

**202-033**

## **DGUV Information 202-033**



### **Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit**

## **Impressum**

Herausgeber:  
Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Tel.: 030 288763800  
Fax: 030 288763808  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Autor: Jürgen Schmidt-Sinns  
Redaktionelle Überarbeitung: Sachgebiet „Schulen“ des  
Fachbereichs „Bildungseinrichtungen“ der DGUV

Fotos:  
Jürgen Schmidt-Sinns  
Holger Kleine  
Helmut Schneider  
Dennis Hack

Ausgabe: August 2012 – aktualisierte Fassung November 2017

DGUV Information 202-033 (bisher BG/GUV-SI 8033)  
zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger oder unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)

# **Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit**

# Inhaltsverzeichnis

|          | Seite  |           | Seite               |  |           |
|----------|--|-----------|---------------------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einführung</b> .....  | <b>5</b>  | <b>4</b>            | <b>Sprünge</b> .....   | <b>14</b> |
| <b>2</b> | <b>Sicherer Geräteinsatz</b> .....                             | <b>6</b>  | 4.1                 | Vorbereitende Übungen.....                                       | 14        |
| 2.1      | Das Turngerät Minitrampolin.....                               | 6         | 4.2                 | Übungen zur Gerätegewöhnung/Partner-<br>und Gruppenspringen..... | 15        |
| 2.2      | Landeflächen.....  | 10        | 4.3                 | Fußsprünge.....  | 21        |
| <b>3</b> | <b>Voraussetzungen für einen<br/>sicheren Unterricht</b> ..... | <b>12</b> | 4.3.1               | Strecksprung als Basissprung.....                                | 21        |
| 3.1      | Spezielle fachliche Kompetenzen<br>der Lehrkraft.....          | 12        | 4.3.2               | Weitere Fußsprünge.....  | 23        |
| 3.2      | Voraussetzungen der Schülerinnen<br>und Schüler.....           | 12        | 4.4                 | Salto vorwärts.....  | 25        |
| 3.3      | Helfen und Sichern.....  | 12        | 4.4.1               | Salto vorwärts aus dem Anfedern.....                             | 25        |
| 3.4      | Organisationsrahmen.....                                       | 13        | 4.4.2               | Salto auf den Mattenberg.....                                    | 28        |
| 3.5      | Hinweise zur Unterrichtsgestaltung.....                        | 13        | 4.5                 | Handstütz-Sprungüberschlag.....                                  | 30        |
|          |  |           | 4.6                 | Freestyle-Sprünge.....   | 32        |
|          |  |           | <b>Anhang</b> ..... |  | <b>33</b> |

# 1 Einführung

Das Minitrampolin (Minitramp) ist ein beliebtes Turngerät bei Kindern und Jugendlichen im Schulsport.

Mit Hilfe der katapultierenden Wirkung des Gerätes können vielfältige Flugaktionen erfolgreich bewältigt werden. Die außergewöhnlichen Körper- und Bewegungserfahrungen sowie der hohe Erlebniswert sind als sportpädagogisch wertvoll anzusehen.

Gerade diese erlebnisorientierten Eigenschaften des Minitrampolins können aber auch für Schülerinnen und Schüler bei unkontrollierten Sprüngen gefährlich werden. Deshalb müssen Lehrkräfte über spezielle fachliche Kompetenzen bzw. Qualifikationen verfügen. Die erforderliche Qualifikation richtet sich nach den Vorgaben der jeweiligen Bundesländer.

Diese DGUV Information soll den Lehrkräften zu ausgewählten Inhalten hilfreiche Informationen, praktische Tipps und Impulse liefern. Sie ersetzt nicht die erforderliche Qualifikation und das Studium der Fachliteratur.



## 2 Sicherer Geräteinsatz

### 2.1 Das Turngerät Minitrampolin

Minitrampoline gibt es in unterschiedlichen Ausführungen. Je nach Verwendungszweck und Zielgruppe unterscheiden sich Minitrampoline hinsichtlich der Rahmenkonstruktion, der Tuchgröße und der Wurfkraft.

Das Minitrampolin besteht aus einem Stahlrahmen, an dem das elastische Sprungtuch mit Stahlfedern oder Gummizügen befestigt ist. Eine mit Rahmen und Sprungtuch fest verbundene Abdeckung verhindert den Einsprung in die Verspannung.

Die Sprungtücher und Federungen haben eine unterschiedliche Dehnfähigkeit und Wurfleistung, wodurch eine alters- und leistungsspezifische Auswahl unter verschiedenen Geräten getroffen werden kann.

Die klappbaren Fußgestelle mit Gleitschutz und Mittelstützen zur Fixierung und Höhenverstellung lassen eine Tuchneigung von schräg bis waagrecht zu (Ausnahme: Minitrampoline mit offenem Rahmen/Open-End-Minitramp).



**Abb. 1** Minitrampolin mit geschlossenem Rahmen, gewebtem Tuch und fest integrierter Abdeckung  
Größen:  
Rahmen 125 x 130 cm  
Sprungtuch 60 x 60 cm



**Abb. 3** Minitrampolin mit offenem Rahmen/Open-End-Minitramp (sehr wurfkräftig)  
Größe:  
Rahmen 120 x 120 cm  
Sprungtuch 70 x 60 cm



**Abb. 2** Minitrampolin mit geschlossenem Rahmen, Stahlfedern und wurfkräftigem Flechtuch  
Größen:  
Rahmen 112 x 112 cm  
Sprungtuch 60 x 60 cm  
oder  
Rahmen 125 x 125 cm  
Sprungtuch 70 x 70 cm



**Abb. 4** Auf dem Transportwagen können die Minitrampoline gefahrlos gelagert und transportiert werden



## Lagerung

Im Geräteraum stehen die Minitrampoline zusammengeklappt auf einem Transportwagen bzw. lehnen oder hängen an der Wand. Die Geräte dürfen niemals aufgebaut in den Geräteraumen stehen bleiben, um eine missbräuchliche Nutzung zu verhindern.



Abb. 5 Beispiel für eine sachgerechte Lagerung



Abb. 6 Achtung: Grob fahrlässige Minitrampolin-Lagerung im Geräteraum

## Transport

Der Transport und der Aufbau des Minitrampolins erfolgen nach dem Aufbau der anderen Geräte und der Matten, der Abbau unmittelbar nach dem Beenden des Springens. Beim Transport gehen die Schülerinnen und Schüler vorwärts mit Blick in Bewegungsrichtung. Die Minitrampoline werden waagrecht getragen, mit den Fußgestellen auf der Oberseite, sodass sie nicht aufklappen können. Der Transportweg muss hindernisfrei sein.



Abb. 7 Jugendliche tragen das Minitrampolin, mit den Fußgestellen auf der Oberseite, zu viert



Abb. 8 Jugendliche tragen das Minitrampolin, mit den Fußgestellen auf der Oberseite, zu zweit

## Auf-, Um- und Abbau

Aufgrund des erforderlichen Kraftaufwands sollte die Lehrkraft den Auf-, Um- und Abbau in unteren Jahrgangsstufen selbst vornehmen. Ältere, angeleitete Schülerinnen und Schüler können den folgenden Ablauf selbst ausführen. Die Lehrkraft überprüft abschließend den ordnungsgemäßen Aufbau vor der Freigabe des Gerätes (gleiches gilt auch für den Um- und Abbau).



Abb. 9 Auf- und Abbau

1. Hochkantstellung des Minitrampolins, seitliches Ausklappen beider Fußgestelle (dadurch steht das Minitrampolin von selbst)
2. Fixieren des Fußgestells mit dem Fuß
3. Herunterdrücken oder Hochziehen der herausgeklappten Fixierstangen/Mittelstützen (mit beiden Händen), die zur Arretierung der Fußgestelle und Höhenverstellung dienen. Achtung: Klemmgefahr

Der Abbau erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.

Umbau/Einstellungsveränderungen:

- Herausdrehen des Schraubrades an den Mittelstreben
- Zusammenschieben bzw. Herausziehen der Streben mit dem jeweiligen entlasteten Bügel zu einem der nächsten Löcher und Wiedereinschrauben des Schraubrades

Die eingestellte Neigung der Absprungsfläche richtet sich nach Anlaufgeschwindigkeit und Bewegungsaufgabe:

- je langsamer und kürzer der Anlauf (geringer Vortrieb), desto flacher wird die Tuchneigung eingestellt
- je schneller und länger der Anlauf (starker Vortrieb), um so steiler wird die Tuchneigung eingestellt
- beim Einsprung vom Kasten: waagerechte Tucheinstellung
- zur Rotationsverstärkung: Tuch in Bewegungsrichtung geneigt



Abb. 10 Lehrkraft erläutert Aufbau des Minitrampolins



Vor der Nutzung des Geräts muss ein abschließender Sicherheitscheck durch die Lehrkraft erfolgt sein. Folgendes ist zu überprüfen:

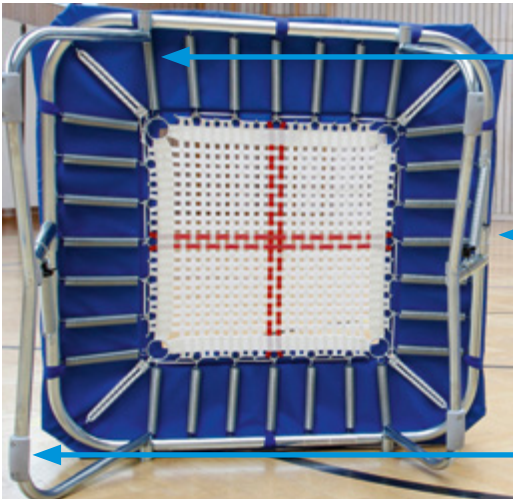


Abb. 11 Federzüge, Mittelstützen, Gleitschutz

- Sind Tuch und Bespannung (Gummi- oder Federzüge) ohne Mängel?
- Sind die Höhenverstellvorrichtungen der Fußgestelle richtig eingerastet und die Schrauben (Räder) zur Höhenverstellung fest angezogen?
- Ist der Gleitschutz an den Fußgestellen vorhanden und intakt?



Abb. 12 Tuchmarkierung und Abdeckung

- Ist die Abdeckung mit dem Rahmen fest verbunden?
- Ist die Tuchmitte durch Kreuz oder Kreis gekennzeichnet?
- Sind die Federn oder Gummizüge so intakt, dass auch schwere Schülerinnen und Schüler beim Einsprung nicht auf den Boden durchtreten?



Abb. 13 Abdeckung mangelhaft (stark gefährdend)

Ein Minitrampolin, das den Sicherheitsanforderungen nicht mehr genügt, ist der Nutzung wirksam zu entziehen. Nur die Kennzeichnung „Gerät defekt“ reicht nicht aus, um eine missbräuchliche Nutzung auszuschließen.

## 2.2 Landeflächen

Die Auswahl geeigneter Matten ist für eine sichere Landung von großer Bedeutung.

Dabei sind insbesondere folgende Kriterien zu berücksichtigen:

- vorhandenes Mattenmaterial (Mattenart und -anzahl)
- Altersstufe/Körpergewicht (Primar- oder Sekundarstufe)
- Art der Landung

- Art der Bewegungsaufgabe
- Könnensstand der Schülerinnen und Schüler
- Sprung- bzw. Fallhöhe

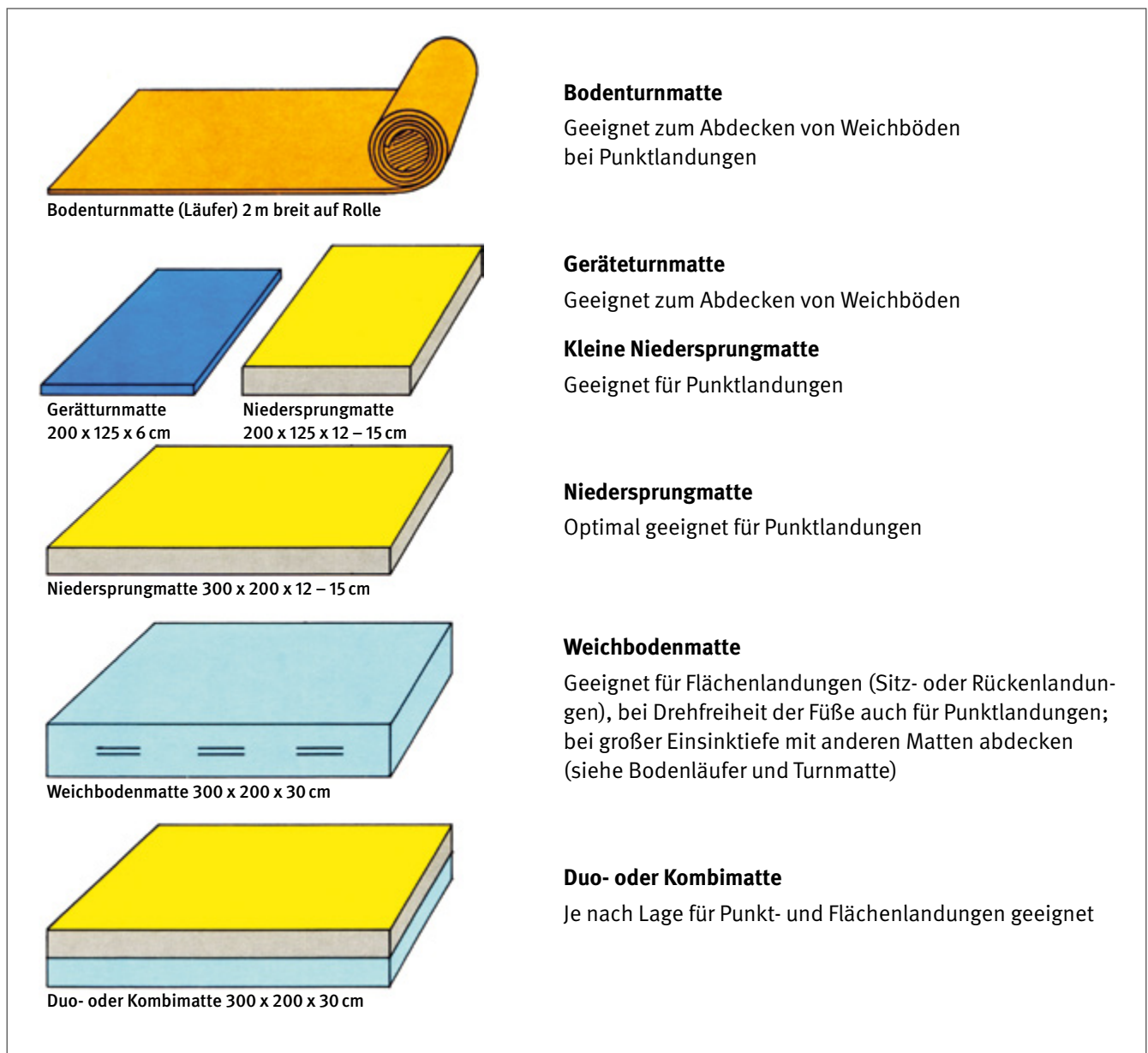


Abb. 14 Landeflächen



Abb. 15 Weichbodenmatte für Flächenlandung  
(eine erhöhte Landefläche verhindert das gefährliche Überdrehen bei Salti)



Abb. 16 Niedersprungmatte für die Punktlandung  
(geringe Einsinktiefte/Drehfreiheit)



Abb. 17 Optimale Mattensicherung bei weiten und hohen Sprüngen:  
 - Mattenstöße (Spalten) möglichst nicht im engeren Landebereich  
 - Spalt mit Klettüberzug abdecken



Abb. 18 Läufer zur Abdeckung des Spalts

# 3 Voraussetzungen für einen sicheren Unterricht

## 3.1 Spezielle fachliche Kompetenzen der Lehrkraft

Qualifizierende Maßnahmen für Lehrkräfte sollten die folgenden grundlegenden Kompetenzen vermitteln:

- praktische Eigenerfahrungen mit den Basissprüngen
- Helfen und Sichern (vgl. Kapitel 3.3)
- Methoden zur Vermittlung des Helfens und Sicherns der Schülerinnen und Schüler
- Kenntnisse der Bewegungsabläufe der Sprünge und Landungen
- Methoden zur Vermittlung der Sprünge für alle Zielgruppen
- biomechanische Grundkenntnisse über Sprung und Landung

## 3.2 Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler

Vor dem Einstieg in das Springen mit dem Minitrampolin sind insbesondere folgende konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu entwickeln:

- Sprungkraft
- Stützkraft
- Körperspannung
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit

Außerdem sind den Schülerinnen und Schülern folgende Fertigkeiten zu vermitteln:

- beidbeiniger Absprung
- gelenkschonende Landung
- kontrolliertes Fallen und Abrollen

Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten können spielerisch und gezielt bei der Erwärmung oder im Hauptteil einer Unterrichtseinheit ausgebildet werden, z.B.:

- durch vielfältiges Bewegen an Geräten
- durch gymnastische Übungen
- durch Zirkeltraining oder Stationsbetrieb

## 3.3 Helfen und Sichern

### Helfen/Hilfeleistung

Die bewegungsführende und/oder bewegungsunterstützende Tätigkeit eines der Helfenden (z. B. Lehrkraft oder Schüler und Schülerinnen) während der Bewegungsausführung. Hierzu können auch Hilfsmittel (z. B. Longen) genutzt werden. Meist ist mit dem umfassenden Helfen gleichzeitig auch ein Sichern verbunden.

### Sichern/Sicherheitsstellung

Die bewegungsbegleitende Tätigkeit, die es ermöglicht, in den Bewegungsablauf korrigierend einzugreifen und damit Stürze und Verletzungen zu verhindern bzw. zu minimieren.

**Grundlegende Griffe** an Extremitäten oder Rumpf sind:

- Klammergriff
- Stütz(klammer)griff
- Dreh(klammer)griff (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Sandwichgriff

Es gibt für die unterschiedlichen Sprünge nicht den jeweils einzigen, richtigen Griff, sondern die jeweils angemessene, differenzierte Hilfeleistung. Nicht jeder Schüler bzw. nicht jede Schülerin braucht die gleiche Hilfe in der gleichen Dosierung und Intensität.

### Prinzipien des Helfens und Sicherns

- Die körperlichen Voraussetzungen der Helfenden und Springenden (z. B. Größe, Gewicht) sollten zueinander passen.
- Möglichst beidseitig helfen, um einen einseitigen Zug, Druck oder Schub zu verhindern (Hinweis: zur besseren Anschaulichkeit wird in den Abbildungen oft nur ein Helfender dargestellt).
- Eindeutige Situationen schaffen: Festlegung der Bewegungsaufgabe, der Form des Helfens oder Sicherns sowie der Signale.
- Den Griff für die Hilfestellung (Helfergriff) möglichst nahe am Körperschwerpunkt ansetzen.
- Der Helfende steht nah am Springenden, um Kraftübertragung zu erleichtern.
- Kein Fixieren der Gelenke des Übenden durch Aufgreifen oder Übergreifen der Gelenke.
- Einen sicheren Standort für die Hilfestellung wählen, in entsprechender Höhe, mit festem Untergrund und stolperfreien Übergängen.
- Den Helfergriff bis zum sicheren Abschluss der Bewegung beibehalten.

### Das Helfen und Sichern durch Schülerinnen und Schüler

Die Richtlinien der Länder sehen vor, dass Schülerinnen und Schüler entsprechend ihrer konstitutionellen, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten in das Helfen und Sichern eingewiesen und entsprechend eingesetzt werden.

Zur Kompetenz der Schülerinnen und Schüler gehören nicht nur theoretische Kenntnisse, sondern auch praktische Erfahrungen durch regelmäßiges Üben. Dabei sollten Helfergriffe und Sicherheitsmaßnahmen – einfach beginnend – in verschiedenen Situationen geübt werden.



Durch das Helfen von Schülern oder Schülerinnen wird ermöglicht, in Kleingruppen zu arbeiten und damit die Bewegungszeit für die gesamte Gruppe zu erhöhen. Darüber hinaus fördert das gemeinsame Helfen und Sichern das soziale Miteinander, insbesondere die Kommunikation, Kooperation und Übernahme von Verantwortung.

Das Helfen und Sichern durch Schülerinnen und Schüler verbessert zudem deren Verständnis für Bewegungsstrukturen und -abläufe, was wiederum positive Auswirkungen auf das eigene Bewegungslernen hat.

Bei ängstlichen oder schwereren Schülerinnen und Schülern sowie bei neuen oder komplizierten Sprüngen hilft oder sichert die Lehrkraft mit.

### 3.4 Organisationsrahmen

Ablenkungen und Störungen können die sichere Ausführung der Sprünge gefährden und zu Unfällen führen. Daher sollten folgende organisatorische Maßnahmen ergriffen werden:

- keine Ballspiele oder andere störende Aktivitäten im selben Hallenteil
- präzise Absprachen sowie klare Anweisungen und Aufgabenstellungen
- Festlegung der Rücklaufwege und Markierung dieser für Jüngere
- Helfen und Sichern gewährleisten
- Übungsbeginn erst nach Freigabe der Geräte durch die Lehrkraft
- Beginn der Bewegungsaktion erst nach festgelegtem Signal zwischen Helfenden und Springenden
- Hochkantstellung des Minitrampolins bei längeren Sprungunterbrechungen

Die Schülerinnen und Schüler sollen Sportkleidung tragen, die den Bewegungsablauf und das Helfen und Sichern nicht behindern (vgl. auch Bestimmungen der Kultusbehörden der Länder):

- keine weiten Oberteile, Kapuzen, Zugbänder
- lange Haare sind zusammenzubinden
- keine langen Fingernägel (auch nicht bei Helfern)
- Uhren und Schmuck sind abzulegen
- sporttaugliche Brillen sind für Brillenträger zweckmäßig

Leichte Turn- oder Gymnastikschuhe mit rutschfesten Sohlen (Barfußturnen ist wegen der taktilen Wahrnehmung sinnvoll, jedoch **nicht** bei geflochtenen Tüchern, in denen die Zehen hängen bleiben können). Das mögliche Tragen von ABS-Socken kann durch länderspezifische Bestimmungen geregelt sein.

### 3.5 Hinweise zur Unterrichtsgestaltung

Neben den allgemein gültigen methodisch-didaktischen Prinzipien, z. B. vom Einfachen zum Schweren, Beteiligung der Schülerinnen und Schüler, sind folgende Hinweise wichtig:

- Die **Subjektivität von Wagnis** erkennen und einplanen. Der geübte Schüler bzw. die geübte Schülerin hat ein anderes Wagnisempfinden für die Bewegungsaufgabe als der bzw. die Ungeübte, der/die Vorsichtige ein anderes als der/die Unvorsichtige.
- Das Risiko **kalkulierbar** machen und objektiv hohe Gefährdungen verhindern.
- Die **Entscheidungsfreiheit** des Einzelnen akzeptieren, sich auf die spezielle Bewegungsaufgabe einzulassen. Ohne Zwänge (z. B. Notendruck, Gruppendruck) arbeiten.
- In Partner- und Gruppenarbeit **Vertrauen** aufbauen und Berührungssängste abbauen.
- Die Schüler und Schülerinnen unter Anleitung altersgemäß **Verantwortung** für sich und andere übernehmen lassen, z. B. beim Helfen und Sichern, bei der Überprüfung des Geräteaufbaus, bei der Vorbereitung eines Unterrichtsteils oder der Übernahme einer Gruppe oder einer Gerätestation.

Bei der Unterrichtsgestaltung sollten folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- Ausschließlich **beidfüßige Absprünge** aus dem Tuch und **beidfüßige Landungen** zulassen.
- **Üben der Grundsprünge** (Fußsprünge) in abwechslungsreichen Variationen, bevor komplizierte Sprünge angegangen werden.
- **Kontrolliertes Springen** geht vor Höhe. Das bedeutet, dass der **Anlauf** in Länge und Geschwindigkeit nur langsam gesteigert wird (Markierungen).
- Neue oder schwierige Sprünge werden **nicht am Ende einer Übungseinheit** eingeführt.
- **Keine Stützsprünge über Geräte**, die eine Gegenrotation durch Handabdruck erforderlich machen (wie Hock-, Grätsch- und Bücksprung).
- **Keine Sprung(Flug-)rollen nach unten**. Die Landefläche muss höher als der Minitrampolin-Rahmen sein. Länderspezifische Regelungen zur Sprung(Flug-)rolle sind zu beachten.
- **Keine Sprünge über nebeneinander liegende Schülerinnen und Schüler** oder durch Reifen.
- **Geländehilfen** nutzen, z. B. Mattenberg beim Salto, erhöhte Anlaufbahn als Einsprunghilfe oder Einsprung vom Kasten (max. 3 – 4 Kastenteile).
- **Sicherheitsstellung** sollte **immer gewährleistet sein**.
- **Offene Bewegungsaufgaben und das freie Experimentieren** müssen mit Vorsicht angewandt werden und sollten eher zur kreativen Gestaltung von schon beherrschten Sprüngen und Sprungfolgen eingesetzt werden.



# 4 Sprünge

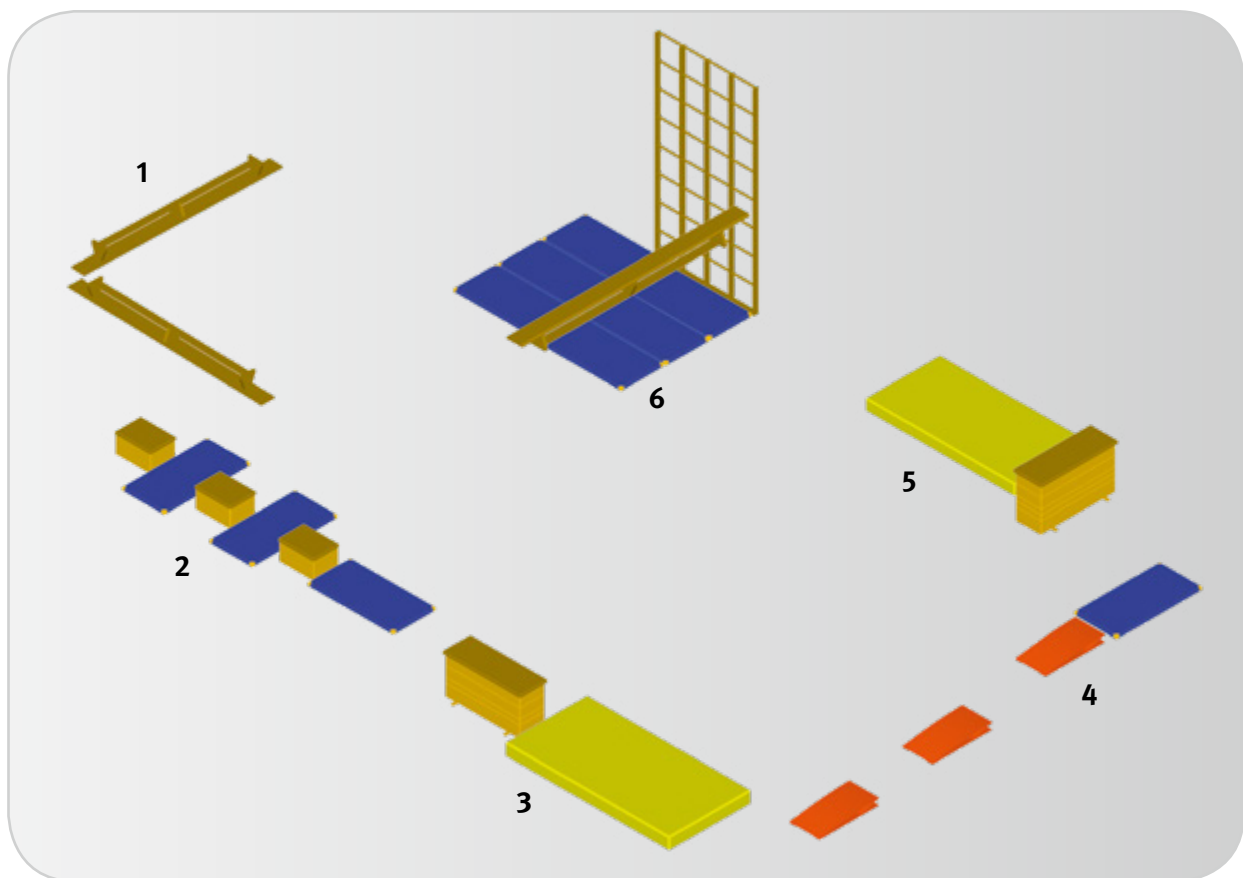
## 4.1 Vorbereitende Übungen

**Vielfältige Bewegungserfahrungen** durch Geräteparcours und Sprungzirkel schaffen die notwendigen Voraussetzungen für das Springen mit dem Gerät.

Nach Aufbau und Erwärmung durchlaufen die Schülerinnen und Schüler paarweise abwechselnd springend und helfend oder einzeln nacheinander den Rundlauf. Der bzw. die Springende kann die Schwierigkeit frei wählen

(Differenzierungsmöglichkeit). Die Belastung kann durch Rundenzahl oder Tempo variiert werden.

Zielsetzungen: Sprung- und Stützkraft, Koordination, Sprung- und Landetechnik, Helferleistung



### 1 Langbänke

- Hockwenden
- Hocksprünge seitwärts mit Zwischenfedern

### 2 Kleine Kästen

- Auf- und Absprünge
- in Variationen
- von Kasten zu Kasten springen

### 3 Sprungkasten (längs)

- freies Klettern und Springen hinauf und Fußsprung auf die Matte hinunter

### 4 Sprungbretter-Station

- überlaufen
- beidfüßig prellend
- von Brett zu Brett springen

### 5 Sprungkasten (quer)

- Hockwende mit kurzfristigem Fußaufsatz auf den Kasten
- aufhocken, abspringen

### 6 Eingehängte Bank

- Hockwenden in Variationen

Abb. 19 Aufbauskitze eines Sprungzirkels

## 4.2 Übungen zur Gerätegewöhnung/Partner- und Gruppenspringen

Die Form des Geräteaufbaus, mit der Möglichkeit des gegenseitigen Helfens oder Stützens auf den Kästen, lässt die Schülerinnen und Schüler das Minitrampolin sicher erproben und die notwendige Körperspannung beim Ein- und Absprung automatisieren.

Für die Ausführung aller folgenden Übungen gilt:

- hüftbreiter Fußaufsatz
- Beibehalten der Körperspannung während des gesamten Sprungs
- Einspringen: Abrollen vom Ballen zur Ferse
- Ausspringen: Abrollen von der Ferse zum Ballen
- Nachgeben in Sprung-, Knie- und Hüftgelenken beim Einspringen und Stoppen
- Streckung dieser Gelenke zum Abspringen vom Tuch

### Mit Handfassung federn, springen und stoppen

- Strecksprünge
- Hocksprünge
- Grätschsprünge
- Grätschwinkelsprünge
- Strecksprung mit Vierteldrehung und Lösen einer Hand
- Verbindung der Sprünge zu einer Sprungfolge mit und ohne Zwischenfedern

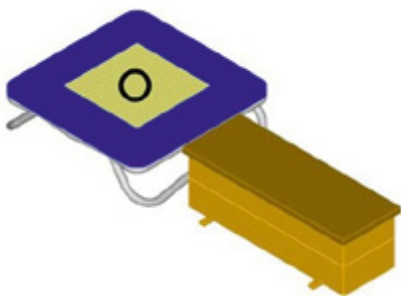


Abb. 20 Aufbauskitze



Abb. 21 und 22 Helfen bei den ersten Sprungversuchen

### Ein- und Ausprünge mit Handfassung bei vier Springenden

- die gegenüberstehenden Springenden wechseln sich ab
- nacheinander im Kreis (mit Richtungswechsel)
- mit zweimaligem Federn
- mit Vierteldrehung
- nach einem vorgegebenen Rhythmus (Zählen, Klatschen, Musik)

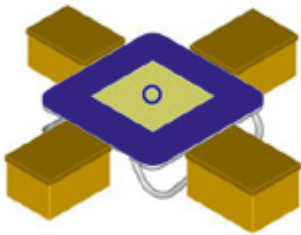


Abb. 23 Aufbauskitze



Abb. 24 Spielerische Formen herein und heraus

### Einsprung vom Kasten

- Kastenaufbau max. vierteilig
- Üben im Fluss
- Helfende sichern durch Handfassung
- Variation der Fußsprünge

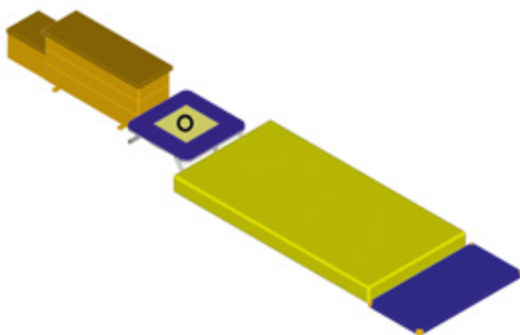


Abb. 25 Aufbauskitze/Einsprungkasten max. 90 cm hoch



Abb. 26 Einsprung von oben



Abb. 27 Absprung vom Tuch

### Kastendeckel als Einsprunghilfe

- aus dem Stand oder Angehen mit einem Schritt auf den Kastendeckel steigen, einbeiniger Einsprung vom Kastendeckel in das Tuch mit Zusammenführen der Beine, beidbeiniger Absprung vom Tuch
- Strecksprung
- Hocksprung
- Strecksprung mit Vierteldrehung
- Rhythmisierung (Klatschen, Zählen, Musik)
- auch paarweise ohne begleitende Hilfe

### Variationen

- Abstand zwischen Kastendeckel und Gerät vergrößern
- Handfassung als bewegungsbegleitende Hilfe
- Rhythmus verändern
- mit Zwischenfedern auf dem Gerät
- als Vierergruppe (zwei Minitrampoline nebeneinander), paarweise synchron (mit und ohne Handfassung)

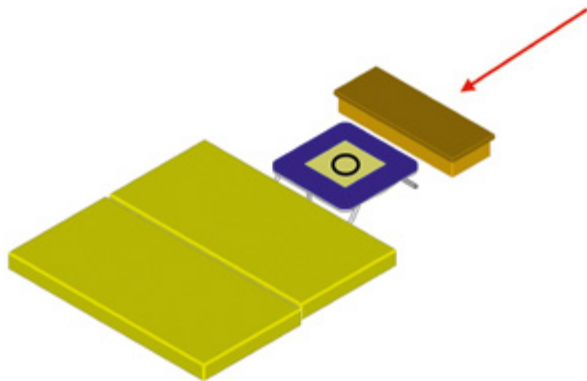


Abb. 28 Aufbauskizze, hier mit einem Minitrampolin (Dreiergruppe oder einzeln hintereinander weg)



Abb. 29 bis 32 In Vierergruppen hintereinander weg

Diese spielerischen Formen des Gruppenturnens fördern nicht nur die Sprungfähigkeit, sondern ermöglichen auch, dass sich viele Schülerinnen und Schüler gleichzeitig bewegen können. Es ist daher methodisch sinnvoll, diese attraktiven Übungsformen vor der Einführung von Grundsprüngen einzusetzen. Sie lassen sich auch als attraktive Alternativen zu den Einzelsprüngen weiter entwickeln und können zu Vorführungen arrangiert werden.



### Hockwende am Kasten-Minitrampolin-Kreisel

Kasten vier- bis fünfteilig (je nach Größe und Könnensstand der Schülerinnen und Schüler)

- mit Aufhocken auf den Kasten
- mit und ohne Zwischenfedern
- erst einzeln, später gemeinsam synchron in Vierergruppen
- ohne Aufhocken über den Kasten
- Rhythmisierung (Klatschen, Zählen, Musik)

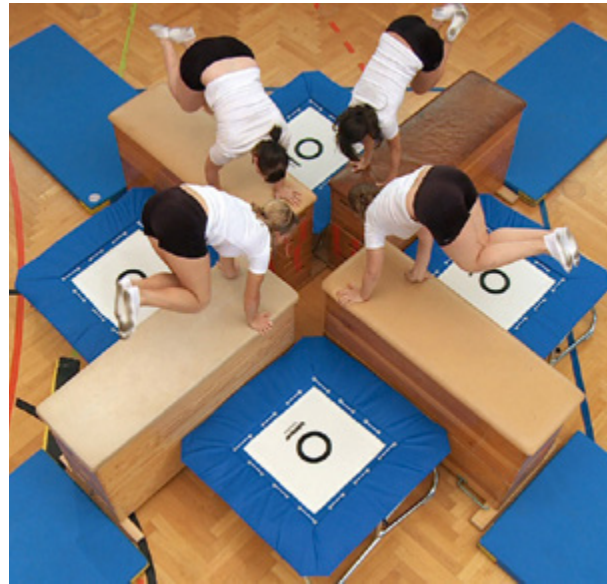


Abb. 33 Vierergruppe synchron

### Hockwende im Fluss

Ablauf im Fluss mit beliebig vielen Schülerinnen und Schülern

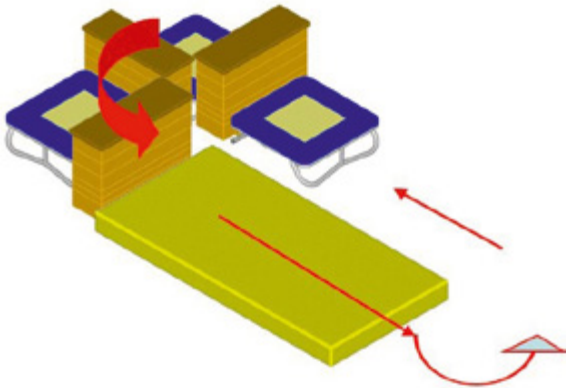


Abb. 34 Aufbauskitze

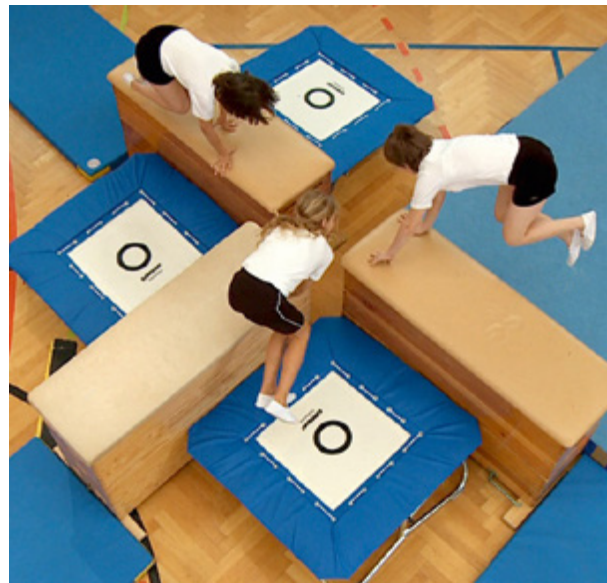


Abb. 35 Variation mit drei Minitrampolinen



### Minitrampolin-Kreisel

- gemeinsames Federn mit Handfassung
- Springen in vereinbarter Richtung zum nächsten Gerät nach festgelegter Anzahl des Zwischenfederns
- Anzahl des Zwischenfederns reduzieren
- Springen von Minitrampolin zu Minitrampolin ohne Zwischenfedern, rechts und links herum



Abb. 36/37 Im Rhythmus rechts und links herum



### Springen im Fluss

- Springen von Gerät zu Gerät in vorgegebener Richtung mit beliebig vielen Schülerinnen und Schülern
- zu Beginn: Handfassung mit Helfenden (siehe Aufbau Abb. 38)
- mit und ohne Zwischenfedern
- im gleichen Rhythmus

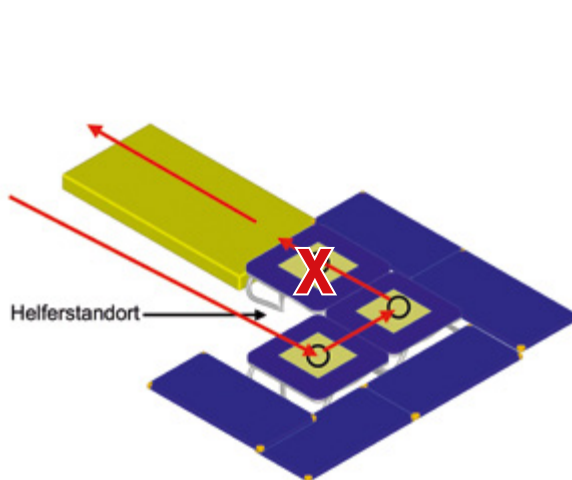


Abb. 38 Aufbauskitze

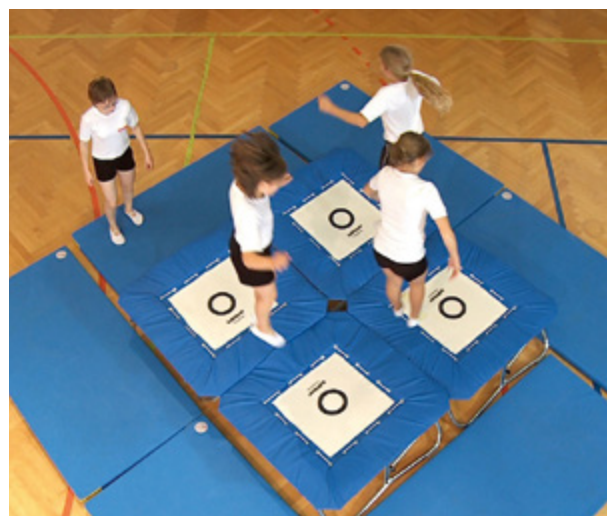


Abb. 39 Springen im Fluss mit verändertem Geräteaufbau

### Bahnen mit Minitrampolinen

Gerätkombinationen, wie die Minitrampolin-Bahn mit unterschiedlichen Abständen oder die Minitrampolin-Kasten-Bahn mit unterschiedlichen Höhen, bieten weitere kreative Möglichkeiten des Gruppenturnens. Bei Einführung der Übung nur mit mitlaufenden Helfenden in Handfassung arbeiten.



Abb. 40 Minitrampolin-Bahn mit Hocksprüngen überwinden



Abb. 41 Minitrampolin-Kasten-Bahn mit synchronen Sprüngen überwinden

## 4.3 Fußsprünge

Nach den Erfahrungen mit der Wurfkraft des Geräts, der erforderlichen Körperspannung und der Landetechnik in spielerischer Form wird der Stecksprung als Grundlage für alle weiteren Sprünge variationsreich bis zur sicheren Ausführung entwickelt.

### 4.3.1 Streck sprung als Basissprung

#### Anlauf (Abb. 42)

- Anlauf mit geringem Tempo und wenigen Schritten beginnen
- Beginn mit erhöhtem Anlaufsteg (z. B. drei nebeneinander stehende Bänke mit darüber liegenden Matten oder zwei entsprechend hohe, längs hintereinander gestellte Kästen)
- Erhöhung der Anlauflänge und -geschwindigkeit mit zunehmender Sicherheit und zunehmendem Können gesteigert und dazu gleichzeitige Verstärkung der Tuchneigung des Trampolins

#### Einsprung in das Tuch (Abb. 43, 44)

Aus dem letzten Laufschrift erfolgt der Einsprung in das Tuch.

- Hochziehen des Schwungbeins und Absprung vom Sprungbein
- gleichzeitige Rückführung der Arme
- schnelles Zusammenführen der Beine in der Luft und beidfüßiges, hüftbreites Aufsetzen auf dem Tuch mit leichter Rücklage und Körperspannung; leichte Beugung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke

#### Absprung vom Tuch (Abb. 45, 46)

- Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke
- gleichzeitiges Vor-Hochschwingen der Arme und Fixieren zur Schwungunterstützung



Abb. 42 Anlauf vom erhöhten Anlaufsteg als Geländehilfe



Abb. 43 Einbeiniger Absprung



Abb. 44 Einsprung



Abb. 45 Leichte Beugung der Gelenke im Tuch



Abb. 46 Streck sprung nach dem Absprung



**Flug** (Abb. 47, 48)

- Körperspannung halten, Hohlkreuz vermeiden
- aufrechte Kopfhaltung
- Landestelle im Blick haben (peripheres Sehen)
- hüftbreites Öffnen der gestreckten Beine zur Landungsvorbereitung

**Landetechnik** (Abb. 49 – 51)

- hüftbreites Aufsetzen der Füße vor dem Körperschwerpunkt, Abrollen vom Ballen zur Ferse
- Beugung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke (Kniebeugung nicht unter 90 °)
- bei Gleichgewichtsverlust Ausfallschritt(e) oder Abrollen
- Herunterführen der Arme



Abb. 47 Flugkurve steigend

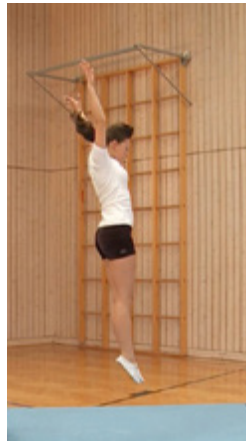


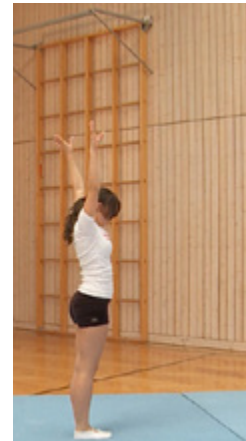
Abb. 48 Peripheres Sehen zur Landungsvorbereitung



Abb. 49 Landung mit den Fußballen zuerst



Abb. 50/51 Landungsbeugung und Streckung



**Helfen und Sichern** (Abb. 52, 53)

- Sandwichgriff an Vorder- und Rückseite des Rumpfs
- Blickkontakt vor Übungsbeginn zwischen Springenden und Helfenden



Abb. 52 Landungssicherung (für den Sandwichgriff bereit)



Abb. 53 Zugriff bei Sturzgefahr

### 4.3.2 Weitere Fußsprünge

Die weiteren Fußsprünge werden in der Anfangsphase wie der Streck sprung ausgeführt. Sie erfordern aber zusätzliche Bewegungsaktionen in der Hauptphase, wie das Anhocken, Grätschen, Winkeln der Beine oder eine halbe bis ganze Drehung um die Längsachse (Schraubbewegung). Diese Bewegungsaktionen beginnen kurz vor Erreichen des höchsten Punkts der Flugkurve und sind möglichst früh vor der Landung zu beenden, um genügend Zeit für die Körperstreckung zur Landungsvorbereitung zu haben. Die Hauptphase der Sprünge kann durch Armeinsatz unterstützt werden.

#### Helfen und Sichern

- Sandwichgriff an Vorder- und Rückseite des Rumpfs erfolgt bei der Landungsstreckung sofern erforderlich (Sturzgefahr)
- bei Grätschsprüngen stehen die Helfenden seitwärts versetzt hinter und/oder vor dem Springenden (siehe Abb. 55 und 56).
- Blickkontakt vor Übungsbeginn zwischen Springenden und Helfenden

#### Hocksprung

##### Bewegungsaktionen

- Streck sprung in die Höhe
- schnellkräftiges Anhocken der Beine zur Brust bei nur leichtem Vorbeugen des Oberkörpers
- Anfassen/Umfassen der Unterschenkel/Knie zur Unterstützung möglich
- Landetechnik (siehe S. 22, Abb. 49-51)



Abb. 54  
Hocksprung

#### Grätschsprung

##### Bewegungsaktionen

- Streck sprung in die Höhe
- schnellkräftiges Seitwärtsschwingen der gestreckten Beine
- Seitwärtsführen der Arme
- Zusammenführen der Beine zur Landung
- Landetechnik (siehe S. 22, Abb. 49-51)



Abb. 55  
Grätschsprung

#### Grätschwinkelsprung

##### Bewegungsaktionen

- Streck sprung in die Höhe
- schnellkräftiges Grätschen und Anwinkeln der gestreckten Beine
- gleichzeitiges ausgleichendes Vorbeugen des Oberkörpers
- Zusammenführen der Beine zur Landungsstreckung
- Landetechnik (siehe S. 22, Abb. 49-51)



Abb. 56  
Grätschwinkelsprung



### **Bücksprung**

#### **Bewegungsaktionen**

- Strecksprung in die Höhe
- Schnellkräftiges Anwinkeln (Anbücken) der gestreckten und geschlossenen Beinen mit Vorbeugen des Oberkörpers („Klappmesser“)
- Landungsstreckung
- Landetechnik (siehe S. 22, Abb. 49-51)



Abb. 57 Bücksprung

### **Strecksprung mit Drehung um die Körperlängsachse (Schraube)**

#### **Bewegungsaktionen**

- Strecksprung in die Höhe mit exzentrischem Kraftstoß
- Arme in Hochhalte
- schnellkräftige Bewegung von Kopf, Schulter und Hüfte in Drehrichtung (halbe oder ganze Drehung um die Körperlängsachse)
- Landetechnik (siehe S. 22, Abb. 49-51)

Der Strecksprung mit ganzer Drehung erfordert vom Springenden einen kräftigeren Drehimpuls, eine größere Sprunghöhe, Körperspannung und eine bessere Koordination (Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit in der Flugphase) als der Strecksprung mit halber Drehung.



Abb. 58 bis 61 Strecksprung mit halber Drehung

## 4.4 Salto vorwärts

Beherrschen die Schülerinnen und Schüler die Grundsprünge und haben vielfältige Bewegungserfahrungen mit Drehungen um die Breitenachse am Boden bzw. an unterschiedlichen Geräten, ist es im Sportunterricht durchaus möglich, den Salto vorwärts vom Minitrampolin einzuführen. Lehrkräfte und ausgewählte Schülerinnen bzw. Schüler müssen die Sicherheitsmaßnahmen und Helfergriffe sicher beherrschen und anwenden können.

### 4.4.1 Salto vorwärts aus dem Anfedern

#### Methodische Hinweise

- mit einführenden Übungen für alle beginnen
- differenzierende Möglichkeiten eröffnen, die auch eine dauernde Hilfeleistung einschließen können
- Helfen und Sichern gewährleisten (bei neuer Aufgabenstellung und Problemgruppen immer unter Beteiligung der Lehrkraft)
- vorzugsweise mit erhöhter Landefläche beginnen
- Landung mit geöffneten Knien auf erhöhter Landefläche

#### Oberarm-Drehgriff

Vorteile dieses Griffs:

- Begleiten der gesamten Bewegungsaktion möglich
- hohes Sicherheitsempfinden bei schwächeren und vorsichtigeren Schülern und Schülerinnen

Nachteile:

- Verhinderung des Armeinsatzes zur Rotationsunterstützung
- eher ein gestützter als ein freier Salto

#### Bewegungsaktionen

- exzentrischer Absprung nach oben nach vereinbarter Anzahl des Anfederns
- Verstärkung des Drehimpulses durch: Beugung des Kopfes nach vorn, Krümmung des Rückens und Anhocken der Beine
- Körperstreckung zur Landungsvorbereitung
- Landetechnik (siehe S. 22, Abb. 49-51)

#### Hinweise für die Helfenden

- zwei Helfende fassen die Oberarme des Springenden im Drehgriff vorwärts
- ein Helfer gibt den Rhythmus vor (z. B. bis drei zählen)
- während der Drehung den Übenden hoch in der Luft unterstützen
- Helfergriff wird bis zur sicheren Landung beibehalten



Abb. 63 Drehgriff



Abb. 64 Hilfe beim gebückten Salto

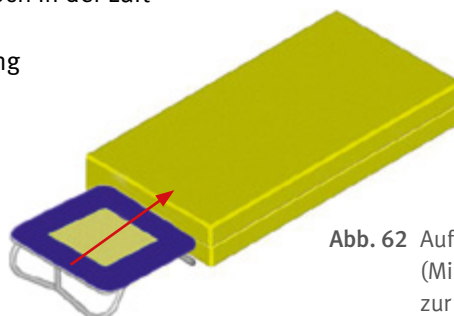


Abb. 62 Aufbauskitze  
(Minitramp-Neigung in Sprungrichtung  
zur Rotationsunterstützung)

### Judogürtel- Hilfe

Durch die Verwendung des Judogürtels werden die Arme des Springenden nicht fixiert (im Gegensatz zum Oberarm-Drehgriff). Dadurch ist der Armeinsatz zur Rotationsunterstützung möglich.

### Bewegungsaktionen

- exzentrischer Absprung nach oben nach vereinbarter Anzahl des Anfederns
- Verstärkung des Drehimpulses durch Beugung des Kopfes nach vorn, Krümmung des Rückens und Anhocken der Beine
- Rotationsunterstützung durch Herunterziehen der Arme
- Körperstreckung zur Landungsvorbereitung
- Landetechnik (siehe S. 22, Abb. 49-51)

### Hinweise für die Helfenden

- Springende haben den Judogürtel doppelt um den Bauch gelegt, Knoten auf dem Rücken
- Helfende mit Blick in Sprungrichtung fassen den Judogürtel mit der dem Springenden zugewandten Hand von unten im Kammgriff
- mit der freien Hand kann Drehhilfe im Rücken-/ Nackenbereich gegeben werden
- zur Landung drehen sich die Helfenden etwas nach außen, sodass sie den Springenden mit Zug am Gürtel halten können



Abb. 65 Kammgriff von unten in den Gürtel



Abb. 66 Griff mit gleichzeitiger Rotationshilfe



Abb. 67 Beibehalten des Griffs bis zur sicheren Landung

## Drehhilfe am Rumpf

### Bewegungsaktionen

- exzentrischer Absprung nach oben, nach vereinbarter Anzahl des Anfederns
- Drehimpulsverstärkung durch Beugung des Kopfes nach vorne, Krümmung des Rückens und Anhocken der Beine
- Rotationsunterstützung durch Herunterziehen der Arme, Körperstreckung zur Landungsvorbereitung
- Landetechnik (siehe S. 22, Abb. 49-51)

### Hinweise für die Helfenden

Diese weitere Methode erfordert besonders routinierte Helfende (in der Regel die Lehrkraft).

- der links stehende Helfende unterstützt nach dem Absprung mit der rechten flachen Hand von unten am Bauch des Springenden, die linke Hand gibt von oben Drehhilfe am oberen Rücken. Der rechts stehende Helfende fasst umgekehrt (mit links unter dem Bauch und mit rechts am Rücken)
- der Griff wird bis zur Landung beibehalten (evtl. Umgreifen in den Sandwichgriff)



Abb. 68 Griffansatz beim Drehgriff vorwärts am Rumpf für geübte Helfende



Abb. 69/70 Salto vorwärts aus dem Anfedern mit Drehhilfe am Rumpf



Abb. 71 bis 73 Mitgehen der Helfenden in gleicher Höhe des rotierenden Körpers bis zum sicheren Stand



#### 4.4.2 Salto auf den Mattenberg

Der Salto auf den Mattenberg (als Geländehilfe) stellt erhöhte Anforderungen an das Bewegungsgeschick der Schülerinnen und Schüler, da hier die dauerhafte, unterstützende Bewegungsbegleitung (Oberarm- oder Gürtelhilfe) fehlt.

##### Geräteaufbau

Der Mattenberg besteht aus drei Sprungkästen (zwei- bis dreiteilig), auf die ein Weichboden gelegt wird.

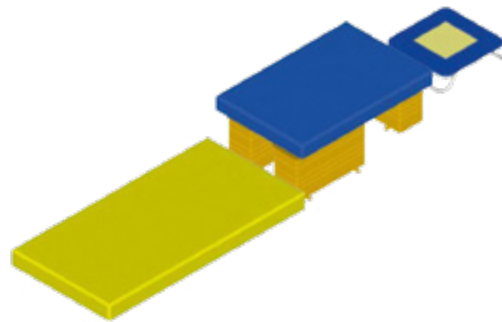


Abb. 74 Aufbauskinne

##### Sprungrolle als Vorübung

##### Bewegungsaktionen

- Anlauf und Absprung
- frühzeitiger Stütz und starker Abdruck
- gehockter Flug mit Drehung in den Hocksitz
- später in den Hockstand
- Öffnung der Knie bei der Landung, um Verletzungen zu vermeiden

##### Hinweise für die Helfenden

- Drehhilfe am Schulter-/Nacknenbereich



Abb. 75 bis 77 Frühzeitig abgestützte Sprungrolle mit gehockter Flugphase in den Hocksitz



## Freie Luftrolle in verschiedene Landepositionen

### Bewegungsaktionen

- Anlauf und verstärkter Absprung
- hohe Flugphase mit verstärkter Rotation in gehockter Position
- Landung im Hocksitz oder Hockstand

### Hinweise für die Helfenden

siehe Sprungrolle

Aus der freien Luftrolle können sprunghaftige Schülerinnen und Schüler schon einen gehockten Salto in den Stand auf den Mattenberg springen.



Abb. 78 bis 80 Freie Luftrolle in den Hocksitz (geöffnete Knie) und in den Hockstand auf den Mattenberg

## Salto vorwärts mit Anlauf

Nach den beschriebenen aufbauenden Bewegungsaktionen können mit Hilfe der an jeder Seite mitlaufenden Helfenden (Griff am Judogürtel) alle den Salto vorwärts mit Anlauf auch auf tiefere Landeflächen (Niedersprungmatten, alternativ: Weichbodenmatte mit aufgelegten Bodenläufern oder Turnmatten) sicher springen.

Der Salto vorwärts mit Drehhilfe am Rumpf oder nur mit Sicherheitsstellung sollte aber nur Geübten und motorisch geschickten Schülerinnen und Schülern vorbehalten bleiben.

## 4.5 Handstütz-Sprungüberschlag

Durch den Einsatz des Minitrampolins lassen sich gestützte Sprünge über unterschiedliche Geräteaufbauten erarbeiten. Als Sprünge kommen insbesondere die einfache Hockwende (mit Vierteldrehung), Radwende, das Rad und der Handstütz-Sprungüberschlag infrage.

Voraussetzungen bei den Schülerinnen und Schülern hierfür sind:

- Beherrschung des Handstandschwingens und der Überschläge seitwärts bzw. vorwärts am Boden und von Kästen hinunter mit Hilfe
- Beherrschung der Grundsprünge
- vielfältige Bewegungserfahrungen mit Drehungen um die Breitenachse am Boden bzw. an unterschiedlichen Geräten
- entsprechende körperliche Voraussetzungen

### Methodische Hinweise

- Mit einführenden Übungen für alle beginnen (vgl. Vorübungen).
- Differenzierte Methoden schülerbezogen anwenden (vgl. Geräteanordnung).
- Helfen und Sichern muss beherrscht werden. Als Helfergriff muss, neben dem Drehgriff und dem Sandwichgriff, der halbe Drehgriff am Oberarm mit gleichzeitiger Unterstützung im Bereich Oberschenkel, Gesäß oder Hüfte geübt werden – Griff nicht an der Lendenwirbelsäule ansetzen (vgl. Abb. 81 und 88).



Abb. 81 Überschlag vom Kasten

### Geräteanordnung

Als Geräteanordnung für gestützte Sprünge haben sich verschiedene Aufbauten bewährt (siehe Abb. 82 bis 84). Deren Höhe kann durch die Anzahl von Matten und Kastenteilen variiert werden.

### Vorübungen

Es bieten sich Übungen an, die sowohl die spezielle Hilfestellungen schulen, als auch die Stützkraft, Körperspannung und Koordination der Übenden entwickeln:

- Handstandschwingen am Boden
- gestrecktes Umfallen aus dem Handstand in die Rückenlage auf Weichboden (vgl. Abb. 85)
- „Zeitlupenüberschlag“ in die Menschengasse vom Kasten (vgl. Abb. 86)
- Handstützüberschlag vom Kasten mit Hilfe (Trageüberschlag)

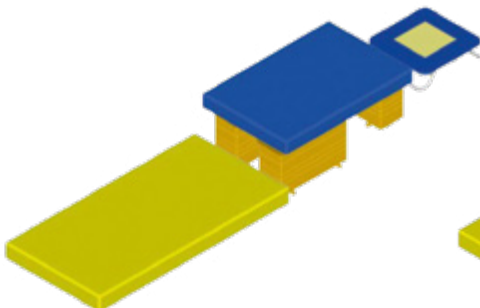


Abb. 82 Aufbau mit Weichbodenmatte und Kasten

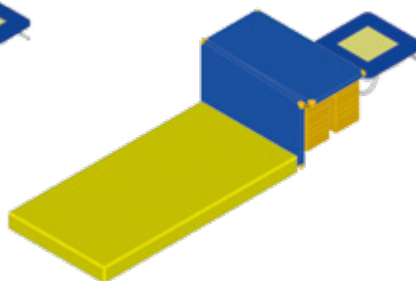


Abb. 83 Aufbau mit Turnmatten und Kästen

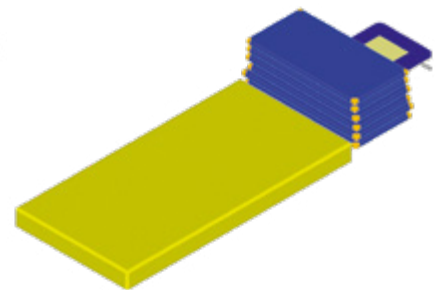


Abb. 84 Aufbau mit Mattenstapel



Abb. 85 Handstand-Umfallen in die Rückenlage



Abb. 86 Handstand-Umfallen in die Menschengasse

### Handstütz-Sprungüberschlag

Im Anschluss an die Vorübungen wird mit den Sprüngen (Überschlägen) auf den Mattenberg begonnen (siehe Abb. 87) .

#### Bewegungsaktionen

- Absprung aus dem Anfedern oder Anlauf
- „leichte“ Körpervorlage, beidhändiges Aufstützen auf Kasten bzw. Matte
- Abdruck aus den Hand- und Schultergelenken unterstützt die weitere Drehung vorwärts
- Körperstreckung zur Landevorbereitung
- Landetechnik (siehe S. 22, Abb. 49-51)

#### Methodischer Hinweis

- Hüftbeugung beim Anflug und Beugung der Arme beim Abstützen zulassen – als Dreherleichterung

#### Hinweise für die Helfenden

- zwei Helfende fassen die Oberarme des Springenden im halben Drehgriff und unterstützen unter dem Körperschwerpunkt
- Helfergriff wird bis zur Landung beibehalten



Abb. 87 Absprung vom Minitrampolin und gestrecktes Umfallen aus dem Federn oder Anlaufen



Abb. 88 Handstütz-Sprungüberschlag mit Helfergriff an Schulter und Gesäß

### Achtung:

Stützsprünge mit dem Minitrampolin, die eine Gegenrotation in der zweiten Flugphase nach dem Abstützen erfordern (z. B. Sprunghocke, -grätsche, -brücke), sind aufgrund der hohen

Bewegungsenergie und der erforderlichen Bewegungsumkehr beim Stützen für Schülerinnen und Schüler gefährlich und sollten im Schulsport **nicht** durchgeführt werden.

## 4.6 Freestyle-Sprünge

Ein besonderes Bewegungserlebnis bieten die Freestyle-Sprünge. Sie orientieren sich nicht an Bewegungs- und Haltungsnormen, sondern werden frei, kreativ und individuell gestaltet.

Sie eignen sich, schnell hintereinander weg gesprungen und untermalt mit entsprechender Musik, auch für eine Präsentation bei Schul- und Sportfesten.

Aus Sicherheitsgründen sollten als Freestyle-Sprünge ausschließlich Fußsprünge und keine Sprünge mit Drehungen um die Breitenachse (z. B. Salti) durchgeführt werden. Bei allen dargestellten Sprüngen wird beidbeinig vom Minitrampolin abgesprungen und mit beiden Füßen gleichzeitig gelandet.



Abb. 89 Rabbit-Sprung



Abb. 90 Lola rennt



Abb. 91 Flyer



Abb. 92 Hirschsprung



Abb. 93 Skater-Jump



# Anhang

## 1 Literatur

### *Bezugsquelle:*

*Buchhandel*

- Schmidt-Sinns, J. (2005). Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen. Celle: Hg. Pohl-Verlag.
- Schmidt-Sinns, J. (2010). Minitramp-Lehrfilm zum DTB-Basisschein für Sportlehrer/innen 2010.

## 2 Vorschriften, Regeln und Informationen für Sicherheit und Gesundheit

### *Bezugsquelle:*

*Bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger  
und unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)*

- DGUV Information 202-035 „Matten im Sportunterricht“
- DGUV Information 202-052 „Alternative Nutzung von Sportgeräten“
- DGUV Information 202-081 „Trampoline in Kindertageseinrichtungen und Schulen“

## 3 Weitere Bezugsquellen

- DGUV Portal zur Sicheren Schule.
  - ▶ [www.sichere-schule.de/sporthalle](http://www.sichere-schule.de/sporthalle)

# Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Tel.: 030 288763800  
Fax: 030 288763808  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)