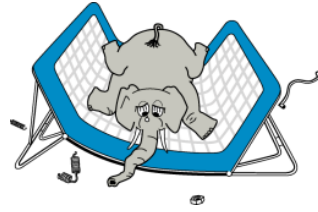


Zusatzausbildung Absprungtrampolin II

Übungssammlung vom 12. März 2007



erstellt von Mag. Karina Wojtczak

Aufwärmen:

Mit Ball:

- Kreisaufrstellung: den Ball im Kreis zupassen (man muss sich die Nachbarn merken!)
- Durcheinander laufen => der Ball wird nach wie vor zu den ursprünglichen Nachbarn gepasst

Variationen: zwischen den Ballkontakten

- Alle 4 Wände berühren
- Häschenhüpfen
- Einbeinsprünge (½ Runde links, ½ Runde rechts)
- Auf allen Vieren
- Arme kreisen und Hopslerlauf

Mit der Balancierscheibe:

! Übungen immer beidseitig!

Übungen alleine:

- draufsetzen: 2 Runden drehen
- auf einem Bein mit Schwung holen
- beidbeinig und mit geschlossenen Augen
- beidbeinig und Arme an den Körper ziehen und wieder vom Körper wegstrecken

Mit dem Partner:

- Partner steht auf der Scheibe, Partner gibt etwas Schwung, versuchen auf der Scheibe stehen zu bleiben
- draufsetzen, Arme und Beine hoch (Körperspannung!), Partner gibt etwas Schwung
- in Bauchlage, Arme und Beine vom Boden abheben, Partner gibt Schwung

Körperspannungsübungen: an der Sprossenwand

- auf der untersten Sprosse in Grätsche stehen, Hände halten sich ca. bei der Mitte der Sprossenwand fest, stufenweises Hinterunterwandern bis zur vorletzten Sprosse durch Arme anziehen => Sprosse wechseln => Arme strecken, etc.
- Liegestützstellung: Hände auf Mitte der Sprossenwand, stufenweises Hinterunterwandern mit den Händen (ev. auch wieder hinauf)
- Klimmzüge auf der obersten Sprossen, nur die Füße dürfen über die Sprossen „rattern“
- Mit Anlauf auf die Sprossenwand springen und sich fest halten !Achtung: Kontrolle: Affengriff !

mit einem Weichboden vor der Sprossenwand:

- Beginn in der Mitte und eine Drehung um 360°, Partner sichert
- Stand auf oberster Sprosse und ev. eine Drehung versuchen

Salto vorwärts

➤ Übung 1:



Benötigte Geräte: 1 MT, 2 WB, blaue Matten

Aufgaben:

- Mit ein paar Schritten Anlauf => einfacher Strecksprung
 - Variation: eine blaue Matte quer vor dem MT: darf nicht betreten werden

➤ Übung 2:



Benötigte Geräte: 2 Weichböden, blaue Matten

Aufgaben:

- Rolle vorwärts von Matte auf WB (! Arme sollen schon beim Angehen/Anlauf oben sein!)

➤ Übung 3:



Benötigte Geräte: 4 WB, 1 MT, blaue Matten, 1 vierteiligen Kasten

Aufgaben:

- Nach Wippen vom MT eine Rolle auf die WB
- Variation: 3 WB
 - vom Kasten Sprung in das MT- Arme sind schon oben!, Helfer helfe an Beinen und Schultern
- Variation: 4 WB
 - wie oben, höherer Sprung
 - wie oben, kein Abstützen mehr, sondern ein Abrollen über den Handrücken
 - Salto auf Hochfläche

Wenn keine WB in der Menge vorhanden, auch ein Plateau aus 4 Kästen möglich (2x2 längs)

➤ Übung 4: „Henkelsalto“ (zur Festigung der Landung beim Salto)

Benötigte Geräte: Rollmatte oder blaue Matten

Aufgaben:

- 2 Helfer bilden jeweils mit den Innenarmen einen „Henkel“, Übender hängt sich ein und dreht so einen Salto (mithelfen mit der freien Hand bei der Drehung!)
- mit Anlauf

➤ Übung 5: ! Achten auf Position des MT!



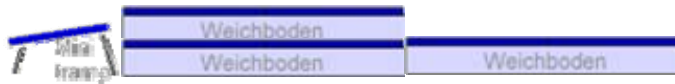
Benötigte Geräte: 2 WB, 1 MT, blaue Matten, 1 vierteiligen Kasten

Aufgaben: 2 Helfer

- Hände werden in näheren Hände vom Helfer gelegt, 3x im MT federn => Salto

- wie oben, aus dem Angehen vom Kasten mit den Helfern, Außenhand der Helfer als Unterstützung im Rücken
- Helfer ohne Handfassung, sie helfen mit der näheren Hand an der Hüfte und mit der entfernteren Hand an der Schulter zur Unterstützung der Drehung

- **Übung 6:** ! Achten auf Position des MT!



Benötigte Geräte: 3 WB, 1 MT, blaue Matten

Aufgaben: 2 Helfer

- Salto mit verkürztem Anlauf, Hände sind beim Anlauf oben
- mit normalem Anlauf und Hände holen Schwung
- Reduzierung auf 1 WB

- **Übung 7: Salto vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Schraube**

! Achten auf Position des MT!



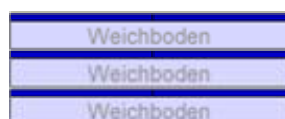
Benötigte Geräte: 2 WB, 1 MT, blaue Matten

Aufgaben: 2 Helfer

- je nach Richtung der Drehung kommt diese Hand beim Überkreuzen der Hände nach oben, Handfassung mit Helfer, Sprung aus MT

Salto rückwärts

- **Übung 8: Vorübung**



Benötigte Geräte: 3 WB

Aufgaben: 2 Helfer

- Übende liegt auf WB-Plateau, macht Rolle rückwärts runter in den Stand, Helfer sichern mit der näheren Hand durch Handfassung, andere Hand an der Schulter

➤ Übung 8: Salto rückwärts an der Wand

Benötigte Geräte: Niedersprungmatte

Aufgaben:

- an der Wand mit 2-3 Schritten hoch laufen ohne Helfer
- mit Handfassung durch 2 Partner (in die nähere Hand der Helfer wird die Hand gelegt), hoch laufen und Salto rückwärts

➤ Übung 9: Salto rückwärts mit Sicherung



Benötigte Geräte: 1 MT, 2 WB, blaue Matten

Aufgaben: 2 Helfer

- Stand im MT, Arme angelegt, Salto rückwärts erst nach 3x Wippen, Helfer helfen am Hosenbund mit der entfernteren Hand und nähere Hand an Oberschenkelrückseite

Vom Stützsprung zum Handstützüberschlag

➤ Mutsprung:



Benötigte Geräte: 1 MT, 2 WB, 1 Kasten 6teilig, blaue Matten

Aufgaben:

- aus dem Anlauf in das schräg gestellt MT (auch Reutherbrett möglich), aufknien => Mutsprung
- Mutsprung mit ½ Drehung

Vorübungen für Mutsprung:

- auf der Matte knien, Handfassung mit Partner
- vom Kasten mit Sicherung durch Partner

- **Aufhocken:** Aufbau wie bei Mutsprung

Benötigte Geräte: 1 MT, 2 WB, 1 Kasten 6teilig, blaue Matten

Aufgaben:

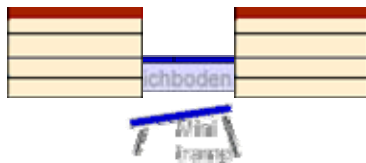
- auf den Kasten aufhocken- Strecksprung runter und Rolle vorwärts als Abschluss
 - Sicherung: am Oberarm
 - Problem: Schüler verweigern oder lassen die Knie hängen => auch auf Mattenstapel möglich!

- **Durchhocken:** Aufbau wie bei Mutsprung

Benötigte Geräte: 1 MT, 2 WB, 1 Kasten 6teilig, blaue Matten

Aufgaben:

- durchhocken aus dem Anlauf
- Variation bei Schülern: **SPRUNGGASSE**



- auf beiden Kästen aufgreifen und durchhocken (ev. mit Springschnur als Hindernis bzw. auch mit Böcken möglich)
- Variation: Kästen zusammenschieben
 - 2 Helfer sitzen mit Rücken zum MT am Kasten (Abstand ca. 50 cm), MT Abstand ca. 40 cm, Übender läuft an und stützt auf den Schultern der Helfenden

- **Grätsche:** Aufbau wie bei Mutsprung nur mit 2 Kästen

Benötigte Geräte: 1 MT, 2 WB, 1 Kasten 6teilig bzw. Bock, blaue Matten

Aufgaben:

- Vorübung: Bockspringen
- über Kasten eine Grätsche springen
- über einen Helfer, der am Kasten mit dem Rücken zum MT sitzt, Abstützen auf Schultern des Helfers

- **Ziellandung:** Aufbau wie bei Mutsprung

Benötigte Geräte: 1 MT, 2 WB, 1 Kasten 6teilig bzw. Bock, blaue Matten

Aufgaben:

- mit Anlauf, ganze Gruppe soll am Ende am Kasten stehen können

- **Hockwende:** Aufbau wie bei Mutsprung

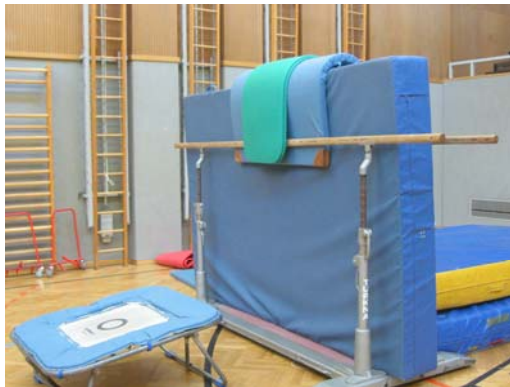
Benötigte Geräte: 1 MT, 2 WB, 1 Kasten 6teilig, blaue Matten

Aufgaben:

- Vorübung (Partnerakrobatik): Hockwende über Partner in Bankstellung, Abstützen entweder auf Schulter oder Hüfte
- mit Anlauf, Helfer sitzt auf einer Seite und sichert an der Hüfte
- ! sollte schon etwas über den Handstand gehen!
- Variation: Hockwende über 2 liegende Personen

! für Schülerinnen ist das MT oft zu hoch => Aufbau vom 3 Langbänken parallel zueinander!

➤ Mächtigkeitsspringen:

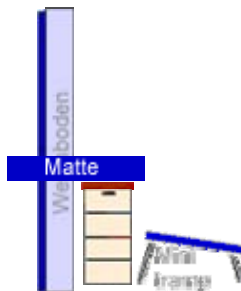


Benötigte Geräte: 1 MT, 4 WB, blaue Matten, 2 Gymnastikmatten

Aufgaben:

- mit max. Anlauf und max. Höhe: Aufsitzen wie auf ein Pferd, Hockwende oder Flugrolle

➤ Handstütz: Aufbau gegen die Wand



Benötigte Geräte: 1 MT, 1 WB, 1 blaue Matte (wird gegen den Weichboden gebogen)

Aufgaben: 2 Helfer

- mit Anlauf ins MT, Handstand auf dem Kasten, Helfer halten an Oberschenkeln (weit nach vorne aufgreifen!)
- Wichtig: erst nach Können von Hockwende und genügend Stützkraft möglich!

➤ Handstütz- Stand:



Benötigte Geräte: 1 MT, 3 WB, 1 Kasten (6-teilig)

Aufgaben: 2 Helfer

- Anlauf, Sprung ins MT, Handstand auf MT, Helfer sichern auf Oberschenkel, abschwingen ins MT
- wie oben, mit fallen lassen in die WB (Kontrolle: wenn Fingerspitzen noch etwas die Schokolade berühren- richtig!)
- nur 2 WB, Abstand des MT ca. 30-40 cm
- nur 1 WB

Abkürzungen: MT = Minitrampolin; WB = Weichboden