

K. Ferger, M. Meyer,
J. Schmidt-Sinns, J. Maier

SONDERAUSGABE

TEIL 1

SPRUNGFORMEN
UND SPIELIDEEN
FÜR KINDER UND
JUGENDLICHE

FASZINATION SPRINGEN

aktiv, attraktiv, kreativ





FASZINATION SPRINGEN

aktiv, attraktiv, kreativ

Inhaltsverzeichnis





Vorwort

1 Einführung und Hinweise

- 1.1 Nutzungshinweise
- 1.2 Unfallfrei mit Sicherheit

2 Bewegungs- und Spielformen

- 2.1 Voraussetzungen schaffen
- 2.2 Einführende Bewegungsformen für Kids Tramps
 - 2.2.1 KidsTramp und KidsTrampTrack in Querrichtung
 - 2.2.2 Bahn frei auf der KidsTrampTrack
- 2.3 Weiterführende Bewegungs- und Spielformen
- 2.4 Genormte Fußsprünge
 - 2.4.1 Strecksprung
 - 2.4.2 Hocksprung
 - 2.4.3 Weitere Fußsprünge
- 2.5 Phantasiesprünge
- 2.6 Sprungfolgen und Sprungkombinationen

3 Lernspiele

- 3.1 Buchstaben und Wörterspringen
- 3.2 Motivespringen
- 3.3 Springen mit Farben und Formen
- 3.4 Springen mit Zahlen

4 Autoren und Urheberrecht



Die vorliegende Handreichung ist ein Auszug aus einer umfassenden Publikation, die sich zum Ziel gesetzt hat, die umfassenden Möglichkeiten der Nutzung von Outdoor-KidsTramps einführend darzustellen. Bei der Erarbeitung dieser Broschüre war es faszinierend zu erleben, wie die Autoren zusammen mit Kindern und Jugendlichen den weiten Anwendungsbereich der KidsTramps erschlossen haben. Es hat sich bei den Übungen eine faszinierende und für die Kinder und Jugendliche höchst ansprechende Vielfalt ergeben.

Übungen und Spielformen, wie in dieser Kurzpublikation dargestellt, erschließen fachlich methodisch abgesichert ein hohes Verwertungspotential für alle Anwenderinnen und Anwender.

Die Autoren/innen dieser Schrift befassen sich seit vielen Jahren sehr intensiv mit turnerischen Aspekten von Trampolinen. Die prinzipielle Übertragbarkeit bestimmter Übungen auf die Outdoor-KidsTramps ist gegeben. Die Autoren hatten bei Ihren Ausführungen die pädagogische Situation von Kindern und Jugendlichen zu beachten, die im Regelfall keinerlei ‚turnerische‘ Vorkenntnisse auf Trampolinen haben. Anzupassen waren daher alle Übungen an die spezifische Charakteristik der KidsTramp-Outdoor-

geräte, an die Lernvoraussetzungen der Kinder sowie an den Kenntnisstand der Lehr- bzw. Aufsichtskräfte.

Fachsprachliche Kennzeichnungen bestimmter Bewegungselemente werden von den Autoren dort verwendet, wo die Begriffe einem breiten Nutzerkreis bekannt sind, oder wo es sich um genormte Sprungarten handelt. An geeigneter Stelle werden einige elementare turnerisch-geprägte Sprünge bildlich und textlich dargestellt.

Der Schwerpunkt bei diesem Textauszug liegt nach einführenden Gewöhnungselementen in einem ersten Überblick über spielerische Sprungformen und Sprunggestaltungen. Als Ausblick werden geeignete ‚turnerische Formen‘ der Fußsprünge für ältere Kinder und Jugendliche dargestellt.

Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen kann nicht als Luxusgut verstanden werden. Von den Autoren wird aus ihren vielfältigen Erfahrungen und Kenntnissen diese als unabdingbares Kinder- und Jugendrecht verstanden, das eingefordert und angemessen umgesetzt wird. Allen Autoren ist bewusst, dass für bewegungsfördernde Aktivitäten eine Vielzahl von Spiel- und Sportgeräten existiert, die sinnvoll

eingesetzt Kinder und Jugendliche ansprechen und motivieren und den angestrebten Bewegungsnutzen ermöglichen.

Die vorliegende Publikation fokussiert sich auf einen speziellen Gerätetyp. Trampoline nehmen unter vielen Spiel- und Sportgeräten eine besondere Stellung ein. Diese Geräteform motiviert nahezu alle Nutzergruppen zu einer Vielfalt und auch Intensität an Bewegung und deckt ein Grundbedürfnis nach schwerlosem Springen ab. Beobachtbar ist die Tatsache, dass Springen auf elastischem Untergrund von früher Kindheit aus praktiziert wird und Übergangslos für alle Altersstufen höchst reizvoll ist.

So ist es das Anliegen der Autoren, mit dieser Handreichung Betreuern, Übungsleitern, Erziehern und Lehrkräften Anregungen und praktische Tipps für vielfältige, phantasiereiche und qualifizierende Bewegungsaktionen auf dem KidsTramp zu liefern. Die Schrift lädt ausdrücklich dazu ein, weitere Spielformen und Bewegungsmuster zu entwickeln und mit den Kindern und Jugendlichen zu probieren.

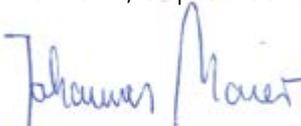
Ergänzt wird diese Broschüre durch Aktionskarten und eine Übungs-DVD mit zahlreichen Filmclips.

An dieser Stelle sei all den Personen gedankt, die zum Gelingen dieser Veröffentlichung beigetragen haben. Den Autoren/innen, die in ihrer Urlaubszeit sehr viel Herzblut und Zeit investiert haben, dem Film- und Fototeam unter der Leitung von Timo Denz, den Mitarbeitern von Eurotramp sowie in besonderer Weise all den Kindern und Jugendlichen, die bei den Aufnahmen mit Begeisterung mitgewirkt haben. Ihr Kinder wart Klasse in Eurer Unbefangenheit, Begeisterungsfähigkeit sowie im Drang, jede Minute der Spiel- und Übungszeit auf den Trampolinen voll auszukosten.

Die Eurotramp-Trampoline Kurt Hack GmbH hat aus Ihrem Verständnis heraus, allen Nutzern von unseren Geräten qualifiziertes Anschauungsmaterial zur Verfügung zu stellen, dieses Projekt mit finanziellen und personellen Ressourcen ermöglicht.

Wir freuen uns auf Hinweise, Ideen, Anregungen und die Bereitschaft, spielerisches Springen auf den Kids Tramps auszuprobieren.

Weilheim, September 2014


Johannes Maier

1.1 Nutzungshinweise

Bewegungsaktionen auf Kids Tramps und KidsTrampTracks machen Kindern und Jugendlichen großen Spaß und bieten darüber hinaus die Möglichkeit, in sehr spielerischer und kindgemäßer Weise grundlegende motorische Fähigkeiten zu entwickeln und zu steigern. Folgende pädagogische Prinzipien liegen den vorgestellten Übungen und Spielformen zugrunde:

- Ermöglichung normfreier, gesunder Bewegungsaktionen
- Zugänglichkeit für alle
- Das Bewegungserlebnis steht im Mittelpunkt und nicht vorrangig das Bewegungsergebnis
- Bewegung als Einzelner und auch integriert in einer größeren Gruppe. Alle KidsTramp-Typen eignen sich auch sehr gut für Gruppenaktionen, bei denen gemeinsames Bewegungshandeln ohne Konkurrenzorientierung ausgeübt wird

Inhalte dieser Schrift sind:

- Bewegungsgrundtätigkeiten: Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen und kleine Übungen in variationsreichen, spielerischen Formen

Die Übungsdarstellungen wurden von folgenden Prinzipien bestimmt:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Von elementaren Sprungarten zu zusammengesetzten Sprung- und Bewegungskombinationen

1.2 Unfallfrei mit Sicherheit

KidsTramps und KidsTrampTracks sind Spielplatzgeräte, die nach der Norm EN 1176 geprüft sind. Damit können die Geräte ohne Aufsicht in der entsprechend gestalteten Spielumgebung eingesetzt werden. Wird auf den Geräten mit einer Vielzahl an Kindern (Gruppen, Klassen) gesprungen, sind einige allgemeine Regeln sinnvoll, die für sicheres Springen sorgen.

Empfehlungen zu Kleidung und Schuhwerk:

- Leichte, absatzlose, biegsame Schuhe mit rutschfesten Sohlen
- Hosen und Oberteile, die Bewegungsfreiheit bieten und keine beschwerten Zugbänder aufweisen
- Uhren, Schmuck und andere Gegenstände sind vor den Übungen abzulegen

Die betreuenden Personen sollten Übungen und Spiele angemessen vorbereiten. Notwendig sind:

- Wissen über Bewegungsabläufe der vermittelten Sprünge und Landungen
- Wissen über Methoden kind- und jugendgerechter Vermittlung
- Wissen über spezifische Erfahrungen mit körperlich oder motorisch behinderten Personen (falls diese teilnehmen)

Kinder, die auf den Kids Tramps springen, sollten sich auf die Bewegungsaktionen konzentrieren können. Daher sind bestimmte Organisationsregeln hilfreich:

- Keine Ballspiele oder andere stark störende Tätigkeiten nahe der benutzten Outdoor-Tramps und Tramp-Bahnen
- Für die übenden Kinder einer Gruppe gibt es präzise Absprachen, die einzuhalten sind.
- Den Kindern sollten für die Übungen und Spiele klare Aufgabenstellungen gegeben werden.
- Auf den Geräten ist ein genügend großer Abstand zwischen den übenden Kindern einzuhalten.
- Nach der Landung am Schluss einer Bahn ist Platz für den nächsten Springer zu machen

- Hilfestellungen für bestimmte Sprünge sind am Anfang sehr hilfreich. Dazu sind Helfer einzuteilen, die genaue Instruktionen (z. B. Helfergriffe bei Handfassung) erhalten

Bei allen Sprüngen auf Kids Tramps und Kids-TrampTracks wird von den Füßen abgesprungen und auf den Füßen gelandet. Andere Landungsarten sind auf diesen Geräten nicht vorgesehen.

Helfergriff



*Landungshaltung
(halbe Kniebeuge)
auch mit Hilfeleistung*



2 Bewegungs- und Spielformen

2.1 Voraussetzungen schaffen

Für das Springen auf dem Trampolin ist es wichtig, eine ausreichende Körperspannung zu entwickeln. Einige einführende Übungen zeigen, wie sich die Kinder diese Voraussetzung aneignen können.

Bevor die Partnerübungen von den Kindern allein probiert werden, sollten sie unter Aufsicht der Betreuer durchgeführt werden.

Gespannt rückwärts und seitwärts auseinanderlehnen.



Mutig als Skiflieger.



2.2 Einführende Bewegungsformen für KidsTramps

2.2.1 KidsTramp und KidsTrampTrack in Querrichtung

Eine wichtige Vorübung für alle weiteren Übungen ist das sichere Betreten und Verlassen der Kids Tramps.

Ein- und Ausprung bei KidsTramps

Die Kinder sollten zunächst langsam und mit kurzen Sprüngen, die mit Handführung erfolgen, das sichere Ein- und Auspringen aus den Geräten erlernen. Wichtig ist dabei, dass die Kinder beim Einsprung auf das Sprungtuch einen ausreichenden Abstand von der Randbefestigung haben und auch beim Ausprung aus dem Gerät mindestens 10 cm vor der Randbefestigung abspringen (Stolpergefahr!).

TIPP:

Wenn Ein- und Ausprung und die Landung mit Hilfe sicher gelingen, wird dies ohne Hilfe probiert.

Heben aus der Rückenlage (gespannt wie ein Baum).



Blind über die Bahn führen.



ERDBEBEN

Zum Kennenlernen des schwankenden Untergrunds eignet sich besonders die Spielform Erdbeben. Auf dem Sprungtuch werden leicht kippbare Teile (Schaumblöcke o.ä.) aufgestellt. Die Kinder müssen sehr vorsichtig von einem Ende des Gerätes zum anderen gelangen, ohne dass die aufgestellten Teile umfallen. Je höher das Gewicht des Übenden ist, desto schwieriger ist es, diese Übung erfolgreich abzuschließen.





Einfache Sprünge mit Handfassung

Zunächst übt das Kind intuitiv verschiedene Sprünge mit einer Absicherung von außen. Diese einführenden Übungen ohne Haltungsvorschriften mit der führenden und steuernden Unterstützung eines Partners bieten allen Kindern einen angstfreien Zugang zum Springen. Der Helfer fasst die Hände des Kindes von unten, also mit den Handflächen nach oben.



Tipp

Auf der Bahn können diese Übung gleichzeitig mehrere Paare ausüben.

Variationen

- Neben dem freien Springen können unterschiedliche Fußsprünge mit Anhocken, Grätschen, Grätschwinkeln geübt werden.
- Der Springer macht bei einzelnen Sprüngen in der Luft eine Vierteldrehung zu einer Seite und lässt dabei eine Hand des Helfers los. Dann dreht er wieder zurück und fasst beide Hände. Anschließend erfolgt die Drehung in die andere Richtung.

KidsTramp-Querung mit Handfassung **ENGELCHEN FLIEG**

Das Kind steht auf dem Rahmen oder läuft an und wird von zwei Helfern an der Hand gefasst. Mit einem beidbeinigen Sprung springt es in das KidsTramp hinein und von dort mit beiden Füßen abspringend zur anderen Seite wieder hinaus.

Variationen

- Sprünge in die Weite oder Höhe
- Verschiedene Fußsprünge als Zwischensprung auf dem Tuch vor dem Ausprung

TIPP:

Die Helfer unterstützen durch Handfassung von unten und sind beim Mitgehen immer etwas vor dem Kind.



Vor und zurück

VIER AUF EINEN STREICH



Vier Kinder stehen auf dem Rand um das Kids Tramp herum und fassen sich an den Händen. Sie springen abwechselnd in einer festgelegten Reihenfolge in das KidsTramp hinein und wieder heraus.

Tipp

Meist sind die Arme von kleinen Kindern für eine direkte Handfassung zu kurz, es gibt die Möglichkeit, beispielsweise über Ringe für eine ausreichende Verlängerung der Greifmöglichkeit zu sorgen.

Variationen

- Die Reihenfolgen können geändert werden, die Richtung gewechselt nach links und rechts, die Häufigkeit des Einspringens (einmal, zweimal, ...) eines Kindes kann variiert werden usw.

In Abhängigkeit der Gruppengröße und der Organisationsform kann die KidsTrampTrack (Bahn) wie ein KidsTramp behandelt werden: Übungen, die quer zum TrackTramp absolviert werden, entsprechen weitestgehend den Übungen am KidsTramp. Einen großen Unterschied zwischen den beiden Geräten findet man in der Fortbewegung auf der KidsTrampTrack längs der Bahn.

2.2.2 Bahn frei auf der KidsTrampTrack : Gehen, Laufen, Hüpfen

Auf der KidsTrampTrack können verschiedene einführende Geh-, Lauf- und Hüpfvarianten ausgeführt werden: vorwärts, seitwärts, rückwärts oder im Wechsel. Diese einführenden Gewöhnungsübungen machen den Nutzer mit den Eigenschaften einer Bahn (Federung, Bahnbreite, Bahnlänge) vertraut. Mit zwei Helfern kann ein Kind auch blind über die Bahn geführt werden. Auch der Rand kann in die Bewegungsübung mit einbezogen werden.



NÄHMASCHINE

Bei der Übung „Nähmaschine“ springt das Kind nicht, sondern stampft abwechselnd mit den Beinen über das Trampolin, indem die Knie betont und besonders schnell hochgezogen werden. Der Oberkörper bewegt sich so wenig wie möglich.



RODEOREITEN

Beim „Rodeoreiten“ reitet das Kind im hohen Hockstand mit etwas gegrätschten Beinen stampfend über die Bahn, wobei sich der Körper kaum auf- und abbewegt.



SKIFAHREN

Beim „Skifahren“ springt das Kind flach im Slalom über die Bahn, wobei die Fußspitzen zur Tuchmitte eingedreht werden.



ZIELSPRINGEN

Teppichfliesen mit rutschfester Unterseite sind hervorragend geeignet für das Zielspringen. Beim Zielspringen wird zunächst mit kleineren Sprungweiten begonnen, die dann schrittweise entsprechend den Fähigkeiten der Nutzer ausgebaut werden.



TIPP:

Die Abstände der Zielfliesen können bei einer Bahn gleichmäßig sein oder aber variiert werden. Beim Ausprungbereich ist zu beachten, dass die letzte Zielmarkierung nicht zu nah am Rand liegt (Stolpergefahr) und nicht zu weit vom Rand entfernt ist, damit das Kind ohne Zwischensprung die Bahn verlassen kann.



2.3 Weiterführende Bewegungs- und Spielformen

Werden die einführenden Übungsformen sicher beherrscht, können die Kinder durch zusätzliche Bewegungselemente und den Einsatz von weiteren Spielmaterialien wie Bälle, Seile und andere anspruchsvollere Bewegungsformen ausführen.

Voraussetzungen:

Die nachfolgenden Übungen setzen eine ausreichende Gewöhnung an die Sprungeigenschaften der Kids Tramps voraus. Die Kinder müssen sich durch den Einbezug von weiteren Bewegungselementen und Hilfsmitteln gleichzeitig auf das sichere Springen und weitere Bewegungsaktionen konzentrieren.

Klatschsprünge

Das einfache Springen kann durch verschiedene Klatschbewegungen der Hände ergänzt werden. Die erhöhten Anforderungen zielen damit auch auf eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

- Klatschen im Umkehrpunkt. Der Springer klatscht mit beiden Händen über dem Kopf, wenn er den höchsten Punkt erreicht

Variationen

- Klatschen auf die Oberschenkel. Der Springer klatscht mit beiden Händen auf die Oberschenkel, wenn er den höchsten Punkt erreicht hat
- Klatschen unter einem Bein. Der Springer zieht in der Luft ein Knie hoch und klatscht unter dem Oberschenkel
- Klatschen wechselweise unter beiden Beinen. Der Springer klatscht unter einem Bein, dann unter dem anderen Bein. Dazwischen kann auch vor dem Körper geklatscht werden
- Klatschen wechselweise vor und hinter dem Körper. Kombination der verschiedenen Klatschformen
- Besonders schwierig: vor dem Körper, unter dem Bein und wieder vor dem Körper



Synchronspringen

Wenn die Kinder z. B. den Streck sprung sicher beherrschen, können sie versuchen auf der KidsTrampTrack oder auf zwei nebeneinander platzierten KidsTramps synchron zu springen. Die Betreuer können durch unterschiedliche Zählrythmen den Einsatz und den Ablauf der Kinder gestalten.

Achtung: Es muss ein Abstand von etwa 2 Metern eingehalten werden!
Nach dem Ausprung müssen die Kinder sofort den Landebereich frei machen.



Übungen mit Schwungseil (Longrope)

Mit zwei geübten Helfern (später auch mit den Kindern) kann man mit dem Langseil springen. Die geforderten Personen sind dabei besonders die Helfer, nicht die Springer.

Variation

- Einlaufen von außen in das schwingende Seil

Springen mit Springseil

Beim Seilspringen wird mit unterschiedlichen Sprungtechniken über ein schwingendes Seil gesprungen. Der federnde Untergrund der KidsTramps unterstützt das Abspringen und erleichtert den Kindern die Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen. Seilspringen allgemein und auf den KidsTramps verbessert die Ausdauerleistungsfähigkeit sowie die Koordinationsfähigkeit der Springer. Begonnen wird auf den KidsTramps mit dem beidbeinigen Springen auf der Stelle. Die Bahn ermöglicht dann das Springen in der Vorwärtsbewegung.



Voraussetzung

Die Kinder haben Grundkenntnisse im Seilspringen auf festem Untergrund.

Vorübungen

Als erste Vorübung kann beim Springen mit einem kurz gefassten Seil über dem Kopf in der Art eines Hubschraubers geschwungen werden, alternativ vor dem Körper wie bei einem Propellerflugzeug.

Tipp für die richtige Seillänge

Mit den Seilenden in den Händen, sollten in hüftbreiter Stellung auf dem Seil stehend, die Ellbogengelenke ca. 90° gebeugt sein und das Seil nicht durchhängen.

Variationen

In Abhängigkeit der individuellen Fähigkeiten bietet das Seilspringen viele Variationsmöglichkeiten:

- Variation der Arme: vorwärts, rückwärts oder überkreuz, einfaches Springen oder schneller Doppel-Loop
- Variation der Beine (Sprungvarianten): z.B. Hampelmann (die Beine werden im Wechsel auseinander bewegt und zusammengeführt und Seitsprung (mit beiden Beinen enggeführt im Wechsel nach links und rechts springen)



HINDERNISSE ÜBERWINDEN

Auf den KidsTramps und auf Bahnen können kleine Hindernisse (z. B. Schaumnudeln) von außen hereingehalten, oder aber stationär z. B. als Schaumwürfel platziert werden. Diese Hindernisse sollen übersprungen werden.

Tipp

Die Hindernismaterialien sollten möglichst flexibel und nicht zu hart sein, damit kein Verletzungsrisiko entsteht. Als Anfangsübung kann das Hindernisspringen als begleitetes Springen mit Handfassung gestaltet werden. Nachdem das Kind sich sicher fühlt, kann das Springen ohne Hilfestellung von außen ausgeführt werden.

Variationen

- Mit zunehmender Erfahrung der Springenden kann die Höhe und Anzahl der Hindernisse variiert werden

ZUWERFEN UND FANGEN

Auf dem KidsTramp können Wurf- und Fangspiele gespielt werden. Bei zwei oder mehreren Helfern kann nach jedem Wurf durch eine halbe Drehung der Anspielpartner gewechselt werden. Zugeworfen werden können z. B. Softbälle unterschiedlicher Größe, die gefangen und wieder zurückgeworfen werden müssen. Die Kinder haben darauf zu achten, dass sie immer in der Mitte des Gerätes bleiben.

Voraussetzung

Kinder beherrschen die einführenden Sprünge

Variation

- Schultüte: Die Kinder halten einen Fangbehälter, z. B. ein umgedrehtes Hütchen und müssen zugeworfene Materialien (z. B. Tennisbälle) usw. einfangen

GUMMI-TWIST

Verschiedene Gummitwistspiele können auch sehr gut auf den KidsTramps ausgeführt werden. Das Trampolin erleichtert das Springen in die Höhe.

Tipp

Bei den kleineren Kids-Tramp Typen hat bei diagonaler Aufstellung der Helfer das springende Kind mehr Platz für Seitwärtsbewegungen.

Voraussetzung

Kinder beherrschen die Grund- oder Basissprünge.



2

Bewegungs- und Spielformen

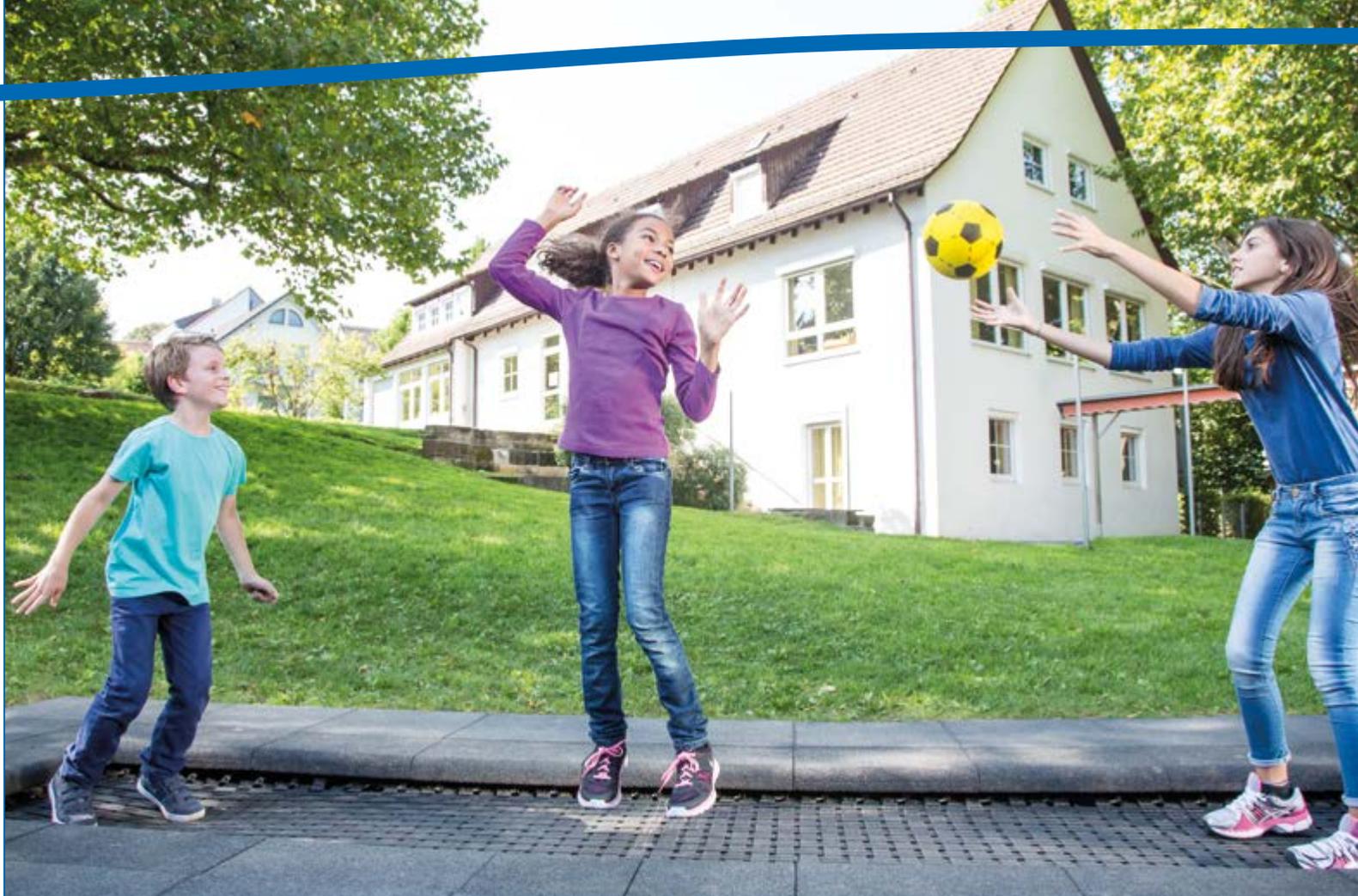
ESEL IN DER MITTE

Eine Spielform mit hohem Spaßfaktor für auf einem KidsTramp erfahrenere Kinder ist ‚Esel in der Mitte‘. Die beiden Kinder, die außen stehen, passen sich den Ball zu, das Kind in der Mitte versucht, diesen abzufangen. Ist dies erfolgreich, wird der Esel ausgetauscht.

Voraussetzungen

Sicheres, auf die Tuchmitte konzentriertes Springen, gutes Beherrschen des Ballfangens.





2

SACKHÜPFEN AUF DER KIDS TRAMP TRACK

Die Teilnehmer stecken die Beine in einen leeren Sack und springen vorwärts bis zum Bahnde und verlassen dort mit einem abschließenden Sprung die Bahn. Das ist der Zeitpunkt, bei dem das nächste Kind mit dem Sack auf die Bahn springen kann.

Voraussetzungen

Sackhüpfen erfordert Geübtheit auf der Bahn und sollte erst nach sicherem Beherrschen der einführenden Sprünge probiert werden.





2.4 Genormte Fußsprünge

Einige Grundformen des Springens auf Trampolinen finden sich in gleicher Weise sowohl auf Kids Tramps, wie auch auf KidsTrampTracks wieder: die genormten Fußsprünge. Sie stellen die Grundlage für diverse Spiel- und Bewegungsformen dar. Ausgehend vom Strecksprung können in der Luft andere Körperpositionen eingenommen werden. Dabei können sowohl normierte Fußsprünge wie Hocke, Grätsche, Grätschwinkelsprung oder Bücke als auch freie Bewegungsformen ausgeführt werden. Die jeweilige Körperposition soll immer im höchsten Punkt der Flugkurve eingenommen werden.

2.4.1 Strecksprung

Die Grundbewegung auf beiden Kids Tramps ist der Strecksprung. Beine, Arme und Rumpf müssen richtig koordiniert werden, damit die Strecksprünge und die darauf basierenden Übungen sicher gelingen. Im Folgenden sind wichtige Phasen eines korrekt ausgeführten Strecksprunges beschrieben.

1. Während der Tuchberührung sind die Arme unten, die Füße sind hüftbreit auseinander. So steht das Kind am stabilsten
2. Während der Körper steigt, werden die Arme über den Kopf hochgezogen, die Beine werden geschlossen
3. Am höchsten Punkt befinden sich die Arme über dem Kopf, die Beine sind geschlossenen
4. In der Abwärtsbewegung werden die Arme seitlich heruntergenommen, die Beine wieder hüftbreit geöffnet
5. Bei der Landung sind die Arme unten, die Füße werden hüftbreit aufgesetzt



Tipp

Zu Beginn sollten Helfer die Übungen absichern. Grundsätzlich gilt: Sicherheit geht vor Sprunghöhe.

Variationen

- Alle Strecksprünge können nach sicherem Beherrschen auch mit einer viertel, halben und ganzen Drehung um die Körperlängsachse ausgeführt werden

Die im folgenden beschriebenen Fußsprünge werden in der Anfangs- und Landephase ebenso wie der Strecksprung ausgeführt.

- Jedoch wird im Unterschied zum Strecksprung nach dem Absprung in der aufsteigenden Bewegungsphase gehockt, gegrätscht, gegrätscht und gleichzeitig gewinkelt oder um die Längsachse gedreht
- Nach Überwindung des höchsten Punkts der Flugkurve (Umkehrpunkt) wird durch Öffnen und Strecken des Körpers die Landeposition eingenommen
- Bei den Sprüngen mit Drehung um die Längsachse wird die Drehung durch Hüfte und Kopf in Drehrichtung eingeleitet und der Körper bleibt während des gesamten Sprungs gestreckt

2.4.2 Hocksprung

Nach dem gestreckten Absprung werden die Beine gehockt und die Knie schnellkräftig in Richtung Brust hochgezogen, dabei können die Knie/Unterschenkel gefasst werden. Nach Überwindung des höchsten Punktes der Flugkurve erfolgt die Landungsstreckung mit Armen in Hochhalte.

Tipp

Eventuelle notwendige Hilfen für Anfänger werden bei der Landungsstreckung vorn und hinten am Rumpf im Sandwichgriff gegeben.

Variationen

- Hocksprünge können nach sicherem Beherrschen auch mit einer viertel, halben und ganzen Drehung um die Körperlängsachse ausgeführt werden. Die Übung kann mit und ohne Handfassung erfolgen
- Als Variante der Hocke können auch die Fersen Richtung Gesäß gezogen werden = Hocke mit Anfersen
- Bei einer anderen Variante werden beim Anfersen die Beine zusätzlich gegrätscht = Hocke mit Grätsche



2.4.3 Weitere Fußsprünge

Grätschsprung

Nach dem Absprung werden die Beine bei aufrechtem Oberkörper gestreckt seitwärts geschwungen (schnellkräftig gegrätscht) und wieder zur Landung geschlossen. Dabei werden die Arme in die Hochhalte oder Schräghalte geführt.

Tipp

Die Helfer müssen bei diesem Sprung seitwärts hinter oder vor dem Springer stehen.

Grätschwinkelsprung

Nach dem Absprung werden die gestreckten Beine gegrätscht und gleichzeitig bis zur Wagerechten gewinkelt mit ausgleichendem Vorbeugen des Oberkörpers. Die Hände berühren dabei möglichst die Fußriste.

Tipp

Helferposition wie beim Grätschsprung.

Bücksprung

Nach dem Absprung werden die geschlossenen und gestreckten Beine schnellkräftig angewinkelt (gebückt) unter Vorbeugung des Oberkörpers. Die Hände tippen dabei die Fußriste an oder werden parallel zu den Beinen nach vorn gestreckt.

Tipp

Die Übung „Klappmesser“ am Boden bereitet die Springer vor.



TIPP:

Achtung: Ein Überkippen nach hinten kann vorkommen! Beim Üben ggf. Hilfestellung leisten, bis die Ausführung beherrscht wird.

2.5 Phantasiesprünge

Auf KidsTramps sind in erster Linie nicht normierte Sprünge gefragt, sondern die Kreativität der Kinder steht im Vordergrund. Bei genügender Sicherheit können die Kinder daher eigene Sprungformen entwickeln. Aus den genormten Sprüngen haben sich in den letzten Jahren u.a. aus den Trendsportbereichen Skating, Snowboard und Parkour weitere Sprungelemente ergeben. Alle diese Sprünge setzen die Kenntnis der einführenden Bewegungsformen voraus.



Spreizsprung

Nach einem beidbeinigen Absprung werden beim Spreizsprung die Beine wie in einem riesigen Schritt in der Luft in Vorwärtsrichtung auseinandergestreckt.

Freestylesprünge

Dies sind z. B. Nachahmungen von Sprüngen mit seitwärts angezogenen Beinen, wie sie typischerweise aus dem Snowboard- und Skatingsport bekannt sind.

Die gezeigten Phantasiesprünge stellen nur eine begrenzte Auswahl dar - die Kreativität der Kinder für eigene Sprünge ist hier gefragt.



2.6 Sprungfolgen und Sprungkombinationen

Freie und vorgegebene Sprungfolgen erhöhen den Reiz des Springens und schulen zugleich die Konzentrationsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Das Erlernen der Sprungkombination kann schrittweise erfolgen. Zunächst werden die normierten und die freien Sprünge mit einigen Strecksprüngen als Zwischensprünge geübt. Allmählich wird die Anzahl der Zwischensprünge reduziert, bis die Sprünge eine ununterbrochene Folge darstellen.



SHUFFLE-SPRINGEN

Viele verschiedene Sprünge werden auf einzelne Kärtchen geschrieben. Ein Kind sucht sich einige Kärtchen aus und legt sie verdeckt hin. Jetzt werden die Kärtchen durcheinander gemischt und dann aufgedeckt. Die Reihenfolge muss genau so gesprungen werden, wie die Sprünge aufgedeckt wurden. z.B. Strecksprung, Hocksprung, Skatersprung, Klatschen unter einem Bein.

Voraussetzung

Die Kinder beherrschen die angegebenen Sprünge sicher als Einzelsprünge.

TIPP:

Zunächst mit einer kleinen Anzahl an einfachen Sprungarten starten, mit steigendem Kenntnisstand der Übenden kann diese Anzahl gesteigert werden.

TIP-TOP

Zwei Kinder stehen auf der KidsTrampTrack im Abstand von mindestens zwei Metern und springen so, dass sie immer abwechselnd landen. Wenn der Rhythmus gefunden wurde, macht ein Kind einen Sprung vor, das andere macht diesen Sprung möglichst unverzüglich nach.

Voraussetzung

Einführende Übungen werden sicher beherrscht. Die Kinder haben einen ähnlichen Kenntnisstand und ein ähnliches Sprungvermögen.

Variation

- Bei geübten Kindern können auch längere Folgen von Sprüngen vorgegeben werden, die das zweite Kind einen halben Sprung später kopiert

KOFFERPACKEN

Ein Kind führt einen Sprung vor. Das nächste Kind wiederholt den vorgegebenen Sprung und hängt einen zweiten Sprung an. Das dritte Kind wiederholt die beiden Sprünge und ergänzt die Folge seinerseits um einen dritten Sprung usw. Bei einiger Übung kommen Kinder auf Folgen von weit über 10 Sprüngen.

Voraussetzung

Die Kinder beherrschen eine Reihe von genormten und Phantasiesprüngen.



2

Bewegungs- und Spielformen

Vorgegebene Sprungkombinationen

Die Idee der Sprungkombinationen kommt aus dem Trampolin-Wettkampfsport: Eine fest vorgegebene Sprungfolge muss genau in der richtigen Reihenfolge sicher durchsprungen werden. Die Auswahl der Übung kann auf verschiedene Weisen erfolgen:

- Zuweisung einer Übung für ein Kind durch die betreuende Person entsprechend der individuellen Fähigkeit des Kindes
- Das Kind wählt bei gutem Kenntnisstand selbst eine Übung aus

Beispiele für verschiedene Übungsstufen sind dargestellt, können aber auch beliebig zusammengestellt werden.

Stufe	Sprünge	Sprungfolge
1	5	Hocke - Grätschsprung - Hocke - Spreizsprung - Hocke
2	5	Hocke - Grätschwinkelsprung - Bücke - Klatschen unter einem Bein – Skatersprung
3	7	Hocke - Grätschsprung - Hocke - Froschsprung - Hocke - Skatersprung - Hocke
4	7	Hocke - Klatschen unter einem Bein - Bücke - Spreizsprung - Grätschwinkelsprung - Skatersprung – Hocke
5	10	Hocke - Grätschsprung - Bücksprung - Hocke - Froschsprung - Grätschwinkelsprung - Hocke - Spreizsprung - Skatersprung - Hocke
6	10	Hocke - Grätschwinkelsprung - Klatschen unterm linken Bein - Klatschen unterm rechten Bein - Bücksprung - Spreizsprung - Froschsprung - Skatersprung links - Skatersprung rechts – Hocke

TIPP:

Vorher eingeübte Sprungkombinationen eignen sich hervorragend für kleine Vorführungen.



3

Lernspiele

Wenn die Sprungsicherheit der Kinder auf den KidsTramps zunimmt, werden neue Herausforderungen benötigt. Hier bieten sich Spielformen an, die die Koordinationsfähigkeit, aber die auch Konzentrations- und Lernfähigkeit der Kinder ansprechen. Durch die Verteilung von Bildkarten mit Farben, Formen, Motiven, Buchstaben oder Zahlen können vielfältige und ständig neu kombinierbare Aufgaben mit hohen Konzentrationsanforderungen und großem Lerneffekt gestellt werden. Diese Lernspiele sind für beide Gerätetypen geeignet, auf der Bahn können mehrere Gruppen parallel üben.

3.1 Buchstaben und Wörterspringen

Mit diesem Spiel kann ein Kind durch Anspringen der Buchstaben einzelne Buchstaben lernen. Aber nicht nur das springende Kind lernt sie, sondern auch die umstehenden Kinder. Wenn die Buchstaben gekannt werden, können Kinder vorgegebene Wörter springen oder Wörter selbst ausdenken, die die Umstehenden erkennen müssen.

Voraussetzung

Die Vorschulkinder können bereits wichtige Buchstaben und einige Wörter (Namen, MAMA, PAPA usw.).

TIPP:

Bezeichnungen in anderen Sprachen sind eine neue Herausforderung.



3

Lernspiele

3.2 Motivespringen

Ein Kind springt gezielt auf die Motive (Tierabbildungen, Pflanzen usw.), die als Teppichvorlagen auf dem Trampolin (Tuch und Fallschutz) platziert sind. Die Motive können in verschiedener Weise kombiniert werden (z. B. Tiere mit Pflanzen), damit daraus kleine Geschichten entstehen.

Voraussetzung

Einführende Sprungübungen werden sicher beherrscht.

Variation

- Kinder können bestimmte Tiere (Frosch, Pferd, Hase) als Sprung vorführen, ggf. mit einem Laut untermalen, die Umstehenden sollen dann das Tier erraten

TIPP:

Die Motive können auch in verschiedenen Sprachen von den Kindern benannt werden, so dass die Kinder einige Wörter in einer fremden Sprache kennenlernen (z. B. Zahlen oder Tierbezeichnungen in verschiedenen Sprachen).

3.3 Springen mit Farben und Formen

Durch das Anspringen von Farbplatten oder Platten mit Formmotiven (Kreis, Quadrat, Würfel, Rechteck, Dreieck usw.), die auf dem Trampolin angebracht sind, können kleine Kinder auch Farben und Formen spielerisch erlernen.

Voraussetzung

Die Vorschulkinder haben Kenntnisse wichtiger Farben und Formen.

Variation

- Die umstehenden Kinder stellen Aufgaben, die ausgeführt werden sollen.
Z. B. springe eine Ampel, springe einen Regenbogen, springe ein Dreieck usw.

3.4 Springen mit Zahlen



TIPP:

Auch hier sind Bezeichnungen in anderen Sprachen eine neue Herausforderung. Kinder mit Migrationshintergrund können z. B. die Farben in ihrer Muttersprache benennen.



Dr. Katja Ferger

Studium der Sportwissenschaft mit den Nebenfächern Pädagogik und Psychologie von 1990 – 1995 an der JLU Gießen mit dem Abschluss Magister Artium. Promotion 1998 im Arbeitsbereich Trainingswissenschaft an der JLU Gießen. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaft, Arbeitsbereich Trainingswissenschaft von 1995 – 2002. Seit 2002 Lehrkraft für besondere Aufgaben, verantwortlich für die Ausbildung von Lehramtsstudierenden in den Sportarten Gerät- und Trampolinturnen.

Ausgewählte Publikationen:

- Ferger, K. & Kölzer, S. (2011).
[Turnen am Trampolin in der Schule.](#)
- Ferger, K., Kölzer, S. & Vid, M. (2010).
[Turnen am Minitrampolin in der Schule.](#)
- Ferger, K. & Kölzer, S. (2008).
[Trampolinturnen multimedial.](#)



Marcel Meyer

- Sportlehrer am Gymnasium Nordhorn
- Trainer A-Lizenz
- Trainer im Landesstützpunkt / Turn-Talent-Schule Nordhorn
- Lehrausschuss Niedersächsischer Turner-Bund
- DTB-Basisschein-Referent

Ausgewählte Publikationen:

- Trampolin-Lehrbuch [Schwereelosigkeit leicht gemacht.](#)
- Trampolin-Lehr-DVD [Trampolin-Basisschein.](#)
- Webseite tramplanet.de

Fotografien und grafische Gestaltung

© 2014 Timo Denz
Creative Director und Fotograf bei Eurotramp®
www.timodenz.com, www.trampolinepics.com



Jürgen Schmidt-Sinns

Dipl.-Sportlehrer. Ehemals berufstätig an einem Gymnasium mit Leistungsfach Sport und als Beauftragter für Schulsport im Bereich Gerätturnen, Trampolinturnen und Sicherheit sowie als Turn- und Fachwart ehrenamtlich auf Landes- und Bundesebene im Deutschen Turnerbund tätig. Referent in den Bereichen Gerätturnen, Trampolinturnen, Trapezturnen, Parkour&Freerunning in der Übungsleiter- und Lehrerausbildung.

Ausgewählte Publikationen:

Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit. (BG/GUV, 2012)

Le Parkour&Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein. (Meyer&Meyer, 2010)

Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen. (Meyer&Meyer, 2005)

An die Geräte mit Spannung und Spaß. (Meyer&Meyer, 2001)

Freies Turnen am Trapez. (Meyer&Meyer, 2000)



Johannes Maier

- Seit 2000 Geschäftsführer Eurotramp GmbH
- Mitglied im DIN-Normenausschuss Sport- und Freizeitgerät (NASport). Arbeitsausschuss Turngeräte, Matten und Spielfeldgeräte
- Stellv. Vorsitzender Fachgruppe Turn- und Sportgeräte BSI

Ausgewählte Publikationen:

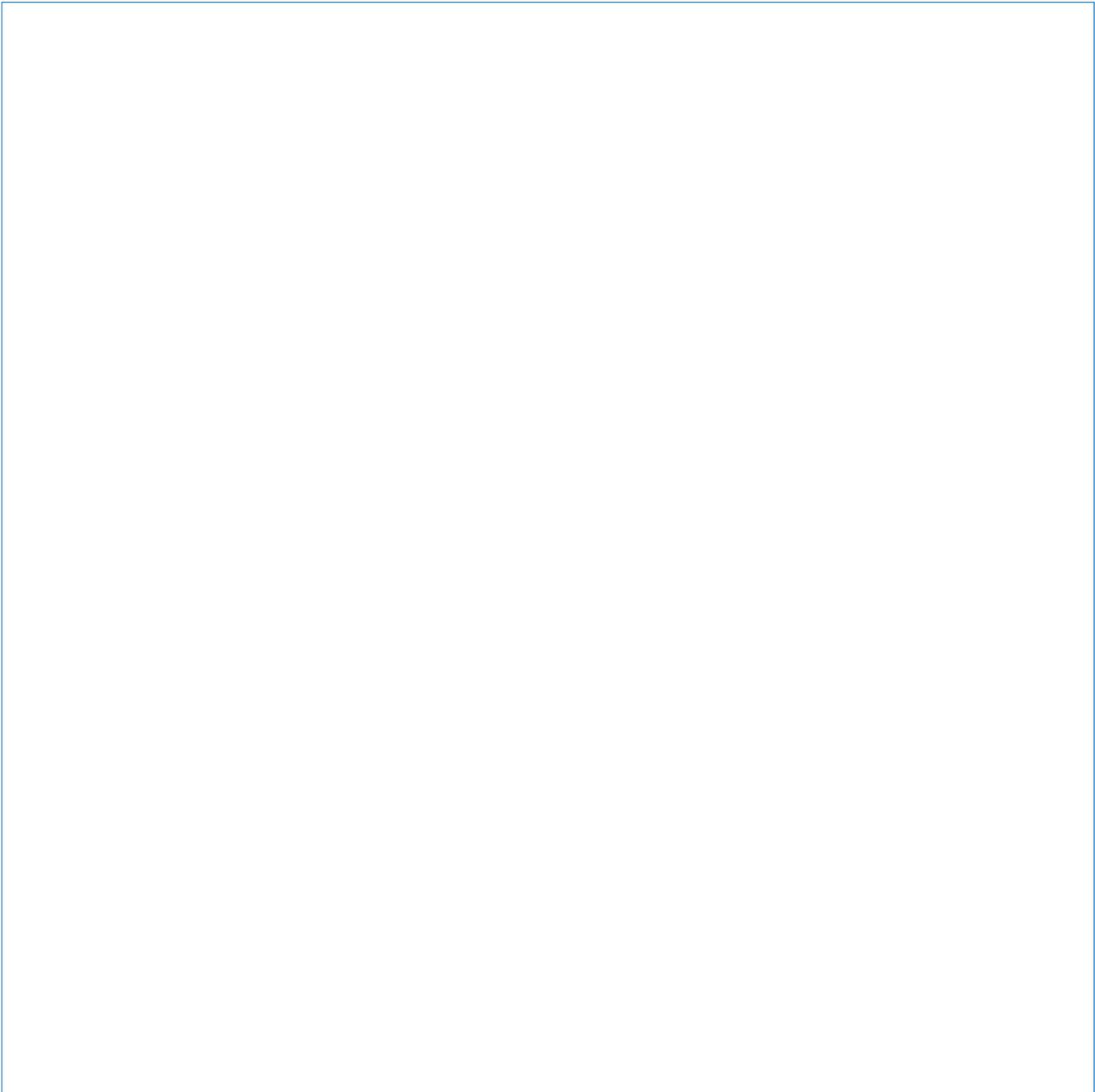
Trampolinspringen ermöglichen? Elternrat. (Ausgabe 2/2014)

Sicherheitsüberlegungen bei Trampolinen, Arbeitspapier Eurotramp GmbH (2014)

Ziele, Möglichkeiten und Grenzen von verschiedenen Messformen auf Trampolinen. Diskussionspapier Eurotramp GmbH 08.10.2013

Eigene Spielideen







Die Intention des vorliegenden Booklets

KidsTramps und KidsTrampTracks unterstützen durch ihre Federkraft die Grundtätigkeit „Springen“ in vielfältigen spielerischen und kindgemäßen Ausführungsvariationen und motivieren Kinder dazu, den federnden Untergrund bewegungsaktiv und phantasie reich zu erproben. Damit besitzen die neu entwickelten Geräte einen ähnlich hohen Aufforderungscharakter wie die traditionellen, beliebten Spielplatzgeräte Schaukel, Rutsche und Klettergerüst.

An dieser Stelle setzt das vorliegende Booklet an und bietet Erziehern, Übungsleitern, Trainern, Lehrern und Betreuern anhand von Vorschlägen und anschaulichem Bildmaterial zahlreiche Anregungen und Tipps für attraktive und bildende Bewegungsaktivitäten auf den KidsTramps.

Von Gewöhnungsübungen über einfache und komplexe Bewegungsformen bis hin zu Lern- und Spielideen werden Möglichkeiten aufgezeigt, die Bewegungsvielfalt und den Reiz der KidsTramp-Modelle sinnvoll und zielgerichtet zu vermitteln und zu nutzen. Neben der Aktivierung und Schulung der motorischen Grundeigenschaften werden auf diese Weise auch die sozialen und kognitiven Fähigkeiten der Kinder gefördert. Die verschiedenen Sprung- und Spielformen und deren Kombinationen und Variationen bilden die Basis für weitere Spielideen, wie sie auch von den Kindern selbst kreativ entwickelt werden können.

SONDERAUSGABE

TEIL 1

SPRUNGFORMEN
UND SPIELIDEEN
FÜR KINDER UND
JUGENDLICHE

Gefördert von

EUROTRAMP®

