

Ausbildung
Trainer C – Trampolin
Trappenkamp
10.3.-11.3.2018

Salto-Training

Dozent

Jan von Horsten

Trainer B, Trampolin & Rock ´n´ Roll

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wichtige Grundlagen/Hinweise für alle dargestellten Sprünge.....	4
Hilfestellungen.....	4
Grundsprünge.....	5
Standsprung	5
Halbe Schraube	5
Hocke (Fußsprung)	5
Bücke (Fußsprung)	5
Grätschwinkel (Fußsprung)	5
Sitz (Sitzsprung)	6
Sitz – Halbe Stand	6
Halbe Sitz (Sitzsprung)	6
Sitz - Halbe Sitz	6
Rücken (Rückensprung)	7
Rücken – halbe Stand	7
Bauch (Bauchsprung)	7
Halbe Bauch (Halbe Schraube in die gestreckte Bauchlage)	8
Salto	8
Salto c (gehockter Salto rückwärts)	8
Salto b.....	9
Salto c in Sitz.....	9
Salto c in Rücken/ 1 ¼ rückwärts c.....	10
Salto vorwärts c oder b	11
Barani a,b und c.....	11
3/4 vorwärts	13
Babyfliffis.....	13
3/4 rückwärts in den Bauch.....	14
Cody.....	15
Quelle	16

Vorwort

Dieses Skript habe ich aus verschiedenen Lehrgangsunterlagen zusammengestellt, einige Dokumente haben keine Verfasserangabe. Diesen möchte ich aber hier unbekannterweise Dank sagen.

Zudem habe ich meine eigene Erfahrung aus meinen 15 Jahren als Berufstrainer mit einfließen lassen. Frei nach dem Motto „Viele Wege führen nach Rom“ habe ich in den vergangenen Jahren gelernt, dass es nicht nur den einen Weg zum Salto gibt, sondern dass auch im Sport gilt: „Viele Wege führen zum Salto“.

Ein guter Trainer kennt die vielfältigen Möglichkeiten, die ebenso unterschiedlich sind wie die Kinder und Jugendlichen, die ihr in eurem Trainerleben¹ unterrichten werdet.

Viel Spaß beim Lesen

Jan von Horsten

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird durchgängig die männliche Anredeform benutzt, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Wichtige Grundlagen/Hinweise für alle dargestellten Sprünge

Bei allen nachfolgend dargestellten Sprüngen gilt:

Achten auf:

- korrekte Armführung
- Der Turner muss ständigen Blickkontakt zum Tuch haben (außer bei Saltodrehungen).
- gestreckte Beine und Füße
- geschlossene und gestreckte Finger
- Stabilität des Sprunges, Körperspannung

Wichtig:

- Zu Anfang haben Anfänger noch keine Kontrolle über ihre Körperspannung und können durch Instabilität im Sprung vom Gerät fallen.
- Bei der Korrektur am Gerät sollten sich die Trainer sich um den Hauptfehler kümmern, meistens findet dieser schon in der Vorbereitungsphase statt.

Hilfestellung:

- auf beiden Seiten des Gerätes eine Sicherheitsstellung
- ggf. Übungsleiter auf dem Gerät und im Notfall reingehen, fangen oder unterstützen.

Damit Armführung, Blickkontakt und Spannung automatisiert werden, muss der Trainer immer wieder daran erinnern – auch wenn es zum hundertsten Mal gesagt wird.

Hilfestellungen

- Oberarmdrehgriff mit 1 oder 2 Trainer/n
- Absicherung mit einem Gürtel
- eine Hand im Drehgriff am Hosensbund
- eine Hand am Rücken, die andere an der Schulter
- Sandwichgriff
- Einsatz der Schiebematte
- Longe

Grundsprünge

Stand sprung

Grundsprung und einfachster Sprung beim Trampolinturnen. Es gibt keine Voraussetzungen, um diesen Sprung zu turnen.

Halbe Schraube

Halbe Drehung um die Längsachse, später auch eingebaut in Saltodrehungen. Die Schraube lässt sich erweitern auf ganze Schraube, 1½ Schrauben,

Hocke (Fußsprung)

Im Sprung werden die Beine angehockt und die Hände umfassen kurz die Knie von unten. Vor dem Sprung werden die Arme über dem Kopf gestreckt – gestellt. Im Anschluss werden die Beine angehockt, die Hände werden zu den Knien geführt – zum Landen werden die Hände wieder über dem Kopf gestreckt.

Bücke (Fußsprung)

Analog zu Hocke und Grätsche werden wieder die Arme über dem Kopf gestellt. Die Beine werden möglichst im 90 Grad Winkel gestreckt vor den Körper gebracht, die Arme zu den Füßen gestreckt. Zur Landung werden wieder die Arme über dem Kopf gestreckt.

Grätschwinkel (Fußsprung)

Analog zur Hocke werden vor Absprung die Arme über dem Kopf gestellt. Die Beine werden im Sprung gegrätscht, die Hände über die gestreckten Beine zu den Füßen geführt, die kurz berührt werden. In der Landephase werden die Hände wieder über dem Kopf gestreckt.

Grätsche: Der Unterschied zwischen Grätsche und Grätschwinkel liegt in dem fehlenden Anwinkeln der Beine bei der Grätsche. Der Körper bleibt gerade und einzig die Beine werden in der Luft geöffnet. Da dieser Sprung nur in den leichten Anfängerübungen vorkommt und dort auch der Grätschwinkelsprung zugelassen ist, sollte nur der Grätschwinkelsprung geübt werden.

Wenn beim Trampolinturnen von einer Grätsche gesprochen wird, ist fast ausschließlich der Grätschwinkelsprung gemeint.

Sitz (Sitzsprung)

Der Springer setzt sich auf das Tuch und steht danach wieder auf. Hierbei soll ein Winkel zwischen Oberkörper und Beinen von ca. 90 Grad erzielt werden. Wieder kommen die Arme von oben und werden im Sitz neben das Gesäß genommen. Wichtig dabei ist, dass die Finger nach vorne zeigen. Gesäß und Beine müssen gleichzeitig aufkommen, da sonst schnell die Balance verloren wird. Zum Aufstehen muss sich mit den Händen vom Gerät leicht abgedrückt und die Arme zum Stand über den Kopf gestreckt werden.

Ein Risiko liegt bei der Landung im Sitz. Wenn die Hände nicht nach vorne zeigen, können das Handgelenk und der Arm verdreht und im schlimmsten Falle gebrochen werden. Durch ungleiches Aufkommen kann der Turner nach rechts oder links fallen, bzw. durch fehlende Körperspannung nach vorne oder hinten kippen.

Hierzu steht der Trainer auf dem Rand des Geräts, beobachtet den Sprung und greift zur Not ein.

Sitz – Halbe Stand

Hierbei handelt es sich um zwei Sprünge, die in Kombination geturnt werden. Die Schwierigkeit besteht darin, aus dem Sitz gleich wieder eine halbe Schraube in den Stand zu turnen. Wichtig sind hierbei die Armarbeit und das Abstoßen aus dem Tuch. Beim Aufstehen ist es wichtig, dass die Arme mit nach oben genommen werden, da dadurch die Schraube einfacher zu drehen ist. Gleichzeitig wird die Hüfte gestreckt, so dass ein aufrechter Standsprung möglich ist.

Halbe Sitz (Sitzsprung)

Es wird eine halbe Schraube geturnt, die nicht im Stand sondern im Sitz endet. Gesetzt wird sich erst, wenn die halbe Schraube abgeschlossen ist. Es besteht die Gefahr, dass der Sprung überdreht und der Sitz nicht sauber gelandet wird. Die Unterstützung durch den Trainer erfolgt wie beim Sitz-Sprung.

Sitz - Halbe Sitz

Hierbei handelt es sich um zwei Sprünge, die in Kombination geturnt werden. Die Schwierigkeit besteht darin, aus dem Sitz gleich wieder eine Schraube in den Sitz zu turnen. Wichtig ist hierbei die Armarbeit, das Abstoßen aus dem Tuch und der Mut, sich nach einer halben Schraube entgegengesetzt wieder zu setzen. Aus dem Sitz kommend steht der Turner wieder auf, turnt eine gestreckte Schraube und setzt sich nach Beendigung der Schraube wieder hin. Hierzu muss aus dem Sitz durch Abstoßen mit den Händen genug Schwung genommen werden, die Hände über dem Kopf gestreckt werden und durch Strecken der Hüfte der Körper aufgerichtet werden, um die Schraube gestreckt zu turnen. Danach setzt der Turner sich wieder zum Sitz.

In den Anfängen ist es wichtig, dass der Trainer auf dem Gerät steht und den Turner unterstützt, da dieser Sprung für die meisten Anfänger Schwierigkeiten darstellt.

Rücken (Rückensprung)

Landung auf dem Trampolin auf dem Rücken, die Beine im Winkel von 90 Grad zum Oberkörper nach oben, die Arme zu den gestreckten Füßen gestreckt, der Kopf wird ebenfalls angehoben. Der Blick ist auf die Füße gerichtet.

Der Rückensprung setzt etwas Mut voraus, da der Turner nicht sieht, wo er landet. Wichtig ist die Körperspannung mit gestreckten Armen und Beinen, da sonst Schwierigkeiten beim Aufstehen entstehen. Zum Aufstehen müssen die Arme wieder über den Kopf geführt werden, um das Aufstehen zu erleichtern und zu stabilisieren.

In den ersten Schritten wird dem Turner das Gefühl für die Landung vermittelt. Hierzu legt er sich auf den Rücken, winkelt die gestreckten Beine in 90 Grad zum Oberkörper an, streckt die Hände zu den Beinen und hebt den Kopf an. Die erste Schwierigkeit besteht darin, diese Haltung durch Spannung selbstständig zu halten. Der Trainer stellt sich vor den Turner, ergreift seine Füße und springt mit dem Turner zusammen auf dem Gerät. Wichtig hierbei ist, dass beide gleichzeitig das Tuch berühren. Der Turner muss hierbei die gesamte Zeit diese Stellung halten. Der Trainer zählt die Sprünge an, bei drei versucht der Turner durch Streckung des Körpers und mit gestreckten Armen über dem Kopf aufzustehen. Hierzu muss der Trainer leicht an den Füßen ziehen und den Turner unterstützen.

Kommt der Turner ohne Hilfestellung auf die Beine und hat er sich an diese Landeposition gewöhnt, wird der Sprung aus dem Stand auf eine auf dem Tuch bereitliegende Matte, die Schiebematte oder gleich auf das Trampolin geturnt. Es sollte darauf geachtet werden, dass der Springer nicht nach hinten springt und die Landung mit der zuvor geübten Körperhaltung erreicht. Durch Hilfe des Trainers kann verhindert werden, dass die Beine überschlagen.

Rücken – halbe Stand

Hierbei handelt es sich wieder um eine Kombination aus zwei Sprüngen. Nach dem Rückensprung wird mit einer halben Schraube wieder aufgestanden. Dieses wird am leichtesten durch Federn im Rücken und unter Hilfe des Trainers geübt. Hierbei zieht der Trainer wieder bei drei leicht an den Füßen und leitet durch leichtes Drehen der Beine die halbe Schraube zum Aufstehen ein. Voraussetzung hierfür ist ein sicher geturnter Rückensprung und das sichere Aufstehen. Einflussnahme des Trainers ist möglich durch Reingehen und Auffangen nach der halben Schraube.

Bauch (Bauchsprung)

Landung in gestreckter Bauchlage

Der Körper ist hierbei gespannt und landet gestreckt auf dem Trampolin. Die Hände werden vor das Gesicht geführt, um dieses bei der Landung zu schützen. Zum Aufstehen ist es wichtig, dass man sich mit den Händen vom Tuch abdrückt.

Zum Erlernen des Sprunges wird zu Anfang mit einer auf dem Gerät liegenden Matte gearbeitet, auf der der Turner in Bauchlage landet. Wenn der Sprung relativ sicher gesprungen wird, kann die Matte geschoben werden, bzw. der Turner ohne Matte springen. Eine weitere Möglichkeit des Erlernens besteht darin, erst die Bauchlage aus der Bank zu üben. Die Schwierigkeit beim Bauchsprung besteht darin, dass die Landung gestreckt mit Ober- und Unterkörper gleichzeitig erfolgen muss. Daher ist der Sprung für ungeübte Anfänger nur bedingt geeignet, da ein hohes Verletzungsrisiko der Wirbelsäule bei falscher Landung besteht.

Die Hilfestellung durch den Trainer kann durch eine Schiebematte oder liegende Matte gegeben werden.

Halbe Bauch (Halbe Schraube in die gestreckte Bauchlage)

Dieser Sprung wird erst geturnt, wenn der Bauchsprung sicher und frei geturnt wird. Eine gestreckt gesprungene Schraube wird in der Bauchlage gelandet. Dabei werden die Füße leicht nach vorne geschoben, damit der Sprung nicht schief wird. Der Körper ist die ganze Zeit gestreckt. Zu Beginn kann der Trainer an der Hüfte anfassen und bei der Landung unterstützen. Zur Hilfe genommen werden kann die liegende Matte oder die Schiebematte – siehe Bauchsprung.

Salti

Salto c (gehockter Salto rückwärts)

Zum Salto c werden die Arme vor dem Absprung vor den Kopf gestellt. Beim Absprung findet ein schnellkräftiger Zug der Arme nach oben neben den Kopf statt. Die Richtung, in die die Arme beim Absprung zeigen, bestimmt die Richtung, in die der Sprung geht. Der Turner gibt dem Körper durch Schwung mit der Hüfte (vorhoch) die Rotation zum Salto. Die Knie müssen nach oben zu den gestreckten Armen geführt werden – nicht die Hände zu den Knien. Hierzu werden die Beine angehockt, die Hände umfassen die Schienbeine eine Handbreit unter den Knien, um die Rotationsfläche möglichst klein zu halten. Der Kopf bleibt vorne – der Turner schaut auf seine Knie. Rechtzeitig vor der Landung wird der Salto durch volle Körperstreckung geöffnet, um den Sprung auf dem Tuch zu landen. Dabei werden die Arme seitlich an den Körper angelegt. Bei der Landung werden die Arme wieder über den Kopf gestreckt.

Das Erlernen des Saltos dauert länger, da der Turner erst das Gefühl für diesen Sprung erlernen muss.

Voraussetzungen

- sichere Strecksprünge
- Hocke
- Hilfreich ist das Beherrschen des Rückensprung

Methodik

- Rolle rückwärts am Boden
- Rolle rückwärts an den Ringen (Ringe früh loslassen)
- Wand hochlaufen mit zwei Helfern (Oberarmdrehgriff)
- Aufladen auf dem Trampolin (Eine Hand im Nacken, zweite Hand unterstützt die Rotation)
- Salto mit Hilfestellung
- Salto mit Sicherheitsstellung

Hilfestellung

- Oberarmdrehgriff mit 1 oder 2 Trainern
- Absicherung mit einem Gürtel
- eine Hand im Drehgriff am Hosensbund
- eine Hand am Rücken, die andere an der Schulter
- Sandwichgriff
- zu Beginn zusätzlich mit Schiebematte absichern

Mögliche Fehler

Der Turner springt nach hinten.

Lösung: Kopf, Arme und Schultern vorne halten (Arme zeigen den Weg)

Der Turner springt nach vorne (Verschieben der Knie im Absprung oder Hüfte geht nur vor, nicht vorhoch)

Lösung: Beine beim Absprung gestreckt halten, Hüfte vorhoch schieben

Der Turner landet schief (Zurückziehen einer Schulter, Füße sind versetzt beim Absprung)

Lösung: Füße und Schulter parallel halten

Salto b (gebückter Salto rückwärts)

Der Salto rückwärts b unterscheidet sich nur in der Beinhaltung und dem stärkeren Saltoimpuls vom Salto rückwärts c. Der Turner umfasst mit den Händen die Füße, die Beine sind gestreckt. Der Turner schaut auf seine Füße.

Voraussetzungen

- Beherrschung Salto c
- gute Schnellkraft der Hüftbeugemuskulatur
- gut gedehnte Muskulatur der Oberschenkelrückseite für korrekte Bückposition

Salto c in Sitz (Salto rückwärts in der Sitzlandung (meist gehockt))

Wie Salto c, nur erfolgt nun nach der Öffnung des Saltos keine Landung auf den Füßen. Vielmehr wird nach der Streckung des Körpers die Hüfte erneut abgewinkelt um die Füße nach vorne zu schieben. Danach erfolgt die Landung im Sitz. Wichtig ist hierbei absolute Spannung bei der Landung, da der Turner ansonsten unkontrolliert „umherfliegt“.

Voraussetzungen

- Sitz
- Salto c

Methodik

- Salto c mit mehr Rotation einleiten
- Dabei erfolgt die Landung nicht auf den Füßen, sondern die Füße werden am Ende des Sprungs nach vorne geschoben, sodass der Turner im Sitz landet.
- Wichtig ist die Spannung bei der Landung, da der Turner sonst unkontrolliert „durch die Gegend fliegt“.
- Auch wichtig – ebenso wie beim Salto c – ist die Streckung im Salto. Erst danach erfolgt ein Abbücken zum Sitz

Hilfestellung

- Mitspringen und wie beim Salto c anfassen. (Eine Hand am Rücken, die andere an der Schulter)
- Zu Beginn zusätzlich mit Schiebematte absichern.

Mögliche Fehler

- Der Turner landet zu knapp im Sitz
Lösung: schnellere Saltorotation / schneller drehen
- Der Turner überdreht und landet fast gestreckt in Sitz/Rückenposition
Lösung: Schultern bei beim Absprung nach oben ziehen
+ Arme nicht zu weit nach hinten beim Absprung
- Der Turner landet sehr stark auf den Armen und kann nicht aufstehen
Lösung: s.o.

Den Salto in den Sitz kann man auch in gebückter Position turnen. Dabei muss ein sicherer Salto b beherrscht werden und einfach nur mehr Saltorotation mitgenommen werden. Alles andere ist wie beim Salto c in Sitz.

Salto c in Rücken/ 1 ¼ rückwärts c

Voraussetzungen

- Rücken
- Salto c
- Salto in Sitz

Methodik

- Salto c mit mehr Rotation einleiten
- Dabei erfolgt die Landung nicht auf den Füßen, sondern die Füße werden am Ende des Sprungs nicht nur nach vorne sondern dann noch einmal durch nach oben geschoben, sodass der Turner im Rücken landet.

(Meist beherrschen die Turner diesen Sprung sehr schnell, da kein großer Unterschied zum Salto in den Sitz vorhanden ist.)

- Die Rückenlandung sollte mit Spannung erfolgen, damit ein Stand oder 1/2 Stand hinterher erfolgen kann.
- Auch wichtig – ebenso wie beim Salto c – ist die Streckung im Salto. Erst danach erfolgt die Einleitung zur Landung im Rücken

Hilfestellung

Mitspringen und wie beim Salto c anfassen. (Eine Hand am Rücken, die andere an der Schulter)

Zu Beginn zusätzlich mit Schiebematte absichern.

Mögliche Fehler

- Der Turner landet zu knapp im Rücken
Lösung: schnellere Saltorotation / schneller drehen

- Der Turner kann nicht aufstehen hinterher
Lösung: Die Beine nicht zu sehr senkrecht stellen, sie müssen leicht nach vorne zeigen.

Den Salto in den Rücken kann man auch in gebückter Position turnen. Dabei muss ein sicherer Salto b beherrscht werden und einfach nur mehr Saltorotation mitgenommen werden. Alles andere ist wie beim Salto c in Rücken.

Salto vorwärts c oder b

Der Absprung erfolgt mit gestreckten Armen. Durch den Schub der Schultern und mit der Hüfte wird die Saltorotation vorwärts eingeleitet. Wichtig dabei ist der Abdruck aus dem Tuch nach oben- wie über eine unsichtbare Mauer.

Bei dem gehockten Salto vorwärts werden die Knie umfasst, beim Salto b vorwärts werden die Füße umfasst. Rechtzeitig vor der Landung erfolgt eine Körperstreckung, die einen sicheren Stand ermöglicht.

Voraussetzungen

- Rolle vorwärts am Boden
- Salto rückwärts c (was aber nicht unbedingt notwendig ist)

Methodik 1

- Rolle vorwärts am Boden üben
- Salto vorwärts mit zwei Helfern (Oberarmdrehgriff)
- Salto mit Hilfe Stellung
- Salto mit Sicherheit Stellung

Hilfestellung

mit zwei Helfern (Oberarmdrehgriff)

Mitspringen Eine Hand an der Seite, die andere an der Schulter

Zu Beginn zusätzlich mit Schiebematte absichern.

Mögliche Fehler

- Springen nach vorne
Lösung: Aufrechter Absprung und Arme und Oberkörper beim Absprung halten.
- Der Turner überdreht
Lösung: Beim Absprung mehr nach oben abspringen, nicht schleudern

Barani a,b und c

(Salto vorwärts gehockt mit halber Schraube zum Stand)

Voraussetzung für den Barani ist ein sicherer Salto vorwärts mit rechtzeitiger Streckung. Zeitgleich mit der Streckung erfolgt als nächster Schritt die Schraubdrehung. Zum Üben ist ein Anfassen des Trainers wichtig, damit die Schraube im richtigen Moment geturnt wird. Vorab muss der Trainer die Schraubrichtung überprüfen, damit der Barani richtig herum geschraubt wird.

Als Hilfestellung eignet sich das Anfassen an der Hüfte sowie am Arm, wobei am Ende des Sprungs die Drehung an der Hüfte unterstützt wird.

Als weitere Hilfestellung ist das Anfassen an der Hand sowie am Arm möglich wobei im richtigen Moment leicht an der Hand gezogen wird und dadurch die Drehung eingeleitet wird.

Der Barani wird in allen drei Ausführungsarten geturnt: c, b, a – gehockt, gebückt, gestreckt.

Voraussetzungen

- Salto vorwärts c
- ½ Schraube

Methodik 1

- Salto c vw. hoch und mit korrekter Streckung üben
- Auf Zuruf in der Streckung drehen (Absichern mit Matte)
- Dabei darauf achten, dass der Sprung schnell genug ist.
- Falls der Turner nicht drehen kann, weil nicht genug Zeit ist → Rückschritt und den Salto vw. schneller und besser üben.
- Danach erneut auf Zuruf drehen lassen
- Nach und nach auf den Blickkontakt achten – dabei entsteht automatisch ein sichereres Gefühl, da der Turner während des gesamten Sprunges das Trampolin sieht.
- Der Barani sollte möglichst „auf 12“ gestreckt und gedreht werden

Methodik 2

- Mit Hilfestellung: entweder anfassen am seitlichen Hosenbund oder durch „Hand reichen“ → im richtigen Moment muss man hier an der Hand ziehen.
 - Die Einleitung der Drehung erfolgt erstmals durch den Trainer während des Sprunges: Achtung erst bei der Streckung drehen.
- WICHTIG: IMMER VORAB DIE DREHRICHTUNG DES TURNERS ERFRAGEN!
- Nach und nach den Turner selber drehen lassen, bis der Moment der Drehung von selber kommt.

ACHTUNG: NICHT ZU FRÜH DREHEN!

Hilfestellung

Mitspringen und wie beim Salto vorwärts anfassen. (Eine Hand an der Seite, die andere an der Schulter)

Zu Beginn zusätzlich mit Schiebematte absichern.

Mögliche Fehler

- Der Barani wirkt schief
Lösung: Rückschritt zum Salto ww. c und den noch einmal gerade üben
- Der Turner überdreht
Lösung: Beim Absprung mehr nach oben abspringen, nicht schleudern
- Der Barani geht zu weit nach vorne
Lösung: Nur nach oben abspringen, Arme beim Absprung weiter nach oben ziehen.

Der Barani wird in allen drei Ausführungsarten geturnt: c, b, a – gehockt, gebückt, gestreckt.

3/4 vorwärts

Voraussetzungen

- Rücken
- Rolle vorwärts

Methodik

- Rolle vorwärts auf die auf dem Gerät liegende Matte
- dabei immer mehr die Beine gerade lassen
- erst niedrig, dann höher werden
- mit zunehmender Sprunghöhe, muss der Turner mehr nach oben abspringen, dabei das Trampolin/die Matte im Blick behalten.
- nicht zu früh den Kopf einziehen
- immer mehr nach oben ziehen/die Schultern beim Absprung nach oben bringen
- die Füße hinten raus ziehen, damit der Sprung gerade wird.

Hilfestellung

Entweder: den Turner selber ausprobieren lassen -> keine Hilfestellung auf dem Gerät
Oder: eine Hand am seitlichen Hosensbund(oder vorm Bauch), die andere am Oberarm

Mögliche Fehler

- der ¾ vorw. ist nicht „gerade“
Lösung: mehr nach oben abspringen, Schultern beim Absprung nach oben ziehen + Beine hinten rausziehen
- der Turner überdreht und landet im Sitz
Lösung: langsamer drehen und das Trampolin länger anschauen
→ Blickkontakt

Babyfliffis

Voraussetzungen

- $\frac{3}{4}$ vorwärts
- $\frac{3}{4}$ vorwärts - Salto vorwärts
- Barani

Methodik

- $\frac{3}{4}$ vorw. - Salto vorwärts auf den Rücken - *Auch gestreckt zu üben-* (oder Rücken – Salto vorwärts, wobei die Konterbewegung schwerer ist...)
- höher und „kleiner machen“ bis der Turner in den Stand kommt
- üben, üben, üben
- Streckung einbauen
- $\frac{1}{2}$ Schraube einbauen mit Blick auf das Tuch (Baranibewegung), dabei jedoch die Streckung nicht vernachlässigen

Hilfestellung

- beim Salto in den Stand am Rücken unterstützen
- vor „überdrehen“ bewahren -> auffangen
- beim Babyfliffis Hand unter den Bauch und festen Stand sichern

Mögliche Fehler

- es erfolgt keine Streckung
Erklärung und Lösung: der Turner hat zu wenig Saltorotation; Rückschritt zum $\frac{3}{4}$ vorwärts - Salto vorwärts in den Stand ohne Schraube mit sauberer Öffnung
- der Turner landet auf den Knie, bzw. im Bauch
Erklärung und Lösung: der Turner hat zu wenig Saltodrehung, s.o.
- der Sprung wirkt schief
Erklärung und Lösung: die Schraube kommt zu früh/nicht im richtigen Moment, s.o.
- der Turner kommt trotz optimaler Höhe nicht rum
Erklärung und Lösung: der Turner muss sich kleiner machen; s.o.
- der Turner wandert sehr viel beim Baby-Fliffis
Erklärung und Lösung: Die Beine sollten im optimalen Winkel in der Rückenlage gehalten werden, die Beinrichtung gibt die Sprungrichtung an.

3/4 rückwärts in den Bauch

Voraussetzungen

- Bauch
- Salto c rückwärts

Methodik

- Mit Hilfestellung und Matte den Turner begleiten
- Körperhaltung gestreckt
- $\frac{3}{4}$ Saltodrehung einleiten indem der Bauch nach oben gebracht wird.
- Dabei den Bauch einziehen, damit kein Hohlkreuz entsteht.
- Bei der Landung intensiv auf die Beine achten
- Beim Absprung das Trampolin kurz im Blick behalten, den Kopf nicht zu früh „rumziehen“
- Bei sicherer Landung immer lockerer anfassen bzw. alleine abspringen lassen

- Dennoch auf korrekte Landung achten (Beine!!! -> nicht überdrehen!)

Hilfestellung

Eine Hand am hinteren Hosenbund(am Rücken), die andere am Oberarm.

Nach ca. der Hälfte des Sprunges die Hand am Oberarm lösen und an die Beine nehmen.

Mögliche Fehler

- der $\frac{3}{4}$ rückw. geht nach hinten
Lösung: beim Absprung auf den Kopf achten – nicht nach hinten ziehen, nur nach oben.
- der Turner überdreht und landet auf den Knien
Lösung: langsamer drehen, „den Bauch an die Decke ziehen“ und das Trampolin länger anschauen

Cody

Voraussetzungen

- Bauchlandung
- $\frac{3}{4}$ rückwärts
- Salto c
- „Schnäpper“

Methodik

- Bauch-Rücken Verbindung gestreckt üben lassen
- „Schnäpper“ erklären
- Abdruck der Hände zur Einleitung der Saltorotation
- Mit Hilfestellung üben, bis der Cody fertig ist
- Wichtig: Spannung in der Bauchlage muss vorhanden sein
- Und: auch beim Cody auf die Kopfhaltung achten: Kopf darf nicht im Nacken sein. Kopf darf die Rotation nicht einleiten;
- Schwung muss aus den Beinen (Schnäpperbewegung) kommen

Hilfestellung

- aus der Sitz-Bauch-Verbindung den Cody einleiten, anfangs frühzeitig reingehen und im Sprung auffangen (dabei leicht hochprellen bis zur Auffanghöhe)
- wird der Cody schon beherrscht, erst nach Tuchberührung reinkommen und eventuell mit anfassen
- später mit $\frac{3}{4}$ rückwärts springen lassen, s.u.
- gleich aus dem $\frac{3}{4}$ rückwärts springen lassen. Nach der Tuchberührung reingehen und auffangen, bzw. beim Rumdrehen helfen.

Mögliche Fehler

- es erfolgt keine Streckung
Erklärung und Lösung: die Saltorotation ist zu schwach.
Schnellere Drehung üben, dann ist frühzeitige Streckung

- der Turner traut sich nicht, rumzudrehen
Erklärung und Lösung: Angst
möglich.
An die Spannung und den Schnäpper erinnern,
dann kommt
- der Turner landet in der Bank/auf den Knien
Erklärung und Lösung: Der Sprung ist zu langsam
Spannung in der Bauchlage halten, Schnäpper
machen, lange klein bleiben.
der Cody wie von selbst.

Quellen

Aus dem Fachgebiet

Unbekannter Verfasser: Lose Blattsammlung Trainer C - Trampolin Ausbildung Skript, 2014.

Meyer, Christlieb & Keuning: Trampolin Schwerelosigkeit leicht gemacht. 3.überarb. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 2009.

Deutscher Turner-Bund: Aufgabenbuch 2015 Trampolinturnen. DTB Shop GmbH, 2015.

Unbekannter Verfasser: Lose Blattsammlung Trainer B Skript Trampolin, 2016.

Sportart übergreifend

Flavio Bessi: Materialien für die Trainerausbildung im Geräteturnen - 1.Lizenzstufe. 3.unveränd. Aufl. Freiburg: Eigenverlag, 2009.

Frank Sandow: Trainer B Skript - Ausbildungsinhalte Trainer-B Rock ´n´ Roll.