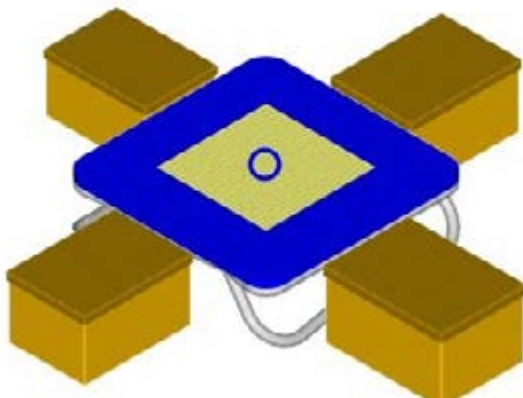
- Federn, Springen und Stoppen mit Handfassung
- Beibehaltung der Körperspannung
- Hüftbreiter Fußaufsatz
- Abspringen von der Ferse zum Ballen und Strecken der Gelenke
- Einspringen vom Ballen zur Ferse abrollen
- Zum Stoppen in Sprung-, Knie- und Hüftgelenken nachgeben





## Unterschiedliche Fußsprünge:

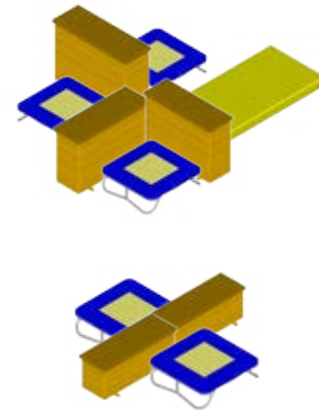
- Strecksprung
  - Hocksprung
  - Grätsch- und Grätschwinkelsprung
  - Sprung mit 1/4 Drehung nach rechts und links (mit Loslassen einer Hand)
- Erst einzeln und dann als Sprungkombination hintereinander weg



## Herein- und Herausspringen

Abwechselndes Springen mit und ohne Zwischenfedern

**Kreatives Spielen**, z.B. Sprungfolge rund herum oder abwechselnd die gegenüberliegenden Partner, auch als Hocksprung oder mit 1/4 Drehung (Musikeinsatz sinnvoll)

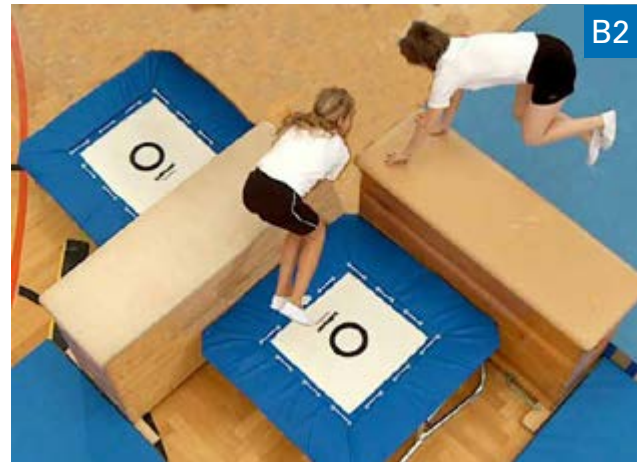


Unterschiedliche Gerätekonstellationen für gestützte und freie Gruppensprünge

- Kastenhöhe 110 cm (fünfteilig) ab 10 Jahre
- Minitramps waagerecht oder zum nächsten Kasten leicht abfallend aufgebaut
- Hockwenden (Drehaufhocken) erst mit und dann ohne Zwischenfedern herauf und herunter, sowie von Minitramp zu Minitramp über die Kästen (Drehsprunghocke)
- Erst einzeln, dann zu zweit bis zu viert gleichzeitig erproben und üben
- Bei nur drei oder zwei vorhandenen Minitramps siehe Rückseite







Auch mit drei oder zwei Geräten die ganze Gruppe hintereinander weg springen (erst langsam, dann immer schneller mit Musik).



Auch bei tiefer gestellten Kästen (bis Minitramp rahmenhoch) frei und ohne Stütz, mit und ohne Handfassung rundherum, auch endlos mit Aus- und Einwechseln (Geübte/B3)

### Solche Spielformen sind auch geeignet:

- Als einführende, gerätegewöhnende Übungen
- Als Konditions-Station (Sprungkraft/Stützkraft -ausdauer)
- Als gestaltete Vorführung



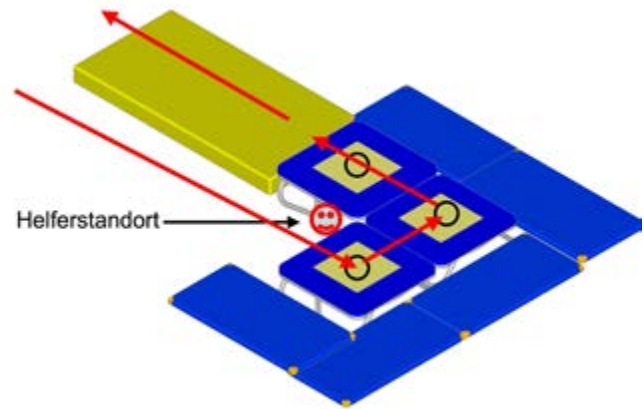
- Minitramp waagrecht oder zueinander leicht abfallend aufgebaut
- In Handfassung federn auf der Stelle (paarweise abwechselnd oder gemeinsam alle vier synchron)
- Springen in vereinbarter Richtung zum nächsten Minitramp nach festgelegter Zahl des Zwischenfederns
- Zwischenfedern reduzieren bis zum direkten Springen von Minitramp zu Minitramp rechts und links herum
- Gemeinsamer Rhythmus durch Zählen oder Klatschen
- Bei nur drei oder zwei vorhandenen Minitramps siehe Rückseite



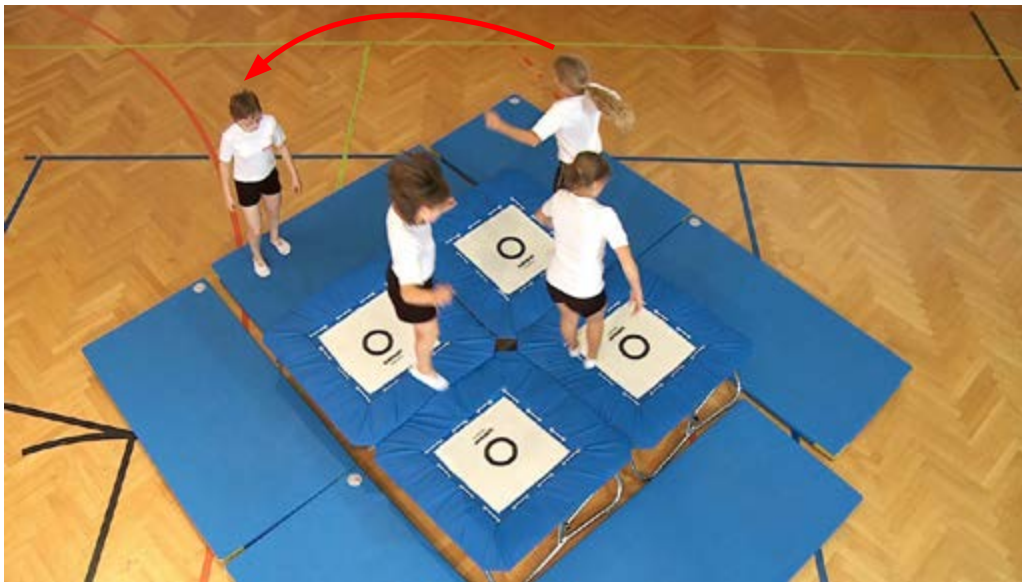




Sprung von Minitramp zu Minitramp, Lehrkraft gibt klatschend/zählend den Rhythmus vor



Frei hintereinander weg; ein Helfer führt im Winkel stehend (sich drehend)

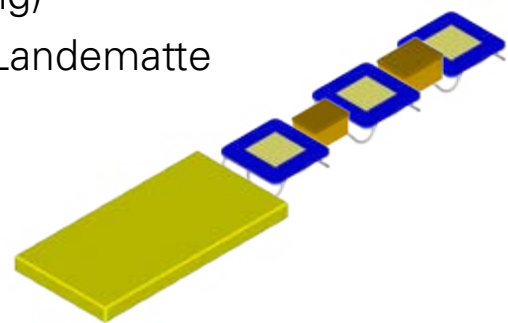


Auch mit drei oder zwei Geräten die ganze Gruppe (Geübte) hintereinander weg (erst einzeln mit Zwischenfedern, dann ohne, dann synchron im gleichen Rhythmus und mit Musik).





- Mindestens zwei Minitramps (auch mit kleinen Kästen oder Sprungkästen längs oder quer gestellt zwischen den Minitramps)
- Unterschiedliche Sprünge mit begleitender Hilfe (ohne Hilfe nur für geübte Könnner)
- Strecksprung, Hocksprung, Synchronsprünge, Phantasiesprünge (Frosch-, Clowns- oder Grotesksprung)
- Abgesprochener Kürsprung auf die Landematte





Herauf und herunter, auch über die Querkästen (Könner) zuerst einzeln, dann synchron



Landung auf dem Kasten in Schrittstellung (Fußaufsatz nacheinander)



Synchrones Gruppenturnen als Vorführung mit Musik





- Langsamer, kurzer Anlauf (Anfänger) bis schneller Anlauf (Köner) (B1)
- Einbeiniger hoher Absprung vom Boden oder Steg und beidbeiniger Einsprung in das Tuch (B2, B3)
- Absprung mit Armunterstützung nach vorn-oben (B4, B5)
- Flug in Körperstreckung (geringes Hohlkreuz) (B5)
- Landung (bis hüftbreiter Fußaufsatz) in nachgebender Kniebeugung bis max. 90° (B6)
- Körperspannung wird bei Einsprung, Absprung, Flug und Landung aufrecht erhalten







Einsprung über die Kastentreppe mit und ohne begleitender und anfassender Hilfe (Kastendeckel)



Spielerische Zielsprünge auf Male (Punkte/Teppichfliesen/Zeitungsbblätter/Seilchenkreise) oder Hochsprünge an Leinen



- Strecksprung mit exzentrischem Absprung/Kraftstoß
- Arme zur Hochhalte führen
- Schnellkräftige Bewegung von Kopf, Schulter und Hüfte in Drehrichtung (halbe oder ganze Drehung um die Körperlängsachse)
- Landungstechnik wie beim Strecksprung (bis zu hüftbreitem Fußaufsatz/Kniegelenke bis zu max. 90°)
- Aufrechterhaltung der Körperspannung







Landung und Sicherung nach der halben Schraube



Weiterdrehen in der Luft zur ganzen Schraube

Die ganze Schraube erfordert einen stärkeren Absprung und Drehimpuls und eine härtere Landefläche (z.B. Niedersprungmatte).  
Arme bei der Drehung um die Körperlängsachse in der Hochhalte.



### Achtung:

Insbesondere bei den Schrauben ist anfänglich ein Gleichgewichtsverlust möglich. Sicherung durch blitzschnelles Umfassen des Körpers.







### Hocksprung

- Strecksprung in die Höhe
- Schnellkräftiges Anhocken der Beine zur Brust bei nur leichter Vorbeugung des Oberkörpers
- Anfassen/Umfassen der Unterschenkel/Knie zur Unterstützung möglich (siehe Rückseite)
- Landungsstreckung (siehe Rückseite)
- Landung bis hüftbreit mit nachgebender Beugung der Kniegelenke bis max. 90° in Körperspannung

### Bücksprung

- Strecksprung in die Höhe
- Schnellkräftiges Anwinkeln (Anbücken) der gestreckten und geschlossenen Beine mit ausgleichendem Vorbeugen des Oberkörpers („Klappmesser“) und Antippen der Fußriste
- Landungsstreckung
- Landungstechnik siehe oben





Hocksprung gefasst



frühzeitige Landungsstreckung  
nach vorn-unten

## Nach der Höhengewinnung im Strecksprung:

**Hocksprung:** Schnellkräftiges Hocken zur Brust unter leichtem Vorbeugen des Oberkörpers und Herunterführen der Arme

**Bücksprung:** Schnellkräftiges Anwinkeln mit gestreckten, geschlossenen Beinen unter stärkerem Vorbeugen

Frühzeitiges Öffnen des Körpers (Strecken) zur Landevorbereitung



Bücksprung mit paralleler Armführung beim Anbücken als Variation zum Antippen der Fußriste



### Grätschsprung

- Nach der Höhengewinnung im Strecksprung
- Schwingen der gestreckten Beine zur Seite (Grätschen)
- Arme in Hochhalte oder aus der Hochhalte mit dem Grätschen zur Seithalte
- Schließen der Beine zur Landung

### Grätschwinkelsprung

- Nach der Höhengewinnung im Strecksprung
- Grätschen und gleichzeitiges Winkeln der gestreckten Beine
- Ausgleichendes Vorbeugen des Oberkörpers (mit Antippen der Füße)
- Schließen der Beine zur Landungsstreckung







Grätsch- und Grätschwinkelsprung erfordern durch die zur Seite schwingenden Beine eine Helferstellung, die hinter und/oder vor dem Springer liegt.

**Wichtig:** Der stolperfreie Übergang wird durch Mattenlage oder Kastendeckel neben dem Minitramp gewährleistet.

Ein Zugriff (falls notwendig) geschieht bei der Landungsstreckung. (Sandwichgriff vorn und hinten am Rumpf).



Sprünge mit Drehungen um die Breitenachse (Salti oder Stützüberschläge) mit dem Minitramp müssen gut vorbereitet werden.

#### Dazu zählen:

- Helfer und Sicherheitsmaßnahmen
- Konditionelle und koordinative Voraussetzungen
- Vorübungen (Körperdrehungen um die Breitenachse)
- Automatisierter Anlauf, Einsprung, Absprung, Flug und Landung bei den Minitramp-Fußsprüngen



Bewusst früh gehockte Sprungrolle auf die leicht erhöhte Mattenfläche (Mattenberg)



(Sprung-)Rolle aus dem Anfedern (MT) zum gleichzeitigen Üben des Drehgriffs vorwärts (siehe Rückseite)





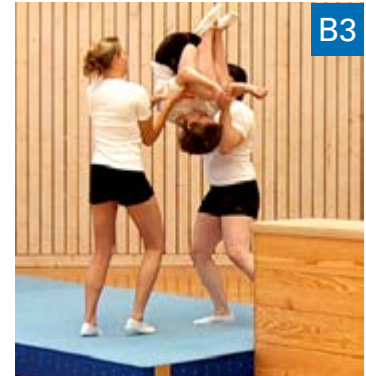
B1

Griffansatz: seitwärts  
vor dem Turner stehend



B2

Luftrolle vorwärts vom  
4-5-teiligen Kasten



B3

hoch unterstützend  
bis zum Stand

- Zum Drehgriff vorwärts stehen sich die Helfer gegenüber und mit der Seite zum Turner.
- Die zum Turner nahe Hand greift mit der Handfläche nach oben vor dessen Oberarm, die entfernte mit der Handfläche nach unten hinter den Oberarm des Turners.
- Umgreifen des Oberarms geschieht dabei untereinander.



B4



B5

Schleudersalto aus der leichten Kniebeuge von einem Bein abspringend;  
mitgehende Helfer im Drehgriff vorwärts hoch unterstützend.





B1



B2

Die ganzheitliche Methode zur Saltoerlernung aus dem Anfedern bietet hohe Sicherheit durch helfende Begleitung während des gesamten Bewegungsablaufs im Drehgriff vorwärts an den Oberarmen.



B3

Später auch aus dem freien Anfedern oder als Einsprung vom Kasten auf das Minitramp herunter möglich (hier streckt der Turner die Arme für die Helfer seitwärts, siehe Rückseite).





B1

Die Variante aus dem Einsprung vom Kasten herunter (B1).

Das Minitramp wird bei Sprüngen ohne Anlauf zur Rotationsunterstützung zu der Landefläche hin abfallend eingestellt.

Ganz sicher ist auch die **Judogürtel-Hilfe (B3 - B5)**: Griff von unten in den fest umgebundenen Judogürtel.

**Vorteil:** Springer kann die Arme schwingungsverstärkend einsetzen.



B2



B3



B4



B5

Bei der Judogürtelhilfe (B3 - B5) ist auch der **Salto aus dem Anlauf** möglich. Helfer laufen in den Gürtel gefasst mit.





Der Weg über Mattenberg und Mattenbarriere (Blauer Elefant) ist eine weitere Möglichkeit zum Erlernen der Saltos.



Er führt über die früh gestützte, gehockte Sprungrolle (siehe Rückseite).







Die früh abgestützte Sprungrolle mit einer 1/2 bis 3/4 Drehung in der Luft zur Rückenlage, zum Sitz mit geöffneten Knien oder zum Hockstand auf einen nicht zu hohen Mattenberg.



Drehunterstützung als Hilfe bei der freien Luftrolle. Auch der Salto über die **Mattenbarriere/Blauer Elefant** (mit einer sonst **nicht** mehr genutzten Weichbodenmatte) führt ebenfalls über die gestützte und gehockte Sprungrolle.

**Sicherung** durch Sandwichgriff bei der Landung.



Bei genügend vorbereiteten Springern und erfahrenen Helfern (Lehrkraft) wird nur noch der Drehgriff am Rumpf angesetzt: Höhenunterstützung am Bauch - Drehhilfe am Rücken (siehe Rückseite).





Griffansatz für den Drehgriff am Rumpf mit den flachen Händen an Bauch und Rücken. Griff bis zum Stand beibehalten, evtl. Umgreifen kurz vor der Landung zum Sandwichgriff.

Anwendung beim Salto aus dem Anfedern und aus dem Anlauf für Geübte.



- Exzentrischer, gestreckter Absprung in die Höhe
- Drehung um die Breitenachse
- Beugung des Kopfes, Krümmung des Rückens und Anhocken
- Rotationsunterstützung durch Herunterziehen der Arme
- Körperstreckung zur Landevorbereitung

**Achtung:** Erhöhung der Landefläche verhindert gefährliches Überdrehen!







Hockwende (Drehhocksprung)



Hohe Wende

## Hockwende über die Mattenbarriere/Blauer Elefant (nur ausgemusterte Weichbodenmatte verwenden), Kasten, Pferd quer gestellt

- Nach Anlauf, Absprung und Anflug Stütz mit beiden Händen
- Hochziehen der Hüfte Körperschwerpunkt (KSP) und Anhocken der Beine
- Vierteldrehung um die Körperlängsachse
- Landung mit Lösen einer Hand im Querstand mit der Körperseite zum Gerät
- Helfer (Klammergriff am Oberarm um den gedreht wird) steht an der Seite zu der die Beine nicht schwingen, Springer zeigt die Seite vor dem Anlauf an

## Hohe Wende:

Nach dem Stütz bleiben die Beine gestreckt und der KSP wird immer höher bis zum Handstand geschwungen.

Beide Sprünge können mit 1/4 Drehung in den Seitstand (Gesicht in Anlaufrichtung) geturnt werden. Die Gefahr des Umknickens bei der Landung wird so geringer.





### Vorübungen:

- Boden: Handstandschwingen
- Radwende und Rad
- gesprungene Hockwende und hohe Wende über den quergestellten Kästen mit Sprungbrett



### Vom Minitramp abgesprungene Radwende über die Kasten-Mattenbarriere/Blauer Elefant:

Einsprung mit Vierteldrehung um die Längsachse, Abdruck von den Armen und Händen mit Vierteldrehung zur Landung.

Durch weitere Matten auf den beiden quergestellten Kästen (B1) kann eine erhöhte Barriere erreicht werden.



### Das gesprungene Rad:

Einsprung mit Vierteldrehung um die Längsachse und Spreizen der Beine.

**Die Landung** auf beiden Füßen gleichzeitig und Vierteldrehung wie bei der Radwende ist sicherer.

### Achtung:

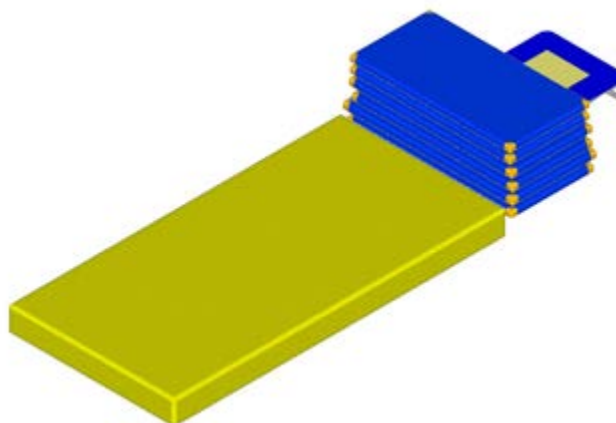
- Keine Stützsprünge mit Gegenrotation nach dem Stütz wie Sprunghocke oder Sprunggrätsche!





Der Handstütz-Sprungüberschlag über Geräte (Sprungkasten/Turnmattenberg/Mattenbarriere/Sprungferd/Sprungtisch):

- Erst nach den Vorübungen erproben (siehe Rückseite)
- Kräftiger Absprung in den Handstand aus dem Anlauf
- Zum Stütz nach der 1. Flugphase Arme in Verlängerung des Körpers aufsetzen (Arm-Rumpfwinkel  $180^\circ$ )
- Sofortiger kräftiger Abdruck zur 2. Flugphase
- In den Knien nachgebende Landung in Körperspannung



Über die Mattenbarriere/Blauer Elefant (zur Landung nicht mehr genutzte Weichbodenmatte) mit Schleuderhilfe in der 1. Sprungphase und 1/2 Drehgriff und Schwerpunktunterstützung in der 2. Sprungphase.





Gestrecktes Handstand-Umfallen auf die Weichbodenmatte und in die Menschengasse aus dem Handstand vom Kasten (Helfer: flache Handflächen nach oben im Reißverschlussprinzip).



Handstützüberschlag vom Kasten herunter und gesprungener Handstand-Umfaller auf den Mattenberg. Erst in Zeitlupe, dann mit Schwung (geübte Helfer).

Helfer wenden den halben Drehgriff am Oberarm an und stützen mit der anderen Hand unter dem Körperschwerpunkt (Oberschenkel/Gesäß/Hüfte).



## Minitramp - Fliegendes Trapez mit Hilfe

Das Minitramp eignet sich vorzüglich als Kombinationsgerät mit anderen Turngeräten (wie hier beim schwingenden Trapez).

**Voraussetzungen:** Sichere Fußsprünge/Schwingen im Streckhang

- Anlauf vom Kastensteg und Sprung an das schwingende Trapez mit **Berührung** der Trapezstange als **Vorübung**
- **Anlaufbeginn** bei Beginn des Rückschwungs der in Schwung versetzten Trapezstange
- Mit zunehmender Sicherheit Zugriff und Hangflug mit Hilfe beim Ansprung und beim Landungsabsprung am Ende des Vorflugs
- Geübte vergrößern den Abstand Minitramp - Trapez und springen als Gruppe hintereinander weg





Beispiel: Minitramp-Barren

Aus dem Anfedern Sprung in den Handstand.

Zwei Helfer stehen erhöht an jeder Seite (Klammergriff am Oberschenkel)



Matte auf dem Barren sichert zusätzlich und kann zum Abrollen aus dem Handstand genutzt werden.



Aus dem Handstand (bei Geübten nur sichern) Abrollen nach vorn oder auch Abbücken und Zurückschneppern zum sofortigen Salto rückwärts (Matten- und Personensicherung)

Siehe auch:

Schmidt-Sinns (2000): Freies Turnen am Trapez. Meyer&Meyer Verlag Aachen

Schmidt-Sinns (2001): An die Geräte mit Spannung und Spaß. Meyer&Meyer Verlag Aachen

- Absprung und Hockwende (Drehhockwende) in den Barren aus dem Außenseitstand
- Absprung in den Stütz am Hochbarren oder in den Streckhang am Reck





- Aus dem Stand nach hinten in die Sitzposition lehnen
- Absprung nach hinten bei rechtem Kniewinkel
- Gestreckte Arme nach hinten schlagen und Kopf in den Nacken
- Aufsetzen der Hände bei gestreckten Armen und rückwärts überschlagen

Minitramp als Gerätehilfe beim **Flick-Flack** (gestützter Überschlag rückwärts (**Bodenturnen**))

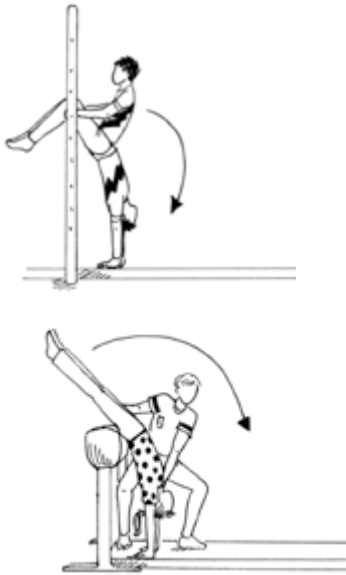


Aus dem Stand oder Anlauf:

- Absprung und Drehung um die Körperbreiten- und Tiefenachse
- Beide Hände stützen flach untereinander an der Wand (Bauch zur Wand)
- Anhocken der Beine
- Weiterdrehen um die Tiefenachse, Lösen der oberen Hand und Abdruck der unteren zur Landung mit Blick zur Absprungstelle

Minitramp als Gerätehilfe beim **WallSpin** (Gestützter Überschlag seitwärts an der Wand/**Freerunning**)





**Vorübungen:** Rückwärtsüberschlagen von unterschiedlichen Geräten (Stützreck/Pferd/Kasten) und Zeitlupen-Flick-Flack aus der Rückenlage unterstützt von der Menschengasse



**Vorübungen:** Hochgesprungene Hockwenden (Drehhocksprünge) über Kästen und schräg eingehängte Bank (Sprossenwand)

**Personenilfe:** Griff in den umgebundenen Judogürtel

**Geländehilfe:** Angelehntes Sprungbrett





Die Freestyle-Sprünge bieten ganz besondere Bewegungserlebnisse:

- Freie, kreative und individuelle **Gestaltung**
- Vorschriften dienen ausschließlich der **Sicherheit** (siehe Rückseite) und nicht der Bewegungsausführung
- Gut geeignet für **Präsentationen** bei Festen (mit Musikeinsatz)





Flyer



Rabbit

## Sicherheit:

- Traditionelle Fußsprünge werden beherrscht
- Ausschließlich mit beiden Füßen abspringen und landen
- Salti nur von trainierten Könnern



Angel



Hirschsprung



Die neue Lehrplangeneration Sport (Kernlehrpläne) erfordert die mehrperspektivische Umsetzung von pädagogischen Perspektiven (Sinnunterlegung des Sportunterrichts).



**A | Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern**  
z.B. den Körper und die Bewegung fliegend und rotierend bewusst steuern und erleben (**Eindruck**)



**B | Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten**  
z.B. eine kreative Freestyle-Präsentation gestalten und vorführen (**Ausdruck**)



**C | Etwas wagen und verantworten**  
z.B. den Überschlag versuchen und die notwendige Hilfe einfordern (**Spannung/Wagnis**)



**D | Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen**  
z.B. eine gestellte Bewegungsaufgabe gut erfüllen und als Leistung im Vergleich mit sich selbst oder mit anderen realistisch bewerten (**Leistung**)



**E | Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen**  
z.B. einen Synchron-Gruppenwettbewerb durchführen und sich auf die Bewertungsmaßstäbe einigen (**Miteinander**)



**F | Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln**  
z.B. Kondition und Koordination durch Trainieren gezielt verbessern und die rückengerechte Landung als gesundheitsbedeutend erkennen (**Gesundheit**)

**Bewegungsleistung**, die sich in sportlicher Handlungsfähigkeit ausdrückt, kann in jeder der pädagogischen Perspektiven immanent sein. Bei der kompositorischen Sportform „Minitrampolin“ ist es die Gestaltoptimierung, also wie kreativ, schwierig, kunstvoll, themagerecht ich mich / wir uns bewege(n).



Die Kompetenzen dienen als Bausteine der angestrebten sportlichen Handlungsfähigkeit (für ein bewegungsaktives Leben).



## Beispiele zur Förderung der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- Bewältigung ungewohnter räumlicher und gerätespezifischer Bewegungsanforderungen im Fliegen und Landen
- Nutzung von notwendiger Körperspannung während des Sprungvorgangs
- Bewältigung der technisch-koordinativen Grundanforderungen bei dem Streck sprung



## Beispiele zur Förderung der Methodenkompetenz/ Sozialkompetenz:

- Sicherer Aufbau einer Sprungstation, sicheres Verhalten und gekonnte Anwendung der Hilfeleistung
- Lösung des Bewegungsproblems durch Vorübungen und erleichternde Gelände-, Geräte- und Personenhilfe



## Beispiele zur Förderung der Urteilskompetenz:

- Zusammenstellung von Bewertungskriterien für eine Präsentation (auch ungenormter Bewegungsaktionen)
- Anerkennung von Leistung nach individuellem Leistungsmaßstab

Die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz bildet immer Ausgangs- und Bezugspunkt der anderen Kompetenzen.

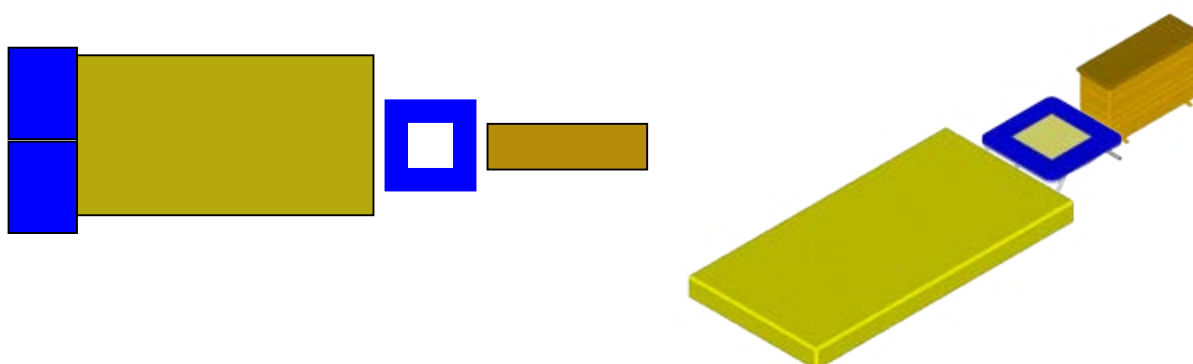




Gerätearrangements als methodische Geräte- und Geländehilfen und zu spielerischen Sprungaktionen in Gruppen.

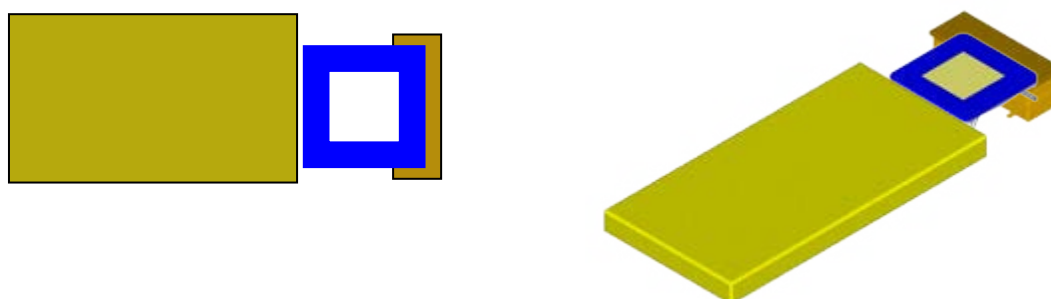
- ! **Achtung:** Zur weiteren Absicherung bei möglichen weiten Sprüngen werden am Ende der Niedersprungmatte/Weichbodenmatte weitere Turnmatten gelegt, auch wenn sie nicht auf den Skizzen sichtbar sind.

### Geräteaufbau: Erhöhte Absprung-Plattform



Kasten (max. 90 cm hoch) als erhöhte Plattform zum Einsprung, Minitramp waagrecht oder zur Landung hin abfallend eingestellt.

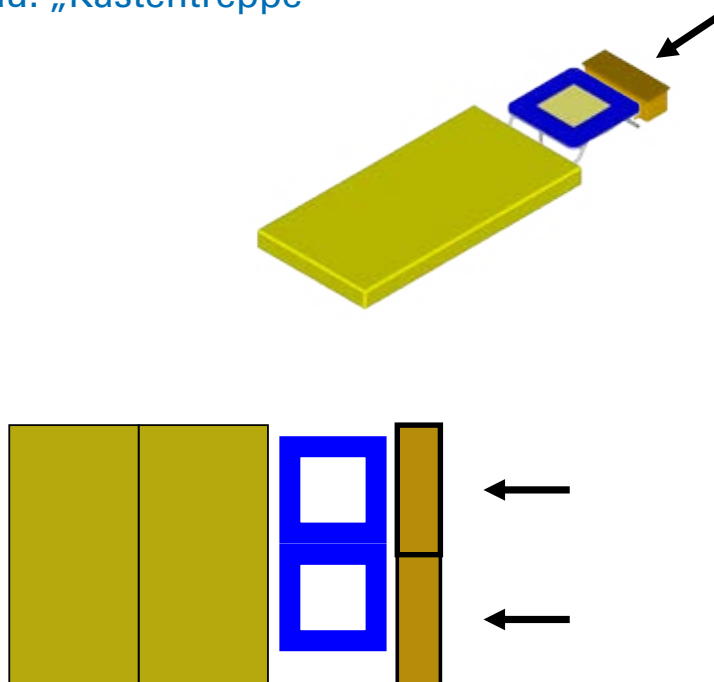
### Geräteaufbau: Minitramp-Flick-Flack Station



Minitramp mit dem Vordergestell auf den Kastendeckel zur starken Schrägstellung (Neigung des Tuches zur Landefläche), Rotationsunterstützung beim Flick-Flack

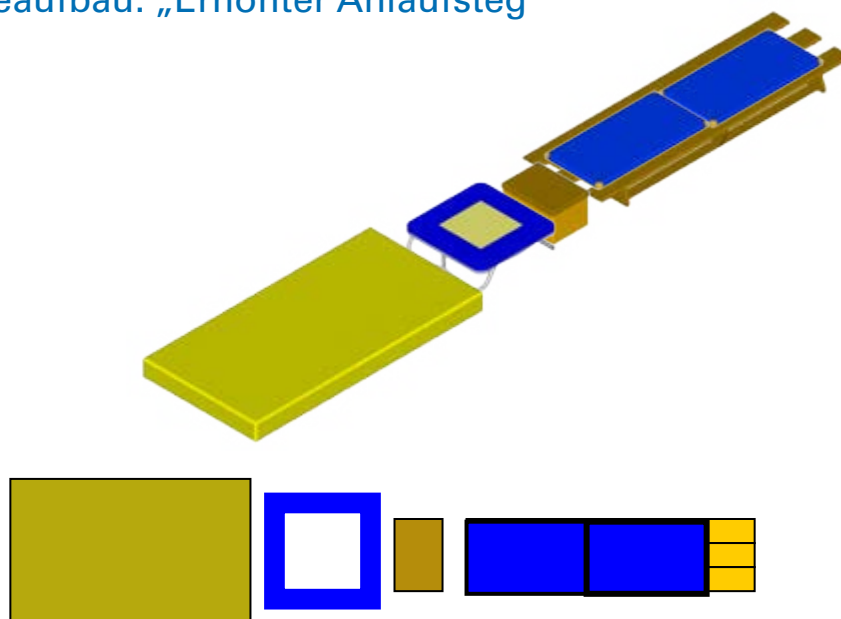


### Geräteaufbau: „Kastentreppe“



Kastendeckel - Minitramp - Niedersprungmatte

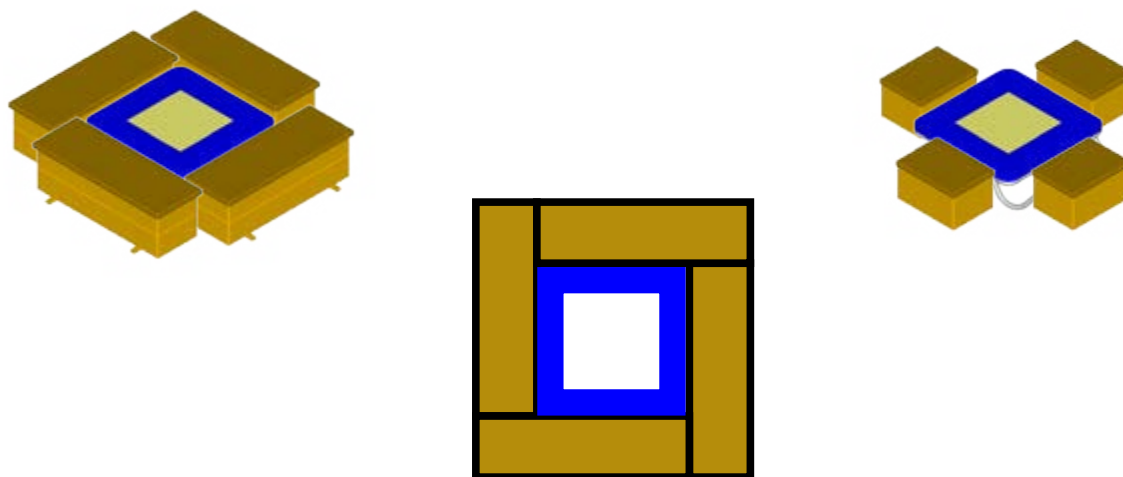
### Geräteaufbau: „Erhöhter Anlaufsteg“



Drei eng zusammenstehende Bänke mit darauf liegenden Turnmatten, ein kleiner Kasten quer oder längs, Minitramp, Niedersprungmatte

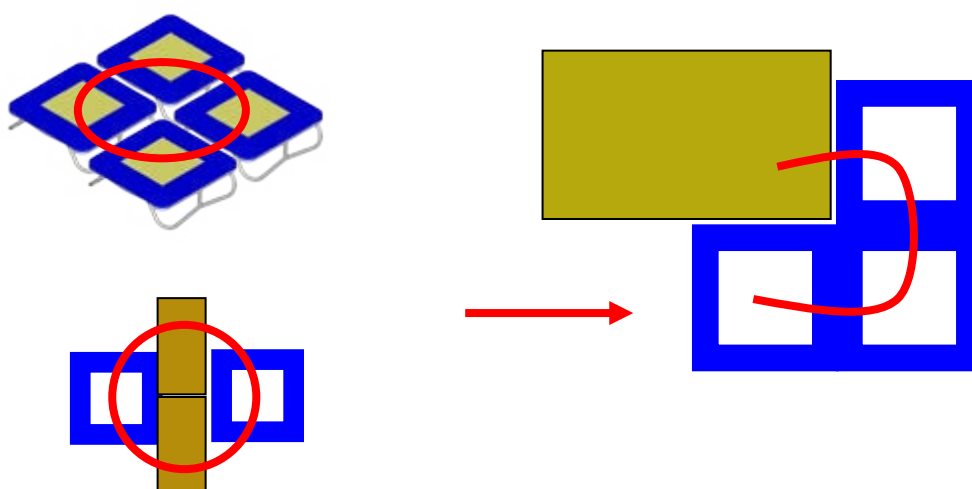


### Geräteaufbau: Gruppenspringen „Herein und heraus“



Vier zweiteilige Kästen oder vier kleine Kästen um das Minitramp

### Geräteaufbau: Minitramp-Kreisel

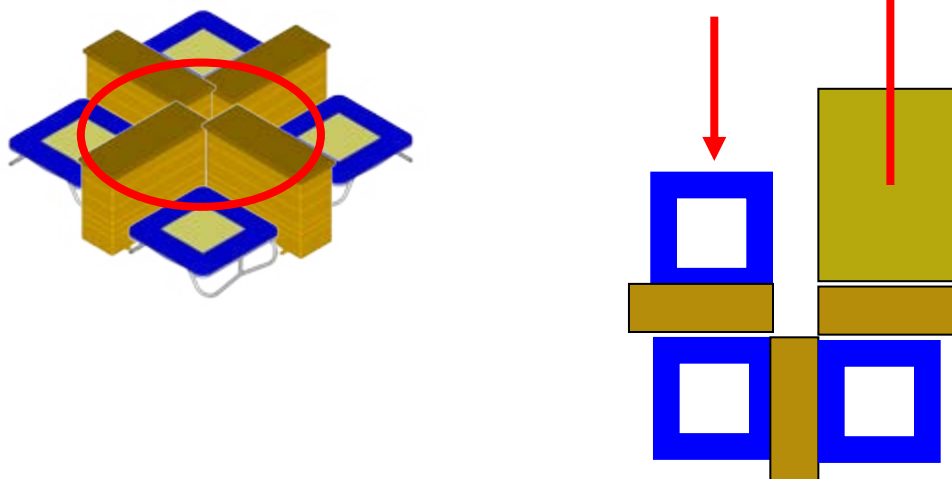


Vier, drei oder zwei Minitramps, die auch mit Matten umlegt werden können; Kästen rahmen- bis sprunghoch



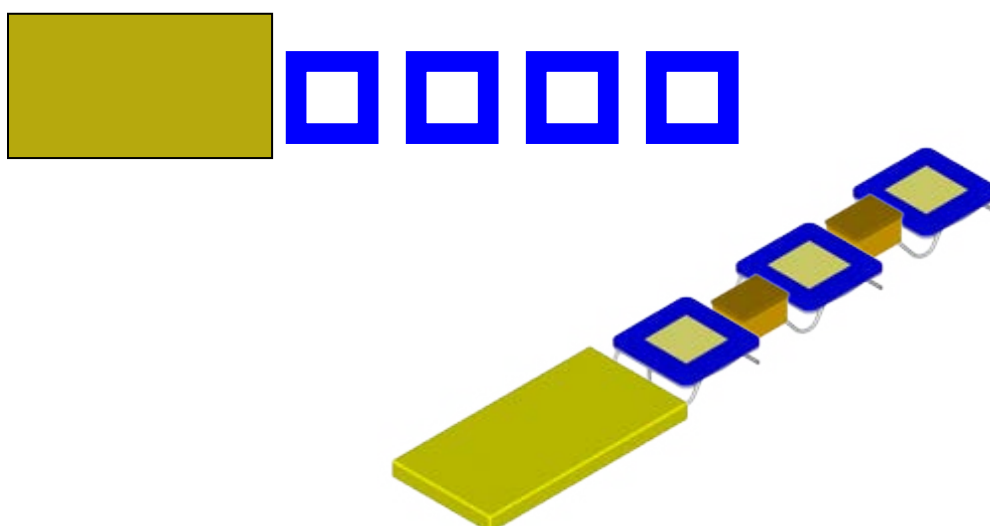


### Geräteaufbau: Minitramp-Kastenkreislauf



Vier Kästen 90 cm (Kinder) oder 120 cm hoch (Jugendliche) mit waagrecht eingestellten vier, drei oder zwei Minitramps, Niedersprungmatte

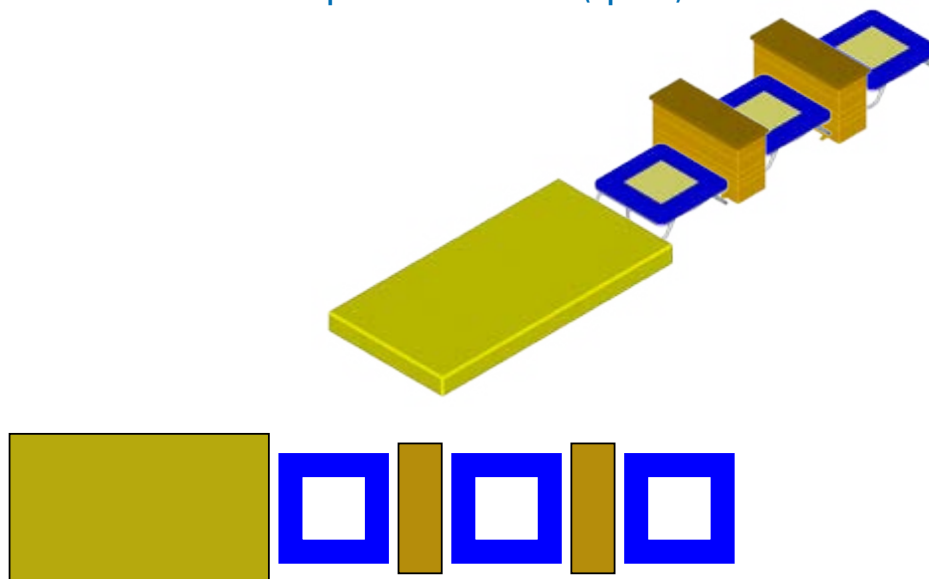
### Geräteaufbau: Minitramp-Bahnen



Vier, drei oder zwei Minitramps, Niedersprungmatte; auch mit kleinen Kästen zwischen den Minitramps

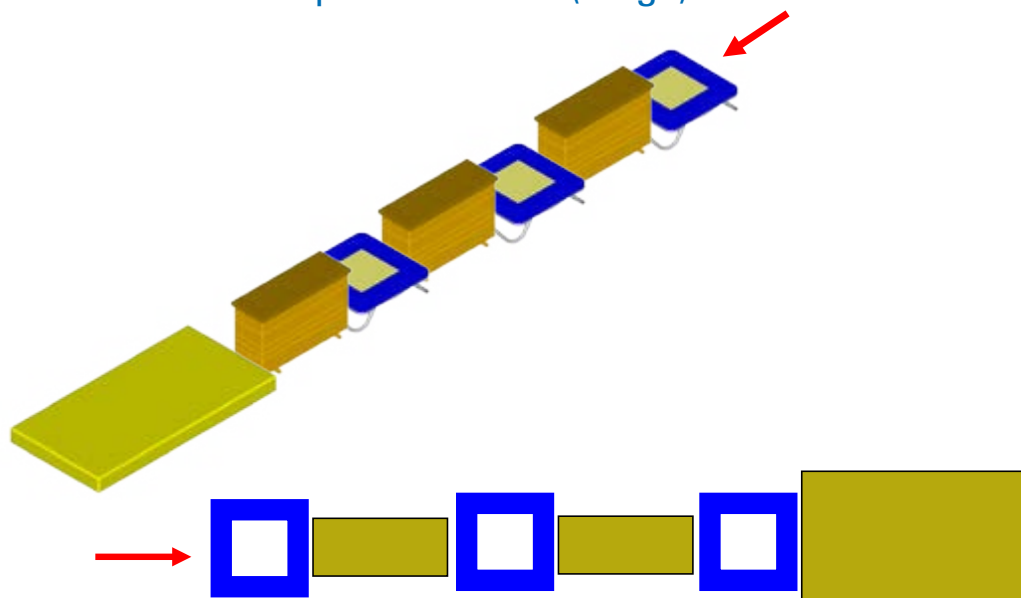


### Geräteaufbau: Minitramp-Kastenbahn (quer)



Vier, drei, zwei Minitramps; drei, zwei, ein Kasten 90 cm hoch; eine Niedersprungmatte

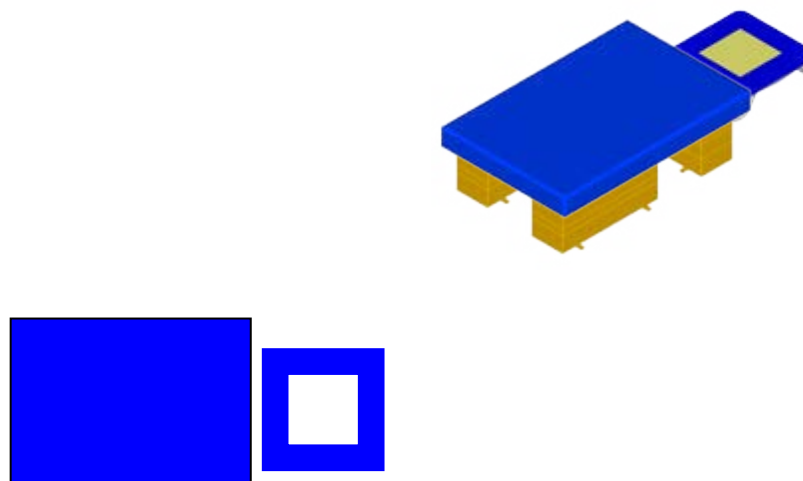
### Geräteaufbau: Minitramp-Kastenbahn (längs)



Vier, drei oder zwei Minitramps; vier, drei oder zwei Kästen rahmenhoch 90 cm; eine Niedersprungmatte

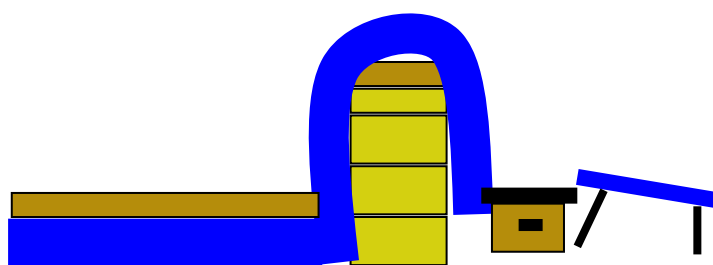


### Geräteaufbau: Mattenberg



Minitramp; drei Kästen 50-70 cm hoch, ein Kasten quer, zwei längsgestellt unter der Weichbodenmatte

### Geräteaufbau: Kasten-Mattenbarriere/Blauer Elefant



Minitramp; kleiner Kasten; Sprungkasten 50-70 cm hoch; alte, sonst nicht mehr benutzte Weichbodenmatte um den Kasten gelegt/geschnallt; Landematte oder zwei Kästen quergestellt mit darüberliegenden Bodenmatten

