

3.2 Einführung ins Minitrampolinspringen

Minitrampolinspringen fasziniert die Schülerinnen und Schüler. Damit keine Fehlbelastung der Wirbelsäule entsteht und Unfälle verhindert werden, braucht es eine gute Vorbereitung (Schulung der Körperspannung) sowie einen sorgfältigen Aufbau.

**Sicher und gefahrlos
«fliegen» lernen.**

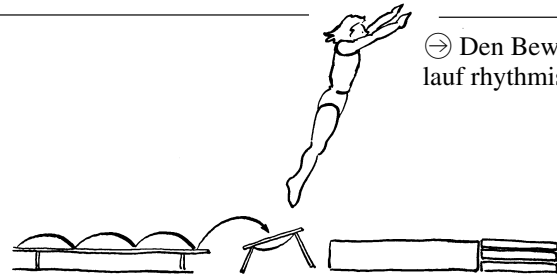
Körperspannung bewusst machen: Alle S liegen mit dem Rücken auf dem Boden, Arme in der Hochhalte. Hände und Füße werden durch Anspannen der Körpervorderseite ca. 15 cm vom Boden abgehoben. Anschließend fortgesetzt um die Längsachse drehen, ohne dass die Hände bzw. die Füße den Boden berühren.



➔ Körperspannung verbessern:
Vgl. Bro 3/4, S. 26

An das Gerät gewöhnen: Einspringen in das Minitrampolin von der Langbank mit 1–2 Schritten Anlauf – Absprung – Flugphase mit gestrecktem Körper – weiche Landung auf der dicken Matte.

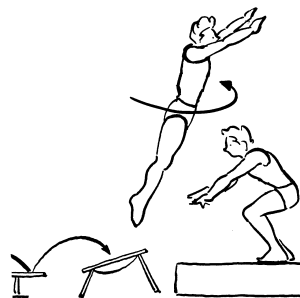
- Strecksprung aus Anlauf von der Langbank (vgl. Reihensbild unten).
- Sprung vom ersten Minitrampolin auf einen dreiteiligen, längs gestellten Kasten. Dann vom Kasten ins nächste Minitrampolin einspringen usw.



➔ Den Bewegungsablauf rhythmisieren.

Freisprünge: Nach kurzem Anlauf ins Minitrampolin einspringen – Strecksprung – weiche Landung (vgl. Reihensbild unten).

- Strecksprung mit halber Drehung auf beide Seiten.
- Die Beine in der Luft grätschen.
- Die Beine in der Luft kurz anhocken und strecken.
- Wer kann mit einem Ball in der Hand abspringen und ihn auf ein Ziel werfen (Basketballkorb ...)?
- Einen zugeworfenen Ball in der Luft fangen.
- Wer kann nach dem Absprung einen Ball durch einen an den Schaukelringen aufgehängten Reifen werfen und wieder fangen?
- Über Hindernisse springen (gespanntes Gummiseil, Bock ...). In diesem Fall auch seitlich Matten legen!
- Sprung auf erhöhten Mattentisch. Landung im Sitz, in gespannter Rückenlage usw.



⊗ Schutzpolster und Sprungtuch kontrollieren; das Rutschen der dicken Matte verhindern (dahinter 4–5 dünne Matten stapeln); den Anlauf limitieren; das Ausfedern beim Landen kontrollieren; keine Niedersprünge auf den Boden tolerieren.

Strecksprung mit dem Minitrampolin

- 1 Dosierter Anlauf
- 2 Einspringen: Körper gespannt, Arme hinten («Schwung holen»)
- 3 Arme vorwärts hochführen, Körper gespannt – kein Hohlkreuz («Bauch und Gesäss spannen»)
- 4 Weiche Landung («Tief gehen und die Matte berühren»)

