



# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>Geschichte des Trampolinturnens</b> .....	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>Aufbau und Leitung von Trampolingruppen</b> .....	<b>17</b>
3.1	Voraussetzungen für die Gruppengründung .....	17
3.2	Kompetenzen des Trainers .....	18
3.3	Formale Qualifikation des Trainers .....	20
3.4	Voraussetzungen der Aktiven .....	21
3.5	Verein/Schule .....	21
3.6	Hallenausstattung .....	22
3.7	Öffentlichkeitsarbeit .....	23
<b>4</b>	<b>Aus- und Fortbildungsangebote</b> .....	<b>25</b>
4.1	Konzept des Fachgebiets im DTB .....	26
4.2	Einführungslehrgänge .....	27
4.3	Trampolinschein für Pädagogen .....	27
4.4	Basisschein/Trainerassistent .....	29
4.5	Trainer C .....	30
4.6	Trainer B .....	31
4.7	Trainer A .....	31
4.8	Diplomtrainer .....	31
4.9	Hochschulausbildung .....	31
4.10	Lehrerfortbildung .....	32
4.11	Weitere Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten .....	32
<b>5</b>	<b>Gerätekunde</b> .....	<b>35</b>
5.1	Trampolin .....	35
5.1.1	Spannketten .....	36
5.1.2	Fußstützen .....	36
5.1.3	Federn .....	37
5.1.4	Sprungtuch .....	37
5.2	Minitramp .....	37
5.3	Doppelminitramp (DMT) .....	39
5.4	Hilfsmittel .....	40
5.4.1	Schiebematten .....	41
5.4.2	Icepad .....	41
5.4.23	Sicherheitsgürtel .....	41

<b>6</b>	<b>Sicherheitsbestimmungen beim Trampolinturnen</b>	<b>43</b>
6.1	Aufbau des Trampolins	43
6.2	Abbau des Trampolins	55
6.3	Überprüfung der aufgebauten Geräte und Zusatzgerätschaften	58
6.3.1	Spannketten	58
6.3.2	Fußstützen	58
6.3.3	Federn	58
6.3.4	Sprungtuch	58
6.3.5	Rahmenabdeckung	58
6.3.6	Unterbau für Weichböden	59
6.3.7	Weichböden	59
6.3.8	Matten	59
6.4	Gerätumgebung	59
6.4.1	Um das Trampolin herum	59
6.4.2	Unter dem Trampolin	60
6.4.3	Über dem Trampolin	60
6.5	Verhalten des Trainers	60
6.6	Aktive	61
6.6.1	Kleidung	61
6.6.2	Haare	61
6.6.3	Sehhilfen/Schmuck	62
6.6.4	Befindlichkeit	62
6.6.5	Essen	62
6.7	Verhalten am und auf dem Trampolin	62
6.7.1	Sicherheitsstellungen	63
6.7.2	Auf dem Gerät	63
6.7.3	Verlassen des Geräts	64
6.7.4	Nicht beschäftigte Aktive	64
<b>7</b>	<b>Die Haftung des Trainers</b>	<b>67</b>
7.1	Die zivilrechtliche Haftung	67
7.1.1	Vertragsrecht	67
7.1.2	Deliktsrecht	68
7.1.3	Unfälle, die im weiteren Zusammenhang mit dem Sport stehen	71
7.1.4	Haftungserleichterungen für den Trainer	72
7.1.5	Versicherungsschutz	72
7.1.6	Besonderheiten beim Schulsport	73
7.2	Strafrechtliche Konsequenzen	74
7.3	Schlussbetrachtung	75

<b>8</b>	<b>Methodik und Didaktik der Sprünge</b>	<b>77</b>
8.1	Lehrmethoden und Lernphasen	77
8.2	Fehlerkorrekturen	78
8.3	Angstabbau und Lernhilfen	80
8.4	Standardausrüstung des Trainers	81
8.5	Gewöhnungsübungen	81
8.6	Zusammenstellung der Spielformen mit verschiedenen Materialien	83
8.6.1	Vorschläge für Spiele ohne Materialien	83
8.6.2	Vorschläge für Spiele mit Materialien und Sportgeräten	83
8.7	Reihenfolge der Sprungvermittlung	90
8.8	Streckesprung	93
8.8.1	Das Anzählen	98
8.8.2	Das Stellen der Arme	99
8.9	Fußsprünge	101
8.9.1	Hocksprung	101
8.9.2	Grätschwinkelsprung	106
8.9.3	Bücksprung	108
8.10	Fußsprungschrauben	110
8.11	Landungsarten und Folgesprünge	114
8.11.1	Sitzsprung	114
8.11.2	Sprung in den Stand (aus der Sitzposition)	119
8.11.3	1/2 Schraube in den Stand (aus der Sitzposition)	122
8.11.4	1/2 Schraube in den Sitz	125
8.11.5	1/2 Schraube in den Sitz (aus der Sitzposition)	128
8.11.6	Rückensprung	131
8.11.7	Sprung in den Stand (aus der Rückenlage)	140
8.11.8	1/2 Schraube in den Stand (aus der Rückenlage)	144
8.11.9	Bauchsprung	146
8.11.10	Sprung in den Stand (aus der Bauchlage)	152
8.11.11	1/2 Schraube in die Bauchlage	155
8.11.12	Variationen der Landungsarten	159
8.12	Salto	160
8.12.1	Salto rückwärts gehockt	160
8.12.2	Salto rückwärts gebückt	172
8.12.3	Salto rückwärts gehockt zum Sitz	174
8.12.4	Salto vorwärts gehockt	177
8.12.5	Barani gehockt	186
8.13	Sprungverbindungen und Übungen	193

<b>9</b>	<b>Minitramp</b>	<b>197</b>
9.1	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>197</b>
9.1.1	Lagerung, Auf- und Abbau, Aufstellen des Geräts	197
9.1.2	Unterschiedliche Geräte	198
9.1.3	Landeflächen	198
9.1.4	Landezone	199
9.1.5	Umgebung der Landefläche	199
9.2	<b>Minitramp als Vorbereitung auf das Trampolin</b>	<b>200</b>
9.2.1	Stoppen	200
9.2.2	Landung	201
9.2.3	Einsprung	201
9.2.4	Abgang	202
9.2.5	Anlauf	203
9.2.6	Hilfestellung	204
9.3	<b>Fußsprünge und Fußsprungschrauben</b>	<b>204</b>
9.3.1	Landungsarten	205
9.3.2	Salto vorwärts: Der blaue Elefant	207
9.4	<b>Minitrampkombinationen</b>	<b>208</b>
<b>10</b>	<b>Doppelminitramp</b>	<b>215</b>
10.1	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>215</b>
10.1.1	Auf- und Abbau des DMTs	216
10.1.2	Landefläche	223
10.2	<b>Springen auf dem DMT</b>	<b>225</b>
10.2.1	Aufgang	225
10.2.2	Spotter	225
10.2.3	Abgang	226
10.2.4	Vom Strecksprung zum Durchgang	226
10.2.5	Rollen	228
10.2.6	Salto vorwärts	228
10.2.7	Salto rückwärts	229
10.3	<b>Wettkampfangebot DMT</b>	<b>230</b>
10.4	<b>Gerätelandschaften</b>	<b>230</b>
<b>11</b>	<b>Stundengestaltung</b>	<b>233</b>
11.1	<b>Grundsätzlicher Aufbau einer Übungsstunde</b>	<b>233</b>
11.2	<b>Grundregeln für die Stundendurchführung</b>	<b>234</b>
11.3	<b>Differenzierung</b>	<b>235</b>
11.4	<b>Intensivierung</b>	<b>236</b>
11.5	<b>Stundenbeispiele</b>	<b>238</b>

11.5.1	Stundenbeispiel „Einführung in die Sportart I“	239
11.5.2	Stundenbeispiel „Einführung in die Sportart II“	243
11.5.3	Stundenbeispiel „Vermittlung von 10-teiligen Übungen“	248
11.5.4	Stundenbeispiel „Vermittlung des Saltos rückwärts gehockt“	252

## **12 Wettkampfangebote .....257**

12.1	Vereinsinterne Wettkampfformen	257
12.2	Turnfestwettkampf (DTB-Wahlwettkampf)	258
12.3	Wettkampfformen der unteren Ebenen	258
12.4	Auszüge aus den Wettkampfbestimmungen	259
12.4.1	Qualifikation und Finale	259
12.4.2	Wettkampfübungen	260
12.4.3	Wettkampfformen	260
12.4.4	Kampfgericht	261
12.4.5	Berechnung von Einzel- und Gesamtergebnissen	261
12.4.6	Teilnahmebedingungen und Meldungen	262
12.4.7	Anmeldung, Wettkampfkarten, Einturnen und Betreuer- besprechungen	263
12.4.8	Wettkampfkleidung	263
12.4.9	Wettkampfverlauf	264

## **Anhang**

1	Adressen	265
2	Literaturverzeichnis	267
3	Videos und DVDs	268
4	Webseiten	268
5	Bildnachweis	269

