

■ Minitrampolin

Vorbereitende Sprungübungen

Einleitung

Das Minitrampolin ist eines der interessantesten Turngeräte, da es Bewegungsschulung und Spass miteinander verbinden kann. Beim Umgang und bei der Handhabung des Gerätes muss der Federkraft, sowohl von den Leitern wie auch von den Turnenden, besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das betrifft gleichermassen die Ungeübten, welche die Federkraft noch nicht einschätzen können, wie auch die Geübten, die so manches Mal über das Ziel hinaus-schiessen.

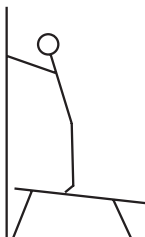
Um umfangreiche Erfahrungen zu sammeln, ist eine intensive Angewöhnung an das Gerät unerlässlich. Erst dann dürfen die Turnenden sich langsam an die «grossen Sprünge» herantasten.

Einige Möglichkeiten, wie man eine vorbereitende Sprungschulung attraktiv gestalten kann, werden in diesem Beitrag vorgestellt. Übrigens: Bei diesen Übungen sind Fehlbelastungen der Wirbelsäule nicht zu befürchten.

Material

- 4–6 Minitrampoline
- 16-cm-Niedersprungmatten
- eine Reihe niedriger Kästen
- 40-cm-Sprungmatten

1. Erprobung der Federkraft



Das Minitrampolin wird vor die Kletterstange gestellt. Die Möglichkeit zum festen Griff verspricht Sicherheit.

Mit leichtem Federn beginnen, Kniegelenke leicht gebeugt, Füsse hüftbreit. Beim Springen rutschen die Hände an der Kletterstange mit nach oben und unten. Somit kann der Springende seine gerade Körperhaltung beibehalten.

Die federnde Wirkung verlangt eine gespannte Körpermuskulatur. Wie wichtig die Spannung in den Beinen ist, erfährt der Übende, wenn er beim Einsprung in das Tuch plötzlich in den Knien nachgibt. Die katapultierende Wirkung des Minitrampolins wird durch diese Reaktion sofort aufgehoben. Auch diese Erfahrung gehört an den Anfang einer Minitramp-Lektion. Dadurch ist der Turnende jederzeit in der Lage, das Federn zu beenden, vor allem kann er damit das Federn in unsicheren Situationen sofort einstellen.

2. Sprünge mit Begleitung

Sprünge mit Begleitung bringen Bewegung in die Turnstunde. Die Turnenden sind jeweils zu dritt in Gruppen unterwegs. Während der eine springt, garantieren die anderen zwei mit Handfassung das Gleichgewicht und damit die Sicherheit.

Nach dem Erproben des Federns und des Abbremsens werden aus dem Federn heraus Strecksprünge und Hocksprünge geturnt. Beim allmählichen Erhöhen der Kästen wird die Fähigkeit des Springens entwickelt.

3. Mehrfachsprünge

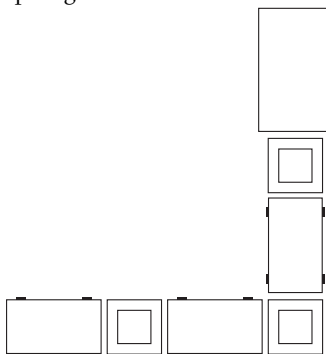
Mit Sprüngen in Begleitung ist die Voraussetzung für Mehrfachsprünge geschaffen, bei welchen die Minitrampoline in einer Reihe hintereinander aufgestellt sind.



Wie vorher begleiten zwei Helfer den Turnenden über die Geräte. Die Aufgabenstellung kann durch variieren der Sprünge allmählich erschwert werden. Dadurch, dass überall «zwischen-gelandet» werden kann und die Turnenden gelernt haben, bei gewissen Schief-lagen durch Nachgeben in den Knien die Sprünge zu beenden, sind die Anforderungen nach ausreichender Vorübung ohne besondere Risiken ausführbar.

4. Variationen

Die Minitrampoline können in unterschiedlicher Weise variiert werden. Attraktive Formen sind Sprünge um die Ecke oder Gruppensprünge.

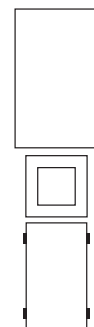
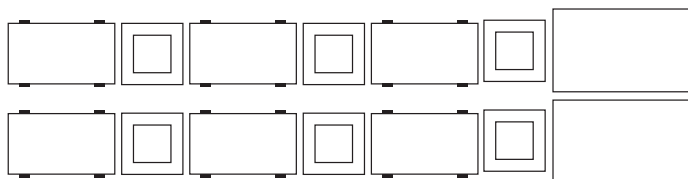


Sprünge um die Ecke

Der Turnende kann aus technischen Gründen nur von einem Helfer, der auf der Innenbahn mitgeht, begleitet werden.

Gruppensprünge

Bei den Gruppensprüngen wird mit Doppelsprüngen in Begleitung begonnen. Dabei ergeben sich Vierergruppen. Allmählich absolvieren die Springer die gesamte Strecke im Doppelsprung ohne Helfer.



Kombination

Zum Schluss werden die Sprünge um die Ecke und die Gruppensprünge kombiniert. Auch dabei wird in Begleitung gesprungen, bevor dann als Höhepunkt frei gesprungen werden darf.

Ruedi Zimmermann

