

„Nur Fliegen ist schöner!“

Kombination Minitrampolin - Trapez

Selbst bei Kindern, die das Gerätturnen als „öde und langweilig“ empfinden, steht das Springen am Minitrampolin (MT) hoch im Kurs.

Es gibt viele Gründe, warum wir (allen voran die Kinder und Jugendlichen) dieses Gerät so gerne im Sportunterricht erleben wollen:

Freude an den dynamischen raumgreifenden Sprüngen, schnelle Erfolgserlebnisse, rauschhafte Momente der Schwerelosigkeit, intensive Schulung der koordinativen Fähigkeiten, das Erleben des Körpers, wie er Kontrolle über den Flug bekommt, Wagnis und Risiko eingehen, intensives Erleben von Angstlust und anderen intensiven Gefühlen, ...

Die grundlegenden Sprünge am MT (Hocke, Grätsche, Bücke, Drehungen um die Längs- und auch die Breitenachse) werden in der Regel in der Grobform relativ schnell erlernt.

Es bieten sich noch viele weitere Kombinationen, die auch für Anfänger(innen) einen hohen koordinativen (aber lösbaren) Anspruch und einen großen erlebnispädagogischen Wert haben.

In diesem Workshop wird die Kombination MT - Trapez näher betrachtet.

Allein das Schwingen am Trapez (an den Schaukelringen befestigt) bietet schon einen ähnlich attraktiven Aufforderungscharakter wie das Springen am MT. Die Verbindung von beiden fördert besonders gut die Schulung der koordinativen Fähigkeiten bei einem enorm großen Erlebnis- und Spaßwert. Bei allem Spaß, Wagnis und Risiko muss der Sicherheitsaspekt immer im Mittelpunkt der Sportstunde stehen. Ein korrekter Geräteaufbau, eine vorsichtige methodisch-didaktische Herangehensweise und eine gewisse Disziplin und Verantwortung bei allen Beteiligten ist grundlegende Voraussetzung der nun folgenden Übungen.

Trapeze gehören nicht zur Standardausstattung einer Turnhalle. Man kann sie jedoch einfach bei nahezu jedem Gerätehersteller bestellen. Sie kosten je nach Hersteller und Bauart zwischen 40 und 100 Euro und sind meist sehr schnell und einfach an den Schaukelringen zu befestigen.

Lernvoraussetzungen für diese Übungsstunde sind die Beherrschung der grundlegenden Sprünge am einfachen MT und das Schwingen im Langhang (Tippschwingen) an den Schaukelringen. Auf das Tippschwingen im Ristgriff am Trapez sollten die Anfänger(innen) noch vorbereitet werden.

Als **Organisationsform** bietet sich das Üben in Kreisform an.

1. Zur Einstimmung:

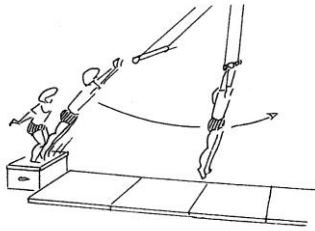
- „Tippschwingen“/Langhangschwingen an den Schaukelringen / Trapez
- alle grundlegenden Sprünge am Minitrampolin

2. Griff bzw. Sprung vom niedrigen Kasten an das schwingende Trapez

Zunächst greift der/die Turnende das reichhohe Trapez, später wird das Trapez höher gestellt, bzw. der Kasten weiter weg, um einen kleinen Sprung an das Trapez zu erzwingen.

Wichtig: Beim Rückschwung muss die Hüfte gewinkelt werden, damit die Fersen nicht gegen den Kasten schlagen!

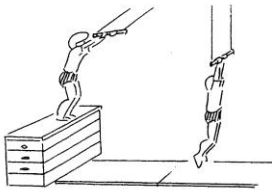
Die Sicherheits-/Hilfestellung steht seitlich auf der Weichbodenmatte und hilft durch Tragegriff (Brust und Hüfte) beim Ansprung oder fängt entsprechend einen Sturz ab. Zudem sollte die Sicherheitsstellung aufpassen, dass der/die Turnende beim Rückschwung nicht gegen den Kasten schwingt.



(MEDLER/RÄUPKE, 1993)

3. Griff bzw. Sprung vom hohen Kasten an das schwingende Trapez

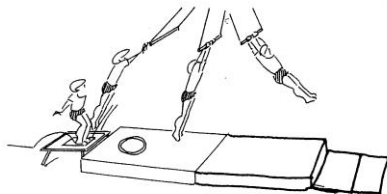
→ Sicherheits-/Hilfestellung wie oben (sehr konzentrierte Hilfestellung!)



(MEDLER/RÄUPKE, 1993)

4. Anlauf und Sprung vom MT an das schwingende Trapez

- Sicherheits-/Hilfestellung wie oben (sehr konzentrierte Hilfestellung!)
- Akustische Hilfe zum richtigen Zeitpunkt des Loslaufens ist bei unsicheren Kindern
- ebenfalls nötig.
- Wichtig: Gelingt der Griff am Trapez nicht richtig fest, sollte der/die Turner(in) sofort
- abspringen, sonst kann er/sie im Vorschwung abrutschen.



(MEDLER/RÄUPKE, 1993)

Im Weiteren kann das Springen ans Trapez mit zusätzlichen Fertigkeiten erweitert werden, z.B.:

- anschließend im Vorschwung Aufschwung auf das Trapez
- rhythmisches Kettenspringen mit der gesamten Gruppe:
Turner(in) springt ran, schwingt zurück und läuft nach vorne weg, der/die Zweite springt sofort an das nun wieder zurückschwingende Trapez usw.

Literatur

CURT, B. / MEDLER, M. / RÄUPKE, R.: Erlebnisturnen. Flensburg, 1998.

MARTIN, K. / BANTZ, H.: Vielseitigkeitsschulung für Kinder an Geräten: vom Kindes- bis zum Jugendalter. Schorndorf: Hofmann, 1992.

MEDLER, M. / RÄUPKE, R.: Turnen am Minitrampolin. Neumünster, 1993.

Kontakt: willi.heuer@web.de

0176 - 28877320