



Hüpf dich fit!

Förderung der Ausdauer auf dem kleinen, runden Trampolin

Vorbemerkungen/Ziele

Schwingen, Federn und Hüpfen auf dem kleinen, runden Trampolin ermöglichen ein gelenkschonendes Training. Das für das Ausdauertraining in der Therapie und Rehabilitation entwickelte Trampolin hält aber auch im Fitnessbereich vielfältige Möglichkeiten bereit und in vielen Vereinen gibt es schon „Jumping-Fitness“-Angebote.

Das Trampolinspringen fördert neben der Ausdauer auch die Koordination und Balance, stärkt Rumpf- und Beinmuskulatur und in der Gruppe macht es großen Spaß.

In diesem Stundenbeispiel wird schwerpunktmäßig die Ausdauer gefördert. Die Förderung der Koordination und die kreative Mitgestaltung der Teilnehmer/-innen werden in dieser Trampolinstunde aber auch angesprochen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Begrüßung und Aufbau der Trampoline

- ⦿ Die Trampoline in versetzter Blockaufstellung aufstellen, so dass alle TN die Übungsleitung (ÜL) gut sehen können.

Die ÜL begrüßt die TN und weist die TN auf den sicheren Umgang mit den Trampolinen hin.

- Darauf achten, dass das Trampolin sicher steht und die Standbeine je nach Modell gesichert sind.
- Barfuß springen
- Beim Auf- und Abstieg auf das Trampolin nicht auf den Sprungfederrand (je nach Modell mit Abdeckung) treten.
- Mittig und wenn vorhanden innerhalb der Markierung auf dem Tuch springen.
- Das Hüpfen wird beendet, indem die Knie gebeugt werden, wenn die Füße mit dem Sprungtuch in Berührung kommen.
- Nicht aus dem Sprung vom Trampolin abspringen.
- Bei allen Übungen auf dem Trampolin die Körperspannung halten.

● Warmfedern und -hüpfen

- ⦿ Die TN stehen mittig auf dem Trampolin.

Zwischen den Übungen Arme und Beine auslockern und auf dem Trampolin entspannt ein paar Schritte gehen.

● Ferse-Fußspitze

Die TN stehen im hüftbreiten Stand auf dem Tuch. Beide Füße haben Kontakt zum Tuch. Im Wechsel das Körpergewicht von vorne nach hinten verlagern und gleichzeitig die Fersen und Fußspitzen anheben.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

12–15 Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrungen im Trampolinspringen

Material:

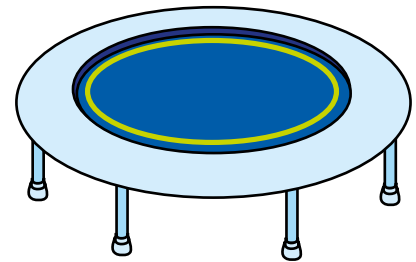
Pro TN ein kleines, rundes Trampolin (dem Körpergewicht angepasst), motivierende Musik (120–130 BMP)

Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⦿ Begrüßung der TN und Einstimmung in die Stunde mit dem Trampolin, Aufbau der Trampoline, TN für den sicheren Umgang mit dem Trampolin sensibilisieren



- ⦿ Aufwärmen, Gewöhnung und Bewusstmachen des weichen, federnden Tuchs, Mobilisation der Sprunggelenke

- ✓ Die Übungen in der Aufwärmphase langsam und bewusst ausführen sowie nur locker auf dem Tuch hüpfen.

Fitness
09.2017

Stundenverlauf und Inhalte

Leichtes Federn

Im hüftbreiten Stand haben beide Füße Kontakt zum Tuch und die TN federn auf dem Tuch, ohne den Tuchkontakt zu verlieren.

- Die Arme mehrmals langsam von unten nach oben und wieder zurückführen.
- Die Arme in Hochhalte führen und sich nach oben strecken.
- Die Arme neben dem Körper hängen lassen und die Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.

Beidbeiniges Hüpfen

Im schulterbreiten Stand locker beidbeinig hüpfen. Dabei die Arme zu allen Seiten strecken (nach vorne, oben, unten und zur Seite).

„Schunkeln“

Im weiten Stand auf dem Tuch locker federn und dann in einem fließenden Übergang das Körpergewicht von rechts nach links verlagern. Dabei die Arme vor dem Körper von rechts nach links locker mitschwingen lassen.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

Cardio-Training auf dem Trampolin

Alle Bewegungsformen werden in einem Fluss ohne Standpausen durchgeführt. Zwischen den Bewegungsformen immer wieder locker federn/hüpfen und dabei die Beine und Arme auslockern.

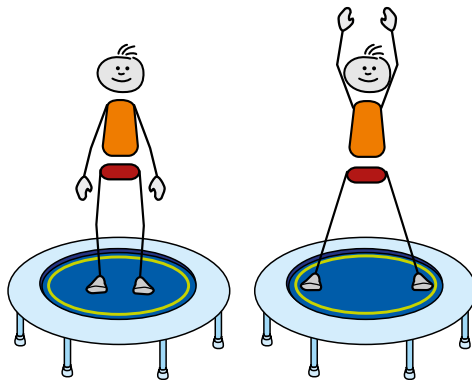
Jede/jeder TN führt die Höhe der Sprünge nach dem eigenen Leistungs- und Könnensstand aus.

Jogging

Aus dem hüftbreiten Federn langsam ins Laufen übergehen. Die Knie schrittweise immer ein Stück höher anheben. Die Arme wie beim Laufen mitführen.

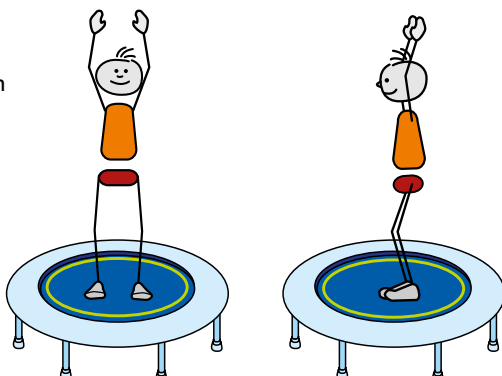
Hampelmann

Aus dem hüftbreiten Hüpfen die Beine im Wechsel bei jeder Tuchberührung öffnen und schließen. Sind die Beine geschlossen, befinden sich die Arme seitlich vom Körper. Beim Öffnen der Beine, die Arme zur Seite auf Schulterhöhe anheben.



Drehungen

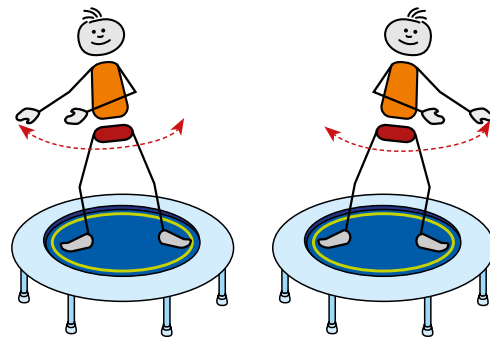
Mittig auf dem Tuch hüftbreit springen. Mit Absprung eine Drehung um 90 Grad ausführen. Die Arme bei jeder Drehung in die Hochhalte führen.



Absichten und Hinweise

Variation:

Federn in Schrittstellung mit Armeinsatz



⊕ Ausdauerförderung

✓ Einsatz von motivierender Musik mit einer Geschwindigkeit von 120–130 BMP

✓ Pulsmessung durchführen

⊕ Ausdauerförderung und Koordinationsschulung

Variation:

Die Armbewegung wechseln (geschlossene Beine = Arme zur Seite gestreckt, geöffnete Beine = Arme am Körper)

✓ Die Drehungen zu beiden Seiten (mit und gegen den Uhrzeigersinn) sowie mit oder ohne Zwischenhüpfer ausführen.

Variation:

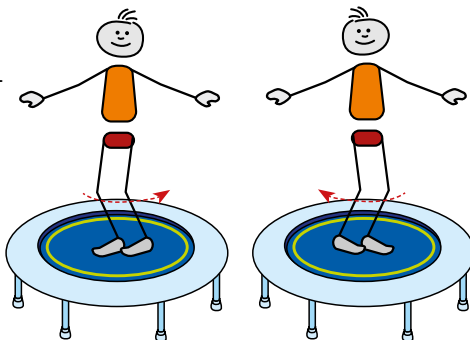
Mit den 90-Grad-Drehungen „spielen“, z.B.

- 2 Drehungen im Uhrzeigersinn –
- 1 Drehung gegen den Uhrzeigersinn –
- 2 Drehungen im Uhrzeigersinn –
- 3 Drehungen gegen den Uhrzeigersinn

Stundenverlauf und Inhalte

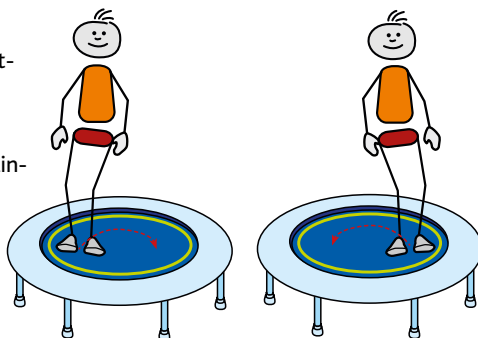
● Twist

Mittig auf dem Tuch hüftbreit springen. Die Arme in Seithalte anheben. Nach jedem Absprung die Beine aus der Hüfte heraus im Wechsel in der Transversalebene nach rechts und links drehen.



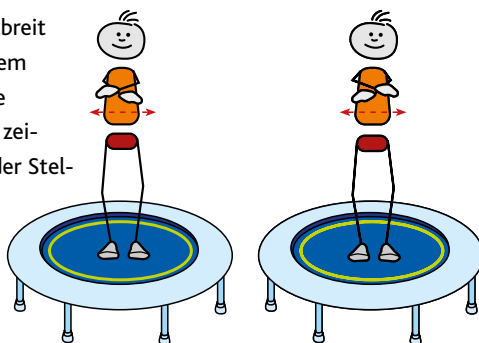
● Wedeln

Mittig auf dem Tuch hüftbreit springen. Dann in beidbeinige Seitsprünge von der rechten auf die linke Tuchseite übergehen. Die Arme schwingen gegengleich seitlich am Körper mit.



● Sprünge mit Armschere

Mittig auf dem Tuch hüftbreit springen. Die Arme vor dem Körper so halten, dass die Handflächen nach unten zeigen. Dann die Arme auf der Stelle im Wechsel über- und untereinander führen. Mit dieser Scherbewegung die Arme von unten nach oben und wieder zurückführen.



● Ohne Pause

Zum Abschluss der Cardio-Phase werden alle Bewegungsformen/Sprünge (Jogging, Hampelmann, Drehungen, Twist, Skisprünge und Sprünge mit Armschere) ohne Pause mit je 16 ZZ hintereinander durchgeführt.

Nach der Bewegungsfolge je nach Belieben locker federn, hüpfen oder auf dem Tuch laufen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Arme und Beine im Zick-Zack-Rhythmus

● Die TN bilden 4 er- bis 6 er-Gruppen (TN 1–4 oder 6) und stellen sich mit ihren Trampolinen im Innenstirnkreis auf.

TN 1 macht eine Beinbewegung (z.B. mit beiden Füßen hüpfen) vor, die die anderen TN der Gruppe ebenfalls durchführen.

TN 2 kombiniert zu der Beinbewegung von TN 1 eine Armbewegung (z.B. die Arme vor und hinter dem Körper zusammenführen) und die Kombination wird von allen TN der Gruppe durchgeführt.

Ohne Sprungpause zeigt TN 3 eine neue Beinbewegung (z.B. Beine öffnen und schließen). Dabei bleibt die Armbewegung von TN 2 bestehen.

TN 4 kombiniert dann wieder eine neue Armbewegung. Usw.

Absichten und Hinweise

✔ Der Oberkörper bleibt während des Twistens in der frontalen Ausgangsposition.

✔ Die Intensität des Wedelns kann erhöht werden, indem eine tiefe Körperposition bei der Landung auf dem Tuch eingenommen wird. Zudem können die Arme bei jedem Absprung in die Vorhalte geführt werden.

✔ Variationen:

- Armschere unten, vor dem Körper und über Kopf ausführen
- Wechselschrittsprünge ausführen

⊙ „Ausdauerfinale“ und Aushüpfen

✔ Nach der Belastung den Puls messen

⊙ Mitgestaltung und Kreativität der TN fördern, Spaß in der Gruppe

✔ Mögliche Beinbewegungen/Sprünge:

- Mit beiden Beinen hüpfen
- Beine öffnen und schließen
- Twisten
- 90-Grad-Drehung

✔ Mögliche Armbewegungen:

- Arme wie beim Walking mitführen
- Arme vor und hinter dem Körper zusammenführen
- Armschere
- Arme vor dem Körper mitschwingen lassen



Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Leichtes Wippen

- ⦿ Die TN bleiben in ihren Kleingruppen. Jede/Jeder TN positioniert sich auf dem Trampolin so, dass sie/er die ÜL gut sehen kann.

Im hüftbreiten Stand haben beide Füße Kontakt zum Tuch und die TN wippen auf dem Tuch, ohne den Tuchkontakt zu verlieren.

Die Arme über den Kopf führen. Die rechte Hand fasst das linke Handgelenk. Den rechten Arm leicht nach oben ziehen. Seitenwechsel

Die Arme neben dem Körper hängen lassen und die Schultern rückwärts kreisen.

● Stretching

Die TN stehen mittig auf dem Tuch.

- Aus dem Stand die Knie beugen und mit den Händen den Rand des Trampolins gut fassen.

Das Körpergewicht dosiert nach hinten verlagern und sich in die Arme „reinhängen“.

- Die Handfassung am Trampolin beibehalten und nur die Knie langsam strecken.
- Die Handfassung vom Rand lösen und den Rumpf Wirbel für Wirbel in den aufrechten Stand aufrollen.

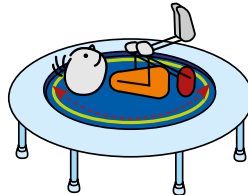


● Entspannung

Die TN legen sich in Rückenlage auf das Trampolin.

- Die Beine nacheinander zum Körper heran ziehen und die Hände auf die Knie legen. Dosiert in dieser Päckchenhaltung vor und zurück schaukeln.

- Aus der ruhenden Päckchenposition die gebeugten Beine langsam in eine Richtung kreisen lassen. Richtungswechsel



● Den Atem fließen lassen

In Rückenlage die Beine auf den Rand des Trampolins stellen. Den Kopf ablegen.

Beide Hände auf den Bauch legen. Tief einatmen und spüren, wie sich die Hände bei der tiefen Einatmung in den Bauch nach oben bewegen.

Dann bewusst ausatmen und spüren, wie sich die Bauchdecke wieder absenkt.

● Abbau der Geräte und Verabschiedung

Gemeinsam bauen die TN die Trampoline ab und verstauen sie an dem dafür vorgesehenen Platz.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN und gibt ihnen einen Ausblick auf die nächste Übungsstunde.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Cool down, Intensität der Belastung herunterfahren

- ⦿ Dehnung der Arm- und Rumpfmuskulatur

- ⦿ Dehnung der Gesäßmuskulatur, Dehnung der Arm- und Schulterblattnmuskulatur, Dehnung der Rumpfmuskulatur, Dehnung der Rückseite der Beinmuskulatur

- ⦿ Darauf achten, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird.

- ⦿ Dehnung und Mobilisation der Rückenmuskulatur

- ⦿ Atmung bewusst wahrnehmen und entspannen

- ⦿ Wegräumen der genutzten Geräte

- ⦿ Verabschiedung der TN

