

Salto vorwärts mit dem Minitrampolin auf den Mattenberg

Baustein 6: Vom Mattentransport zum Handstützüberschlag über Pferd und Kasten und weiter zu anderen Kunststücken

Henner Hatesaul

Voraussetzungen

● Erfahrungen im Umgang mit dem Gerät durch **sicheres Erarbeiten der Fußsprünge** als Grundsprünge mit angepasstem Anlauf (Länge, Geschwindigkeit), einbeinigem Absprung vom Boden mit hüftbreitem beidbeinigem Einsprung auf die Tuchmitte (die Arme werden dabei gleichzeitig nach hinten geführt) und leichter Rücklage des Körpers, aktiver Streckung der Gelenke beim Absprung mit Doppelarmschwung von unten hinten nach vorne oben bis kurz vor die Senkrechte, gestreckter Körperhaltung beim Flug (ohne Hohlkreuz) und Vorspannung der Muskulatur bei hüftbreiter beidbeiniger Landung.

● Möglichst vielfältige Erfahrungen mit Kopfunter-, Roll- und Drehbewegungen aller Art.



Abb. 1: Aufbau der Anlage (für Könnler)

● Intensives Training der Helfermaßnahmen (Drehgriff an den Oberarmen und unterstützende Helfergriffe an Bauch und Rücken Drehgriff am Rumpf).

Als Vorbereitung empfiehlt sich die Beschäftigung mit neuerer Literatur zum Thema „Minitrampolin“ wie Jürgen Schmidt-Sinns „Minitrampolin – mit Sicherheit zu Höhenflügen“ (Pohl Verlag, Celle) oder, vom gleichen Verfasser, „An die Geräte mit Spannung und Spaß“ (Meyer und Meyer) und der Schriftenreihe des BAGUV „Sicherheit im Schulsport“, Heft 2; „Springen mit dem Minitrampolin“ (Neufassung ist im Druck).

Gerätebedarf (1 Anlage für etwa 10 Schüler)

- 3 Kästen (3- bis 5-teilig)
- 2 kleine Kästen
- 1 Minitrampolin
- 1 oder 2 Weichbodenmatten, je nach Größe bzw. Sprungkraft der Schüler
- Turnmatten zur Absicherung an der Seite und hinter der Anlage

Aufbau

Siehe Abbildung 1 und 2. Die hier dargestellte Anlage eignet sich, der Höhe wegen, besonders für „Könnler“.

Es empfiehlt sich, mit einer niedrigeren Höhe zu beginnen, da hier die Möglichkeiten sicheren Helfens durch unterstützende Bewegungshilfen am Bauch (zur Höhenunterstützung) oder am Rücken (bei der Einleitung

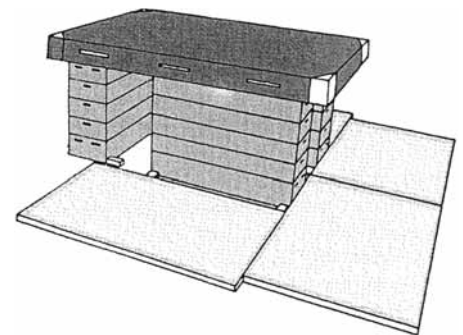


Abb. 2: Geräteaufbauskeizze nach Tillmann Weid in „Betrifft Sport“, 2000 Heft 5, Seite 34

zum Drehen und als Drehhilfe) in Form eines Drehgriffs am Rumpf besser gegeben sind.

Wichtig: Der Rand des Minitrampolins und die Vorderkante des Weichbodens stehen senkrecht übereinander. So werden die Schüler gezwungen, fast senkrecht zu springen. Eine Vorlage und ihre negativen Folgen (zu weite Flugphase und zu starke Rotation) werden so weitgehend vermieden.

Bewegungsablauf und -phasen

Siehe in Lehrhilfen 9/2003, Seite 8 bis 9 (Trampolin: Der Salto vorwärts gehockt) oder in der eingangs erwähnten Literatur.

Erschwerend beim Salto mit dem Minitrampolin kommt hinzu, dass jetzt der Sprung aus dem Anlauf heraus erfolgen muss.

Methodische Reihe

Bezüglich der Vorübungen siehe auch Lehrhilfen 9/2003, Seite 9.

Aus dem Anlauf

● Gestützte Sprungrolle vorwärts auf den Mattenberg, wobei die Stützphase immer kürzer wird, bis sie vollständig wegfällt.

● Luftrolle mit Landung auf dem Rücken bzw. auf den Füßen.

Wer in der Lage ist, so hoch zu springen und so schnell zu drehen, dass er auf den Füßen landet, ist „reif“ für den eigentlichen Salto, nämlich die Einrollbewegung erst nach dem Strecksprung zu beginnen und nicht gleich nach dem Absprung.

● Strecksprung auf den Mattenberg (zur „Erinnerung“).

● Strecksprung mit Einrollen zum Salto und Landung auf den Füßen.

● Desgleichen bei möglichst geringer Flugweite.

Der in der Broschüre des BAGUV „Sicherheit im Schulsport – Springen mit dem Minitrampolin“ (1994) vorgeschlagene Weg über die Rolle in die Rückenlage, freie Rolle zum Sitz (mit Strecken der Beine) zum Salto ist ungünstig, da die ersten beiden Übungen meiner Meinung nach einen Rückschritt gegenüber den Vorübungen bedeuten, denn dort wird bereits das vollständige „Einrollen“ vorbereitet. Zusätzlich suggerieren die Abbildungen eine Landung am Ende des Mattenber-

ges. Ziel sollte jedoch sein, am Anfang der Matte zu landen.

Sicherheitshinweise

Zu Beginn steht auf Kleinkästen neben dem Minitramp je 1 Helfer. Sie verhindern, dass der Springer bei zu wenig Schwung zurückfällt bzw. bei seitlicher Rollbewegung (durch falsche Kopfhaltung → Judorolle) nicht auf der Mattenmitte aufkommt.

Beim Salto ist ein Helfen sowohl anstrengend als auch schwierig. Anstrengend im physischen Bereich ist die Hilfe v. a. dann, wenn die Schüler größer und schwerer sind als der Lehrer. Anstrengend im psychischen Bereich ist die Hilfe, weil man ständig hoch konzentriert sein muss und jeweils auf eine Schüler-



Abb. 2: Unterstützung durch den Lehrer

aktion schnell und richtig reagieren muss. Unterstützende Hilfen sind möglich

- bei niedrigem Mattenberg und Salto *aus dem Anfedern* auf dem Minitrampolin durch Drehgriff vorwärts an den Oberarmen (die Helfer stehen dabei auf Kleinkästen und mit einem Fuß auf dem Rahmen des Trampolins, also möglichst nahe am Turner),

- bei der Saltobewegung *aus dem Anlauf* mit beidarmigem Drehgriff am Rumpf (Höhen-Unterstützung am Bauch und Drehhilfe am Rücken) durch seitlich auf Absprunghöhe stehende oder sich auf dem Mattenberg befindende Helfer.

Ein Überdrehen sollte nicht durch Abstützen beim Vorwärtsfallen aufgefangen werden, sondern durch sofortiges Abrollen nach der Landung.

Die erwähnten Hilfen müssen, sofern Schüler als Helfer eingesetzt werden, unbedingt immer wieder mehrfach erläutert, vorgezeigt und unter vereinfachten Bedingungen erprobt und eingeübt werden.

Anschrift Henner Hatesaul
des Verfassers: Ankestraße 4
49809 Lingen

Für Sie gefunden

„Sport ohne Doping – Argumente und Entscheidungshilfen – für junge Sportlerinnen und Sportler sowie Verantwortliche in deren Umfeld“ ist der Titel einer etwa 100 Seiten starken Broschüre, die (kostenlos) bezogen werden kann bei: *Deutsche Sportjugend, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt/M. (Tel. 0 69 / 6 70 03 39)*. Sie eignet sich aufgrund der informativen Dichte mit zahlreichen Fakten (Grundfragen, Diskussionsbeiträge, ethische, medizinische und rechtliche Probleme), Stellungnahmen Betroffener, einer übersichtlichen und ansprechenden Aufmachung und der didaktischen Aufbereitung dieser Thematik ganz besonders zum Einsatz im schulischen Unterricht.

Heinz Lang

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 13 60, D-73603 Schorndorf, Telefon (0 71 81) 402-0, Telefax (0 71 81) 402-111

Druck:
Druckerei Hofmann
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

Redaktion:
Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

Erscheinungsweise:
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Bezugspreis: Im Jahresabonnement € 19.80 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461