

Minitrampolin: Der Star der Turngeräte

Kinder, Jugendliche und sogar Erwachsene zieht das federnde Gerät in seinen Bann. Das Minitrampolin lässt sich auf vielfältige Art und Weise einsetzen – nicht nur im Geräteturnen. Der Spass im Sportunterricht ist garantiert.

Seine Beliebtheit bei den Schülerinnen und Schülern ist so hoch wie der Respekt, den die Sportlehrerinnen und -lehrer vor ihm haben. Trotz grosser Nachfrage bleibt das Minitrampolin deshalb meist hinten im Geräteraum. Weshalb? Aus Angst vor Unfällen, aus organisatorischen Gründen, aus Ideenlosigkeit oder weil der rote Faden im Unterricht fehlt. Wer das Minitrampolin im Sportunterricht einführen will, findet auch nur wenige Anleitungen.

Erfolgslebnisse ermöglichen

Das Minitrampolin ist eines der attraktivsten Geräte für den Einsatz im Schulsport. Im Unterricht sollte das Motivationspotenzial für dieses Gerät unbedingt genutzt werden. Das Gefühl schwerelos zu sein, in der Luft zu rotieren, coole Bewegungen darzustellen aber auch sicher wieder auf der Matte zu landen, lässt so manches Schülerherz höher schlagen.



Der Einsatz des Minitrampolins im Sportunterricht ist fast unbegrenzt.

Die vielseitigen Bewegungsaufgaben fördern die aktive Bewältigung von Spannungs-, Wagnis- und Verantwortungssituationen. Dabei muss nicht gleich ein Doppelsalto gesprungen werden. Schon einfache Strecksprungvariationen können genügend grosse Herausforderungen darstellen und bei erfolgreicher Bewältigung die Bewegungsfreude aufblühen lassen.

Die attraktiven Bewegungsaktivitäten und Bewegungserfahrungen bieten zudem ideale Felder zur Förderung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Hilfestellungen und Gruppenbetonte Übungen bieten ausserdem optimale Bedingungen für die Entwicklung sozialer Kompetenzen.

Zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten

Das Minitrampolin ist ein polyvalentes Gerät. Eingesetzt wird es im Rahmen von Geräteturnlektionen. Mit ihm lassen sich am Boden erlernte Elemente (Stützüberschläge, Radwenden, usw.) in der Luft ausführen und neue Formen ausprobieren, die eine gewisse Sprunghöhe und einen kühlen Kopf voraussetzen. Das Minitrampolin kann jedoch auch ein Circuittraining ergänzen oder es ermöglicht, Elemente aus anderen Sportarten zu integrieren.

Beim Einsatz des Minitrampolins im Training oder im Sportunterricht muss jedoch auch auf die entsprechende Vorbereitung der Schüler und auf den notwendigen methodischen Aufbau aufmerksam gemacht werden. Mit einem sachgemässen Unterricht und dem Einhalten einiger Sicherheitsvorgaben kann das Minitrampolin jedoch ohne grosses Risiko eingesetzt werden.

[Das Monatsthema als pdf](#)

Berichte

- Voraussetzungen und Grundlagen
- Sicherheit

Hilfsmittel

- Ein Sprung unter der Lupe

Übungen

- I-Pose
- Seilspringen
- Liegestütz
- Slide-Stafette
- Buckelpiste
- Känguru
- Strecksprung (Video)
- Hocksprung
- Bergsprung
- Zapfenzieher (Video)
- Vorbereitung Salto vorwärts
- Sprungrolle (Video)
- Dreiviertel Salto gestreckt (Video)
- Salto vorwärts gehockt (Video)
- Salto mit halber Drehung
- Eineinhalb Salto
- Überschlag (Video)
- Rondat (Video)

Lektionen

- Erste Flüge
- Salto vorwärts
- Flugshow

Tests

- Strecksprung (Niveau A)
- Hocksprung (Niveau B)
- Salto vorwärts auf den Mattentisch (Niveau C)
- Halbe Drehung (Niveau B)

- Fünf verschiedene Elemente (Niveau A, B und C)

Quelle: mobilepraxis 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO