

PRAXIS
ideen

69

Schriftenreihe für
Bewegung, Spiel und Sport



Trampolin

Inklusives Springen macht Spaß

Michael Stäbler

hofmann.

INHALT

Vorwort	6
---------------	---

Kapitel 1	Theorie	11
1.1	Grundlagen	12
1.2	Ziele des Trampolinspringens	16
1.2.1	Wirkung des Trampolins	16
1.3	Exekutive Funktionen	23
1.3.1	Was sind exekutiven Funktionen?	23
1.3.2	„Arbeitsgedächtnis“	23
1.3.3	Inhibition	24
1.3.4	Die kognitive Flexibilität	25
1.3.5	Exekutive Funktionen und Selbstregulation	25
1.3.6	Wirkung des Trampolinspringens	27
1.4	Trampolinspringen aus psychomotorischer Sicht ...	29
1.4.1	Psychische Übungseffekte	31
1.4.2	Pädagogische Übungseffekte	32
1.4.3	Motorisch-funktionelle Übungseffekte	33
1.4.4	Alltagsbezug und Einsatz	43
1.5	Sprachförderung auf dem Trampolin	46
1.6	Trampolintests	49
1.6.1	Trampolinkoordinationstest (TKT)	49
1.6.2	Durchführung und Auswertung vom TKT	50
1.6.3	Trampolin-Screening-Test (TST)	51
1.6.4	Durchführung und Auswertung vom TST	51
1.7	Ziele und Inhalte des Trampolinspringens	52
1.7.1	Auf- und Abbau des Trampolins	52
1.7.2	Auf- und Abstieg vom Trampolin	54
1.7.3	Trampolinspringen mit behinderten Menschen	56

1.7.4	Sportkleidung	56
1.7.5	Voraussetzungen für Übungsleiter.	58
1.7.6	Selbsterfahrung des Übungsleiters auf dem Trampolin	59
1.8	Kommunikation.	59

Kapitel 2	Praxis	63
------------------	---------------	-----------

2.1	Praxisbeispiele	64
2.1.1	Annäherung an das Trampolin – VideoBlock A	64
2.1.2	Gewöhnungsübungen im Gehen – VideoBlock B.	67
2.1.3	Übungen mit Partner – VideoBlock C.	69
2.1.4	Kleine Spiele zum Gehen auf dem Trampolin	73
2.1.5	Wippen und Springen – VideoBlock D.	76
2.1.6	Übungen mit Partner	80
2.2	Die Hilfestellung	85
2.3	Materialien auf dem Trampolin – VideoBlock E	89
2.3.1	Gymnastikreifen	89
2.3.2	Reifen und Seile	90
2.3.3	Seile – VideoBlock B	95
2.3.4	Luftballon	105
2.3.5	Bälle	108
2.3.6	Treffspiele während des Springens	113
2.3.7	Rückschlagspiele.	116
2.3.8	Würfelspiele	117
2.3.9	Teppichfliesen und Tücher	118
2.3.10	Zeitungen.	122
2.3.11	Fallschirm	123
2.4	Gymnastik auf dem Trampolin	127
2.4.1	Thera-Band	128
2.4.2	Flexi-Bar®	129
2.4.3	Pezziball	130
2.5	Fußsprünge/Grundsprünge – VideoBlock G	132
2.5.1	Fußsprung a (Standsprung).	133
2.5.2	Fußsprung c (Hocksprung, Hocke).	135
2.5.3	Fußsprung b (Bücksprung, Bücke)	136

2.5.4	Grätschwinkelsprung	138
2.5.5	Drehungen um die Körperlängsachse	139
2.6	Landepositionen – VideoBlock G	140
2.6.1	Sitzlandung (Sitzsprung)	140
2.6.2	Rückensprung	150
2.6.3	Banksprung (Vierfüßler-Stand)	158
2.6.4	Bauchsprung	160
2.7	Erlebnisgeschichten auf dem Trampolin	164
2.7.1	Müllgeschichte	164
2.8	Trampolin und Zirkus	166
2.8.1	Jonglieren	166
2.8.2	Akrobatik auf dem Trampolin	167
2.9	Trampolin und Longe	168
2.10	Im Fasching	170
2.11	Mit Lkw-Gummireifen auf dem Trampolin	171
2.12	Trampolin und Rollstuhl – VideoP-Block G	171
2.13	Trampolinspringen im Freien (Sommer und Winter) .	173
2.13.1	Im Sommer	173
2.13.2	Im Winter	174
2.14	Entspannung – VideoP-Block H	176
2.14.1	Lagepositionen (sitzend/liegend) auf dem Trampolin . .	177
2.14.2	Entspannung mit Materialien	181
2.15	Trampolin inklusiv und Unified Sports® Projekt	186
2.15.1	Die Konzeption des Projekts	186
2.15.2	Sportprojekt – Unified Sports® – Special Olympics	189

Kapitel 3**Anhang**

193

Schlussbemerkung	194
Hinweis in eigener Sache	195
Hinweis zum Buch, QR-Codes, Videos und DVD	195
Literatur	196

2.1 Praxisbeispiele

Viele Praxisbeispiele können auch auf kleinere und runde Trampoline verantwortungsbewusst übertragen werden. Für die meisten Übungen benötigt man nur ein Trampolin. Alle Übungen und Spiele im Stehen können auch auf kleinen trampolinen ausgeführt werden, unter Berücksichtigung der Sicherheitsvoraussetzungen und Bestimmungen.



s. S. 195



2.1.1 Annäherung an das Trampolin – Block A

Gerätelandschaft, Kennenlern-Parcours zum Krabbeln und Fühlen



Abb. 19: „Fühlstraße“

Zum Kennenlernen der Geräte und Materialien, kann ein Parcours aufgebaut werden. Die Trampoline werden in der Halle verteilt, eines aufgeklappt, eines halb aufgeklappt, eines steht zusammengeklappt. Es werden auch noch Materialien als Wegstrecke ausgelegt, damit man Wahrnehmungsmöglichkeiten hat. Der Parcours wird mit geschlossenen Augen, mit Taucherbrille, oder mit speziellen Sehbrillen durchkurbelt.

Der Weg ist gekennzeichnet, als Orientierungshilfe dient eine Schnur, Leine, ein Seil. Diese Orientierungshilfe sollte von den „blinden“ Teilnehmern nicht losgelassen werden. Am Ende wird ein Zelt oder eine „Höhle“ mit Schwungtuch aufgebaut, um kurz auszuruhen. Es sollte auf ausreichend Hilfestellung an den Trampolinen geachtet werden. Die Gerätelandschaft sollte nur vorsichtig und lang-

**Spüren, fühlen
und erleben
des Trampolins**

QR-9
Annäherung an
das Trampolin

sam durchgekrabbelt oder gelaufen werden. Die nachfolgenden Übungen können auf einem Trampolin oder über mehrere Trampoline im „Strom“ ausgeführt werden. Durch die verschiedenen Absicherungen von Matten erhält man verschiedene Untergründe von weich bis hart; dies fördert die taktil-kinästhetische Wahrnehmung. Die Übungen sind entsprechend der motorischen Entwicklung aufgeführt:



Abb. 20: Trampolin-Aufbau im „Fluss“

Gewöhnung an das Sprungtuch



- Robben/Rollen und Schlängeln.
 - Vorwärts /rückwärts über das Gerät robben/rollen.
 - Über Hindernisse hinwegrobben/schlängeln z. B. über Schaumstoffteile, Bälle, durch Kriechtunnel, Reifen, Tücher, Fallschirme, Matten, Seile, Taue, Papier, Folien.
- Sprachaspekt:** sprachliches Angebot von Präpositionen und Worten für Materialien und Bewegungsformen.
- Baumstammrollen: Mehrere Personen legen sich quer nebeneinander auf das Trampolin. Eine Person legt sich quer zu den Liegenden auf deren Rücken. Die Unteren beginnen zu krabbeln.
 - Vorwärts/rückwärts, seitlich, über das ganze Gerät, auch über die blaue Abdeckung.



Abb. 21: Krabbeln

- Auf den roten Linien des Trampolintuches.
 - Auf ein Zeichen des Lehrers oder eines Teilnehmers, (Geräusch, Farben, Bild, Gebärde), Richtungswechsel über Hindernisse, oben drüber oder unten durch, z. B. Stoffquader, Seile, Reifen.
- Sprachaspekt:** auditive Wahrnehmung.
- Kleinere Kinder „reiten“ lassen.
 - Kleine Spiele auf dem Trampolin im Krabbeln z. B. „Katz und Maus“, „Faules Ei“.
 - Tiere nachahmen lassen mit Geräuschen und in der Bewegung, z. B. Löwe, Tiger, Seehund, Elefant, Hund, Katze.
- Sprachaspekt:** Atmung, Stimme, Artikulation, ausprobieren der Möglichkeiten.
- Hindernisse, die sich auf dem Trampolin befinden, überwinden.
 - Das Sprungtuch wird mit Materialien abgedeckt. Dadurch ergeben sich Veränderungen im taktilen, kinästhetischen und vestibulären Wahrnehmungsbereich.
- Sprachaspekt:** Worte für diese Gefühlseindrücke anbieten und finden.



Römische Wagen

Zwei Personen befinden sich in der Bankposition und Einer stellt sich in der „Bank“ auf die beiden „Pferde“ und wird von ihnen zur anderen Seite des Trampolins getragen



Abb. 22: „Römischer Wagen“

Transport vom Material auf dem Rücken

Jemand krabbelt über das Tuch und soll Materialien transportieren, die ihm von den Außenstehenden aufgelegt werden.

Er krabbelt zum aufgerufenen Namen und bekommt ein weiteres Material zum Transportieren.



Sprachaspekt: Richtungshören, Worte für die Materialien. Er sammelt alle Materialien ein und verteilt sie anschließend wieder an die richtigen Personen.

Transport von einer Person auf dem Rücken

Drei Personen sind in der Bank nebeneinander und eine Person liegt quer auf den Rücken der anderen. Er wird von ihnen zur anderen Seite des Trampolins transportiert.



Abb. 23: „Baumtransport“



s. S. 195

2.1.2 Gewöhnungsübungen im Gehen – Block B

Übungen ohne Partner / ohne Material



QR-10

Übungen im Gehen

- Aufrechtes Gehen (vorwärts/rückwärts) über das ganze Gerät, auch die blaue Abdeckung sollte mit einbezogen werden.
- Kleine / große Schritte machen.
- Auf den Zehen gehen / auf den Fersen gehen.
- „Engelsgleich laufen“, sich vom Tuch treiben lassen und schwebend gehen, wobei man immer noch Kontakt zum Tuch hat.
- Auf den roten Linien gehen (vorwärts/rückwärts).

- Mit gegrätschten Beinen, breitbeinig im „Seemannsgang“ – vorwärts/ rückwärts wiegend, schaukelnd gehen.
Sprachaspekt: Worte für die verschiedenen Gangarten finden bzw. auf Kommando etwas pantomimisch darstellen.



Übungen mit Material

Seile werden auf das Trampolin gespannt, in dem sie einfach flach auf das Gerät gelegt und von oben in die Federn eingedrückt werden, so dass das Seil gespannt auf dem Gerät liegt.

- Vorwärts/ rückwärts die Seile überschreiten. Die Seile werden von Teilnehmern in verschiedenen Höhen gehalten, nun unten durch oder oben drüber steigen.
- Großes dickes Seil liegt auf dem Trampolin und der Teilnehmer versucht auf dem Seil zu balancieren.
- Mehrere halten Seile über das Tuch und bewegen sie hin und her. Einer versucht von einer Seite des Trampolins zur anderen zu gelangen, ohne die Zitterseile zu berühren.
- Mit verschiedenen alltäglichen Dingen gehen (z. B.: Flossen, Skischuhen, Turnschuhen).

Übungen
im Gehen

Zitterseile

Türme bauen auf dem Trampolin

Türme aus verschiedenen Materialien aufbauen: Korken, Bauklötze, Bälle und Tennisringe, Filmdöschchen, Blechdosen.

- Wer baut den höchsten Turm nach Zeitvorgabe?
- Wer baut den stabilsten Turm?
- Was hält der Turm aus fällt er?



Abb. 24: Turmbauen



Sprachaspekt: Solange bauen, wie man ein langanhaltendes Geräusch hört, z. B. Summen eines Mitspielers oder bis man wieder ein bestimmtes Geräusch z. B. „Fingerplopp“ hört.



s. S. 195



QR-11

Übungen mit Partner



2.1.3 Übungen mit Partner – Block C

Alle diese Bewegungsmöglichkeiten können nicht nur einzeln gemacht werden, sondern auch zu zweit, dritt oder viert (je nach Größe des Trampolins). Man muss darauf achten, dass nicht hochgesprungen wird, sondern gegangen (!) oder höchstens leicht gewippt.

- Neben dem Partner hergehen.
- An der Hand fassen, einhaken bzw. unterhaken.
- Gegeneinander einhaken (den linken Arm in den linken / oder den rechten in den rechten Arm) vorwärts/rückwärts und seitwärtsgehen.
- Drei Personen stehen nebeneinander, die mittlere Person schließt die Augen und wird von den anderen über das Trampolin geführt.

Sprachaspekt: Der eine führt den anderen durch die Stimme, indem man der Stimme folgen muss (Richtungshören) oder je nach Geräusch in eine bestimmte Richtung gehen muss.

- Zwei Personen tragen eine andere auf „Händen“.
- „Schlange laufen“ – mehrere Personen laufen hintereinander und fassen die linke Hand des Vordermanns durch die gegrätschten Beine.
- Im Slalom laufen: Die Personen laufen im Slalom auf dem Trampolin. Sie bilden eine Slalomkette und halten sich an den Schultern fest.
- „Schubkarren“ – zwei Personen sind auf dem Trampolin. Einer hält den anderen an den Oberschenkeln fest. Der andere läuft auf den Händen.

Vertrauen zum Partner aufbauen



Abb. 25: Transport einer Person



Abb. 26: „Schubkarren“ schieben

Aufstellen nach Körpergröße

Mehrere Personen stehen auf dem Trampolin und haben die Augen geschlossen (auf ausreichend Hilfestellung am Trampolin ist zu achten) und stellen sich der Körpergröße nach auf.

Sprachaspekt: Mit verbaler Unterstützung von außen.

- Ohne verbale Unterstützung.
- Aufstellen nach dem Alphabet der Vornamen/Nachnamen.



Gordischer Knoten

Die Teilnehmer stehen auf dem Trampolin und haben die Augen geschlossen. Die Hände werden immer von zwei verschiedenen Personen gehalten. Anschließend werden die Augen geöffnet und versucht den „Knoten“ zu lösen. „Stellt euch mit gekreuzten Armen in einem Kreis auf und haltet die Hände zur Kreismitte gerichtet. Wenn ein richtiges Handgewirr entstanden ist, ergreift jeder eine andere Hand.“ Nun versucht die Gruppe, das entstandene Händeknäuel zu entknoten, ohne dabei die Hände loszulassen (Zalfen, 1985, S. 30).



QR-12
Spiele auf dem Trampolin



**Spielerisch
Kontakt zu
anderen
Personen
aufnehmen**

Abb. 27: Gordischer Knoten

Einsatz von Material

Der Schwerpunkt beim Einsatz von Material ist nicht mehr das Springen, sondern die Anforderungen des Materials. Es wird für die Spiele und für die Spielgeschichten benötigt. Hierdurch kann die Kreativität gefördert werden. Die Übungen und Aufgaben bekommen eine neue Bewegungsqualität. Die Materialien können sowohl frei verwendet und kombiniert werden. Der Einsatz der Materialien bietet fast unbegrenzte

Möglichkeiten unter Berücksichtigung der Absicherung und Hilfeleistung. Ein weiterer wichtiger Punkt für den Einsatz von Material ist die Förderung der exekutiven Funktionen. In den folgenden Abschnitten wird noch näher auf den Einsatz der Materialien eingegangen.

Material mit Partner transportieren

Transportspiele mit Partner



- Verschiedene Materialien wie Bälle, Schaumstoffquader, Ringe, Frisbees, Luftballone, Zeitungen sollen gemeinsam zwischen verschiedenen Körperteilen transportiert werden (z. B.: Stirn an Stirn, Schulter an Schulter, zwischen Ellenbogen, Hüfte und Hüfte).
- Mit mehr als einem Partner Materialien gleichzeitig transportieren.

Sprachaspekt: Der eine Partner gibt die Kommandos und der andere muss auf genau die Art und Weise transportieren, dann wechseln.



Abb. 28: Balltransport

Blumenbeet

- Verschiedenfarbige Tücher in das Trampolin stecken.
- Sich gemeinsam an den Händen fassen und um die Blumen gehen, ohne sie zu berühren.



Abb. 29: Bunte Tücher

- Farbwürfelspiel: sich nach den Farben auf die Blumen stellen oder die Blumen pflücken.
- Blumen mit verschiedenen Farben pflücken. Alleine oder gemeinsam mit Händen, Füßen, Zähnen.
- Pferd und Reiter: Einer trägt den anderen huckepack, der Reiter pflückt die Blumen.
- Die Blumen „blind“ einsammeln.
- Mehrere Farben nach Auftrag in der richtigen Reihenfolge einsammeln und danach diese Reihe legen.

Sprachaspekt: Auditives Gedächtnis für Sprache mit mehreren Partnern. Richtungshören.



Zwei Personen auf dem Trampolin

- Eine Person nimmt eine Position ein (z. B. Einbeinstand, in der Hocke, „Krümelmonster“), die andere Person versucht, sie nur durch Bewegungen des Tuches aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Abb. 30: Gleichgewicht halten auf einem kleinen Kasten