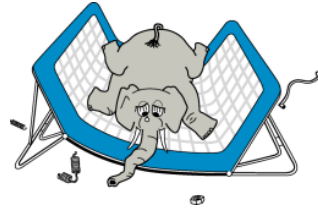


Grundausbildung Absprungtrampolin Übungssammlung vom 1. Februar 2007



Gewöhnen ans Gerät

- Mit einem Minitrampolin: z.B. an der Sprossenwand, mit Handfassung, zwischen 2 Tauen
- Mit zwei Minitrampolin: z.B. rechts – links springen
- **Übung mit drei Minitrampolin:**

Aufbau: Minitrams werden flach gestellt!



Benötigtes Material: 2 Weichböden, 3 Minitrampolin, 4-6 blaue Matten

Aufgaben:

- ⇒ 3 Längen beidbeinig springen mit Blickrichtung in Sprungrichtung und jeweils Landung auf den Weichböden
- ⇒ 3 Längen beidbeinig springen mit Blickrichtung in eine Richtung und nur Landungen auf den Minitramps

- **Übung mit Landung auf dem Weichboden**

Aufbau: Minitrampolin ist noch immer flach gestellt!



Benötigtes Material: 3 Kästen, 2 Weichböden, 1 Minitrampolin

Aufgaben:

- ⇒ der Übende steht auf dem Kasten längs und hält mit Handfassung die Hände der Helfer auf den Kästen quer (Sicherung zusätzlich um das Handgelenk oder den Oberarm)
 - Sprung 2x ins Minitrampolin mit Start vom Kasten, Landung auf dem Weichboden mit abschließender Rolle vorwärts (zur Automatisierung der Abrollbewegung)
 - w. o. mit anschließender Hocke und Rolle vorwärts
 - w. o. mit anschließender Grätsche und Rolle vorwärts
 - w. o. mit anschließender Schraube und Rolle vorwärts

• **Übung mit Sprung über den Kasten**

Aufbau: Minitrampolin ist noch immer flach gestellt!



Benötigtes Material: 3 Kästen, 1 Minitrampolin, 2 Weichböden

Aufgaben:

- ⇒ Sprung vom Kasten ins Minitrampolin, Helfer stehen als Sicherung bereit, Sprung auf bzw. über die Kästen mit abschließender Rolle auf dem Weichboden

• **Übung mit Sprung vom Kasten ins Minitrampolin auf den Kästen, etc.**

Aufbau: Minitrampolin ist noch immer flach gestellt!



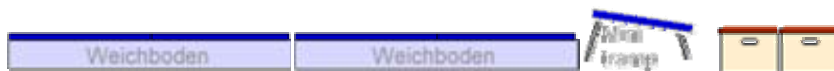
Benötigtes Material: 4 Kästen, 3 Minitrampolin, 2 Weichböden

Aufgaben:

- ⇒ abwechselnd vom Kasten ins Minitramp etc. springen, Landung auf Weichboden mit abschließender Rolle
- ⇒ 3 Personen springen gleichzeitig in die Minitramps (!konditioneller Aspekt!)
- ⇒ Beim Springen möglichst wenige Kästen verwenden (diese Übung ist für leistungsschwache und –starke SchülerInnen verwendbar!)
- ⇒ Variationen:
 - Mit dem rechten/linken Bein die Kästen berühren
 - abwechselnd rechtes/linkes Bein
 - mit der Hand berühren
 - mit Hockwenden

• Rhythmisierung

Aufbau:



Benötigtes Material: 2 Weichböden, 1 MT, 1 Kasten mit 3 (Holz-)Teilen

Aufgaben:

- ⇒ vom Kasten ins MT¹ springen, Landung im Stand mit abschließender Rolle
- ⇒ als Absprunghilfe Fußabdrücke in der Reihenfolge re- li für Linksspringer auf den Kasten legen
- ⇒ ohne Kasten, als Rhythmisierungshilfe die Reihenfolge re-li-re-li auflegen
- ⇒ w. o. und den Abstand zum MT verkleinern

• Punktlandung

Aufbau:



Benötigtes Material: 1 Weichboden, 1 Kasten, 1 MT

Aufgaben:

- ⇒ Punktlandung: auf dem Kastendeckel werden 2 Fußabdrücke verteilt
- ⇒ Variation:

¹ Minitramp

- mit $\frac{1}{4}$ - Drehung
- mit $\frac{1}{2}$ - Drehung und Fallschulung: rückwärts gestreckt in die Weichböden fallen lassen (! kein Abstützen mit den Händen !)
- der Kasten wird laufend etwas erhöht

• Fall von der Sprossenwand

Aufbau:



Benötigte Geräte: 1 Weichboden

Aufgabe:

- ⇒ eine Person steht auf der obersten Sprosse der Sprossenwand und lässt sich rückwärts auf den Weichboden fallen, der Weichboden wird von ca. 10 oder mehr Personen in über Hüfthöhe fest (!) gehalten

• Übung zur Körperbeherrschung

Aufbau:



Benötigte Geräte: 2 Weichböden, 1 MT, Hochsprungständer, Zauberschnur

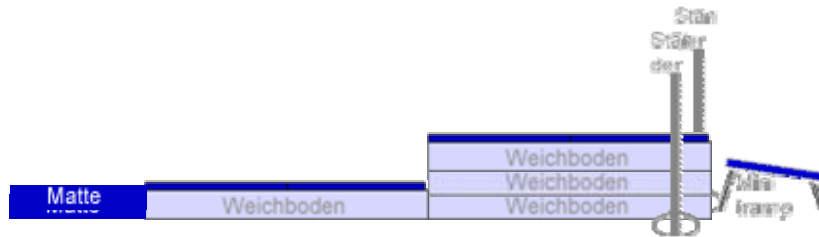
Aufgaben:

- ⇒ Anlauf, Sprung ins MT und Streck sprung
- ⇒ w. o., mit Hocke
- ⇒ w. o., mit $\frac{1}{2}$ -Drehung
- ⇒ w. o., mit 360° Drehung
- ⇒ w. o., gestreckt
- ⇒ Hochsprung über die Zauberschnur, Landung auf beiden Beinen, abschließendes Abrollen

•

Übung mit einem Mattenstapel

Aufbau: Minitrampolin wird leicht schräg gestellt!



Benötigtes Material: 4 Weichböden, 1 MT, 2-3 blaue Matten

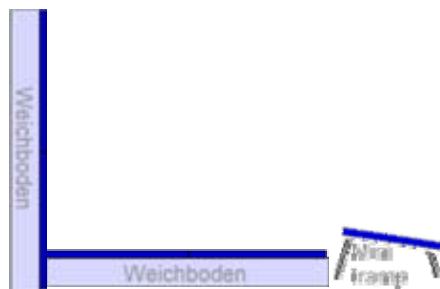
Aufgaben:

- ⇒ Anlauf, beidbeiniger Absprung, Landung in Rückenlage (ohne Drehung)
- ⇒ w.o., mit Landung in Bauchlage mit Blickrichtung MT

! für leistungsschwächere Schüler: Aufbau mit einem Reutherbrett vor dem MT oder mit Langbänken mit blauen Matten als Auflage

• Übung dem Basketballkorb

Aufbau:



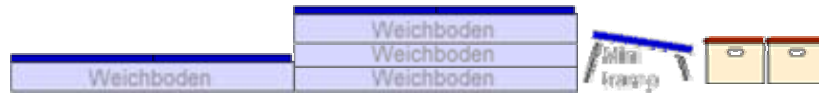
Benötigte Geräte: 2 Weichböden, 1 MT, Basketbälle

Aufgaben:

- ⇒ mit dem Basketball zum MT anlaufen, Absprung, Ball gegen das Brett werfen, der Rebound wird von 2. Person im Absprung vom MT gefangen und in den Korb geworfen
- ⇒ Bildung von Ketten: d.h. die Rebounds werden dauernd gegen das Brett geworfen (Koordination und Kondition!), [Rekord von 432!]

• Stützsprünge

Aufbau:



Benötigte Geräte: 4 Weichböden, 1 MT, 1 Kasten (3 Teile)

Aufgaben:

- ⇒ vom Kasten in das MT springen und eine Rolle vorwärts auf dem Mattenberg machen
 - Helfen: am Oberarm um ein Einknicken zu verhindern + Oberschenkel
- ⇒ Kopfkippe: vom Stand auf dem MT, Aufsetzen der Stirn auf dem Mattenberg, gestreckt in die Matte fallen lassen
 - Helfen: am Oberarm
- ⇒ Sprung vom Kasten, Kopfkippe
 - Helfen: an der Schulter und in der Lendenwirbelsäule
- ⇒ Stand auf dem MT, 3x wippen im MT, Aufschwingen in den Handstand, gestreckt fallen lassen
 - Helfen: Schulter bei Schlüsselbein, Oberschenkel
- ⇒ w.o., mit Anlauf
 - Helfen: Schulter und LWS

• Überschlagsbewegungen

Aufbau:



Benötigte Geräte: 1 Kasten (3 Teile), 1 MT, Rollmatte mit blauen Matten darunter oder Niedersprungmatten, Niedersprungmatte als Auflage für Überschlagsbewegungen

Aufgaben:

- ⇒ vom Kasten beidbeinig in das MT springen, 2 Schritte auf Matte und Rolle vorwärts auf der Niedersprungmatte
- ⇒ w. o., mit Rad oder Rondat
- ⇒ w. o., mit Handstütz-Überschlag