

**Wo Sport Spaß macht**

Meyer / Christlieb / Keuning

**Trampolin –  
Schwereelosigkeit leicht gemacht**

Meyer & Meyer Verlag

796.41



# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>Geschichte des Trampolinturnens</b> .....	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>Aufbau und Leitung von Trampolingruppen</b> .....	<b>17</b>
3.1	Voraussetzungen für die Gruppengründung .....	17
3.2	Kompetenzen des Trainers .....	19
3.3	Formale Qualifikation des Trainers .....	20
3.4	Voraussetzungen der Aktiven .....	21
3.5	Verein/Schule .....	22
3.6	Hallenausstattung .....	22
3.7	Öffentlichkeitsarbeit .....	23
<b>4</b>	<b>Aus- und Fortbildungsangebote</b> .....	<b>27</b>
4.1	Konzept des Fachgebiets im DTB .....	28
4.2	Einführungslehrgang .....	29
4.3	Basisschein .....	29
4.4	Trainer C .....	30
4.5	Trainer B .....	31
4.6	Trainer A .....	31
4.7	Hochschulausbildung .....	31
4.8	Lehrerfortbildung .....	32
4.9	Weitere Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten .....	32
<b>5</b>	<b>Gerätekunde</b> .....	<b>35</b>
5.1	Trampolin .....	35
5.1.1	Spannketten .....	36
5.1.2	Fußstützen .....	37
5.1.3	Federn .....	37
5.1.4	Sprungtuch .....	38
5.2	Minitramp .....	38
5.3	Doppelminitramp (DMT) .....	40
5.4	Hilfsmittel .....	41
5.4.1	Schiebematten .....	41
5.4.2	Sicherheitsgürtel .....	42



<b>6</b>	<b>Sicherheitsbestimmungen beim Trampolinturnen</b>	<b>45</b>
6.1	Aufbau des Trampolins	45
6.2	Abbau des Trampolins	56
6.3	Überprüfung der aufgebauten Geräte und Zusatzgerätschaften	59
6.3.1	Spannketten	59
6.3.2	Fußstützen	59
6.3.3	Federn	59
6.3.4	Sprungtuch	59
6.3.5	Rahmenabdeckung	60
6.3.6	Unterbau für Weichböden	60
6.3.7	Weichböden	60
6.3.8	Matten	60
6.4	Gerätumgebung	61
6.4.1	Um das Trampolin herum	61
6.4.2	Unter dem Trampolin	61
6.4.3	Über dem Trampolin	61
6.5	Verhalten des Trainers	62
6.6	Aktive	62
6.6.1	Kleidung	62
6.6.2	Haare	63
6.6.3	Sehhilfen/Schmuck	63
6.6.4	Befindlichkeit	64
6.6.5	Essen	64
6.7	Verhalten am und auf dem Trampolin	64
6.7.1	Sicherheitsstellungen	65
6.7.2	Auf dem Gerät	65
6.7.3	Verlassen des Geräts	66
6.7.4	Nicht beschäftigte Aktive	66
<b>7</b>	<b>Die Haftung des Trainers</b>	<b>69</b>
7.1	Die zivilrechtliche Haftung	69
7.1.1	Vertragsrecht	70
7.1.2	Deliktsrecht	70
7.1.3	Unfälle, die im weiteren Zusammenhang mit dem Sport stehen	73
7.1.4	Haftungserleichterungen für den Trainer	74
7.1.5	Versicherungsschutz	75
7.1.6	Besonderheiten beim Schulsport	76



7.2	Strafrechtliche Konsequenzen .....	77
7.3	Schlussbetrachtung .....	78
<b>8</b>	<b>Methodik und Didaktik der Sprünge .....</b>	<b>81</b>
8.1	Lehrmethoden und Lernphasen .....	81
8.2	Fehlerkorrekturen .....	83
8.3	Angstabbau und Lernhilfen .....	84
8.4	Standardausrüstung des Trainers .....	85
8.5	Gewöhnungsübungen .....	86
8.6	Zusammenstellung der Spielformen mit verschiedenen Materialien .....	88
	8.6.1 <i>Vorschläge für Spiele ohne Materialien</i> .....	88
	8.6.2 <i>Vorschläge für Spiele mit Materialien und Sportgeräten</i> .....	88
8.7	Reihenfolge der Sprungvermittlung .....	94
8.8	Strecksprung .....	96
	8.8.1 <i>Das Anzählen</i> .....	102
	8.8.2 <i>Das Stellen der Arme</i> .....	103
8.9	Fußsprünge .....	105
	8.9.1 <i>Hocksprung</i> .....	106
	8.9.2 <i>Grätschwinkelsprung</i> .....	111
	8.9.3 <i>Bücksprung</i> .....	114
8.10	Fußsprungschrauben .....	116
8.11	Landungsarten und Folgesprünge .....	120
	8.11.1 <i>Sitzsprung</i> .....	120
	8.11.2 <i>Sprung in den Stand (aus der Sitzposition)</i> .....	126
	8.11.3 <i>1/2 Schraube in den Stand (aus der Sitzposition)</i> .....	129
	8.11.4 <i>1/2 Schraube in den Sitz</i> .....	133
	8.11.5 <i>1/2 Schraube in den Sitz (aus der Sitzposition)</i> .....	136
	8.11.6 <i>Rückensprung</i> .....	140
	8.11.7 <i>Sprung in den Stand (aus der Rückenlage)</i> .....	150
	8.11.8 <i>1/2 Schraube in den Stand (aus der Rückenlage)</i> .....	156
	8.11.9 <i>Bauchsprung</i> .....	158
	8.11.10 <i>Sprung in den Stand (aus der Bauchlage)</i> .....	166
	8.11.11 <i>1/2 Schraube in die Bauchlage</i> .....	169
	8.11.12 <i>Variationen der Landungsarten</i> .....	174
8.12	Salti .....	174
	8.12.1 <i>Salto rückwärts gehockt</i> .....	175
	8.12.2 <i>Salto rückwärts gebückt</i> .....	189



8.12.3	Salto rückwärts gehockt zum Sitz	191
8.12.4	Salto vorwärts gehockt	195
8.12.5	Barani gehockt	205
8.13	Sprungverbindungen und Übungen	215
<b>9</b>	<b>Minitramp</b>	<b>219</b>
9.1	Sicherheitshinweise	219
9.1.1	Lagerung, Auf- und Abbau, Aufstellen des Geräts	219
9.1.2	Unterschiedliche Geräte	220
9.1.3	Landeflächen	221
9.1.4	Landezone	222
9.1.5	Umgebung der Landefläche	222
9.2	Minitramp als Vorbereitung auf das Trampolin	222
9.2.1	Stoppen	223
9.2.2	Landung	223
9.2.3	Einsprung	224
9.2.4	Abgang	225
9.2.5	Anlauf	226
9.2.6	Hilfestellung	227
9.3	Fußsprünge und Fußsprungschrauben	228
9.3.1	Landungsarten	229
9.3.2	Salto vorwärts: Der blaue Elefant	231
9.4	Minitrampkombinationen	232
<b>10</b>	<b>Doppelminitramp</b>	<b>239</b>
10.1	Sicherheitshinweise	240
10.1.1	Auf- und Abbau des DMTs	240
10.1.2	Landefläche	246
10.2	Springen auf dem DMT	247
10.2.1	Aufgang	248
10.2.2	Spotter	248
10.2.3	Abgang	249
10.2.4	Vom Strecksprung zum Durchgang	249
10.2.5	Rollen	251
10.2.6	Salto vorwärts	252
10.2.7	Salto rückwärts	253
10.3	Wettkampfangenbot DMT	254
10.4	Gerätelandschaften	254





<b>11</b>	<b>Stundengestaltung</b>	<b>257</b>
11.1	Grundsätzlicher Aufbau einer Übungsstunde	257
11.2	Grundregeln für die Stundendurchführung	258
11.3	Differenzierung	259
11.4	Intensivierung	260
11.5	Stundenbeispiele	262
11.5.1	Stundenbeispiel „Einführung in die Sportart I“	264
11.5.2	Stundenbeispiel „Einführung in die Sportart II“	268
11.5.3	Stundenbeispiele „Vermittlung von 10-teiligen Übungen“	273
11.5.4	Stundenbeispiele „Vermittlung des Saltos rückwärts gehockt“	278
<b>12</b>	<b>Wettkampfangebote</b>	<b>285</b>
12.1	Vereinsinterne Wettkampfformen	285
12.2	Turnfestwettkampf (DTB-Wahlwettkampf)	286
12.3	Wettkampfformen der unteren Ebenen	287
12.4	Auszüge aus den Wettkampfbestimmungen	287
12.4.1	Vorkampf und Finale	288
12.4.2	Wettkampfübungen	288
12.4.3	Wettkampfformen	289
12.4.4	Kampfgericht	289
12.4.5	Berechnung von Einzel- und Gesamtergebnissen	290
12.4.6	Teilnahmebedingungen und Meldungen	291
12.4.7	Anmeldung, Wettkampfkarten, Einturnen und Betreuerbesprechungen	292
12.4.8	Wettkampfkleidung	293
12.4.9	Wettkampferlauf	293

## Anhang

<b>1</b>	<b>Adressen</b>	<b>294</b>
<b>2</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>295</b>
<b>3</b>	<b>Internet</b>	<b>296</b>
<b>4</b>	<b>Bildnachweis</b>	<b>296</b>