

INHALT

VORWORT16

1 DTB-BASISSCHEIN.....17

1.1 DTB-Basisschein Trampolin I..... 18

1.2 DTB-Basisschein Trampolin II 18

1.3 DTB-Basisschein Minitramp 19

1.4 DTB-Basisscheine Psychomotorik I und II..... 20

1.5 DTB-Basisschein in der Trainer C-Ausbildung.....21

1.6 Weitere Aus- und Fortbildungsangebote.....21

1.6.1 Kreis-, Gau- und Bezirksverbände 22

1.6.2 Landesturnverbände 22

1.6.3 Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)..... 22

1.6.4 Hochschulen..... 23

1.6.5 Lehrerfortbildung..... 23

2 AUFBAU UND LEITUNG VON TRAMPOLINGRUPPEN 24

2.1 Voraussetzungen für die Gruppengründung24

2.2 Kompetenzen des Trainers 25

2.3 Formale Qualifikation des Trainers 26

2.4 Rahmenbedingungen für die Trainertätigkeit27

2.5 Tätigkeitsprofil des Trampolintrainers 28

2.6 Zeitmanagement..... 28

2.7 Hilfeleistung 30

2.8	Voraussetzungen der Aktiven.....	31
2.9	Verein/Schule	31
2.10	Hallenausstattung	32
2.11	Öffentlichkeitsarbeit.....	32
2.12	Standardausrüstung des Trainers.....	33
3	DIE HAFTUNG DES TRAINERs	34
3.1	Die zivilrechtliche Haftung.....	34
3.1.1	Vertragsrecht (§§ 611 ff. BGB).....	35
3.1.2	Deliktsrecht (§§ 823 ff. BGB).....	35
3.1.3	Unfälle, die im weiteren Zusammenhang mit dem Sport stehen	38
3.1.4	Haftungserleichterungen für den Trainer.....	39
3.1.5	Versicherungsschutz.....	40
3.1.6	Besonderheiten beim Schulsport.....	40
3.2	Strafrechtliche Konsequenzen.....	41
3.3	Schlussbetrachtung	42
4	STUNDENGESTALTUNG	44
4.1	Grundsätzlicher Aufbau einer Übungsstunde.....	44
4.2	Grundregeln für die Stundendurchführung	45
4.3	Differenzierung	46
4.4	Intensivierung	47
4.5	Stundenbeispiele	48
4.5.1	Stundenbeispiel „Einführung in die Sportart I“	49
4.5.2	Stundenbeispiel „Einführung in die Sportart II“	52

4.5.3	Stundenbeispiel „Vermittlung von zehnteiligen Übungen“	56
4.5.4	Stundenbeispiel „Vermittlung des Saltos rückwärts gehockt“	59
5	GERÄTEKUNDE	64
5.1	Trampolin.....	64
5.1.1	Sprungtücher und Stahlfedern.....	65
5.1.2	Rahmenpolster.....	66
5.1.3	Spannketten	66
5.1.4	Fußstützen.....	67
5.1.5	Federn.....	67
5.1.6	Sprungtuch.....	67
5.2	Minitramp.....	68
5.3	Doppelminitramp (DMT)	69
5.4	Hilfsmittel	71
5.4.1	Schiebematten und Icepad	71
5.4.2	Sicherheitsgürtel	73
6	GERÄTEAUF- UND -ABBAU.....	74
6.1	Aufbau des Trampolins	74
6.2	Abbau des Trampolins.....	84
6.3	Neue Entwicklungen.....	86
6.3.1	Ultimate.....	86
6.3.2	Safe & Comfort-Heberollständer	87
6.3.3	Mattentische	88

7	SICHERHEITSBESTIMMUNGEN BEIM TRAMPOLINTURNEN.....	90
7.1	Überprüfung der aufgebauten Geräte und Zusatzgerätschaften	90
7.1.1	Spannketten	90
7.1.2	Fußstützen.....	90
7.1.3	Federn.....	91
7.1.4	Sprungtuch.....	91
7.1.5	Rahmenabdeckung	91
7.1.6	Unterbau für Weichböden	91
7.1.7	Weichböden.....	91
7.2	Geräteumgebung.....	91
7.2.1	Matten.....	92
7.2.2	Um das Trampolin herum	92
7.2.3	Unter dem Trampolin	93
7.2.4	Über dem Trampolin.....	93
7.3	Verhalten des Trainers.....	93
7.4	Aktive.....	93
7.4.1	Kleidung	93
7.4.2	Haare	94
7.4.3	Sehhilfen/Schmuck	94
7.4.4	Befindlichkeit	94
7.4.5	Essen	95
7.5	Verhalten am und auf dem Trampolin	95
7.5.1	Sicherheitsstellungen	95

7.5.2	Auf dem Gerät.....	95
7.5.3	Verlassen des Gerätes	96
7.5.4	Nicht beschäftigte Aktive	96
8	ERWÄRMUNG UND GYMNASTIK	98
8.1	Erwärmung.....	98
8.1.1	Lauf-ABC und Life-Kinetics.....	98
8.1.2	Stopp-Spiel	100
8.1.3	Parkour	101
8.1.4	Aerobic	102
8.1.5	Rope Skipping.....	102
8.1.6	Gewöhnungsübungen auf dem Trampolin.....	103
8.2	Zweckgymnastik	103
8.2.1	Anforderungsprofil	103
8.3	Gymnastikbeispiele.....	109
8.3.1	Gymnastik mit dem Schwerpunkt „Sprungkraft“	109
8.3.2	Gymnastik mit dem Schwerpunkt „Schnelligkeit“	111
8.3.3	Gymnastik mit dem Schwerpunkt „Körperspannung“	112
8.3.4	Gymnastik mit dem Schwerpunkt „Koordination“	114
8.3.5	Fließendes Bodenturnen.....	116
9	BEWEGUNGSLEARNEN.....	118
9.1	Lehrmethoden und Lernphasen	118
9.2	Bewegungsvorstellung.....	120
9.3	Fehlerkorrekturen	121

9.4	Lernkurve.....	122
9.5	Angstabbau und Lernhilfen.....	123
10	METHODIK DER SPRÜNGE	124
10.1	Reihenfolge der Sprungvermittlung	124
10.2	Gewöhnungsübungen	125
10.3	Strecksprung.....	127
10.3.1	Das Anzählen.....	131
10.3.2	Das Stellen der Arme	132
10.4	Fußsprünge.....	134
10.4.1	Hocksprung	134
10.4.2	Grätschwinkelsprung.....	138
10.4.3	Bücksprung.....	140
10.5	Fußsprungschrauben	141
10.6	Landungsarten und Folgesprünge	144
10.6.1	Sitzsprung.....	144
10.6.2	Sprung in den Stand (aus der Sitzposition).....	148
10.6.3	½ Schraube in den Stand (aus der Sitzposition)	150
10.6.4	½ Schraube in den Sitz	153
10.6.5	½ Schraube in den Sitz (aus der Sitzposition).....	156
10.6.6	Rückensprung	158
10.6.7	Sprung in den Stand (aus der Rückenlage).....	166
10.6.8	½ Schraube in den Stand (aus der Rückenlage)	169
10.6.9	Bauchsprung.....	170

10.6.10	Sprung in den Stand (aus der Bauchlage).....	176
10.6.11	½ Schraube in die Bauchlage.....	178
10.6.12	Variationen der Landungsarten.....	181
10.7	Salti	182
10.7.1	Salto rückwärts gehockt.....	182
10.7.2	Salto vorwärts gehockt.....	192
10.8	Bonus-Sprünge	200
10.8.1	Salto rückwärts gehockt zum Sitz	200
10.8.2	Salto rückwärts gebückt.....	202
10.8.3	Barani gehockt	204
10.9	Sprungverbindungen und Übungen	210
11	SPIELFORMEN	212
11.1	Beliebte Spiele.....	212
11.2	Vorschläge für Spiele ohne Materialien.....	212
11.3	Vorschläge für Spiele mit Materialien und Sportgeräten	213
12	WETTKAMPFWESEN.....	218
12.1	Vereinsinterne Wettkampfformen	218
12.2	Turnfestwettkampf (DTB-Wahlwettkampf)	219
12.3	Wettkampfformen der unteren Ebenen	220
12.4	Auszüge aus den Wettkampfbestimmungen (CoP)	221
12.4.1	Qualifikation (Vorkampf) und Finale	221
12.4.2	Wettkampfübungen.....	221
12.4.3	Wettkampfformen.....	222

12.4.4	Kampfgericht.....	222
12.4.5	Berechnung von Einzel- und Gesamtergebnissen.....	223
12.4.6	Teilnahmebedingungen und Meldung.....	224
12.4.7	Anmeldung, Wettkampfkarten und Einturnen.....	225
12.4.8	Einturnen und Betreuerbesprechung.....	227
12.4.9	Wettkampfkleidung.....	227
12.4.10	Wettkampfverlauf.....	228
12.5	Bewertung im Schulsport.....	228
12.5.1	Grundlegendes Niveau.....	228
12.5.2	Erhöhtes Niveau.....	229
13	MINITRAMP.....	230
13.1	Sicherheitshinweise.....	230
13.1.1	Lagerung, Auf- und Abbau, Aufstellen des Geräts.....	230
13.1.2	Unterschiedliche Geräte.....	231
13.1.3	Landeflächen.....	231
13.1.4	Landezone.....	232
13.1.5	Umgebung der Landefläche.....	232
13.2	Minitramp als Vorbereitung auf das Trampolin.....	232
13.2.1	Stoppen.....	233
13.2.2	Landung.....	233
13.2.3	Einsprung.....	234
13.2.4	Abgang.....	235
13.2.5	Anlauf.....	235

	13.2.6 Hilfestellung.....	236
13.3	Fußsprünge und Fußsprungsschrauben.....	237
	13.3.1 Landungsarten	238
	13.3.2 Salto vorwärts: Der blaue Elefant.....	239
13.4	Minitrampkombinationen	240
14	DOPPELMINITRAMP	246
14.1	Sicherheitshinweise.....	246
	14.1.1 Auf- und Abbau des DMTs	247
	14.1.2 Landefläche.....	252
14.2	Springen auf dem DMT	252
	14.2.1 Aufgang.....	254
	14.2.2 Spotter.....	254
	14.2.3 Abgang	254
	14.2.4 Vom Strecksprung zum Durchgang.....	254
	14.2.5 Rollen	257
	14.2.6 Salto vorwärts.....	257
	14.2.7 Salto rückwärts.....	258
14.3	Wettkampfangenbot DMT	258
14.4	Gerätelandschaften	259
15	GESCHICHTE DES TRAMPOLINTURNES	262
16	ANHANG	264
	16.1 Anschriften.....	264
	16.2 Literaturverzeichnis.....	266

16.3	Videos und DVDs.....	267
16.4	Websites.....	268
16.5	Arbeitskarten.....	269
16.6	Bildnachweis.....	270