Minitrampolin: Voraussetzungen und Grundlagen

Um Schülerinnen auf das Minitrampolinspringen vorzubereiten, sollten zuerst spezifische Grundlagen erarbeitet werden. Sowohl physische als auch mentale Aspekte sollen dabei beachtet werden.

Neben einer genügenden koordinativen und konditionellen Basis ist beim Minitrampolin die Körperspannung eine Hauptvoraussetzung. Bei ängstlichen Schülerinnen sind zudem Massnahmen zur Angstbewältigung ein Thema, das in die Vorbereitung zum Minitrampolinspringen mit einbezogen werden soll.

Die Körperspannung muss trainiert und richtig eingesetzt werden.

Konditionelle und koordinative Voraussetzungen

Bei Sprüngen ist der Körper starken Belastungen ausgesetzt. Sowohl beim Einsprung als auch bei der Landung muss der Bewegungsapparat den auftretenden Kräften mit einer genügend ausgebildeten Muskulatur entgegenwirken können. Besonders Fuss- und Beinmuskulatur aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur (Spannung) verdient deswegen grösste Beachtung.

Insbesondere für das Gelingen schwieriger Bewegungsabläufe sind die koordinativen Fähigkeiten wichtig. Gleichgewicht, Differenzierung und Orientierung sind wichtige Grundlagen, die sehr leicht auch isoliert und unter vereinfachten Bedingungen erarbeitet werden können.

Körperspannung

Nicht nur für das Gelingen turnerischer Elemente ist die Körperspannung unabdingbar, sie erleichtert auch allfällige Hilfeleistungen. Der bewusste und gezielte Einsatz von Muskelarbeit muss jedoch zuerst einmal erfahren werden. Spannungs- und Entspannungszustände sollten deshalb zuerst unter erleichterten Bedingungen anschaulich und bewusst «erfühlt» werden. Ein «Spannungs-Parcours» bietet beispielsweise die Möglichkeit, gefahrenlos das Gefühl für Spannungszustände zu erfahren und die Spannungskraft zu trainieren.

Angstbewältigung

Mit dem Minitrampolin werden vielfältige Herausforderungen an die Schüler herangetragen, die ein gewisses Mass an Wagnis und Mut erfordern. Was für die einen die Spannung und den Reiz der Sache darstellt, ist für die anderen eine fast unüberwindbare Barriere. Die Furcht vor einem unkontrollierten Sprung, die Angst vor Misserfolg oder Panik vor Stürzen und Verletzungen können Blockaden hervorrufen. Es gilt daher, grössere Ängste durch entsprechende Massnahmen zu verhindern oder unter Kontrolle zu bringen. Folgende Massnahmen zur Angstbewältigung können angewendet werden (Quelle: Schmidt-Sinns, 2005, S. 28):

- Ermutigung («Ich bin überzeugt, das kannst du ganz sicher.»)
- Beruhigung («Beobachte noch einmal ganz genau und in Ruhe, wie andere springen, bevor du dich heranwagst.»)
- Vertrauen zur Bewältigungsmöglichkeit durch die helfende und sichernde Bewegungsbegleitung
- Vertrauen zu sich durch kontinuierliche, methodisch entwickelte Könnenssteigerung

- Stufenweise Wagnissteigerung («Erst noch einmal den ¾-Salto auf den Mattenberg und dann erst ein freier Salto auf die Weichbodenmatte.»)

Die Schüler sollen aber auf jeden Fall selbst bestimmen können, ob sie einen Sprung wagen oder nicht. Einen Wagnissituation abzulehnen und «nein» sagen zu können erfordert auch «Mut» und soll entsprechend akzeptiert werden.

Quelle: **Schmidt-Sinns, J. (2005), Minitrampolin – Mit Sicherheit zu Höhenflügen. Celle: Pohl-Verlag.**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO