

**Studienseminar Essen**  
**Seminar für das Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen**

**Schriftlicher Entwurf für die unterrichtspraktische Prüfung im Rahmen  
der zweiten Staatsprüfung im Fach Sport (gemäß § 59 Abs. 5 OVP)**

Studienreferendar:

Fächer:	Sport/ Latein
Schule:	Gesamtschule
Kurs:	GK 11 Sport
Datum:	
Zeit:	11.00 – 12.00 Uhr (5. Stunde)
Ort:	Sporthalle

Prüfungsvorsitzender:

Bekannter Seminarausbilder:

Fremde Seminarausbilderin:

Schulvertreter:

Schulleiterin:

Fachlehrer:

**Thema der Unterrichtsreihe:**

„Nur Fliegen ist schöner...“ – Springen auf dem unbekanntem Sportgerät Großtrampolin mit besonderer Betonung einer sicherheitsbewussten Durchführung zur Förderung eines respekt- und verantwortungsvollen Bewegungshandelns.

**Thema der Unterrichtsstunde:**

„Vor dem großen Sprung“ – Erste Schritte und kleine Sprünge auf dem Großtrampolin zur grundlegenden Entwicklung und Festigung einer sicheren und kontrollierten Bewegungsausführung.

**Pädagogische Perspektiven und Inhaltsbereich:**

- C: Etwas wagen und verantworten
- A: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
- E: Kooperieren, (wettkämpfen) und sich verständigen
- 5: Bewegen an Geräten: Turnen

### **Kernanliegen der Unterrichtsstunde:**

Die SuS sollen eingerahmt vom selbständigen und sicherheitsbetonten Auf- und Abbau des Großtrampolins in einer ersten Gewöhnungsphase „im Strom“ ein Gefühl für das Sprungtuch entwickeln und für die benötigte Körperspannung sensibilisiert werden, um diese dann in einer zweiten Anwendungsphase bewusst einzusetzen und auszuprägen.

### **Weitere Stundenziele:**

Die Schülerinnen und Schüler sollen in dieser Unterrichtsstunde

- eingeteilt in zwei Gruppen selbständig den Auf- bzw. Abbau des Geräts koordinieren und vornehmen,
- angespornt durch die Zeitnahme den Auf- bzw. Abbau zügig durchführen,
- sich selbständig funktional erwärmen,
- über die Übungsform „im Strom“ eine hohe Bewegungs- und Explorationszeit erhalten,
- über die verschiedenen Übungsformen die Notwendigkeit der Körperspannung erfahren und diese bewusst einsetzen,
- über den Einsatz dieses außergewöhnlichen Sportgeräts neuartige Wagnis- und Erlebnissituationen erfahren und ihre Bewegungserfahrungen erweitern,
- über den Einsatz dieses außergewöhnlichen Sportgeräts lernen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen sowie eigene Fähigkeiten und Grenzen realistisch einzuschätzen und somit
- den ständigen Respekt vor dem Gerät wahren.

### **Didaktisch-methodischer Begründungszusammenhang:**

#### **• Anmerkungen zu den Lehr- und Lernvoraussetzungen**

Der 11er Grundkurs Sport setzt sich aus 26 Schülerinnen und Schülern (im Folgenden: SuS) zusammen, die von mir nach Absprache mit dem Kurslehrer Herr Stosse seit Beginn des neuen Schuljahres unterrichtet werden. Einige SuS wiederholen die 11. Jahrgangsstufe und sind mit meinem Sportunterricht bereits vertraut. Das Spektrum der im Fach Sport benötigten personalen, sozialen und sachlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist in dieser Lerngruppe sehr breit. Bei der Auswahl der aktuellen Unterrichtsreihe wurde deshalb bewusst Augenmerk auf die Anwendbarkeit der Bereiche „Verantwortung für sich und andere übernehmen“, Fähigkeiten und Grenzen realistisch einschätzen“ und „Neuartigkeit der Bewegung“ gelegt, um bei den SuS möglichst viele Stärken ansprechen und Schwächen ausbessern zu können.

#### **• Legitimation des Themas durch die RuL**

Die Unterrichtsreihe basiert zunächst auf den Vorgaben der Richtlinien und Lehrpläne (im Folgenden: RuL) für die Sekundarstufe II und eben da auf dem Inhaltsbereich 5: *Bewegen an Geräten: Turnen*. An dieser Stelle ist in den RuL von „vielfältigen zum Teil außerhalb der Schule kaum gegebenen Handlungs- und Erfahrungsmöglichkeiten“ die Rede (vgl. RuL GY/ GE/ Sek. II 1999, S. XL). Weiter „bietet das Sich-Bewegen an Geräten für Schülerinnen und Schüler besondere

Anreize, Bewegungsgefühl und Bewegungserlebnisse zu entdecken und zu erweitern, Risiken abzuwägen, Angst zu äußern und zu bewältigen, sowie bewegungstechnisches Können zu entwickeln und Körperbeherrschung zu erfahren und dabei auch gemeinsam zu handeln (...).“ (ebd.). Die Beschreibung des Inhaltsbereichs 5 korreliert eng mit der pädagogischen Perspektive C: *Etwas wagen und verantworten*. Diese Perspektive charakterisiert sich insbesondere durch die folgenden Formulierungen: „Wagnissituationen mit ihrem meist hohen Erlebnisgehalt sind ein selbstverständlicher Bestandteil der Jugendkultur. Durch zunehmend bewussteres und umsichtiges Abwägen von Risiken in Wagnissituationen, das auch den Mut zum Nein-Sagen einschließen muss, entwickeln Schülerinnen und Schüler in der gymnasialen Oberstufe ihre Fähigkeit zur realistischen Einschätzung eigener Fähigkeiten und Grenzen weiter. Dies trägt auch zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Ich-Identität bei und gewinnt darüber hinaus besondere Bedeutung für den Umgang mit der eigenen und der Gesundheit anderer in Wagnis- und Erlebnissituationen.“ (ebd. S. 6). Unterstützt wird die Perspektive C in dieser Unterrichtsreihe, die ebenso durch die Außergewöhnlichkeit des Sportgeräts gekennzeichnet ist, durch die Perspektive A: *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern*. Schließlich sollen auch gerade beim Auf- und Abbau des Geräts Aspekte wie das *Kooperieren* und *Sich verständigen* (Perspektive E) berücksichtigt werden.

• **Stellung der Stunde im Rahmen der Unterrichtsreihe:**

Die heutige Doppelstunde stellt die vierte Einheit der Unterrichtsreihe dar. In der ersten Doppelstunde wurden mit der Lerngruppe unumgängliche Sicherheits- und Organisationsaspekte erarbeitet und erprobt. Neben der theoretischen und praktischen Auseinandersetzung mit den notwendigen Sicherheitsaspekten (s. Anhang) wurde hierbei intensiv der Auf- und Abbau des Großtrampolins durch eine selbständige Erarbeitung des Vorgangs geschult. An dieser Stelle wurde in deutlicher Weise einerseits auf die besondere Bedeutung des sicherheitsbewussten Auf- und Abbaus hingewiesen. Andererseits wurde den SuS verdeutlicht, dass auch dieser Bestandteil des Sportunterrichts zu den von ihnen geforderten Leistungen gehört und bewertet wird. Ein weiterer Anreiz wurde nach der Einteilung des Kurses in zwei Gruppen über die Zeitnahme beim Auf- und Abbau gegeben; die SuS sahen somit diese eigentlich unbeliebte Aufgabe als kleinen Wettkampf an. Die folgende Einzelstunde wurde für Körperspannungsübungen veranschlagt. Die SuS sollten hierbei ein Gefühl für ihren ent- und angespannten Körper entwickeln und vertiefen. Übungsformen wie der „tote Mann“, das „menschliche Pendel“ oder „Fallen und Auffangen vom kleinen Kasten“ erwiesen sich dabei als besonders geeignet und förderten ebenso das Vertrauen in die anderen Kursteilnehmer. Die zweite Doppelstunde war neben dem erneuten Auf- und Abbau durch die zwei SuS-Gruppen von ersten Tuchgewöhnungsübungen geprägt, die sich jedoch entscheidend von denen der heutigen Stunde unterschieden. Der/die sich auf dem Trampolintuch befindliche Schüler/in nahm eine niedrige Sitz-, Liege- oder Hockposition ein und wurde passiv von den um das Trampolin herumstehenden SuS durch Druck auf das Tuch ins Federn gebracht. Die heutige Stunde zeichnet sich dagegen durch eine Tuchgewöhnung anhand von ersten aktiven Schritten und kleinen Sprüngen im aufrechten Stand aus. Die SuS sollen primär wie bereits dargestellt für die Notwendigkeit und den Zeitpunkt der Körper(an)spannung sensibilisiert werden. In der sich anschließenden Einzelstunde sollen die SuS neben der Besprechung der Examenstunde erste vertikale Flugerfahrungen anhand von Sprüngen auf dem Minitrampolin machen. Hierbei muss die korrekte Atemtechnik (Beim Hochfliegen: Einatmen, beim Herunterfallen: Ausatmen) beachtet werden.

Eine weitere Grundvoraussetzung „vor dem großen Sprung“, die in der dritten Doppelstunde/ sechsten Einheit erlernt werden soll, ist die Fertigkeit des Abstoppens der Flug-/ Federbewegung nach Beendigung der Flugphase. Sobald die SuS dazu in der Lage sind, dürfen sie sich im Standsprung unter Einsatz der Armbewegung erstmalig an ihre persönliche Sprunghöhe herantasten. Fortgeschrittene SuS dürfen sich an weiteren einführenden Sprungvarianten (Hocke, Grätsche, Bücke, Sitzsprung) versuchen. Diese sollen dann ebenfalls in der folgenden Einzelstunde am Minitrampolin in Sprüngen auf Weichbodenmatten ausgeprägt werden. In der vierten Doppelstunde bzw. der achten und letzten Einheit der Unterrichtsreihe soll den SuS die Möglichkeit gegeben werden, den anderen Kursteilnehmern ihren persönlichen Lieblingssprung in einer angemessenen Ausführung zu präsentieren. Über den Einsatz einer Digitalkamera sollen die Sprünge zur späteren Nachbetrachtung festgehalten werden. Nach Absprache mit dem Kurslehrer wird die Reihe an dieser Stelle beendet werden, da mit dem steigenden Anforderungsprofil der nächsten Sprünge (Schraube, Bauchsprung, Rückensprung, Salto etc.) ein allzu hohes Risiko- und Verletzungspotential einhergeht. Nichtsdestotrotz werden die SuS zu diesem Zeitpunkt dieses außergewöhnliche Sportgerät in ausreichendem Maße spielerisch und sportlich entdeckt und erfahren haben.

• **Handlungsspielraum, Schwierigkeitenanalyse, mögliche alternative Zugriffe**

Zur didaktisch-methodischen Vorgehensweise:

Nach Unterrichtsreihen mit den Inhalten Ringen und Kämpfen, Drachenbootfahren auf der Ruhr und Speerwerfen auf Ziele, die alternierend zu den „klassischen“ Sportarten (e.g. Volleyball) angeboten wurden, entschied ich mich bei der aktuellen Unterrichtsreihe erneut für eine den SuS weitestgehend unbekannt Sportart, die eine Vielzahl von neuartigen Reizen und Erfahrungen beinhaltet. Die in der Legitimation des Themas durch die RuL angesprochenen Bereiche beziehen sich hierbei neben der Förderung des Sozialverhaltens auf die Verbesserung der Orientierungs-, Balance- und Koordinationsfähigkeit (vgl. Ihlius 2001, S. 4) Die SuS sollen heute insbesondere für die notwendige Körperspannung bzw. für die Auswirkungen des Fehlens derselben explorierend sensibilisiert werden. Aufgrund des ebenso außergewöhnlichen Risikopotentials in den verschiedenen Wagnissituationen und der Neuartigkeit der Bewegung beim Springen auf dem Großtrampolin muss allerdings in den folgenden Einheiten - beispielsweise beim Herausfinden der persönlich angemessenen Flughöhe - eine Verbindung von explorativem Austesten seitens der SuS sowie von konkreten Einschränkungen und/ oder Verboten seitens des Lehrers eingegangen werden. Wie dargestellt sollen über den Anreiz hinaus, der vom Sportgerät Großtrampolin selbst ausgeht, spielerische wie sportliche Aspekte des Federns, Springens und Fliegens angesprochen werden, um ein möglichst breites Spektrum an neuen Eindrücken und Erfahrungen anbieten zu können. Die in der heutigen Stunde angewendeten Übungsformen sind zuvor von den SuS vorgeschlagen, besprochen und zusammengestellt worden.

Zu den Sicherheitsaspekten:

Die Risiken, die vom Turnen auf dem Großtrampolin ausgehen können, sind vielseitig. Neben möglichen Verletzungen beim Auf- und Abbau des Gerätes (e.g. Fallenlassen der ausklappbaren Flügel, Quetschungen etc.) birgt vor allen Dingen eine unkontrollierte Flug- und Landephase (e.g. Landen auf dem Hals-/ Nackenbereich, auf den Abdeckungen) oder schlimmsten Falls der Sturz vom Trampolin ein großes Verletzungsrisiko, das es auszuschließen gilt. Das Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW nimmt in der Broschüre „Sicherheitsförderung im Schulsport“ ausführlichen Bezug auf dieses Sportgerät (S.

53-56). Eine theoretische und praktische Auseinandersetzung mit den hier aufgeführten Aspekten fand unter anderem mehrmals anhand der prägnantesten Sicherheits-Basisregeln statt (s. Anhang). Der sichere Auf- und Abstieg wird durch eine Kastentreppe ermöglicht. Da in Socken geturnt werden wird, werden um das Trampolin herum Turnmatten gegen das Wegrutschen und gegen kalte Füße beim Sichern ausgelegt. Zur weiteren Gewährleistung der Sicherheit ist es ebenso unumgänglich, dass neben der ständigen Auf- und Übersicht der Lehrkraft eine respektvolle Einstellung der SuS zum Umgang mit und auf dem Gerät besteht. Obwohl sich die Risiken in der heutigen Stunde aufgrund des Gegenstandes der Gerätgewöhnung und der Übungsform „im Strom“ relativieren lassen (s. Sicherheitsförderung im Schulsport, S. 55), tragen die SuS zumindest noch beim Auf- und Abbau des Gerätes oder beim Sichern eine große Verantwortung. Im Sinne einer Gesundheits- und Sicherheitsförderung sollen sich die SuS auch heute gegenseitig ein Gefühl der Sicherheit geben, indem sich die wartende Gruppe um das Großtrampolin positioniert, um die aktiven Übenden abzusichern. Auch hierbei können die Sportinvaliden miteinbezogen werden. Zur Förderung des Respekts vor dem Gerät und vor den Übungsformen sollen die für diese Stunde entscheidenden Sicherheitsaspekte zu Beginn kurz wiederholt werden. Auf diesem Wege sollte das Verletzungsrisiko auch vor dem Hintergrund eines Oberstufenkurses minimiert werden können (vgl. Sicherheitsförderung im Schulsport, S. 34 f.).

#### Zur Verwendung des Sportgeräts:

Das Großtrampolin zählt zu den eher unbekannteren, bzw. unbenutzten Sportgeräten. Dies gilt nicht nur für die SuS, sondern ebenso für viele Lehrer, da das Springen auf dem Großtrampolin nicht fester Bestandteil der Ausbildung im Sportstudium ist. Erschwerend kommt gewiss hinzu, dass viele Sportlehrer/innen den Aufwand des Auf- und Abbaus und das Verletzungsrisiko, das mit diesem Sportgerät einhergeht, scheuen. Da einige Turnhallen gar nicht oder nur mit altersschwachen Geräten ausgestattet sind, verbleibt das Großtrampolin meist im Geräteraum, obwohl in ihm viele vorteilhafte Möglichkeiten verborgen liegen, wie anhand der Legitimation des Themas durch die RuL bereits geschildert wurde. Daher empfehlen die Richtlinien sogar die Verwendung dieses Geräts in den Jahrgangsstufen 11 und 12 unter den Aspekten „Springen/ Schwingen/ Fliegen – Bewegung wagen, erleben, gestalten/ Leistung und Bewegung als Ergebnis und Erlebnis erfahren“ (vgl. RuL, S. 44, 53). Da die SuS in meinen Unterrichtsreihen des Öfteren neuartige Bewegungsfelder kennen gelernt haben, reagierten sie auch bei der Bekanntgabe dieser Unterrichtsreihe äußerst angetan, was offensichtlich im Reiz und in der Faszination, die vom Großtrampolin ausgehen, begründet liegt.

#### Zum Abraten von der Gerätbenutzung:

Auch wenn im Schulsport nicht von einem regelmäßigen und intensiven Trampoltraining die Rede sein kann, ist in bestimmten Fällen vom Springen abzuraten. Es empfiehlt sich, vor der Benutzung des Geräts die SuS nach bereits bestehenden körperlichen Verschleißerscheinungen zu fragen und zur Aufmerksamkeit gegenüber möglicherweise steigenden Schmerzen und Instabilitäten in den Knien oder im Rücken zu mahnen (vgl. [www.TrampolinTips.de](http://www.TrampolinTips.de)). Da diese Unterrichtsreihe perspektivisch so angelegt ist, dass unter anderem auch der Mut zum Nein-Sagen beim den entsprechenden Übungsformen (e.g. das Ermitteln der individuellen Grenze der Sprunghöhe) entwickelt werden soll, ist die Entscheidung der SuS dafür in jedem Fall zu akzeptieren. Sobald die individuelle Leistungsgrenze erreicht ist, können sich die jeweiligen SuS von der aktiven Anwendung zurückziehen und zum Beispiel beratende oder sichernde Funktionen am Trampolin übernehmen.

### Zum inhaltlichen Schwerpunkt der Stunde:

Entscheidend für die Schwerpunktlegung der heutigen Stunde ist die Tatsache, dass die wenigsten der SuS bis dato intensive Erfahrungen mit diesem Sportgerät gemacht haben. Die Tuchgewöhnung bietet viele neue Eindrücke, da das Tuch zugleich feste, nachgiebige und federnde Eigenschaften besitzt. Die Verbindung dieser Eigenschaften irritiert den Gleichgewichtssinn und die Muskulatur der SuS nachhaltig; sie werden gezwungen, ihre Haltung und Körperspannung den Gegebenheiten anzupassen, um die Stabilität zu erhalten (vgl. [www.TrampolinTips.de](http://www.TrampolinTips.de)). Zu diesem Zweck reichen bereits einfache Aufgaben wie das Vor- oder Rückwärtsgehen aus. Fokussiert man den Gleichgewichtssinn und blendet beispielsweise den visuellen Reiz durch Schließen der Augen aus, ergibt sich für die SuS beim Überqueren des Tuchs eine anspruchsvolle und gewiss völlig neuartige Bewegungsaufgabe. Kontrollierte kleine Sprünge ermöglichen ein dynamischeres Fortbewegen auf dem Sprungtuch. Dabei ist darauf zu achten, dass sich immer nur eine Person auf dem Trampolin befindet. Zu diesem Zeitpunkt werden gewiss auch die eher übereifrigen SuS realisieren, dass ihrer Wünsche nach Doppelsalti oder Sprunghöhen von mehreren Metern als utopisch einzuschätzen sind. Diese Einsicht soll neben den Äußerungen zur Körperspannung oder zur Atmung zum Inhalt der kognitiven Phasen gemacht werden.

### Zu den Übungsformen:

Der Wunsch, möglichst hoch zu springen, soll durch die Einsicht aus der heutigen Stunde gedämpft werden. Die SuS werden schnell erkennen, dass das Springen auf dem Großtrampolin einen sehr hohen Anforderungscharakter beinhaltet. Auf diese Weise sollen die SuS zu der Einsicht gelangen, dass bestimmte Grundvoraussetzungen für das Trampolinspringen gegeben sein müssen, die anhand von anfangs vermeintlich einfachen Übungsformen (s. Anhang) erreicht werden können. Dementsprechend sollen die SuS heute möglichst viel springen, bzw. erproben. Dieser Anspruch soll durch das Üben „Im Strom“ umgesetzt werden, da hierbei praktisch keine Wartezeiten entstehen und die SuS somit ständig in Bewegung sind. Die beiden Gruppen werden jeweils von einer/m Gruppenleiter/in angeführt, die die jeweilige Übungsform vorgeben. Die progressive Reihenfolge der Übungsformen, die zuvor gemeinsam von den SuS zusammengestellt wurden, ist von einer Übersicht abzulesen.

### Literatur:

- Christlieb, D., Meyer, M. und Keuning, N.: Trampolin: Schwerelosigkeit leicht gemacht. Meyer & Meyer, Aachen 1999.
- Ihlius, M.: Trampolinkurs. Ausbildungsseminar Lüneburg II, Fachseminar Sport 1, 2001
- Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes NRW (Hg.): Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – GY/ GE in Nordrhein-Westfalen, Sport. Ritterbach, Frechen 1999
- Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW (Hg.): Sicherheitsförderung im Schulsport. Ritterbach, Frechen 2002
- [www.TrampolinTips.de](http://www.TrampolinTips.de) vom 15.10.2005  
(u.a. schriftlicher Austausch mit dem Übungsleiter im Hochschulsport der Universität Bremen, Herrn Henning Bomhoff)

## **Anhang:**

- Stundenverlaufsplan
- Sicherheitsregeln beim Trampolinspringen
- Übersicht zu den Tuchgewöhnungsübungen

# Sicherheits - Basisregeln

## 1. Für den vorschriftsmäßigen Aufbau sorgen:

- Trampolin - Aufbaukontrolle nach dem erfolgten Aufbau
- Kastenabstände / korrekte Lage der Weichböden
- Turnmattenverteilung an den Längsseiten
- Umgebungssicherung: Keine Gegenstände im näheren Umkreis (min. 2 -3 m!)

## 2. Springer/in instruieren:

- **Ausrüstung:** Gymnastikschuhe mit glatter Sohle, sonst Socken oder ABS-Socken
- Das Gerät hat eine **Richtung** (Blick auf Weichböden) und ein Zentrum (möglichst immer auf dem Kreuz springen)
- Keinen Schmuck, Uhren, Ketten und ähnliches tragen
- Bauchnabelpiercings mit Pflaster abkleben

## 3. Unterrichtsorganisatorische Vorbereitungen treffen:

- Gleichmäßige Verteilung der Springer/innen um das Tuch (Minimum: pro Seite zwei Springer/innen)
- **Sicherungsstellung** erklären und ausprobieren lassen
- Sprungreihenfolge festlegen (nur ein/e Springer/in zur Zeit auf dem Tuch, Ausnahme: Paarsprung, Saltohilfestellung)
- Am Ende eines Durchgangs oder nach Verlassen des Kreuzes **abstoppen**

Immer vom Gerät **absteigen**, nie direkt auf den Boden springen, beim Absteigen immer mit einer Hand auf dem Geräterahmen.



## **Sicherheitsförderung im Schulsport >> Sicherheitsregeln**

### 7.6 Trampolinspringen

#### Grundlegende Hinweise zum Einsatz des Tisch- und Minitrampolins

Der Einsatz des Tisch- und Minitrampolins setzt besondere Kenntnisse im praktischen und theoretischen Bereich voraus. Eigene praktische Vorerfahrungen sind u.a. aufgrund der Federeigenschaft des Tuches oder der hohen Anforderungen beim Helfen und Sichern unabdingbar.

Darüber hinaus sind folgende grundlegende Hinweise beim Springen auf und mit dem Trampolin zu beachten:

- Unabhängig davon, ob es sich um den Einsatz des Tisch- oder Minitrampolins handelt, sollte sich ausreichend Platz um die Trampoline befinden. Demnach ist z. B. der Aufbau des Tischtrampolins direkt in einer Hallenecke oder an einem Trennvorhang unzulässig.
- Dunkingsprünge am Basketballkorb mit Unterstützung des Minitrampolins sind wegen des fehlenden Sicherheitsabstandes, der hohen koordinativen Anforderungen und der unsicheren Landesituation verboten.
- Die bewegliche Lagerung und der bewegliche Aufbau von Trampolinen, wie sie teilweise in der Literatur auf Rollbrettern oder Turnkästen vorgeschlagen werden, sind aus Gründen der Standsicherheit grundsätzlich verboten.
- Für das Turnen der Bauchlandung auf dem Tischtrampolin sind besondere koordinative und konditionelle Voraussetzungen aufseiten der Schülerinnen und Schüler erforderlich. Aufgrund der hohen Verletzungsgefahr im Lendenwirbelsäulenbereich ist diese Landeform für den Schulsport verboten.
- Das konkrete Absteigen vom Tischtrampolin muss vor allem in den ersten Stunden, wegen des ungewohnten Wechsels von hartem und weichem Untergrund, besonders beachtet und geübt werden. Als Auf- und Abstiegshilfe kann ein kleiner Turnkasten seitlich bereitgestellt werden.

#### **Gerätesicherheit und Übungsorganisation**

##### Minitrampolin

- Zur Sicherheit gehört der ordnungsgemäße Zustand des Minitrampolins. Vor dem Einsatz sind die Trampoline von der Lehrkraft auf
  - Standsicherheit
  - Intaktheit der Federn bzw. Gummizüge und der Abdeckung
  - Befestigung und Abdeckung des Gleitschutzes
  - Funktionstüchtigkeit der Schrauben zur Höhenverstellung des Tuches zu überprüfen.
- Bei Nichtbenutzung des Minitrampolins ist deutlich kenntlich zu machen, dass das Trampolin durch die Schülerinnen und Schüler nicht benutzt werden darf.
- Während des Einsatzes des Minitrampolins dürfen im selben Raum keine Ballspiele stattfinden.
- Die Lagerung des Minitrampolins im Geräteraum muss so erfolgen, dass auf dem Trampolin nicht mehr gesprungen werden kann.

##### Tischtrampolin

- Es ist streng darauf zu achten, dass sich niemals jemand unter dem Tischtrampolin befindet.
- Es muss zudem stets sichergestellt sein, dass Bälle und andere Gegenstände nicht auf das Trampolin fallen oder unter das Gerät rollen können.
- Im Sprungbereich über dem Trampolin muss ein ausreichender Abstand zu allen möglichen Hindernissen vorhanden sein.
- Rund um das Gerät sollten sich in einem Abstand von ca. zwei Metern keine Gegenstände befinden.
- Zwei Trampoline können grundsätzlich auch mit den Längsseiten direkt aneinander gestellt werden. Damit ist eine Seite bereits abgesichert.
- Vor jedem Transport sollte kontrolliert werden, ob das Gerät zuvor richtig abgebaut wurde, z.B. ob die Fußstützen richtig arretiert wurden.

- Beim Rollen der Geräte muss sorgfältig darauf geachtet werden, dass keine Hindernisse im Weg sind (Matten, Turnschuhe, Kabel oder Sonstiges), die die Rollen blockieren können (Kippgefahr!).
- Beim schiebenden Transport sollte das Gerät möglichst immer in Richtung der Schmalseite geschoben werden, da es so bei unerwarteten Hindernissen am wenigsten kippen kann.
- Die Absicherungen der Stirn- und Längsseiten sollten wie folgt erfolgen: Das Trampolin wird an den Stirnseiten (schmale Seite) jeweils durch eine Weichbodenmatte (ca. 200 x 300 x 30 cm) abgesichert. Diese Matte liegt auf einem quer gestellten hohen Turnkasten, Springpferd o. Ä. wenn die Eigenfestigkeit der Matte groß genug ist. Die Längsseiten sind grundsätzlich mit Bodenturnmatten oder -läufern abzusichern.

Es gibt wenige Aufgabenstellungen, bei denen hierauf verzichtet werden kann wie z.B. bei Wahrnehmungsübungen oder bei der Gerätegewöhnung mit Gehen, Laufen und Federn u.Ä. („Üben im Strom“), da hier das Gerät über die Stirnseite verlassen wird.

- Das Trampolin muss vor dem Gebrauch auf seine Gerätesicherheit und Funktionstauglichkeit besonders hinsichtlich folgender Fragen überprüft werden:
  - Sind alle Federn vorhanden?
  - Sind die Federn richtig eingehängt (offene Hakenseite muss nach unten zeigen)?
  - Ist die Rahmen- und Federabdeckung komplett und korrekt am Rahmen befestigt?
  - Ist die Rahmenabdeckung korrekt (nicht an den Federn) befestigt, um ein Hochstehen der Abdeckung zu vermeiden?
  - Ist das Trampolin so ausgerichtet, dass es in seiner gesamten Fläche waagrecht steht?
  - Haben die vier Ketten gleiche Spannung?
  - Sind die Spannschlösser gerade und schraubbar oder so verbogen, dass sie sich nicht nachspannen lassen? Stark verbogene Spannschlösser dürfen nicht gerichtet, sondern müssen durch neue ersetzt werden.

### **Kleidung beim Trampolinspringen**

Auf dem Trampolin sollten keine Sportschuhe getragen werden. Zum einen besteht dadurch die Gefahr umzuknicken, zum anderen scheuern die harten Sohlen die Nähte des geflochtenen Trampolintuches durch, so dass hier gefährliche „Löcher“ entstehen, die dann ein Umknicken zur Folge haben können. Darüber hinaus sind sensorische Rückmeldungen für die Fußsohlen für den Springenden ausgeschlossen, so dass die Bewegungssicherheit erheblich beeinträchtigt wird.

Eine Fußbekleidung ist jedoch schon aus hygienischen Gründen sinnvoll. Es sollte sich entweder um sog. ABS-Socken oder Gymnastikschuhe handeln.

Trainingsanzüge mit Feststellknöpfen, die frei schwingen können, oder mit überlangen Kordeln sind nicht zu tragen. Im Übrigen sollten die Schülerinnen und Schüler Kleidung tragen, die ein problemloses Helfen auf dem Tuch ermöglicht.

### **Fachliche Voraussetzungen der Lehrkräfte**

Eine Lehrkraft, die Trampolinspringen im Rahmen des Schulsports anbietet, muss über folgende fachliche Voraussetzungen verfügen:

- Kenntnisse theoretischer Grundlagen
- Praktische Erfahrungen mit elementaren Sprüngen, z.B. Fußsprüngen
- Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen bei der Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsschulung, insbesondere bei Fußsprüngen, Landungsarten und beim „Stoppen“
- Kenntnis spezifischer Vermittlungsformen für ängstliche oder motorisch schwächere Schülerinnen und Schüler
- Kenntnis der allgemeinen und spezifischen Aspekte der Sicherheit, u.a. beim Geräteauf- und -abbau
- Besonderheiten des Helfens und Sicherns, insbesondere auf dem Tischtrampolin (mit und ohne Longe, Schiebematten usw.).

