

Inhalt

Vorwort	11
1 Grundlagen.....	13
1.1 Erfahrungsmöglichkeiten auf dem Trampolin.....	13
1.2 Welche Einflüsse übt das Trampolin auf die verschiedenen Bereiche aus?	15
1.3 Wirkung des Trampolins	18
1.3.1 Motorisch-funktionelle Übungseffekte.....	18
1.3.2 Psychische Übungseffekte	19
1.3.3 Pädagogische Übungseffekte.....	20
2 Trampolinkoordinationstest (TKT)	20
3 Sicherheitshinweise	22
3.1 Auf- und Abbau des Trampolins.....	23
3.2 Auf- und Abstieg vom Trampolin	24
3.3 Sportkleidung.....	25
3.4 Hinweise zum Trampolinspringen mit behinderten Menschen	25
3.5 Voraussetzung für Übungsleiter.....	26
3.6 Selbsterfahrung des Übungsleiters auf dem Trampolin	27
4 Hilfestellung und Kommunikation	28
4.1 Aktive Hilfestellung am Beispiel des Sitzsprungs.....	28
4.1.1 Hilfestellung aus verschiedenen Positionen	29
4.2 Kommunikation (Gebärden).....	30
5 Praktische Übungen auf dem Trampolin	32
5.1 Annäherung an das Trampolin.....	32
5.1.1 Robben/Schlängeln	32
5.1.2 Rollen.....	32
5.1.3 Krabbeln	32
5.2 Gewöhnungsübungen im Gehen	33
5.2.1 Übungen ohne Partner	33
5.2.1.1 – ohne Material.....	33
5.2.1.2 – mit Material.....	33

5.2.2	Übungen mit Partner	34
5.2.2.1	– ohne Material.....	34
5.2.2.2	– mit Material.....	35
5.3	Kleine Spiele zum Gehen auf dem Trampolin	35
5.4	Wippen und Springen	37
5.4.1	Die Hilfestellung.....	37
5.4.2	Übungen ohne Partner	38
5.4.3	Übungen mit Partner	40
6	<i>Einsatz von Materialien auf dem Trampolin</i>	43
6.1	Reifen	43
6.2	Gymnastikstab	44
6.3	Luftballon	45
6.4	Seil.....	46
6.5	Ballspiele	49
6.6	Abtreffspiele.....	49
6.7	Würfelspiele	50
6.8	Zeitungen.....	50
6.9	Fallschirm, Schwungtuch, Folie, Leinentuch, Handtuch.....	51
7	<i>Grundsprünge</i>	54
7.1	Fußsprünge	54
7.1.1	Der Bewegungsablauf des Fußsprunges	54
7.1.2	Fußsprung a (Standsprung)	55
7.1.3	Fußsprung b (Bücksprung).....	56
7.1.4	Fußsprung c (Hocksprung).....	56
7.1.5	Grätschwinkelsprung	57
7.1.6	Kombinationen aus den genannten Fußsprüngen	58
7.2	Landepositionen	59
7.2.1	Sitzlandung (Sitzsprung)	59
7.2.1.1	Übungsverbindungen Sitzsprung.....	65
7.2.1.2	Übungsverbindungen Sitzsprung mit ½ Schraube	68
7.2.2	Kniesprung.....	71
7.2.3	Banksprung: (Vierfüßlerstand).....	72
7.2.3.1	Übungen zum Banksprung	73
7.2.3.2	Übungsverbindungen Bank	73
7.2.4	Bauchsprung.....	74
7.2.5	Drehungen um die Körperlängsachse.....	77
7.2.5.1	Übungen zu den Drehungen	77
7.2.6	Rückensprung.....	78
7.2.6.1	Vorübungen.....	78
7.2.6.2	Übungen zum Rückensprung	80
7.2.6.3	Übungsverbindungen Rückensprung.....	83

8	<i>Erlebnisgeschichten auf dem Trampolin</i>	84
8.1	Schiffahrt.....	84
8.2	Floßfahrt	85
8.3	Piraten auf Kaperfahrt	87
8.4	Raumschiffexpedition.....	89
8.5	Höhlenerkundung	91
8.6	Marionettengeschichte.....	92
8.7	Weitere Ideen	93
9	<i>Auf- und Abgänge fürs Trampolin</i>	94
9.1	Kastentreppe zum Auf- und Absteigen.....	94
9.2	Schiefe Ebene mit verschiedenen Neigungsgraden.....	94
10	<i>Synchrone Springen</i>	96
10.1	Synchrone Springen auf zwei Geräten	96
10.2	Synchron zu dritt auf einem Trampolin	98
10.3	Synchrone Springen auf drei Geräten	98
11	<i>Trampolin als akustisches Gerät</i>	100
11.1	Spiele mit Geräuschen:	100
12	<i>Verrücktes Springen</i>	101
13	<i>Jonglieren</i>	102
14	<i>Mit Gummireifen auf dem Trampolin</i>	103
15	<i>Springen mit verschiedenen Fahrzeugen</i>	104
15.1	Trampolin und Pedalo	104
15.2	Kleiner Kinder- oder Leiterwagen	104
15.3	Trampolin und Rollbrett.....	104
15.4	Trampolinspringen mit dem Rollstuhl.....	105
16	<i>Trampolinspringen im Freien</i>	106
16.1	Im Sommer	106
16.2	Im Winter	106
16.2.1	Schlittenfahrt.....	107
16.2.2	Skifahrt.....	108
17	<i>Entspannung</i>	109
17.1	Verschiedene Positionen	110

17.2	Entspannung mit Materialien	111
17.2.1	Hände	111
17.2.2	Bälle	111
17.2.3	Luftballon	111
17.2.4	Weitere Materialien	112
18	Einfache Übungsverbindungen	113
	Nachwort	114
	Literaturverzeichnis	115
	Anhang	116
	Bewegungsbeurteilung beim Trampolinspringen	117
	Begriffsbestimmungen der Bewegungsmerkmale beim Trampolinspringen (TKT)	118
	Beurteilungsbogen zum Trampolin-Körperkoordinationstest	120
	Auswertungsbogen zum Trampolin-Koordinationstest (TKT)	121
	Fortbildungsangebote	123
	Zum Autor	124