

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Springen auf dem Großtrampolin

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



V.25

Turnen

Die Dimension des Fliegens erleben – Springen auf dem Großtrampolin

Daniel Seif, Gülsr. Co-Autorinnen werden bei M 11.1 aufgeführt



Die Anzahl der Trampolin-Erlebnisse in den heimischen Gärten und die Erprobung von Trampolinpaketen sind wichtig. Springen auf dem Großtrampolin regt nicht nur das, dass es über die Höhe hinaus, die Dimension des Fliegens zu erleben. Vielfältige Sprünge und Fortbewegungen können viel Spaß und Freude mit sich bringen. Die Schülerinnen und Schüler können außerdem die richtigen Verfahren und Sicherheitsregeln lernen.

KOMPETENZPROFIL

Klassische: 1-4, 4-fache
Dauer: 5 Doppelstunden
Kompetenzen: zwei Grundfertigkeiten kennenlernen und die eigene Fertigkeit koordinieren, Überwinden von Verantwortung für sich und andere, eigenverantwortlich
Thematische Bereiche: Großturnen, Trampolinpringen
Medien: Übungs- und Lernkarten, Bewegungskartei, Erlebnispädagogik

V.25

Turnen

Die Dimension des Fliegens erleben – Springen auf dem Großtrampolin

David Senf (alle Co-Autor:innen werden bei M 11 aufgeführt)



© RAABE 2023

© Mariakray / iStock / Getty Images Plus

Die Anzahl der Trampoline in den heimischen Gärten und die Entstehung von Trampolinparks nimmt stetig zu. Springen auf dem Großtrampolin begeistert jedes Kind, denn es bietet die Möglichkeit, die Dimension des Fliegens zu erleben. Vielfältige Einzel- und Partnersprünge können mit viel Freude schnell erlernt werden. Die Schülerinnen und Schüler lernen außerdem die nötigen Verhaltens- und Sicherheitsregeln kennen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5–9, Anfänger
Dauer:	5 Doppelstunden
Kompetenzen:	neue Sprungtechniken kennenlernen und die eigene Sprunghöhe kontrollieren; Übernahme von Verantwortung für sich und andere; Kooperation
Thematische Bereiche:	Gerätturnen, Trampolinspringen
Medien:	Übungs- und Lernkarten, Bewegungsbilder, Erlebnisgeschichten

Allgemeine Hinweise

Rahmenbedingungen

Das Springen mit Schülerinnen und Schülern auf dem Großtrampolin bedarf einer gewissenhaften Vorbereitung und Durchführung. Neben der Freude am Springen sollte stets der Sicherheitsaspekt von großer Bedeutung sein. Zu empfehlen ist das Arbeiten in Gruppen mit max. 15 Personen. Lehrkräfte müssen sich erkundigen, ob im jeweiligen Bundesland eine Zertifizierung/Fortbildung zum Springen mit Gruppen auf dem Großtrampolin Voraussetzung zur Nutzung ist. Ansprechpartner hierfür sind die Schulämter und Unfallkassen der Länder.

Trampolin ist nicht gleich Trampolin

Die meisten „Gartentrampoline“ sind rund, die Wettkampftrampoline sind rechteckig. Die runden Trampoline haben die Eigenschaft, die springende Person immer zur Mitte des Tuchs (Bezeichnung für das Netz, auf dem gesprungen wird) „zurückzuwerfen“, was Partnersprünge erschwert. Auf den rechteckigen Trampolinen können Partnerübungen parallel in gegenüberliegenden Bereichen erfolgen. Die Netze der Wettkampftrampoline haben eine deutlich größere Federwirkung. Somit kann eine große Sprunghöhe erreicht werden. Deshalb ist es zwingend notwendig, sich mit dem „neuen“ Trampolin vertraut zu machen und die Eigenschaften kennenzulernen.

Auf- und Abbau

Der Auf- und Abbau lässt sich von zwei bis drei Erwachsenen gut bewältigen. Die Funktionalität des Trampolins und aller Hilfsmittel sollte vorab geprüft werden. Die Aufbauanleitung laut Hersteller gilt es zu befolgen. Die Aufbauten und Absicherungen können unterschiedlich sein. Denkbar ist der Aufbau des Trampolins in einer Hallenecke direkt vor zwei Wänden, sodass nur noch zwei Seiten des Trampolins gesichert werden müssen. Eine weitere Option für den Aufbau besteht aus dem Trampolin in der Mitte, je einem Sprungkasten an den Stirnseiten, zwei bis drei Langbänken an den Längsseiten und zwei Niedersprungmatten. Die Kästen dienen als Mattenaufgabe und auf den Bänken können sich die Kinder aufstellen. Sie verhindern durch Strecken der Arme das seitliche Herunterfallen der springenden Personen. Der Auf- und Abstieg kann mittels einer schräg angelegten Langbank als Rutsche oder einer Kastentreppe erleichtert werden. Unter dem Tuch dürfen sich keine Geräte befinden und auch das Hindurchkriechen unter dem Tuch ist verboten.

Welche Kleidung sollte getragen werden?

Die Kleidung sollte eng anliegen und es sind lange Hosen und rutschfeste Strümpfe zu empfehlen. Nieten oder andere Accessoires an Hosen (z. B. Jeans) und Schuhen können das Tuch beschädigen.

Wer darf auf dem Trampolin springen?

Grundsätzlich ist das Springen auf dem Trampolin für alle Kinder geeignet, jedoch sollten Auffälligkeiten der Gelenke und der Wirbelsäule zuvor durch einen Facharzt geprüft werden. Einschränkungen des Gleichgewichtssinns und des Herz-Kreislauf-Systems gilt es ebenso zu beachten.

Mediathek

- **Stäbler, M.:** Bewegung, Spaß und Spiel auf dem Trampolin. Hofmann-Verlag. 3. überarbeitete Edition 2006.

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Kennenlernen des Großtrampolins

M 1 Verhaltensregeln

M 2 Erste Begegnung mit dem Großtrampolin

M 3 Der Fußsprung – Variationen

Benötigt: Musikanlage

2. Doppelstunde

Thema: Sicheres Springen

M 4 Sprünge mit verschiedenen Materialien

Benötigt: 1 Schwungtuch, 1 Hütchen, mehrere Koosh-Bälle, 1 Springseil pro Person

3. Doppelstunde

Thema: Der Sitzsprung

M 5 Verschiedene Sprünge zu zweit

M 6 Die Grundtechnik des Sitzsprungs und die Hilfestellung

M 7 Der Sitzsprung – Variationen

4. Doppelstunde

Thema: Der Banksprung

M 8 Sitzsprünge zu zweit

M 9 Die Grundtechnik des Banksprungs und die Hilfestellung

5. Doppelstunde (hauptsächlich für Kl. 5/6)

Thema: Erlebnisgeschichten auf dem Trampolin umsetzen

M 10 Trampolin-Geschichten

Benötigt: siehe M 10

Stundenverläufe

Hinweise: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt. Die Stundenverläufe beinhalten nicht den zeitlichen Umfang für den Auf- und Abbau des Trampolins, sodass in der Durchführung ggf. zeitliche Anpassungen erfolgen müssen.

Doppelstunde 1: Kennenlernen des Großtrampolins

Einstieg

Belehrung (M 1)

Zu Beginn sollten die wichtigsten Verhaltensregeln (M 1) mit den Kindern besprochen werden. Es empfiehlt sich, diese auf ein großes Plakat zu schreiben und in jeder Stunde auszuhängen.

Seilspringen

Das gemeinsame Seilspringen mit Musik dient dem freudvollen Einstieg und der Vorbereitung des gesamten Organismus auf das Springen.

Hauptteil

Erste Begegnung mit dem Großtrampolin (M 2, M 3)

Bevor mit dem Springen auf dem Trampolin begonnen wird, empfiehlt es sich, den sicheren Auf- und Abstieg aufs und vom Trampolin zu üben. Mittels verschiedener Gewöhnungsübungen (M 2) werden spielerisch der Bau, die Materialien und die Eigenschaften des Trampolins erkundet. Das richtige Abstoppen der Sprünge gilt als besonders wichtig und ist sicherheitsrelevant.

Hinweis: Die in M 2 beschriebene Übung „Cowboy“ hilft beim Erlernen des Stoppens. Ist ein sicheres Stoppen gewährleistet, können die SuS den Fußsprung und verschiedene Variationen der Fußsprünge (siehe M 3) durchführen.

Die SuS springen einzeln auf dem Trampolin und die wartenden SuS auf den seitlichen Langbänken sind aufmerksam und sichern durch Strecken ihrer Arme ab, falls ein Kind zu weit an den seitlichen Rand springt.

Hinweis: Zu Beginn sollten die SuS nicht zu hoch springen. „Bremsen“ Sie die Kinder eventuell und weisen Sie sie darauf hin. Erst mit einer gewissen Kontinuität der Sprünge und Sprungzeit auf dem Tuch entsteht Sprungsicherheit, die dann größere Höhen zulässt.

Ausklang

Reflexion und Wiederholung

Die SuS reflektieren das Erlernte (ggf. durch Leitfragen von Ihnen) und wiederholen gemeinsam die nötigen Verhaltensregeln.

Doppelstunde 2: Sicheres Springen

Aufwärmen

Einspringen

Nach kurzer Wiederholung der Verhaltensregeln springen sich die SuS nacheinander auf dem Trampolin ein. Generell sind beim Einspringen nur die bereits im Unterricht erlernten Sprünge erlaubt. Zwei Runden Einspringen sind zu empfehlen, wobei in der ersten Runde das korrekte Stoppen im Fokus steht und in der zweiten Runde auch Variationen der Fußsprünge geturnt werden können.

Hauptteil

Hinweise: Alle folgenden Übungen dienen der Verbesserung der Sprungsicherheit. Der Einsatz verschiedener Materialien und die Kombination von Bewegungen schafft neue Reize, wodurch die Orientierung und Koordination beim Springen gefördert werden. Ziel ist die Automatisierung der Abläufe beim Springen.

Sprünge mit verschiedenen Materialien (M 4)

Seilspringen auf dem Trampolin stellt eine Herausforderung dar, da der zeitliche Ablauf deutlich anders ist als auf dem Boden. Bei Gelingen sind sogar Dreifachdurchschläge möglich. Auch das Springen am langen Seil bereitet viel Freude. Hier gilt es, auf eine Absicherung der auf den Matten stehenden SuS, die das Seil schwingen, zu achten.

Das Spiel „Traumurlaub“ erfordert eine hohe Aufmerksamkeit und Orientierungsfähigkeit.

Ausklang

Sprünge mit dem Schwungtuch

Sprünge auf dem bunten Schwungtuch machen Spaß und die visuelle Wahrnehmung wird verändert. Die Haptik an den Füßen ist eine weitere Erfahrung für die SuS.

Doppelstunde 3: Der Sitzsprung

Aufwärmen

Einspringen

Zwei Runden Einspringen dienen der Wiederholung und Gewöhnung.

Hauptteil

Verschiedene Sprünge zu zweit (M 5)

Die Partnersprünge erfordern gegenseitiges Vertrauen. Kooperation und Kommunikation spielen dabei eine wichtige Rolle. Demonstrieren Sie gemeinsam mit einem Kind verschiedene Übungen. In der Übungsphase springen die SuS dann zu zweit.

Die Grundtechnik des Sitzsprungs und die Hilfestellung (M 6, M 7)

Im weiteren Verlauf steht das Erlernen des Sitzsprungs (M 6) und dessen Variationen (M 7) im Fokus. Nach einer Demonstration der korrekten Sitzposition auf dem Tuch dürfen die SuS mit Hilfestellung durch Sie den Sitzsprung ausführen. Demonstrieren Sie im Anschluss die Variationen des Sitzsprungs, die die SuS dann nacheinander ausprobieren.

Ausklang

Ich packe meinen Koffer

Zum Schluss wird das Spiel „Ich packe meinen Koffer“ gespielt. Dabei springt das erste Kind einen Sprung. Das nächste Kind muss diesen wiederholen und einen weiteren Sprung hinzufügen. So werden mit jedem Kind neue Sprünge hinzugefügt. Es empfiehlt sich, möglichst zwei Runden zu spielen, damit möglichst alle SuS eine lange Sprungfolge springen können. Fußsprünge als Zwischensprünge vereinfachen die Aufgabe deutlich.

Doppelstunde 4: Der Banksprung

Aufwärmen

Nach zwei Runden Einspringen bilden die SuS Paare. Sie müssen einen Beruf und eine Sportart vereinbaren, die sie dann gemeinsam pantomimisch springend auf dem Trampolin darstellen. Die übrigen SuS müssen raten.

Hauptteil

Sitzsprünge zu zweit (M 8)

Als Einstieg wird der Sitzsprung wiederholt und anschließend der Sitzsprung als Partnerübung (M 8) durchgeführt. Demonstrieren Sie beide Übungen mit einem Kind.

Die Grundtechnik des Banksprungs und die Hilfestellung (M 9)

Er ist ein weiterer schnell erlernbarer Sprung. Methodisch wird ähnlich dem Sitzsprung vorgegangen.

Wichtig: Um die Knie und die Handgelenke nicht zu stark zu beanspruchen, sollte der Banksprung nicht aus dem Stand erfolgen, sondern aus der Abfolge: Stand – Sitzsprung – Banksprung – Stand.

Ausklang

Synchronspringen

Die Paare vom Beginn der Stunde überlegen sich nun eine Abfolge aus 4–5 Sprüngen, die sie synchron auf dem Trampolin turnen möchten.

Tipps: Es empfiehlt sich, die Abfolge zunächst am Boden zu üben. Die SuS sollten sich Kommandos (z. B. Zählen) überlegen, um synchron zu springen. Fußsprünge als Zwischensprünge vereinfachen die Aufgabe deutlich.

Doppelstunde 5: Erlebnisgeschichten auf dem Großtrampolin

Aufwärmen

Einspringen

Zwei Runden Einspringen dienen der Wiederholung und Gewöhnung.

Hauptteil

Trampolin-Geschichten (M 10)

Die verschiedenen Erlebnisgeschichten auf dem Trampolin richten sich vor allem an Kinder der unteren Klassenstufen und schließen die Unterrichtseinheit freudvoll ab. Es kann bezüglich der beteiligten SuS variiert werden, so dass alle Teil der Geschichten sind. Die Geschichten beinhalten nur bereits erlernte Übungen.

Ausklang

Reflexion

Die SuS reflektieren ihre Erfahrungen der vergangenen Stunden zum Springen auf dem Großtrampolin. Begleiten Sie die SuS durch Reflexionsfragen.

Verhaltensregeln

M 1

Verhaltensregeln beim Springen auf dem Trampolin

1. Sicheres Springen und Stoppen geht vor hohem Springen.
2. Sprünge allein erfolgen möglichst immer in der Mitte des Tuchs.
3. Sprünge/Sprungfolgen werden erst sicher in der Mitte abgestoppt und dann wird zum Abstieg gegangen. Kein Hüpfen zum Rand!
4. Vor dem Abstieg setzt man sich auf den Trampolinrand.
5. Niemals vom Trampolin herunterspringen – Verletzungsgefahr!
6. Es darf erst mit dem Springen begonnen werden, wenn die vorherige Person das Trampolin verlassen hat.
7. Sprünge zu zweit dürfen nur nach Absprache und mit klaren Kommandos absolviert werden.
8. Unter dem Trampolin dürfen sich weder Personen noch Gegenstände befinden!



Verhaltensregeln beim Helfen und Sichern

1. Alle Kinder neben dem Trampolin müssen aufmerksam sein, um ein Herabfallen des springenden Kindes zu verhindern.
2. Der Fokus sollte immer auf dem Geschehen auf dem Tuch liegen.
3. Rennen oder Toben um das Trampolin herum ist untersagt!
4. Gegenseitiges Helfen braucht klare Kommandos (z. B. Einzählen).

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Springen auf dem Großtrampolin*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



V.25
Turnen
Die Dimension des Fliegens erleben – Springen auf dem Großtrampolin

Daniel Seif Güler Co-Autorinnen werden bei M 11.1 aufgeführt



Die Anzahl der Trampolin-Erlebnisse in den heimischen Gärten und die Erprobung von Trampolinpaketen ist ein Ziel. Springen auf dem Großtrampolin regt nicht nur das Interesse an der Höhe, die Richtung des Fliegens zu erleben, sondern auch die Fähigkeit, sich in der Höhe zu bewegen und sich selbst zu steuern. Die Schülerinnen und Schüler können außerdem die richtigen Verfahren und Sicherheitsregeln lernen.

KOMPETENZPROFIL

Klassische: 1-4, 4-fache
Dauer: 5 Doppelstunden
Kompetenzen: zwei Grundfertigkeiten kennenlernen und die eigene Fertigkeit koordinieren, Überwinden von Verantwortung für sich und andere, eigenverantwortlich
Thematische Bereiche: Großturnen, Trampolinpringen
Medien: Übungs- und Lernkarten, Bewegungskartei, Erlebnispädagogik