

## **Informationen und Hinweise für das Training:**

Die folgenden Hinweise sollen einen kurzen Einblick ins Training geben und den Start in unserer Abteilung erleichtern. Ein einmaliges Durchlesen genügt, der Rest ist learning by doing. Unser Trainer-Team wird stets kompetent durch das Training leiten und für Fragen zur Verfügung stehen. Wir bitten aber, die Aspekte auf Seite 2 dieser Info vor dem ersten Probetraining zu beachten und ggf. mit den Kindern zu besprechen.

- Geräte: 5,20m lang; 3,05m breit; 1,15m hoch
  - o Stahlrohr-Rahmen
  - o zusammenklappbar, transportabel auf Rollständern
  - o Tuch: Nylonbändern als Streifen. Diese sind bei einem unserer Geräte alle 4 mm breit, bei den anderen längs 4 mm und quer 6 mm breit
  - o 128 Stahlfedern (2 cm Durchmesser), mit Plastik-Abdeckung darüber
- Sprungpositionen und -ausführung: Alle Sprünge (außer im Anfänger-Bereich) setzen sich zusammen aus Salto- und Schraubenbewegungen. Jeder Salto kann gehockt, gebückt oder gestreckt ausgeführt werden. Dabei landet man stets auf den Füßen, dem Bauch oder Rücken (im Anfänger-Bereich auch im Sitz).
- Höhe: Eine flache Übung (10 Teile) dauert ca. 10 sec, eine Übung mit großer Höhe dauert bis zu 20 sec., wobei als Sprunghöhe über 8 Meter erreicht werden kann. Unsere Halle ist leider nur ca. 6,5 Meter hoch, sodass sich eine Springhöhe von ca. 5.5 Metern ergibt, wenn man die Decke berührt.
- Hilfsmittel: Hilfestellung des Trainers auf dem Gerät (Körperkontakt), Schiebematte, Decken-Longe (Gürtel, mit Seil über Rollen an der Hallendecke vom Trainer gezogen)
- Probetraining: Wer sich für das Trampolinturnen interessiert, kann (und soll) 5 Probestunden absolvieren. Dabei ist jeder dem Mitglied versicherungstechnisch gleichgestellt.
- Warteliste: Nach den Probestunden folgt für die meisten Gruppen regelmäßig der Weg auf die Warteliste
  - o Zahlen schwanken, allerdings muss bis zu einem halben Jahr Wartezeit eingeplant werden.
  - o Wartelistenspringer können allerdings das Ferientraining nutzen, um den Spaß am Springen nicht zu vergessen
  - o Neben der Warteliste gibt es eine Leistungsliste. Bewegungstalente mit Erfolgswillen können durch Beschluss des Trainer-Teams auf die Leistungsliste gesetzt werden und so in die speziellen wettkampforientierten Gruppen kommen, bei denen keine Warteliste besteht.
- Geräteausstattung: Wir haben 3 Groß-Trampoline (2x 4/6 und 1x 4/4) sowie ein Doppelmini-Trampolin (auf dem nicht extra trainiert wird), auf denen jeweils max. 6 Aktive springen sollen. In jeder Gruppe mit max. 18 Aktiven kümmern sich 2 oder 3 Trainer um die Springer.
- Gruppenzusammensetzung: Die Gruppen sind gemischt: Mädchen und Jungen, von 6 bis über 20 Jahre, Anfänger und Fortgeschrittene. Die Einteilung in die Gruppen erfolgt nach verfügbarer Zeit für die Aktiven und nach Leistung, denn die wettkampforientierten Gruppen haben gesonderte Zeiten, wobei die Besetzung auch alters- und geschlechtsübergreifend ist.

- Trainingsintensität: Die Teilnahme am Training lohnt sich nur, wenn man an mindestens zwei Tagen pro Woche trainiert, weil nur so ein merklicher Leistungszuwachs und damit dauerhaft Freude am Training möglich ist.
- Trainingsinhalt und -ziele:
  - o Jede Trainingseinheit beginnt mit Erwärmung und Gymnastik,
  - o dann folgen ca. 60 Minuten Springen auf dem Trampolin, wobei eine Sprungzeit in der Regel 70 Sekunden lang ist.
  - o Am Ende jedes Trainings wird den Aktiven ein wenig Spielzeit eingeräumt für zB.: zu zweit springen oder diverse Spiele auf dem Trampolin spielen (s. unter Media für Anregungen oder einfach mitmachen)
  - o Ziel ist
    - Spaß des Einzelnen
    - Förderung des Mannschaftsgeistes im Vereinssport
    - Teilnahme an Wettkämpfen in Berlin (für die wettkampforientierten auch in ganz Deutschland). Es gibt Wettkämpfe für jede Stufe des Könnens.
  - o Um dem Bewegungsdrang gerade der jüngeren Kinder Rechnung zu tragen, darf jeder, der gerade nicht auf einem großen Trampolin springt, jederzeit: Springen auf einem Doppelmini-Trampolin, Schwingen an den Ringen oder üben an anderen aufgebauten Turngeräten (Balken, Barren, Reck), Seilspringen, oder Bodenturnen.
- Verletzungsgefahr:
  - o wird wegen der Sprunghöhe häufig überschätzt!
  - o an den Schmalseiten: große Weichbodenmatten (teils mit Keilen zum Schutz vor Nackenverletzungen)
  - o an den Längsseiten: kleine Bodenmatten.
  - o Häufigste Verletzungen sind leichtes umknicken des Fußgelenks oder Bänderdehnungen bei unglücklichem Aufkommen. Ernsthafte Verletzungen sind sehr selten.
  - o Gefährlich ist nur unbedachtes Drauflos-Springen oder Überschätzen der eigenen Möglichkeiten.
- Voraussetzungen:
  - o Kinder mit einer zu hohen Angst-Hemmschwelle werden nur sehr langsam vorankommen, mutige (aber nicht übermütige oder unvorsichtige) Kinder haben es wesentlich leichter.
  - o Ein Mindestmaß an Bewegungsgefühl sollte vorhanden sein, da es sich durch Trampolinspringen zwar verbessern, aber nicht völlig neu aufbauen lässt.
  - o Je früher die Kinder mit dem Trampolinsport beginnen, umso mehr können die motorischen Fähigkeiten durch den Sport entwickelt werden. Natürlich gilt dies auch für ältere, die in jungen Jahren mit dem Boden- oder Geräteturnen begonnen haben und nur wechseln.
  - o Konzentration braucht jeder beim Springen, die Sporthalle ist kein Spielplatz. Man muss sich selbst konzentrieren, aber auch den andern die Möglichkeit geben, sich zu konzentrieren.