

6.6 Aktive

Die Aktiven müssen einige Regeln einhalten, die die Kleidung, Haare, das Tragen von Schmuck und die körperlichen Voraussetzungen betreffen.

6.6.1 Kleidung

Zum Trampolinturnen ist eng anliegende Kleidung zweckmäßig. Weite Oberteile können in der Abwärtsbewegung hochklappen und die Sicht beeinträchtigen. Taschen an der Kleidung müssen verschließbar sein, um ein zufälliges Festhängen mit den Händen zu vermeiden.

Auf harte Teile an der Kleidung wie Reißverschlüsse, Knöpfe, Plaketten o. Ä. sollte verzichtet werden; bei der Landung auf dem Sprungtuch können sie unangenehm sein, abreißen oder im Sprungtuch hängen bleiben. Außerdem ist eine Verletzungsgefahr für den Trainer nicht auszuschließen.

Die Fußbekleidung sind entweder Gymnastikschuhe oder Socken; es werden auch Turnsocken verwendet, aber diese haben sich nicht durchgesetzt. Turnschuhe sind nicht zulässig, da sie dem Sprungtuch schaden und außerdem ein mangelndes Gefühl für das Sprungtuch bewirken.

Ein Aspekt sollte noch erwähnt werden, der zwar nicht unbedingt die Sicherheit angeht, aber dennoch eine gesundheitliche Relevanz besitzt: Jeder Aktive sollte auf eine gewisse Hygiene achten, also nicht mit alten Socken, schweißnassen T-Shirts oder schmutzigen Hosen zum Training erscheinen. Das Sprungtuch wird schließlich von allen Aktiven mit nahezu allen Körperteilen berührt, was bei den Trainingspartnern zu Unbehaglichkeit führen kann. Betroffene sollten dezent darauf aufmerksam gemacht werden.

6.6.2 Haare

Bei kurzen Haaren gibt es keine Regeln zu beachten; lange Haare sind mit Haargummis o. Ä. zusammenzubinden oder so zu befestigen, dass sie nicht die Sicht beeinträchtigen und nicht die Gefahr besteht, dass der Trainer bei der Hilfeleistung darin hängen bleibt. Dabei sollte man Befestigungsmöglichkeiten wählen, die den Belastungen beim Training standhalten und nicht nach wenigen Sprüngen den Dienst versagen.

6.6.3 Sehhilfen/Schmuck

Sportbrillen oder Brillen mit Kunststoffgläsern können getragen werden, sollten aber, sofern es möglich ist, durch Kontaktlinsen ersetzt werden.

Sämtlicher Schmuck ist beim Training abzulegen; Ausnahmen:

- Glatte Eheringe ohne Steine können auch beim Training getragen werden.
- Ohrstecker und Piercings (besonders Bauchnabelpiercings!) sollten getapt werden.

6.6.4 Befindlichkeit

Grundsätzlich sollen alle Aktiven in einem guten körperlichen Zustand auf dem Trampolin turnen. Sie müssen gesund, schmerzfrei und durch Erwärmung/Gymnastik auf die Belastungen im Training vorbereitet sein. Klagt ein Aktiver über Schmerzen beim Springen, sollte er aus dem Training genommen werden. Erkältungen sind kein Hinderungsgrund fürs Trampolinturnen, es sei denn, sie sind mit Fieber verbunden, wodurch die Konzentration beeinträchtigt wird. Auch können gesundheitliche Nachwirkungen entstehen.

Bei Beeinträchtigung der Konzentration durch Übermüdung, Alkohol, Krankheit oder sonstige Umstände sollte die Trainingseinheit ausgelassen werden, bis der Aktive wieder fit ist. Der mögliche Schaden kann größer sein als der mögliche Nutzen.

6.6.5 Essen

In der Halle sollte nicht gegessen werden. Kaugummis oder Bonbons beim Springen selbst sind absolut verboten; sie können in die Luftröhre gelangen und zum Ersticken führen.

Die letzte Mahlzeit vor der Übungsstunde sollte mindestens zwei Stunden zurückliegen.

6.7 Verhalten am und auf dem Trampolin

Nach Möglichkeit sollen alle Aktiven am Trainingsbetrieb teilhaben; außer dem Aktiven auf dem Gerät und dem Trainer kommen den übrigen Aktiven ebenfalls Aufgaben zu. Sie fungieren in der Hauptsache als Sicherheitsstellungen. Nicht beschäftigte Aktive müssen bestimmte Dinge berücksichtigen.

6.7.2 Auf dem Gerät

Der Trainer bestimmt, was geturnt wird; daran hat sich jeder ohne Ausnahme zu halten. Sagt der Trainer, es darf frei geturnt werden, so heißt das aber auch, dass Übungsteile geturnt werden sollen, die sicher gekonnt werden. Unsichere oder neue Teile müssen vorher abgesprochen sein.

Für alle Sprünge im Anfängerbereich gilt: Sicherheit vor Sprunghöhe! Turnt ein Aktiver für seine Verhältnisse in zu großer Sprunghöhe, muss der Trainer eingreifen und ihm die Sprunghöhe vorgeben.

Beim Üben neuer Übungsteile müssen sich Trainer und Aktiver vorher absprechen, was wann gemacht wird. Üblich ist ein Anzählen bis drei; steht der Aktive bei „drei“ ungünstig, muss er rechtzeitig zu verstehen geben, dass er nicht zu dem geplanten Sprung abspringt.

Der Aktive muss konzentriert turnen, das heißt, Geräusche oder Vorgänge in der Halle muss er ignorieren können, wovon Anweisungen des Trainers natürlich ausgenommen sind. Außerdem ist es wenig sinnvoll, in voller Sprunghöhe Konversation zu treiben.

Auf einem Trampolin turnen maximal zwei Leute gleichzeitig, und das auch nur, wenn es um Eingewöhnungsübungen für Anfänger oder einen Abschluss des Trainings für etwas Fortgeschrittenere geht. Ausnahmen werden vom Trainer angesagt. Außer auf dem Sprungtuch befindet sich niemand auf dem Gerät, wozu auch der Rahmen und die Weichböden gehören; der Trainer ist davon ausgenommen.

8.4 Standardausrüstung des Trainers

Oftmals stellt man als Trainer erst in der Sportstunde fest, dass man Informationen oder Ausrüstungsgegenstände benötigt, die man gerade nicht dabei hat. Deshalb sind hier einige notwendige und einige hilfreiche Dinge genannt:

- Zugang zum Telefon,
- wichtige Telefonnummern: Hausmeister, Krankentransport,
- Zugang zum Erste-Hilfe-Schrank,
- Musik zur Erwärmung, gegebenenfalls Abspielgerät,
- Judogürtel (für Salti),
- Stoppuhr (Strecksprünge auf Zeit),
- Haargummis,
- Schreibzeug,
- Terminplan/Ausschreibungen sowie
- Vereinsinformationen (Anmeldungen, Ansprechpartner).

8.5 Gewöhnungsübungen

Die Gewöhnungsübungen für das Trampolin erfolgen üblicherweise als Übungen im Strom, das heißt, alle vorhandenen Trampoline stehen mit den Stirnseiten aneinander und sind über Weichbodenmatten miteinander verbunden. An der Aufstiegsseite befindet sich eine Kastentreppe, an der Abstiegsseite ein Kasten mit einem Weichboden darauf (und auf dem Trampolin). Die Aktiven stehen hinter der Kastentreppe in Reihe an. Der Übungsleiter gibt einfache Übungsformen vor, die auf den Geräten nacheinander nachgemacht werden sollen.

Die Organisation der Übungen soll ungefährlich sein. Deshalb stellen sich diejenigen, die gerade zuvor das letzte Gerät verlassen haben, seitlich neben dieses und sichern die Seite ab. Der nächste Nachrücker nimmt den Platz der Sicherheitsstellung ein, und die vorige Sicherheitsstellung wechselt ein Gerät weiter, bis sie wieder an der Kastentreppe angelangt ist.

Die Übungen können einzeln, zu zweit oder zu mehreren stattfinden, z. B.:

Einzelübungen:

- Baumstammrollen: Seitlich übers Tuch rollen.
- Krabbeln vorwärts, seitwärts, rückwärts (lange Hose anziehen).
- Im Vierfüßlerstand vorwärts, seitwärts, rückwärts krabbeln.
- In der Bankposition vorwärts und rückwärts hüpfen.

- Froschhüpfen: In der Bankposition vorwärts hüpfen, in der Luft die Arme und Beine von sich strecken.
- Im Sitzhüpfen vorwärts übers Tuch schieben.
- Breitbeinig übers Tuch gehen (vorsichtig, wie über dünnes Eis).
- Breitbeinig übers Tuch stampfen.
- Moonwalk: Schwingend übers Tuch gehen.
- Nähmaschine: Mit den Beinen schnell wechselweise stampfen (Knie hoch, Oberkörper vorn).
- Bonanza: Mit den Beinen gleichzeitig stampfen (Knie hoch, Oberkörper vorn), am Ende des Tuches anhalten oder mit beiden Händen auf die Matte klatschen.

Übungen zu zweit:

- Arm in Arm gleichzeitig drei Sprünge vorwärts, beim vierten Sprung stoppen.
- Eingehakt gleichzeitig drei Sprünge vorwärts, beim vierten Sprung stoppen.
- Stempeln: Ein Aktiver liegt auf dem Rücken und hält die senkrecht nach oben gestreckten Beine in der Kniekehle fest und hebt den Kopf leicht. Der andere Aktive steht vor den gestreckten Beinen des Liegenden und hält dessen Füße fest. Dann springen beide gemeinsam.
- Hintereinander stehen, der Hintermann legt die Hände auf die Schultern des Vordermannes; beide springen gemeinsam.
- Gegenseitige Handfassung; beide Aktive drehen sich springend umeinander.
- Gegenseitige Handfassung; beide Aktive drehen sich springend in kleinen Schritten um die eigene Längsachse, ohne die Handfassung zu lösen (Köpfe nicht aneinanderstoßen!).

Übungen zu mehreren:

- Krabbeln zu dritt nebeneinander, ein Vierter rücklings quer obendrauf (Herunterfallen vermeiden!).
- Ein Aktiver steht mit Blick nach vorne auf dem Tuch, links und rechts ihm zugewandt steht je ein weiterer Aktiver seitlich; die beiden seitlichen Aktiven hüpfen seitwärts übers Tuch und führen den mittleren Aktiven, der die Augen geschlossen hält. Vor dem Tuchende wird auf Ansage angehalten.
- Ein Aktiver steht mit Blick nach vorne auf dem Tuch, links und rechts ihm zugewandt steht je ein weiterer Aktiver seitlich; der mittlere Aktive hüpfte geradeaus übers Tuch und führt die beiden seitlichen Aktiven, die die Augen geschlossen halten. Vor dem Tuchende wird auf Ansage angehalten.
- In der Schlange über die Geräte gehen; die Aktiven bilden eine Schlange, indem sie die rechte Hand durch die eigenen Beine nach hinten reichen und mit der linken die rechte Hand des Vordermannes ergreifen. Die Kastentreppe sollte nicht heruntergegangen werden.

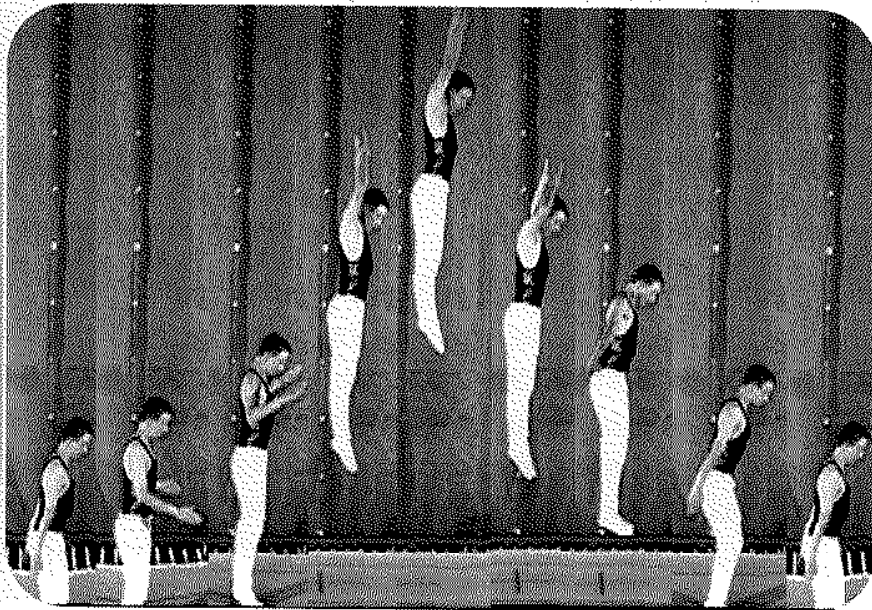
8.7 Reihenfolge der Sprungvermittlung

Vor der Frage, wie ein Sprung am besten vermittelt wird, muss sich ein Trainer Gedanken darüber machen, welchen Sprung er überhaupt auswählen soll. Sinnvollerweise orientiert er seine Wahl an der Komplexität der Sprünge und an den Voraussetzungen, die der jeweilige Aktive mitbringt. Sprünge ähnlicher Schwierigkeit haben wir zu Gruppen zusammengefasst. Die Sprünge innerhalb einer Gruppe können zeitnah gelehrt werden. Die Gruppeneinteilung ist keineswegs zwingend, wird von uns aber empfohlen:

Gruppe	Sprünge
1	Strecksprung (Arme stellen) 1/2 Fußsprungschraube Hocksprung Grätschwinkelsprung Sitzsprung Sprung in den Stand (aus der Sitzposition) 1/2 Schraube in den Stand (aus der Sitzposition)
2	Ganze Fußsprungschraube Bücksprung 1/2 Schraube in den Sitz 1/2 Schraube in den Sitz (aus der Sitzposition)
3	Rückensprung Sprung in den Stand (aus der Rückenlage) 1/2 Schraube in den Stand (aus der Rückenlage)
4	Bauchsprung Sprung in den Stand (aus der Bauchlage) 1/2 Schraube in die Bauchlage Salto rückwärts gehockt Salto vorwärts gehockt
5	Salto rückwärts gehockt zum Sitz Salto rückwärts gebückt Barani gehockt

8.8 Strecksprung

Der *Strecksprung (Stand sprung)* ist als Technik zum Erreichen einer großen Sprunghöhe der wichtigste Sprung beim Trampolinturnen. Er sieht leicht aus und wird oft nicht ernst genommen, seine Qualität ist aber entscheidend für das Gelingen des nachfolgenden Sprungs. Der Strecksprung wird im Folgenden detailliert beschrieben:



Videsequenz Strecksprung

Die Füße sind während des Tuchkontakts zur besseren Standsicherheit leicht geöffnet. In der Aufwärtsbewegung des Absprungs erfolgt ein kräftiger Abdruck von den Fußballen. Der Oberkörper ist aufrecht, die Zehenspitzen verlassen als Letztes das Tuch, die Hüfte und die Kniegelenke werden vollständig gestreckt. Die Arme werden gewinkelt oder gestreckt dynamisch vorhoch geführt.

Nach dem Verlassen des Tuchs werden die Beine sofort geschlossen. Füße und Beine sind völlig gestreckt, die Arme werden in die Körpverlängerung geführt. Während des gesamten Sprungs sind Gesäß, Bauch, Beine, Füße und Arme durchgehend angespannt. Die gestreckten Arme werden am höchsten Punkt einen kurzen Moment angehalten.

Während der Abwärtsbewegung des Körpers werden die Arme gestreckt seitlich nach unten geführt. Kurz vor der Landung werden die Knie leicht gebeugt und die Beine leicht geöffnet, trotzdem wird die Spannung nicht aufgegeben. Die Landung erfolgt auf dem ganzen Fuß. Beim Auftreffen der Füße auf das Sprungtuch befinden sich die Arme neben dem Körper; besonders der Bauch ist kräftig angespannt.

Für den nächsten Absprung werden die leicht gewinkelten (ca. 35°) Kniegelenke und das Hüftgelenk kurz vor dem tiefsten Punkt des Sprungtuchs (Umkehrpunkt) schnell und kräftig fast ganz gestreckt. Die Arme beginnen bereits hier, sich vorhoch zu bewegen.

Bereits bei Strecksprüngen sollte der Blickkontakt zum Tuch, die korrekte Bein- und Fußarbeit sowie die Armführung trainiert werden. Es muss darauf geachtet werden, dass der Aktive nicht „wandert“, d. h. die Landung erfolgt auf der Absprungstelle.

Vermitteln des Strecksprungs

Es ist hilfreich, vor dem Vermitteln des technisch korrekten Strecksprunges etwas Tuchgefühl zu entwickeln. Die in Kap. 8 angeführten Übungen und Spielformen eignen sich hervorragend dazu.

Die Abstimmung der Arm- und Beinbewegungen beim Absprung und in der Luft bereitet Anfängern häufig Probleme. Aus diesem Grund werden diese Bewegungen entkoppelt. Zunächst stemmt der Aktive die Hände in die Hüfte, damit er mit den Armen keine Ausgleichsbewegungen machen kann und somit zu einer aufrechten Körperhaltung beim Absprung gezwungen wird. Der Aktive springt zunächst niedrig und versucht, die vorgeschriebene Beinarbeit (Fußabdruck, Füße strecken, Beine schließen, Knie möglichst lange durchgestreckt halten) auszuführen, die Körperspannung aufrecht zu halten und in der Tuchmitte zu bleiben. Bei dieser Übung stellen Aktive oft die Frage, wie man stoppt. Im Allgemeinen braucht man das Stoppen nicht zu erklären, da es in den Gewöhnungsübungen bereits vorbereitet wurde und zudem meist intuitiv richtig gemacht wird.

Wenn die Beinarbeit nach einigen Versuchen einigermaßen rhythmisch und mit Körperspannung bewerkstelligt werden kann, wird die Armführung vermittelt. Dazu „vergisst“ der Aktive zunächst für einige Durchgänge seine korrekte Beinarbeit und konzentriert sich nur auf den Armzug. Der Armzug wird oftmals als „Armkreis“ bezeichnet, was einerseits unkorrekt ist, da die Bewegung keinen Kreis darstellt (und auch nicht darstellen soll!), und andererseits dem Aktiven eine falsche Vorstellung von der Armbewegung vermittelt, da die Form eines Kreises jedem bekannt ist.

Sind Beinarbeit und Armzug separat gut koordiniert, kann der Aktive versuchen, nach dem Einleiten der korrekten Beinarbeit die Arme in die Bewegung zu integrieren. Bei Koordinationsfehlern braucht der Aktive nicht jedes Mal anzuhalten, sondern kann sich wieder zunächst nur auf die Beinarbeit konzentrieren und einen neuen Versuch mit den Armen starten.

Wenn die Koordination der Beine und Arme gut miteinander funktioniert, kann der Trainer versuchen, herauszufinden, ob der Aktive ein Gefühl für den Sprungverlauf hat, indem er ihm die Aufgabe stellt, im höchsten Punkt ein Signal

zu geben („Jetzt!“ oder „Hopp!“ rufen). Die Rückmeldung kommt von den Umstehenden oder dem Trainer. Wenn der Zeitpunkt des Ausrufs stimmt, wird er durch einmaliges Klatschen mit gestreckten Armen über dem Kopf ersetzt. Diese Bewegung stimmt zeitlich mit dem Einnehmen der Position (Körperhaltung) bei den Fußsprüngen (Hocksprung, Grätschwinkelsprung, Bücksprung) überein und bereitet diese Sprünge damit vor.

Zum Überprüfen der Qualität der Strecksprünge wird als Maß die Dauer von 10 Strecksprüngen mit einer Stoppuhr gemessen. Der Aktive steht zu Beginn still auf dem Sprungtuch. Er wippt einmal an, macht dann fünf Strecksprünge, um Höhe zu gewinnen, und anschließend wird die Zeit für 10 Strecksprünge gestoppt (immer im unteren Umkehrpunkt). Dabei werden die Sprünge (insgesamt 15) bei der Landung vom Zeitnehmer laut mitgezählt. Diese Überprüfung macht den meisten Aktiven sehr viel Spaß und wird mit viel Ehrgeiz betrieben.

Häufige Fehler: Auswirkungen und Korrekturmaßnahmen

Gerade bei Anfängern erfolgt der Absprung oft verhalten, d. h. der Aktive streckt die Beine nicht im, sondern erst nach dem Umkehrpunkt des Sprungtuchs. Die Folge ist ein niedriger, instabiler Strecksprung, bei dem Gleichgewichtsprobleme und entsprechende Ausgleichsbewegungen (Rudern mit den Armen, Rück- oder Vorlage, Anheben eines Knies mit anschließender Einbeinlandung, Hochschleudern beider Beine mit anschließender Landung auf dem Gesäß oder dem Rücken, Landung mit Hohlkreuz oder Hüftwinkel etc.), ein Herausspringen aus der Sprungtuchmitte oder ein Abbrechen des Springens auftreten können.

Die gestreckten Arme werden gelegentlich so schwungvoll vorhoch gezogen, dass sie über dem Kopf durch die Begrenzung des Schultergelenks zum Stillstand kommen. Ihr Schwung überträgt sich hier auf den Oberkörper und zwingt ihn in eine leichte Rücklage. Die Folge ist ein Herunterführen der Arme hinter dem Körper, Rudern mit den Armen, das Landen im Hohlkreuz, das Landen in der Rücklage mit anschließenden Sprung nach hinten oder ein Wegknicken in den Kniegelenken.

Es ist nicht leicht, immer genau in der Mitte des Sprungtuchs zu springen. Ein Nachlassen der Körperspannung während des Tuchkontakts oder eine Schräglage des Körpers können die Ursache für das sogenannte **Wandern** sein. Die Schräglage des Körpers kann verschiedene Ursachen haben: Der Aktive schiebt den Kopf beim Anschauen des Tuchendes nach vorne, er zieht die Arme nicht hoch genug oder zu schnell zu hoch, er schiebt mit dem Absprung die Fersen nach hinten oder er gerät durch das Nachlassen der Körperspannung beim Absprung in eine schwache Dreh- und/oder Fortbewegung.

Diese Fehler tauchen auch bei den nachfolgenden Sprüngen immer wieder auf, werden aber nicht mehr besonders behandelt.

8.8.1 Das Anzählen

Beim Erlernen eines neuen Sprungs ist es unbedingt erforderlich, dass sich Trainer und Aktiver auf einander abstimmen. Gerade bei Sprüngen mit aktiver Hilfeleistung muss der Trainer genau wissen, wann er den Sprungversuch zu erwarten hat. Bei großer Sprunghöhe kann der Trainer beobachten, wann der Aktive die Arme stellt, da genügend Zeit zum Reagieren bleibt. Im Anfängerbereich, in dem geringe Sprunghöhen die Regel sind, ist das Anzählen die meistgebrauchte Methode.

Der Trainer zählt die Tuchkontakte an. Üblich ist die Zählweise „1“ – „2“ – „3“, wobei „3“ den Absprung zum Übungsteil bezeichnet. Für den Aktiven bedeutet das, dass er nach „2“ daran denken muss, die Arme für „3“ zu stellen (siehe Kap. 8.8.2). Das Anzählen beginnt, wenn der Aktive seine geforderte Sprunghöhe fast erreicht hat. Zu langes Anspringen kostet unnötig Kraft und Konzentration.

Das Anzählen kann unter Umständen Nachteile mit sich bringen: Wenn sich ein Aktiver erst einmal daran gewöhnt hat, bei „3“ abzuspringen, wird er auch dann leise im Kopf anzählen, wenn er ohne Hilfe einen Sprung turnen soll, wenn also eine Abstimmung mit dem Trainer nicht notwendig ist. Das kann dazu führen, dass er bei „2“ sehr gute Absprungvoraussetzungen hat, aber nicht abturnt, da er auf den Absprung bei „3“ programmiert ist. Ein Absprung bei „3“ erfolgt dann unter möglicherweise schlechteren Voraussetzungen.

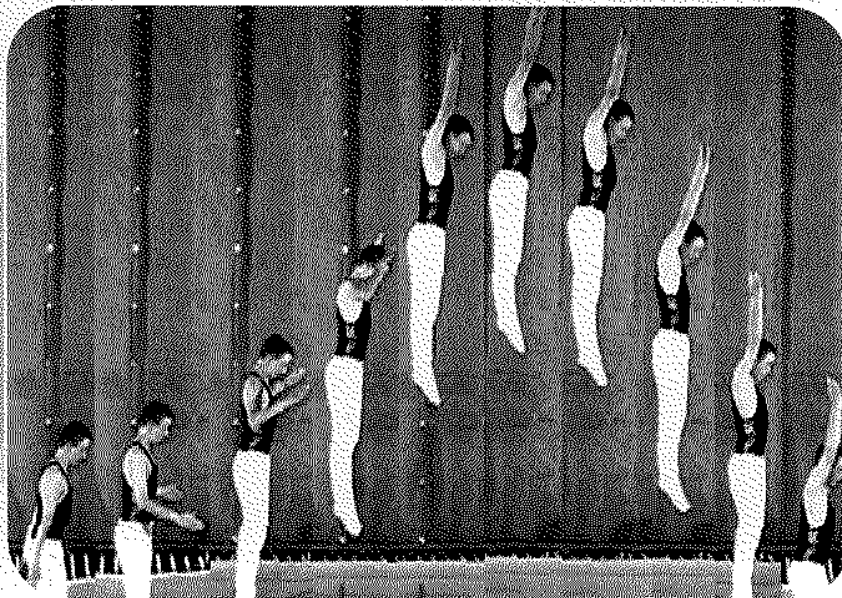
Gewöhnungsübungen Rückensprung

- **Stempeln:** Der Aktive liegt auf dem Trampolin in der korrekten Rückenlage, der Trainer steht vor den Beinen des Aktiven und hält sie nahe an den Fußgelenken mit beiden Händen fest. In dieser Haltung springen beide miteinander mehrmals hoch, wobei der Aktive natürlich in der Rückenlage bleibt. Er muss seinen Kopf halten und seinen Hüftwinkel beibehalten können, ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen. Anhand dieser Übung kann der Trainer feststellen, ob die körperlichen Voraussetzungen des Aktiven für den Rückensprung ausreichen. Zudem erhält der Aktive ein Gefühl für das Landen auf dem Rücken.
- **Rückenfedern:** Der Aktive liegt in der Mitte des Tuchs auf dem Rücken, der Kopf ist angehoben, die Oberschenkel stehen senkrecht, die Unterschenkel waagrecht. Durch einen schräg aufwärts gerichteten Unterschenkelschlag, bei dem sich die Oberschenkel nicht bewegen dürfen, gerät der Körper ins Wippen, anschließend ins Springen. Bei genügender Sprunghöhe und Stabilität drückt sich der Aktive beim Absprung mit den Schulterblättern vom Tuch ab, streckt dabei die Hüfte und nutzt den Schwung, um sich hinzustellen. Eine Überstreckung des Körpers muss vermieden werden.

Manchmal tritt eine Art „Kadavergehorsam“ auf, der dazu führt, dass der Aktive bei „3“ abturnt, obwohl die Ausgangsbedingungen denkbar schlecht sind (Vor- oder Rücklage, nicht in der Tuchmitte, ...) und ein sauberer Sprung kaum mehr möglich ist. Der Lernerfolg aus einem solchen Versuch ist fraglich.

8.8.2 Das Stellen der Arme

Eine der wichtigsten Techniken beim Trampolinturnen ist das Stellen der Arme. Es hat sich gezeigt, dass ein Absprung von den Füßen technisch sauberer durchführbar ist, wenn die Arme bereits vor dem Absprung über den Kopf erhoben sind, also während der gesamten Zeit des Tuchkontakts. Damit unterscheidet sich der Armzug beim normalen Strecksprung vom Armzug des letzten Strecksprungs vor einem Übungsteil (also bei „3“).



Videsequenz Arme stellen

Je nachdem, welcher Sprung folgen soll, werden die Arme ganz senkrecht in die Körpverlängerung gehoben oder etwas (ca. 10-15°) davor gehalten. Folgt ein Fußsprung oder eine Landungsart mit einer Schraubbewegung, so sollten die Arme genau in der Körpverlängerung stehen. Bei allen anderen Sprüngen von den Füßen befinden sich die Arme in der beschriebenen leichten Vorhalte.

Das Stellen der Arme kann auf fünf verschiedene Arten erfolgen:

1. Beim letzten Strecksprung vor einem Übungsteil werden die Arme in der Aufwärtsbewegung wie beim normalen Strecksprung nach oben geführt. Sofort bei Erreichen des höchsten Punkts werden die gestreckten Arme

zügig seitlich nach unten geführt und an den Körperseiten angelegt (dies geschieht noch alles in der Nähe des oberen Umkehrpunkts). Im Fallen werden die Arme kurz vor der Landung von den Körperseiten gelöst und gestreckt vorhoch bis fast in die Körperv Verlängerung geführt. Den höchsten Punkt erreichen die Arme, wenn der Aktive im unteren Umkehrpunkt des Sprungtuchs angekommen ist. Anschließend erfolgt der Absprung für den Übungsteil. Für diese Technik ist eine gewisse Mindestsprunghöhe notwendig, da die Armbewegungen Zeit beanspruchen. Diese Variante wird vorwiegend im Leistungssport praktiziert.

2. Bei Aktiven mit geringer Sprunghöhe bietet es sich an, die Arme beim letzten Streck sprung vor einem Übungsteil wie bei einem normalen Streck sprung nach oben zu führen und bis zur Landung bzw. zum anschließenden Absprung in der Körperv verlängerung zu halten (siehe Bildreihe).
3. Der letzte Streck sprung vor einem Übungsteil wird ohne Armzug geturnt, d. h., die Arme bleiben vom Absprung an fest seitlich am Körper angelegt. Erst kurz vor der Landung werden die Arme gestellt. Diese Form der Armführung eignet sich für Fortgeschrittene.
4. Anfänger können die Armbewegungen leichter koordinieren, wenn sie langsamer ausgeführt werden. Dies lässt sich erreichen, indem bei einer Folge von Streck sprüngen jeweils bei der Landung abwechselnd die Arme seitlich am Körper angelegt bzw. in Körperv verlängerung gestellt werden. Das Anzählen auf „1“ erfolgt bei einem Streck sprung, bei dem die Arme in der Landung gestellt sind – so sind sie auf jeden Fall auch bei „3“ zum Absprung für den Übungsteil gestellt.
5. Die einfachste Form des Armstellens ist das Stehenlassen in der Körperv verlängerung während der ganzen Zeit des Anspringens. So muss über eine Armführung nicht nachgedacht werden. Diese Variante eignet sich nur für geringe Sprunghöhen.

An das Stellen der Arme sind körperliche Voraussetzungen geknüpft:

- Die Bauchmuskulatur des Aktiven muss kräftig genug sein, um trotz des angehobenen Brustkorbs nicht ins Hohlkreuz zu geraten, wenn der Druck des Sprungtuchs auf den Körper wirkt.
- Die Schultermuskulatur muss kräftig genug sein, um die Arme in der gewünschten Position auch gegen die Wurfkraft des Sprungtuchs halten zu können.

- Die Brustmuskulatur darf nicht verkürzt sein, da sonst ein Ausgleich oftmals über das Zurücknehmen der Schultern (Hohlkreuz) erfolgt.

Bereits beim Erlernen einfacher Sprünge kann und sollte das Stellen der Arme geübt werden. Es ist nicht ratsam, das Stellen der Arme zusammen mit einem neuen Sprung einzuführen, bei dem die volle Konzentration des Aktiven notwendig ist.

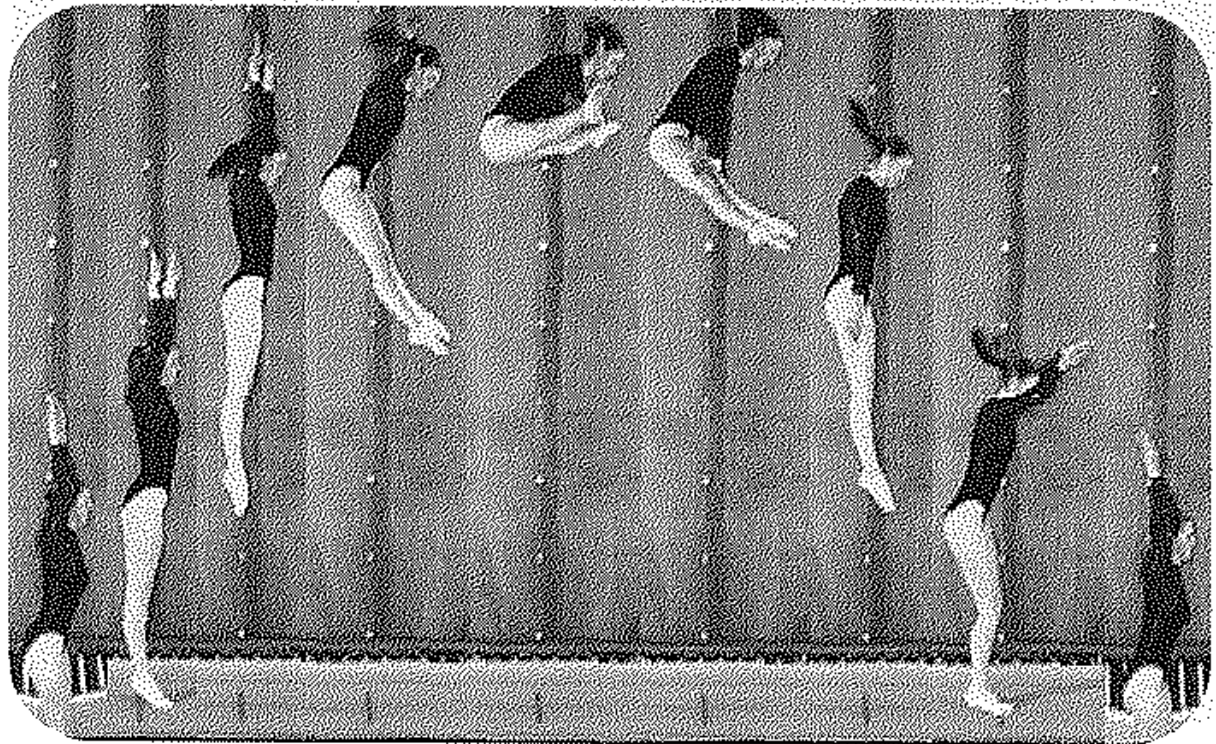
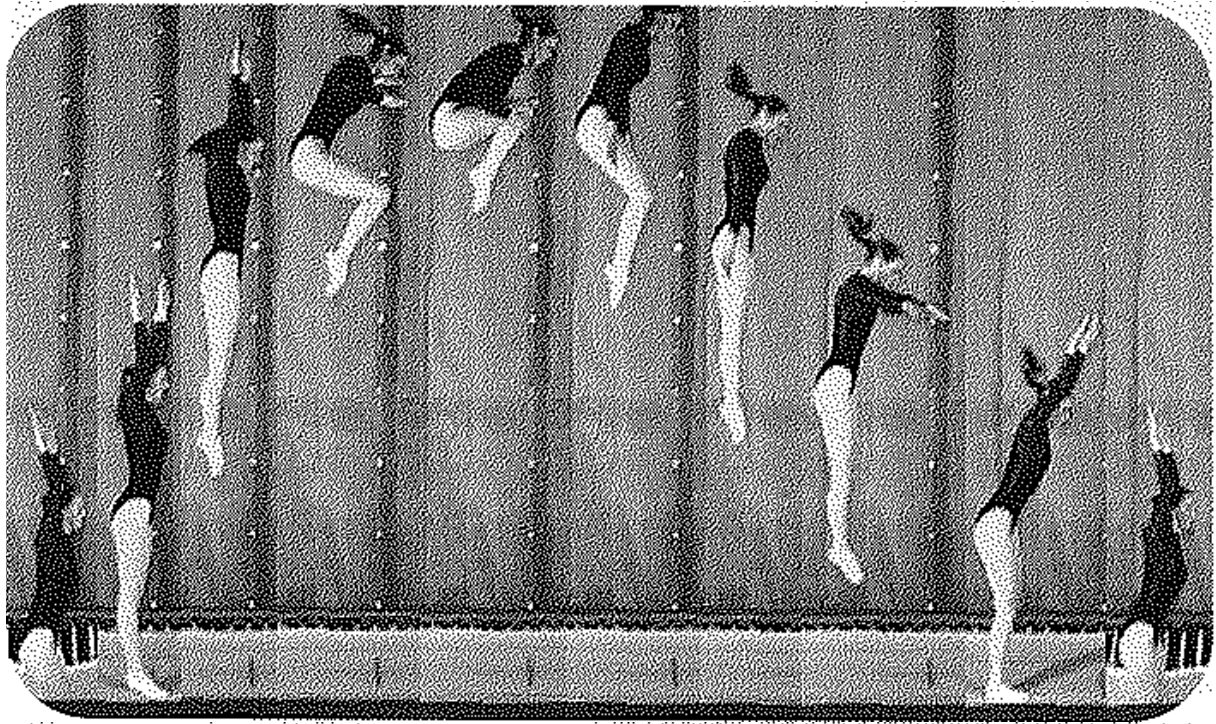
Im Anfängerbereich wird vielfach das Stellen der Arme vernachlässigt oder bei einzelnen Sprüngen nicht für notwendig erachtet. Im Hinblick auf Übungsverbindungen, die immer mit gestellten Armen geturnt werden und die früher oder später auf dem Programm stehen, lohnt sich dieser zunächst etwas aufwendigere Weg auf jeden Fall.

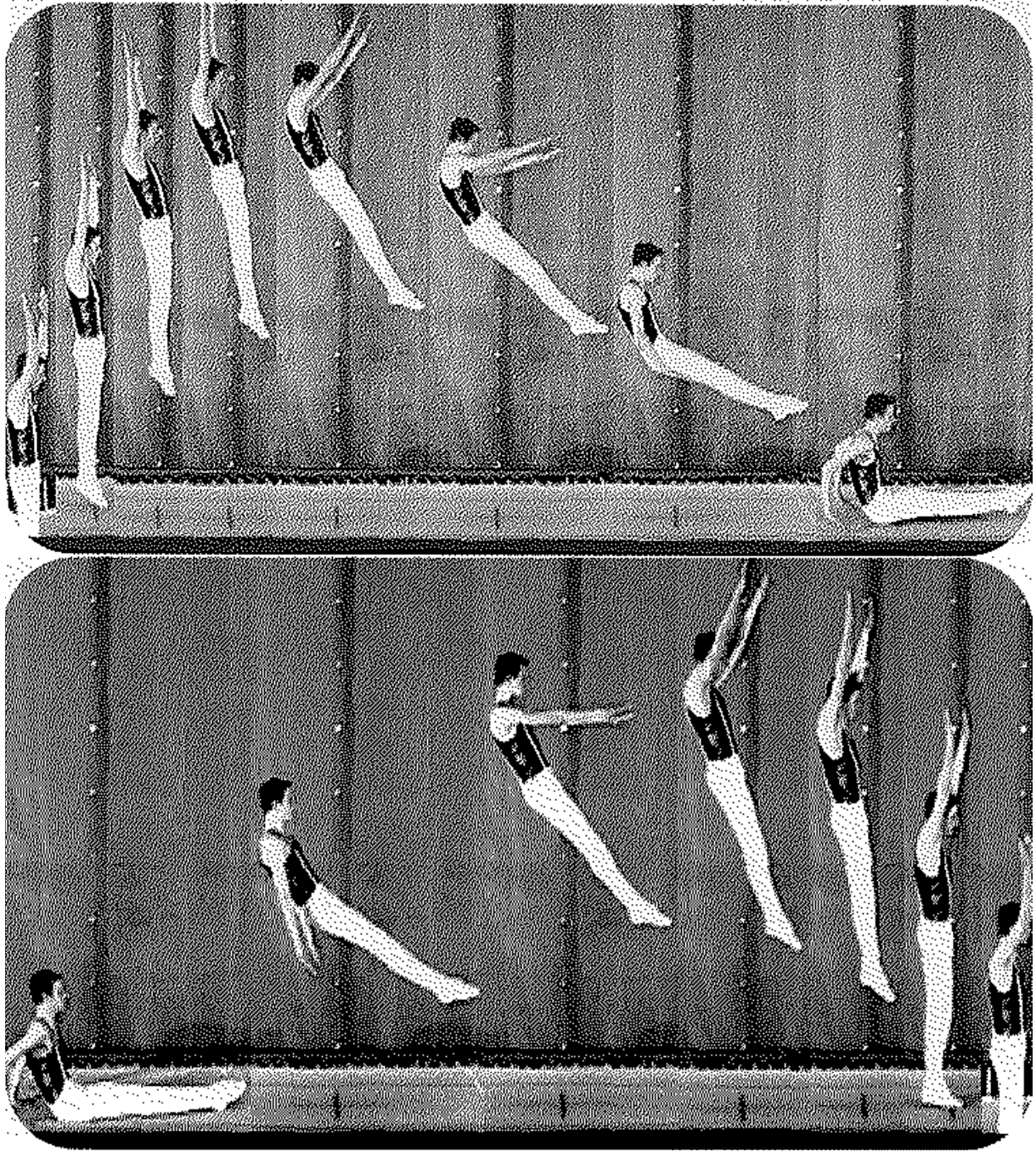
11.2 Grundregeln für die Stundendurchführung

Eines der häufigsten Vorurteile über das Trampolinturnen ist dessen Gefährlichkeit. Seit Einführung dieser Sportart in Deutschland sind in der Tat einige schwere Unfälle vorgekommen, die jedoch zum einen im Hochleistungsbereich geschehen sind, zum anderen auf unsachgemäße Handhabung der Geräte, Defizite in der Ausbildung der Verantwortlichen und mangelnde Einweisung der Aktiven in die Sicherheitsbestimmungen zurückzuführen sind. Aus diesem Grunde müssen bereits in der ersten Trampolin-Stunde die wichtigsten Regeln angesprochen werden. Dabei ist es nicht sinnvoll, von vornherein jede Kleinigkeit zu erwähnen, sondern die wichtigsten Regeln anzusprechen, wenn die entsprechende Problematik unmittelbar bevorsteht. Alle Anweisungen, die der Trainer gibt, müssen klar und eindeutig sein. Er muss dafür Sorge tragen, dass alle zuhören, wenn er etwas Wichtiges erklärt.

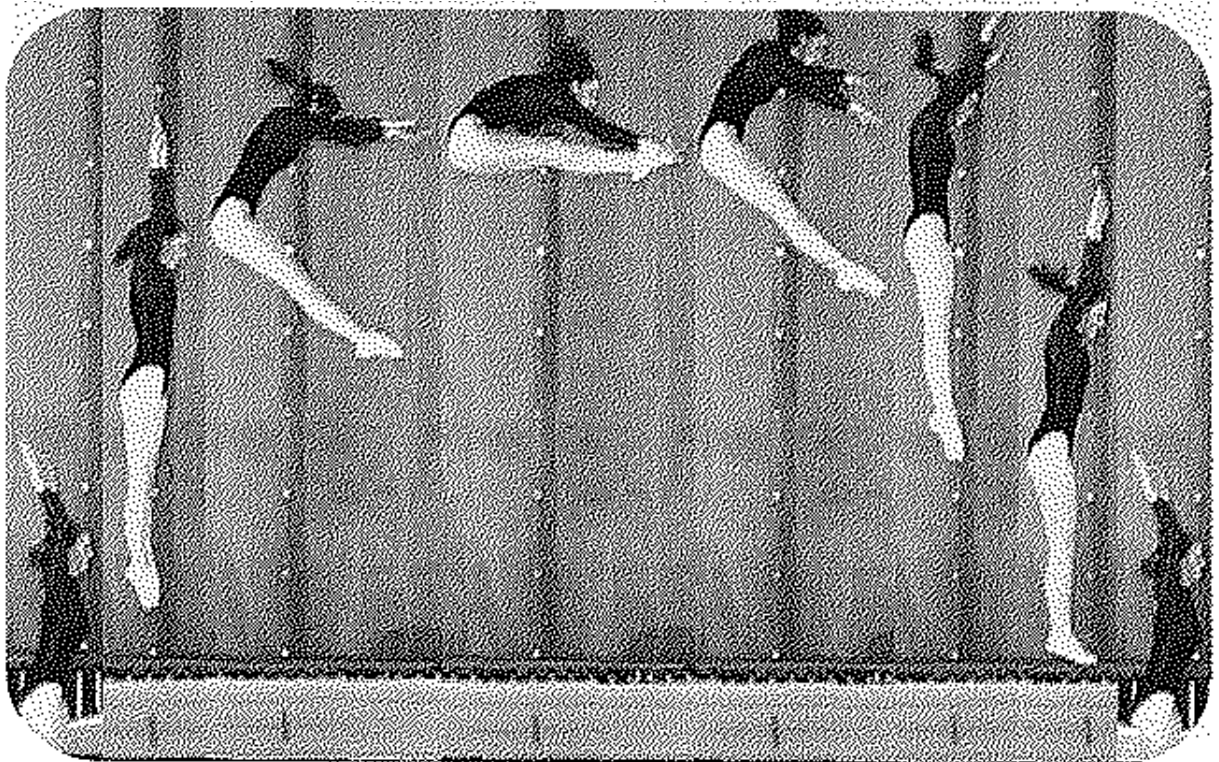
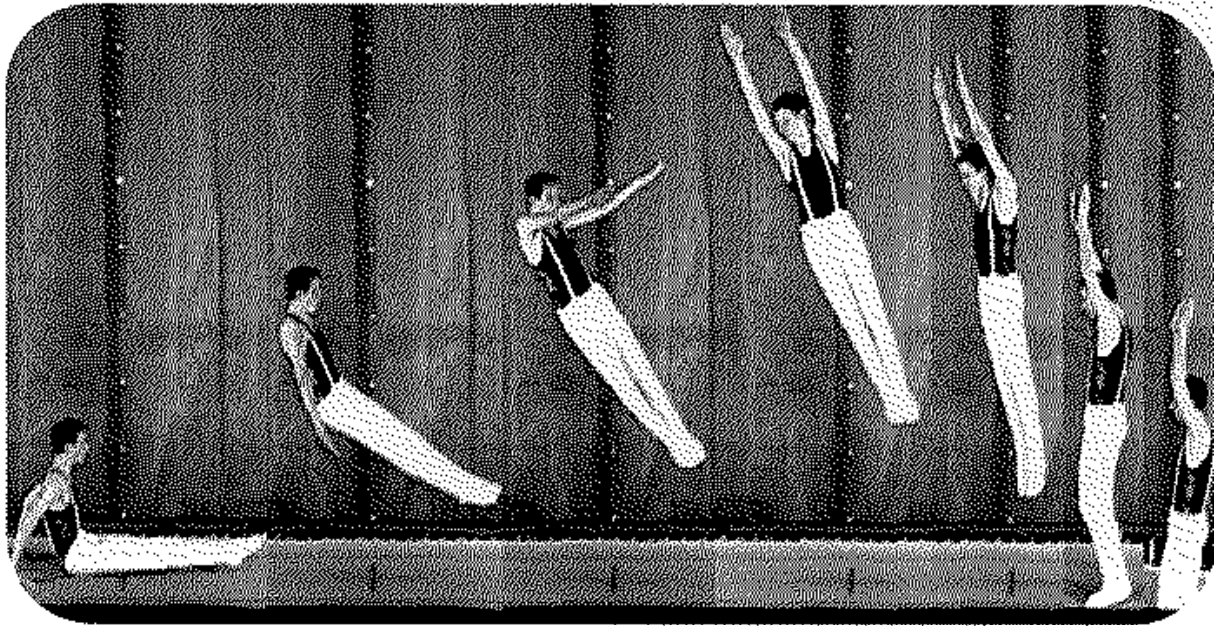
Für das Turnen auf dem Trampolin gilt: Die Aktiven machen keine Experimente, sofern sie nicht vom Trainer ausdrücklich erlaubt worden sind (z. B. Sitzsprung alleine probieren). Über alles, was auf dem Trampolin passiert, ist der Trainer vorher informiert und gibt die Erlaubnis. Die Praxis hat gezeigt, dass eine der Hauptaufgaben des Trainers in der ersten Stunde das Bremsen des Tatendrangs der mutigeren Aktiven ist.

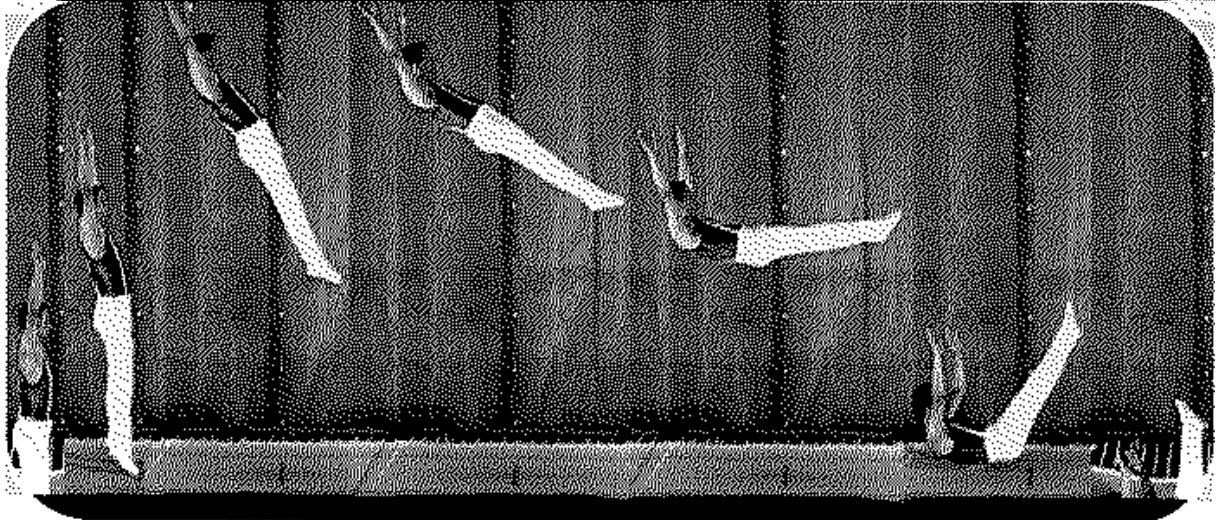
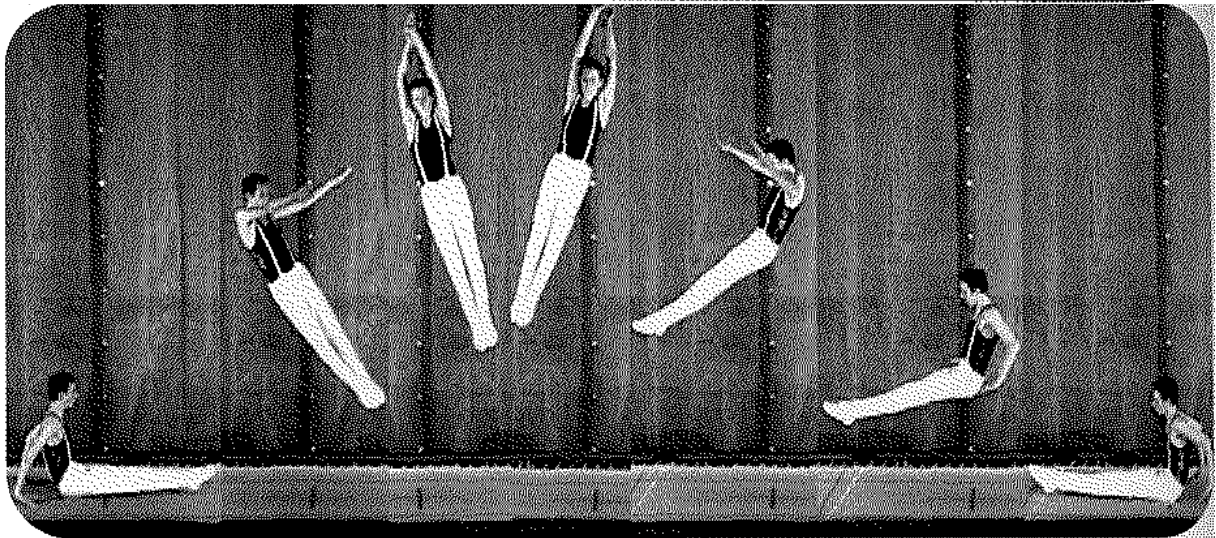
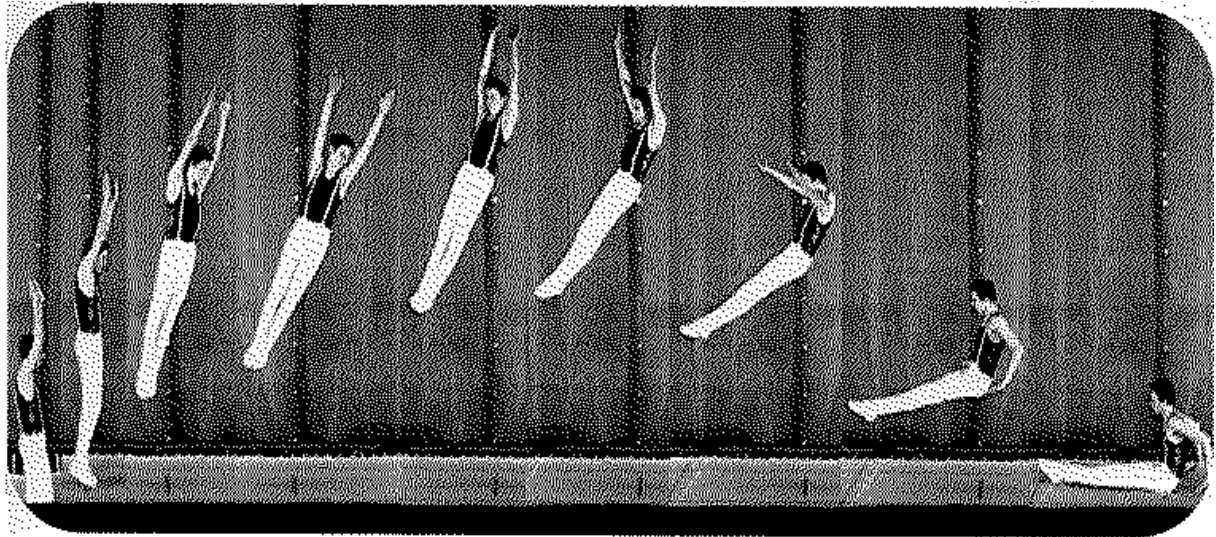
Selbstverständlich versuchen einige Aktive, herauszufinden, welche Grenzen sie überschreiten dürfen und welche nicht. An dieser Stelle ist ein konsequentes Durchgreifen des Trainers unbedingt notwendig. Es muss nicht in unangemessene Härte ausarten, jedoch muss gewährleistet sein, dass die Aktiven weder sich noch andere gefährden.

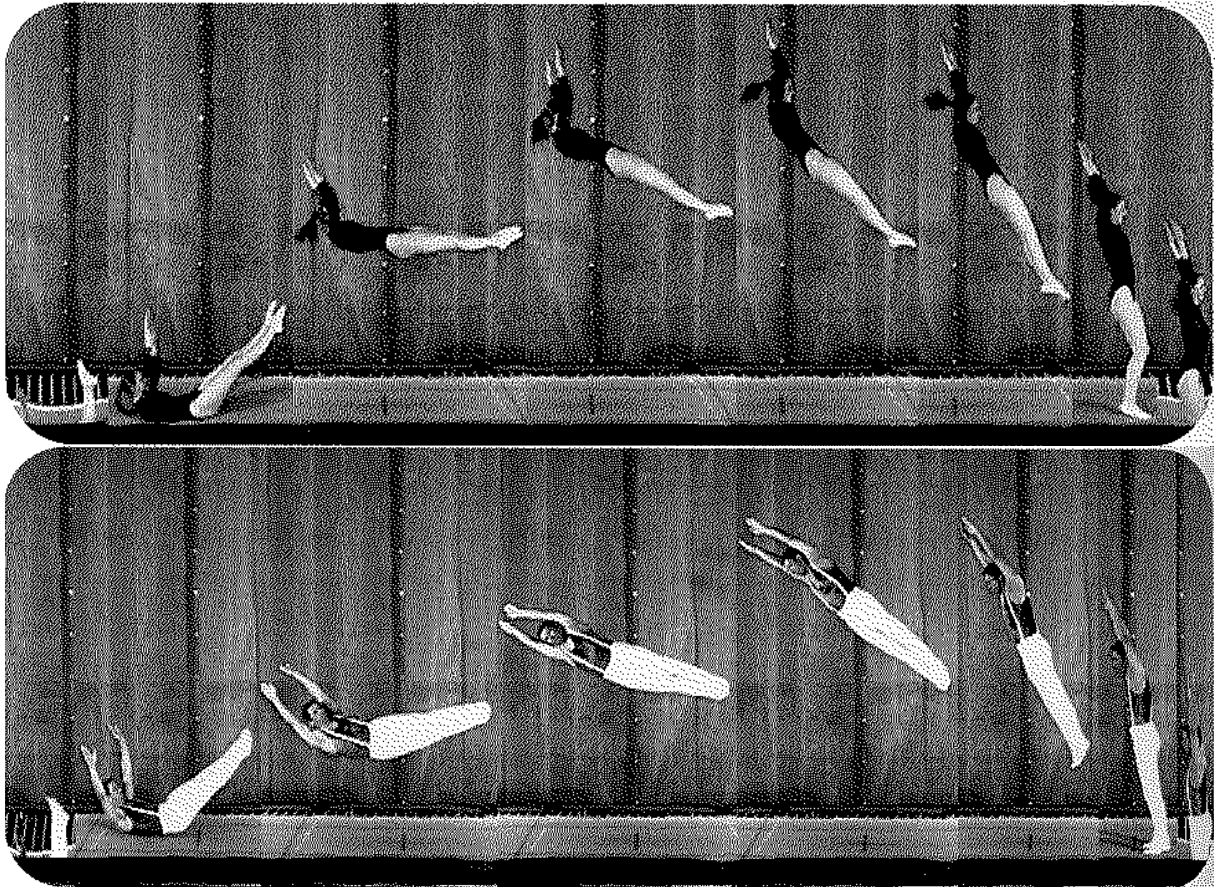




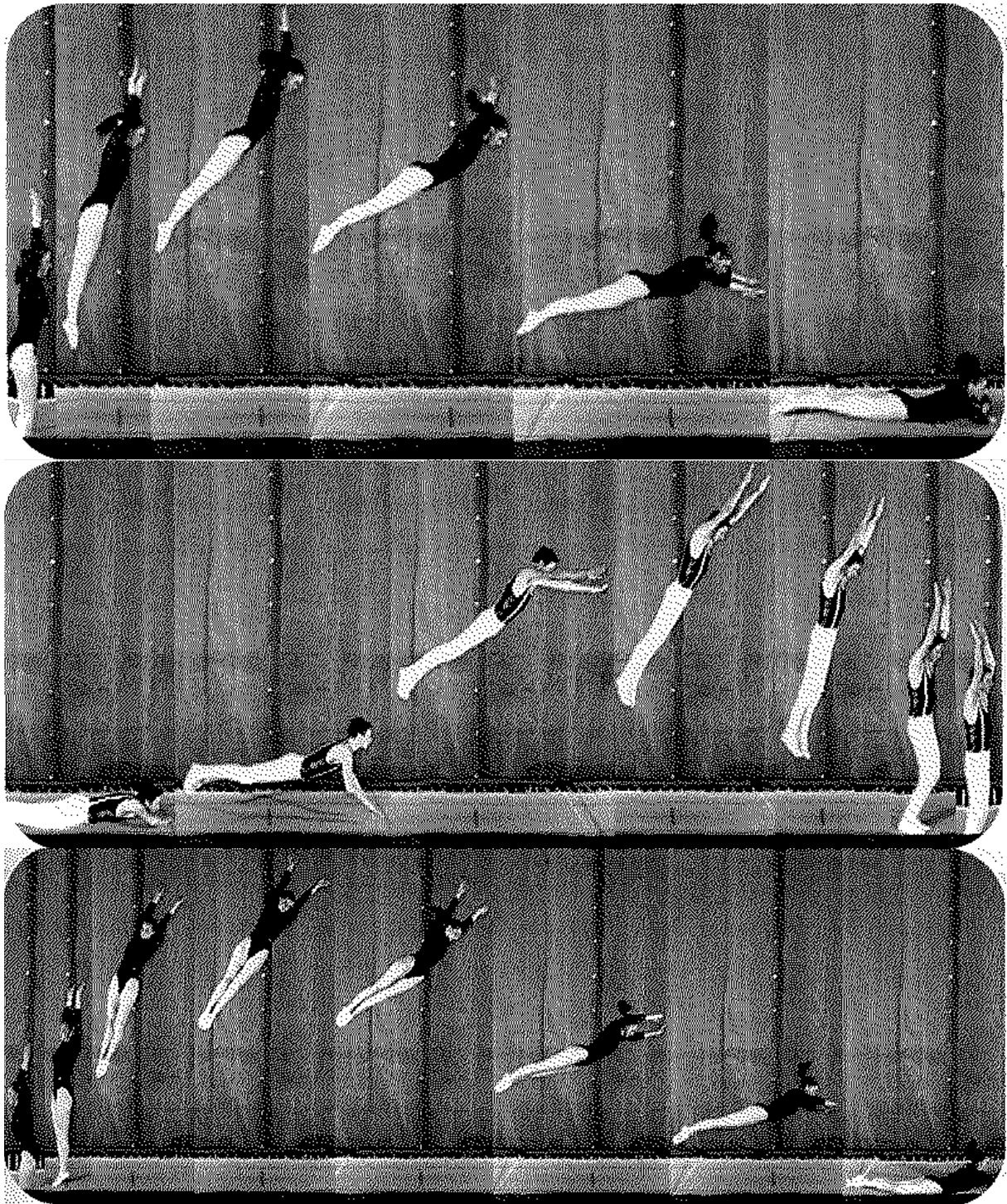
Entnommen aus: Meyer/Christlieb/Keuning : Trampolin – Schwerelosigkeit leicht gemacht. 2009.
3. überarbeitete Auflage. Aachen : Meyer und Meyer



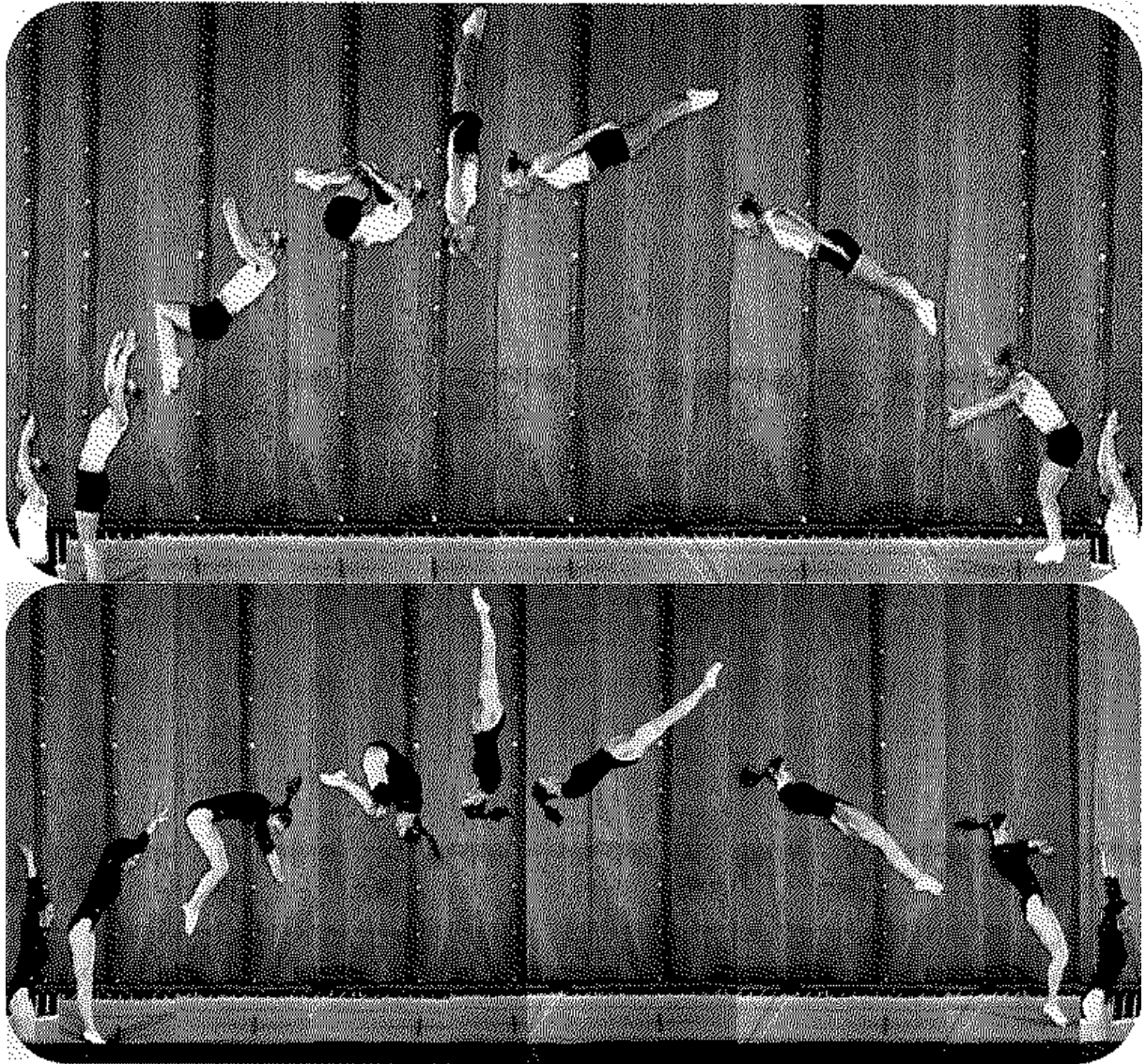




Entnommen aus: Meyer/Christlieb/Keuning : Trampolin – Schwerelosigkeit leicht gemacht. 2009.
3. überarbeitete Auflage. Aachen : Meyer und Meyer



Entnommen aus: Meyer/Christlieb/Keuning : Trampolin – Schwerelosigkeit leicht gemacht. 2009.
3. überarbeitete Auflage. Aachen : Meyer und Meyer



Entnommen aus: Meyer/Christlieb/Keuning : Trampolin – Schwerelosigkeit leicht gemacht. 2009.
3. überarbeitete Auflage. Aachen : Meyer und Meyer