

## V.25

### Turnen

# Die Dimension des Fliegens erleben – Springen auf dem Großtrampolin

David Senf (alle Co-Autor:innen werden bei M 11 aufgeführt)



© RAABE 2023

© Mariakray / iStock / Getty Images Plus

Die Anzahl der Trampoline in den heimischen Gärten und die Entstehung von Trampolinparks nimmt stetig zu. Springen auf dem Großtrampolin begeistert jedes Kind, denn es bietet die Möglichkeit, die Dimension des Fliegens zu erleben. Vielfältige Einzel- und Partnersprünge können mit viel Freude schnell erlernt werden. Die Schülerinnen und Schüler lernen außerdem die nötigen Verhaltens- und Sicherheitsregeln kennen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	5–9, Anfänger
<b>Dauer:</b>	5 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	neue Sprungtechniken kennenlernen und die eigene Sprunghöhe kontrollieren; Übernahme von Verantwortung für sich und andere; Kooperation
<b>Thematische Bereiche:</b>	Gerättturnen, Trampolinspringen
<b>Medien:</b>	Übungs- und Lernkarten, Bewegungsbilder, Erlebnisgeschichten

---

## M 2 Erste Begegnung mit dem Großtrampolin

Die SuS führen folgende Gewöhnungsübungen durch:

- Sie krabbeln eine Runde am Rand des Tuchs entlang. Dabei können sie auch auf die Umrandung krabbeln und darunter schauen, wo sich die Federn befinden.
- Sie laufen eine Runde am Rand des Tuchs entlang. Auch hier sollen sie auf den Rand treten, um den Unterschied zu spüren und Hemmungen abzubauen.
- „Hoher Wellengang“: Erneut laufen die SuS eine Runde, wobei sie deutlich mehr von einem Bein auf das andere wanken, da hoher Seegang herrscht. Noch nicht springen!
- Der „Cowboy“ (siehe Fotos von rechts nach links): Die SuS nehmen eine tiefe Hockposition ein, als würden sie auf einem Pony sitzen, und imitieren das Halten der Zügel mit beiden Händen. Sie springen nun von der einen Seite längs über das Tuch zur anderen. Dabei sollten sie die Hockposition halten. Am Ende wird der „Ritt“ mit einer tieferen Kniebeuge und einem kräftigen Schlagen der Hände auf die Matte gestoppt. Jedes Kind sollte diese Übung mehrmals durchführen.



### Variation

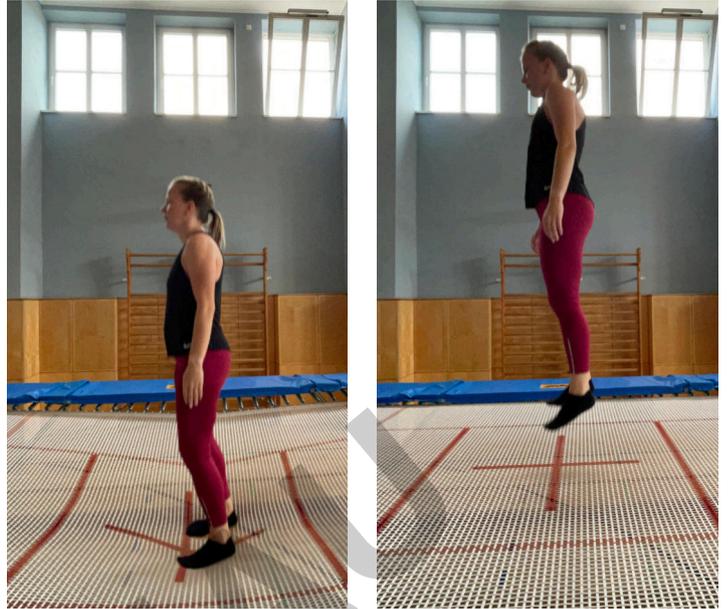
Die SuS sollen mit einem Arm ein unsichtbares Lasso über dem Kopf schwingen (siehe Foto rechts), während sie zur anderen Seite springen und stoppen.

## Der Fußsprung

**M 3**

### Achte beim Fußsprung darauf, dass ...

- ... du zunächst nur schwingst.
- ... du die Knie leicht beugst.
- ... dein Bauch und dein Gesäß leicht angespannt sind.
- ... der Impuls aus den Fußgelenken kommt.
- ... dein Blick ans Ende des Trampolins oder geradeaus an die Wand gerichtet ist.
- ... du nicht auf die Füße schaust.
- ... deine Arme seitlich am Körper angelegt sind.



### Aufgabe

- Beginne, vom leichten Schwingen ins Springen überzugehen.
- Springe mehrere Male flach und stoppe anschließend deutlich in der Position des „Cowboys“ in der Mitte des Tuchs. Achte auf die tiefe Haltung und die vorgehaltenen Arme. Das Tuch sollte kaum nachschwingen und du solltest sicher zum Stehen kommen.
- Geh anschließend langsam zum Rand des Tuchs, setz dich auf den Rand und steig vom Trampolin ab.
- Alle Sprünge sollten gleichmäßig, rhythmisch und in der Mitte des Tuchs erfolgen.
- Beherrscht du das sichere Stoppen, kannst du erste Variationen ausprobieren.

### Beachte

Das Springen ist kein Wettbewerb. Jeder hat ein eigenes Lerntempo. Respektiere das.

## M 3 Der Fußsprung – Variationen



### Variationen

#### 1. Fußsprung mit halber und ganzer Längsachsendrehung

Beginne zunächst mit einer halben Drehung. Achte dabei auf die korrekte Kopfhaltung. Fixiere nach der Drehung sofort einen Punkt, um dich zu orientieren. Beherrschst du die halbe Drehung, kannst du zur ganzen Drehung übergehen.

#### 2. Hocksprung

Aus dem Fußsprung kannst du nun einen Hocksprung machen, indem du beide Knie zur Brust ziehst. Achte dabei darauf, dass dein Oberkörper möglichst aufrecht bleibt, damit du nicht nach vorn fällst.



#### 3. Schrittsprung

Durch ein Spreizen der Beine nach vorn und hinten machst du während des Fliegens einen Schrittsprung.



#### 4. Grätschwinkelsprung

Der Grätschwinkelsprung ist etwas schwieriger, da gleichzeitig die Beine gespreizt und der Bein-Rumpf-Winkel verkleinert werden muss. Das heißt, die Beine müssen nach vorn oben gebracht werden. Vermeide eine zu starke Vorlage deines Oberkörpers. Grätsche zu Beginn nur leicht.



## Die Grundtechnik des Sitzsprungs

M 6

### Die Sitzposition



Für die richtige Landung sollte die Sitzposition folgende Merkmale aufweisen:

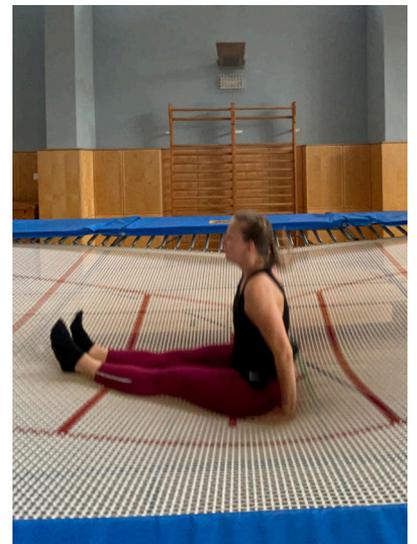
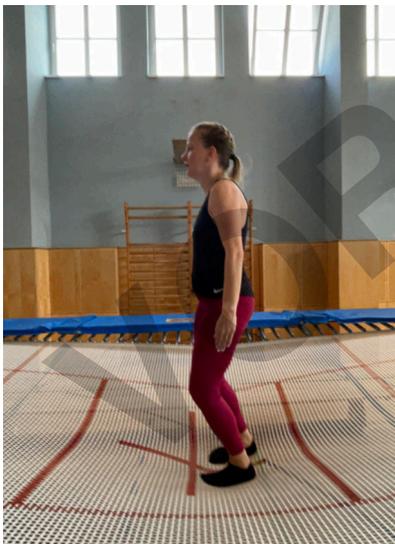
- Aufrechter Sitz,
- die Hände sind neben der Hüfte,
- die Fingerspitzen zeigen zu den Füßen,
- die Knie sind gestreckt,
- der Winkel zwischen Beinen und Rumpf beträgt ca. 90 Grad.



#### Hinweis

Diese Position kann geübt werden, indem sich ein Kind entsprechend auf das Tuch setzt und alle anderen SuS mittels ihrer Armkraft das Sprungtuch zum Schwingen bringen. Ein Vor-und-zurück-Wippen sollte vermieden werden.

### Der Sitzsprung



Durch einen aktiven Absprung werden beide Beine nach vorn oben geschwungen. Gesäß, Hände und die komplette Rückseite der Beine landen gleichzeitig auf dem Tuch. Anschließend erfolgt ein Abdruck mit den Händen vom Tuch und eine Ganzkörperstreckung, um wieder in den Stand zu gelangen.