

Vorwort	9
1 Grundlagen	11
1.1 Geräte (Trampolin, Trimpolin, usw.)	14
2 Zielaspekte des Trampolins	15
2.1 Ziele und Inhalte des Trampolinspringens	15
2.1.1 Welche Einflüsse übt das Trampolin aus	15
2.1.2 Wahrnehmung beim Trampolinspringen	18
2.1.3 Motorischer Aspekt	20
2.1.4 Kognitive Aspekte	21
2.1.5 Visuelle Aspekte	21
2.1.6 Akustische Aspekte	23
2.1.7 Taktile Aspekte	23
2.1.8 Kinästhetischer Aspekt	24
2.1.9 Vestibulärer Aspekt	25
2.1.10 Emotionale Aspekte	28
2.1.11 Soziale Aspekte	29
2.1.12 Psychische Übungseffekte	29
2.1.13 Alltagsbezug	31
2.1.14 Einsatz von Material	33
2.2 Trampolinkoordinationstest (TKT)	34
2.2.1 Durchführung	35
2.2.2 Auswertung	39
2.2.3 Ergebnisprotokoll	40
2.3 Trampolin – Screening-Test (TST)	42
2.3.1 Durchführung	42
2.3.2 Auswertung	43
3 Methodische Hinweise	45
3.1 Hinweise zur Sicherheit	45
3.1.1 Auf- und Abbau des Trampolins	46
3.2 Auf- und Abstieg vom Trampolin	48
3.3 Hinweise zum Trampolinspringen mit behinderten Menschen	50

3.3.1	Sportkleidung.	51
3.3.2	Voraussetzungen für Übungsleiter.	52
3.3.3	Selbsterfahrung des Übungsleiters auf dem Trampolin	53
4	Kommunikation	55
5	Praxisbeispiele	57
5.1	Annäherung an das Trampolin	57
5.1.1	Robben/Schlängeln	57
5.1.2	Krabbeln.	57
5.2	Gewöhnungsübungen im Gehen	59
5.2.1	Übungen ohne Partner.	59
5.2.2	Übungen mit Partner	60
5.3	Kleine Spiele zum Gehen auf dem Trampolin	63
5.4	Wippen und Springen.	65
5.4.1	Übungen ohne Partner.	65
5.4.2	Übungen mit Partner im Wippen und Springen.	68
6	Die Hilfestellung	73
7	Einsatz von Materialien auf dem Trampolin	77
7.1	Gymnastikreifen.	77
7.2	Reifen und Seile.	78
7.3	Gymnastikstab	81
7.4	Luftballon.	82
7.5	Seil.	84
7.6	Ball	93
7.6.1	Treffspiele während des Springens	97
7.6.2	Rückschlagspiele	99
7.6.3	Würfelspiele	100
7.7	Teppichfliesen	102
7.7.1	Zeitungen	105
7.7.2	Fallschirm, Schwungtuch, Folie, Leintuch, Bettlaken, Handtuch. . .	107
7.8	Gymnastik allgemein	110
7.8.1	Thera-Band.	110
7.8.2	Gymnastik auf dem Pezziball.	111
8	Grundsprünge	115
8.1	Fußsprünge	115
8.1.1	Der Strecksprung.	116
8.1.2	Fußsprung a (Standsprung)	116
8.1.3	Fußsprung b (Bücksprung, Bücke)	118
8.1.4	Fußsprung c (Hocksprung, Hocke)	118
8.1.5	Grätschwinkelsprung	119
8.2	Drehungen um die Körperlängsachse	119

9 Landepositionen	121
9.1 Sitzlandung (Sitzsprung)	121
9.2 Rückensprung	130
9.3 Kniesprung	137
9.4 Banksprung (Vierfüßlerstand)	137
9.4.1 Übungsverbindungen Bank	139
9.5 Bauchsprung	139
10 Erlebnisgeschichten auf dem Trampolin	145
10.1 Schifffahrt	145
10.1.1 Bus und Zuggeschichte	146
10.1.2 Müllgeschichte	147
10.1.3 Surfgeschichte	148
10.1.4 Bärenjagd	149
10.2 Piraten, Schiffe und Schätze	151
10.2.1 Piraten auf Kaperfahrt	151
10.2.2 Schatzsuche	152
10.2.3 Fische im Meer	153
10.3 Raumschiffexpedition	154
10.3.1 Höhlenerkundung	155
10.3.2 Weitere Ideen für Spielgeschichten	156
10.3.3 Marionettengeschichte	157
10.4 Trampolin als akustisches Gerät	158
11 Trampolin und Zirkus	159
11.1.1 Jonglieren	159
11.1.2 Akrobatik auf dem Trampolin	160
11.1.3 Trampolin und Longe	161
11.1.4 Im Fasching	163
11.1.5 Mit Gummireifen auf dem Trampolin	164
12 Pedalo und Co.	165
12.1.1 Pedalo	165
12.1.2 Kleiner Leiterwagen/Bobby-Car	165
12.1.3 Sketeboard/Snakeboard	166
12.1.4 Kleines Fahrrad	166
12.1.5 Trampolin und Rollbrett	167
13 Trampolinspringen mit dem Rollstuhl	169
14 Trampolinspringen im Freien	171
14.1.1 Im Sommer	171
14.1.2 Im Winter	172
14.1.3 Schlittenfahrt	173
14.1.4 Snowboard	174
14.1.5 Skifahrt	175

15 Synchronspringen	179
16 Entspannung	183
16.1.1 Verschiedene Lagepositionen auf dem Trampolin	184
16.1.2 Im Sitzen	185
16.1.3 In der Rückenlage	186
16.1.4 In der Seitlage	188
16.1.5 Bauchlage	188
16.1.6 Entspannung mit Materialien	188
17 Kooperationen	193
17.1.1 Bericht über die Sportkooperation (Thema Trampolin) Gymnasium Klasse 11	200
17. 1.2 Sportkooperation der besonderen Art	201
18 Anhang	203
18.1 Hinweise zu den Reflexen	203
18.2 Beurteilungsbogen Trampolin Screening-Test	204
18.3 Begriffsbestimmungen der Bewegungsmerkmale beim TKT	206
18.3.1 Beurteilungsbogen des Trampolinkoordinationstest TKT	209
18.3.2 Auswertungsbogen zum Trampolinkoordinationstest	210
18.3.3 Auswertungsschablonen für den Trampolinkoordinationstest TKT ..	211
18.4 Einfache Übungsverbindungen	212
18.5 Erfahrungsbericht von Alfred Leger über den Einsatz des TKT in der Praxis	213
18.6 Spielregeln und Spielvorlagen	217
18.6.1 Kniffelregeln	217
18.6.2 Trampolin-Kniffel	218
18.6.3 Mimwürfel	219
18.6.4 „Oups“	219
18.6.5 Weitere „Twister“ Regeln	220
19 Literaturverzeichnis	221
19.1 Hinweis in eigener Sache	222
19.2 Fortbildungen	223
19.3 Links und Adressen	223
Nachwort	225
Schlussbemerkung	229
Dank	231