

# go sports infotagung

## Jump to relax – Krafttraining und Entspannung auf dem Trampolin

Anneke Langer

### Allgemeine Hinweise

Im Folgenden werden die Voraussetzungen und Sicherheitsaspekte für den Einsatz auf dem Trampolin beschrieben. Danach wird eine Tuchgewöhnung mit exemplarischen Übungen beschrieben, anschließend erfolgen intensive Übungen u.a. mit dem Theraband auf dem Trampolin.

Bei der Umsetzung in der Schule sind die Regelungen für den Einsatz des Trampolins in der Schule der jeweiligen Kultusministerien zu beachten.

Für eine Durchführung dieses vielfältigen Bewegungsangebotes im Verein oder anderen Sportinstitutionen empfehle ich eine fundierte Qualifikation des Übungsleiters für den Einsatz des Trampolins. Hierzu bieten die meisten Turnverbände adäquate Angebote.

Für den gefahrlosen Einsatz des Trampolins sind die einschlägig bekannten Sicherheitshinweise und Verhaltensregeln zu beachten, die auch in den o.g. trampolinspezifischen Ausbildungen vermittelt werden.

Dazu zählen u.a.:

- Der einwandfreie Zustand der Trampolingeräte muss vor Stundenbeginn kontrolliert werden.
- Aufbau der Trampolingeräte (Abb. 1) nur mit entsprechender Qualifizierung.
- Aktive dürfen keinen Schmuck, keine Uhren und keine Piercings tragen. Sie sollen bequeme Sportkleidung und unbedingt Socken oder Gymnastikschlappchen anziehen. Verbot von Kaugummi / Bonbonkauen.
- Rücksicht auf die Partner nehmen.
- Sicherheit vor Höhe beachten.
- bei Rücken- oder Knieproblemen vorsichtig ausprobieren, ob das Gerät schmerzfrei genutzt werden kann, sonst verzichten.

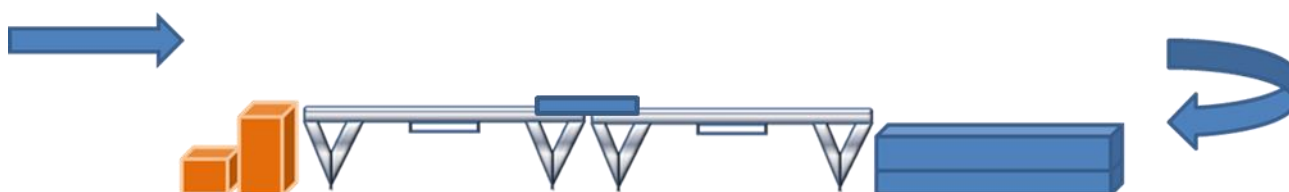


Abb. 1 Der Trampolinaufbau für den Rundlaufbetrieb besteht von links nach rechts aus einem kleinen Kasten, der vor einen großen Kasten gestellt wird. Dahinter folgen zwei sich berührende Trampoline mit kleiner Matte in der Mitte. Abschließend werden zwei bis drei Weichböden aufeinander und hintereinandergelegt, die evt. mit kleinen Matten abgesichert werden

### Erwärmung

- Allgemeine Erwärmung ohne Trampolingerät (Warmlaufen, Dehnen,...) mit Varianten (seitwärts, rückwärts, einbeinig laufen, Schlangenlinien, etc)
- Stabilisationsübungen (insbesondere für den Rumpf) als Vorbereitung auf die ungewohnte „hüpfende“ Belastung

# go sports infotagung

## Spezifische Erwärmung auf dem Trampolin und Tuchgewöhnung

Bei der Organisationsform des Rundlaufbetriebs (s.o.) bewegen sich die Aktiven hintereinander über die Trampoline und stellen sich anschließend direkt wieder vorne (an der Kastentreppe) an. Anfangs sollte ein Aktiver auf dem Trampolin springen. Im Stundenverlauf, wenn sich die Aktiven erwärmt und an das Gerät gewöhnt haben, sollten auch Übungen mit mehreren Aktiven pro Gerät gewählt werden (Ide & Langer, 2013; Langer, Langer & Langer, 2011).

### Einfache Tuchgewöhnungsübungen:

1. Übung : auf dem Tuch gehen, hüpfen, wippen, springen (niedrig)  
Diese Übungen zielen darauf ab, sich an den nachgebenden, schwingenden Untergrund zu gewöhnen. Dazu werden sicher beherrschte Alltagsbewegungen auf das Trampolin übertragen. Je nach Ausgangsniveau sind auch Bewegungsformen wie Kriechen, Krabbeln, Rollen, schleichen möglich. Jegliche Bewegungsform wird nur in einer Höhe ausgeführt, bei der die TN jederzeit sicher abbremsen bzw. stoppen können.
2. Übung : Nähmaschine  
Die Bewegungsaufgabe bei der Nähmaschine besteht darin, ähnlich wie bei dem aus dem Lauf ABC bekannten Skipping, die Knie abwechselnd möglichst schnell und weit (Brusthoch) hochzuziehen und mit kürzest möglichen Bodenkontaktzeiten vorwärts zu tippeln. Durch die Baueigenschaften des Trampolins kann das Gerät auf diese Weise zum „Rattern“ gebracht werden. Die Lautstärke der Nähmaschine kann somit als Indiz für die Qualität der Bewegungsausführung herangezogen werden (Aufgabe „so laut wie möglich!“).
3. Übung : „Rodeo“ „Kongo-Bongo“  
Die Bewegungsaufgabe bei dieser Übungsform besteht darin, das Trampolintuch beidbeinig nach unten zu drücken und ohne! Aufwärtsbewegung des Körperschwerpunktes in die Ausgangslage zurück schnellen zu lassen. Anstatt eines Absprunges wird bei dieser Übung nur das Tuch durch intensive Beuge-Steck-Bewegungen der Kniegelenke in Schwingung versetzt.
4. Übung : Buckelpistenfahren  
Diese Bewegungsaufgabe greift die Bewegungsform aus Übung 3 auf. Bei dieser Variante werden die Füße jedoch vom Tuch abgehoben und abwechselnd auf den linke und rechte rote Sprungbegrenzung des Trampolintuchs aufgesetzt. Bei korrekter Bewegungsausführung ergibt sich das Bild vom Buckelpistenfahren. Zu beachten ist, dass die Lage des Körperschwerpunktes vertikal unverändert bleibt, d.h. es wird nicht „gesprungen“. Die Arme werden stabilisierend in Vorhalte gehalten.
5. Übung : Slalomfahren  
Diese Bewegungsaufgabe hat das Ziel den Krafteinsatz bei Sprüngen auf dem Trampolin genau zu dosieren. Die Aktiven sollen abwechselnd von der linken auf die rechte Sprungbegrenzung (rote Linie auf dem Trampolintuch) springen. Die Sprunghöhe beträgt bei dieser Übung maximal einen Meter.
6. Umsteigeschwünge  
Ziel ist wie in 5. die Dosierung des Krafteinsatzes, sowie Koordination der Beine. Ein Fuß (der Linke) setzt auf der äußeren roten Linie auf, der innere (rechte) Fuß bleibt deutlich in der Mitte (auf Höhe des Kreuzes). Das linke Bein ist dabei leicht gestreckt, das innere rechte Bein angewinkelt. Beide Füße werden gleichzeitig gewechselt. So ist das rechte Bein leicht gestreckt und auf der äußeren Linie und das linke Bein ist das Innere.
7. Einbeiniger Sidestep  
Eine weitere Reduzierung der Sprunghöhe (im Vrgl. zu Aufg 5. Und 6.) und Koordination der Sprungbewegungen erfordert diese Bewegungsaufgabe. Dabei wird einbeinig von der Seitenlinie

## go sports infotagung

abgesprungen und auf der gegenüberliegenden Seitenlinie erfolgt auf dem anderen Fuß die einbeinige Landung. „From Side to Side“, dabei wird der nicht belastete Fuß ungefähr auf Knöchelhöhe des belasteten Beins gehalten. Ein ruhiges, kontrolliertes Tempo ist Voraussetzung für die Durchführung.

### 8. Langlauf

Ziel dieser Bewegungsaufgabe ist die Koordination von gegengleichen Arm- und Beinbewegungen. Die Bewegung des Gehens soll mit wesentlich größerer Amplitude/ Pendelbewegung ausgeführt werden. Ausgangstellung ist eine weite Schrittstellung der Beine, wobei der gegengleiche Arm vorne gehalten wird. Beim Absprung werden zeitgleich Arme und Beine, wie beim Langlaufen oder schnellem Gehen, gewechselt. Bei sicherer Beherrschung soll in der Luft möglichst viele Wechsel („Schritte“) durchgeführt werden. Wer schafft die meisten Wechsel?

### 9. Übung : Zielsprünge

Alle Bewegungsaufgaben, die ein exaktes Treffen eines Zielpunktes auf dem Trampolin erfordern, fördern die spezielle Bewegungssicherheit. Ohne großen organisatorischen Aufwand können die Begrenzungslinien und Kreuzungspunkte der Tuchmarkierungen als Zielpunkte genutzt werden. Insbesondere die direkte Verbindung von Zielsprüngen in unterschiedlichen Bewegungsrichtungen erfordert eine präzise Koordination der Ab-sprünge (bspw. „Sternspringen“ (Schemazeichnung)).

### 10. Übung: Rückwärts gehen

Langsam rückwärts über das Trampolin gehen, Blick ist geradeaus gerichtet während ein Aktiver vom Boden aus Richtungs- und Bewegungskommandos für den Rückwärtsgeher gibt. Ziel ist die Tuchgewöhnung und das Vertrauen zwischen den Aktiven aufzubauen.

### 11. Übung : Stoppen

Eine entscheidende Fertigkeit für das sichere Bewegen auf dem Trampolin ist das Stoppen. Die Aktiven müssen jederzeit (auch auf Zuruf) in der Lage sein, sofort kontrolliert abzustoppen. Durch das Nachgeben der Knie wird der Rückschwung des Trampolin-tuches aufgenommen. Die Federwirkung wirkt nicht auf den Körperschwerpunkt. Die Abstoppbewegung lässt sich direkt aus dem „KongoBongo“ ableiten. Nach erfolgreichen Versuchen auf eigenes Kommando, wird der Zeitpunkt durch Zuruf von außen vorgegeben. Das Abstoppen kann zudem als Aufgabe zum Konditionstraining genutzt werden (in drei Sprüngen auf maximale Höhe steigern, abstoppen, in drei Sprüngen auf maximale Höhe steigen; wer benötigt für zehn Wiederholungen die längste Zeit (größte Sprunghöhe anstreben)).

### 12. Übung: „Wackeldackel“

Über das Tuch hüpfen (mit wenig Sprunghöhe), dabei in der Luft die Arme und Beine schütteln, wie ein „Wackeldackel“. Im Tuch wieder fest sein / Körperspannung.

### 13. Übung: Kurz-Kurz-Lang: Zwei kurze „Rodeo“ Sprünge und im direkten Anschluss einen Strecksprung, dann direkt wieder den Schwung ausbremsen und in kurze „Rodeo“ Sprünge wechseln.

### 14. Übung: Hacke – Spitze

Der re Fuß berührt nur mit der Hacke und der li Fuß nur mit den Zehen das Trampolin, dann Wechsel nach jedem Sprung.

# go sports infotagung

## Hauptteil

### Partnerübungen

Die einführenden Bewegungsaufgaben können auch als Partnerübung durchgeführt werden. Dafür sollten die Übungen 1.-9. Sicher beherrscht werden.

#### ➤ Hand in Hand

Zu zweit nebeneinander, Hand in Hand, über das Trampolin gehen, laufen, wippen

- Variation: Die Partner halten sich an beiden Händen fest und wippen seitw.; bzw. ein Partner springt vrw. Und der andere Partner rw.; bzw. sie springen dabei in einem Kreis

#### ➤ Hintereinander (Kurzzug)

Die Partner stehen hintereinander und sehen beide in dieselbe Richtung. Der hintere Partner greift den Vorderen mit beiden Händen an die Hüfte. Beide wippen gleichzeitig.

Bei dieser Bewegungsaufgabe soll der hintere Partner die Sprungbewegung des vorderen aufnehmen, um ein gleichmäßiges Wippen zu ermöglichen. Dabei kann der hintere Partner durch die Bewegungsrichtung des vorderen steuern, indem er ihm Impulse über seine Hände überträgt. Nach dem ersten Tuch, wechseln die Partner. Der hintere wird nun zum Vorderen.

#### ➤ Cross Over

Wie bei der Übung „Kurzzug“ stehen die Partner hintereinander und sind über die Hände des Hinternen an der Hüfte des vorderen Partners verbunden. Beide führen gegengleich die Bewegungsaufgabe „Slalomfahren“ aus, dabei startet eine Person von links, die andere von rechts und sie sind zeitgleich in der Mitte. Dabei sollte bei sicherer Beherrschung die Geschwindigkeit erhöht werden, dadurch wird der Anstrengungsgrad höher.

Variation: den „Kurzzug“ verlängern, also das Cross Over mit drei oder mehr Personen durchführen

- #### ➤ Cross Over zueinander:
- Die Partner stehen sich gegenüber, einer auf der linken Seite, der andere auf der rechten Seite. Sie berühren sich mit den flachen Handflächen des jeweils mittigen Arms. Die Partner wechseln gleichzeitig die Seiten (von re nach li nach re, etc) und vollziehen einen Handwechsel

### Springen mit Thera Band

Der Einsatz von Therabändern ermöglicht es, die Rumpfstabilität und die Koordination zu trainieren sowie die Muskulatur zu kräftigen. Therabänder gibt es in unterschiedlichen Stärken, die die Aktiven abhängig von ihrem körperlichen Befinden und ihrer Fitness auswählen sollten.

Übungsbeispiele sind, das Theraband zwischen den Händen...

- ...auf Spannung festzuhalten,
- ... zu halten und die Arme dabei hoch und runter bewegen, gleichzeitig die Beine auseinander und zusammen (wie bei einem Strecksprung) zu bewegen,
- ...bei der Übung Kongo-Bongo auseinander- und zusammenzuziehen.

Das Theraband an den Beinen:

- Beidbeinig, hüftbreit auf das auf dem Tuch liegende Theraband stellen und die Enden mit den Händen auf Spannung halten (Jetzt hat das Theraband eine U-Form). Die Beine bleiben im Hüften hüftbreit, dabei können die Beine leicht angehockt und gegen den Zug des Therabandes wieder gestreckt werden.
- Das Theraband zusammenknoten und um die Unterschenkel wickeln, sodass die Beine gegen den Zug des Therabandes hüftbreit auseinander gehalten werden müssen. Dabei z.B. die Übung Kongo-Bongo oder Slalomfahren ausführen.

# go sports infotagung

## Cool Down

- Langsam über das Trampolin (flach, also ohne die schiefe Ebene) gehen
- Partner A geht mit geschlossenen Augen über das Gerät, Partner B gibt akustische Signale zur Orientierung
- Ein TN liegt auf dem Trampolin bzw. auf Schiebematte und ein/zwei TN wippen sanft!
- Zwei TN liegen sich gegenüber in der „Happy Baby Pose“, die Füße gegeneinander drückend wippen sie sanft auf dem Gerät
- Vier TN liegen nebeneinander, die anderen beiden wippen sanft.
- Luftballons im Bettbezug: In einen Bettbezug werden so viele Luftballons gestopft, dass sie nahezu eine geschlossene Fläche bilden. Auf diese Fläche legt sich vorsichtig ein Aktiver und schließt die Augen. Er wird von anderen auf dem Trampolintuch stehenden TN sanft geschaukelt.

## Literaturverzeichnis

Ide, J. & Langer, A. (2013). Hoch, höher, am höchsten: Springen mit Ski und Snowboard auf dem Trampolin. *Sport Praxis* (1+2), 17-23.

Langer, H., Langer, W. & Langer, A. (2011). Skigymnastik auf dem Trampolin. *Der Übungsleiter*, 44 (1), 35-36. [Zuletzt geprüft am: 30.10.2015].