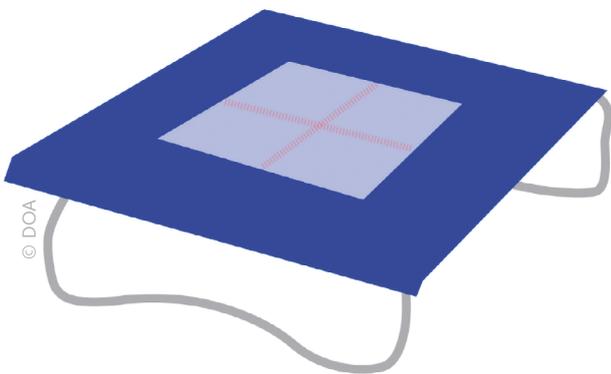




SICHERHEITSGEDELN BEIM EINSATZ DES TISCH- ODER MINITRAMPOLINS



Name

Klasse:

Fachlehrer:

Hiermit bestätige ich, dass ich nachfolgende Sicherheitsregeln besprochen und verstanden habe. Ich werde mich diesen Vorgaben entsprechend verhalten.

- Ich trage eng anliegende Kleidung und Trampolinsocken oder Turnschlappchen. Meine Haare sind fixiert, ich trage keinen Schmuck.
- Wir bauen in festen Expertenteams auf und ab. Die Experten werden in den Auf- und Abbau ihrer Zuständigkeit eingewiesen.
- Ist mein Team mit dem Aufbau der Station fertig, setze ich mich in die Wartezone.
- Beim Springen im laufenden Band halte ich Abstand.
- Ich betrete das Tuch beim Springen auf einer Anlage erst, wenn der vor mir Übende das Tuch verlassen hat.
- Ich sichere meine Teammitglieder am Rand.
- Ich biete Hilfe an, wenn diese eingefordert wird.
- Ich überschätze mich nicht und bin vorsichtig, aber nicht ängstlich.

Datum, Unterschrift



AUFBAU EINER ANLAGE MIT ZWEI TISCHTRAMPOLINEN



© Birgit Dittmar

Material	Aufbauhinweis	Besonderheit
2 Tischtrampoline	<i>in die Mitte der Halle</i>	
3 Sprungkästen (5-teilig)	<i>vor, zwischen und hinter die Trampolinanlage</i>	genauso hoch wie die Trampoline
3 Weichböden	<i>jeweils auf die Kästen</i>	zur Absicherung und Zwischenlandung
2 kleine Kästen (oder eine Kastentreppe)	<i>an die kurze Seite</i>	als Aufstiegshilfe
1 Niedersprungmatte	<i>an die kurze Seite</i>	als Landematte (Punktlandung)
2 Bodenläufer (oder kleine blaue Matten)	<i>neben die Trampolinlängsseiten</i>	zur Absicherung der Seiten, als Übungsbahn zum Warmmachen

Wichtig:

Beim Aufbau genügend Abstand zu Wänden, Körben und Toren halten!



AUFBAU EINER MINITRAMPOLINANLAGE



© Birgit Dittmar



Material	Aufbauhinweis	Besonderheit
1 Minitrampolin	<i>angestellt (zur Landefläche hin etwas erhöht)</i>	
1 Weichbodenmatte	<i>untere Landematte</i>	Landefläche auf gleicher Ebene wie Absprung
1 Niedersprungmatte	<i>obere Landematte</i>	zur Punktlandung sind aus verletzungsprophylaktischen Gründen Niedersprungmatten, Bodenläufer oder kleine blaue Matten als Weichbodenaufgabe vorgeschrieben
3 Weichbodenmatten, 1 weiche Sicherungsmatte	<i>Mattenberg mit weicher Auflage</i>	zur Flächenlandung
kleine blaue Matte/n	<i>hinter den Landematten</i>	zur Stabilisierung der Landematten
kleiner Kasten (oder 2)	<i>vor dem Minitrampolin</i>	um den Einsprungsabstand vorzugeben
Langbank (optional)	<i>vor dem kleinen Kasten</i>	um das Angehen auf gleicher Ebene mit dem Absprung zu gestalten
kleine blaue Matten (optional)	<i>auf den Langbänken</i>	kann man 2 Langbänke für den Anlauf nutzen, dann legt man kleine blaue Matten doppelt darauf; leider passen diese nicht genau, deshalb muss die überstehende Bank gesichert werden

Wichtig:

- *Beim Aufbau genügend Abstand zu Wänden, Körben und Toren halten!*
- *Bei einfacher Bank vor dem Minitrampolin: nur Angehen mit wenigen Schritten (nicht laufen)!*
- *Bei doppelter Bank mit kleinen blauen Matten als Auflage vor dem Minitrampolin kann angelaufen werden!*



KOMBINIERTER AUFBAU BEIDER ANLAGEN



© Birgit Dittmar

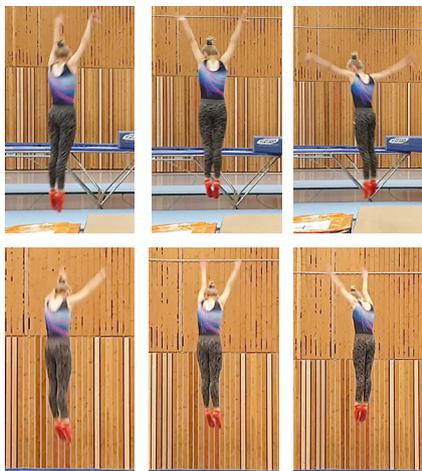
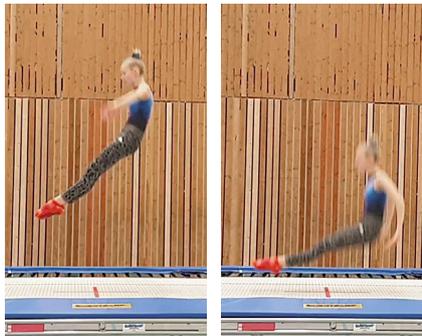


ÜBERSICHT DER BASISSPRÜNGE

Sprung	Eurotramp Videos	Beispiel
Streck-sprung	 	
Hock-sprung	 	
Bück-sprung	 	

Sprung	Eurotramp Videos	Beispiel
Grätsch-sprung	 	
Grätsch-winkelsprung	 	

© Birgit Dittmar

Sprung	Eurotramp Videos	Beispiel
1/2 Fußsprungschraube	 	
Sitzsprung	 	
Synchronsprünge Blick zueinander, ein Partner zählt an, dann werden fünf Sprünge, die vorher festgelegt wurden, synchron ausgeführt. Zwischen den Sprüngen kann immer ein Strecksprung ausgeführt werden.		© Birgit Dittmar

SICHERHEITSHINWEISE FÜR FREESTYLE-SPRÜNGE



- Nur ein Schüler springt jeweils auf dem Tischtrampolin!
- Es gibt zwei Minitrampolinanlagen:
 - eine Anlage mit einer Niedersprungmatte als Landefläche
→ *hier muss mit beiden Füßen gleichzeitig gelandet werden!*
 - eine Anlage mit einer Weichbodenmatte als Landefläche
→ *hier darf mit dem Körper gelandet werden, allerdings mit großer Körperspannung!*
- Der Absprung erfolgt immer mit beiden Füßen!
- Saltos sind verboten!
- Alle Sprünge vorsichtig ausprobieren und dann erst mutiger werden!

Erlaubt ist/sind...

- alles, was Spaß macht und was man kontrollieren kann!
- Drehungen um die Körperlängsachse!
- Armbewegungen, die die Bewegung im Ausdruck unterstützen!
- Gestik und Mimik, die die Bewegung unterstützen!
- Bewegungen nach der Landung (ohne Flug!)

BILDIMPULSE FÜR FREESTYLE-SPRÜNGE

Impulse am Minitrampolin mit Punktlandung



© Birgit Dittmar

Impulse am Minitrampolin mit Flächenlandung



© Birgit Dittmar

Impulse für das Tischtrampolin



© Birgit Dittmar



KRITERIEN FÜR FREESTYLE-SPRÜNGE

Kriterium	Ausführungsmaßstab	Anmerkungen
Höhe	<i>Der Sprung wird in einer Höhe, die über der jeweils eigenen Körpergröße liegt, ausgeführt.</i>	Springt man zu niedrig, können in der verbleibenden Zeit kaum Zusatzbewegungen ausgeführt werden. Springt man zu hoch, wird die Steuerung über einen kontrollierten Sprung sehr schwierig.
Dynamik	<i>Geschwindigkeit (Schnellkraft) ist bei der Ausführung erkennbar (Phasentrennung zwischen Streck sprung und Freestyle-Position).</i>	Auch ein Freestyle-Sprung benötigt Dynamik in der Phasentrennung, das muss erkennbar sein: Schnellkraft in der Bewegungsausführung und Dynamik im gesamten Sprung.
Kreativität	<i>Erlaubt ist jede Bewegung die kontrolliert und bewusst ausgeführt werden kann.</i>	Verboten sind (im Normalfall) Rotationen um die Breitenachse und mehr als eine vollständige Drehung um die Längsachse.
Ausdrucks- kraft	<i>Auch die Gestik und Mimik kann eingesetzt werden, Arme können norm-ungebunden eingesetzt werden.</i>	Vorsicht, man rotiert evtl. in der Luft durch den Armeinsatz.
Körper- spannung	<i>Da ein Basissprung dem Freestyle-Sprung zugrunde liegt, muss auch hier die Gesamtkörperspannung erkennbar sein: Füße, Beine gespannt, Mittelkörper fixiert, Hals und Kopf in Verlängerung des Mittelkörpers, Arme im Sichtfeld.</i>	Wie bei allen Basissprüngen ist auch beim Freestyle die Körperspannung ein wichtiges Kriterium für einen gelungenen Sprung; ist man zu ungespannt, können Verletzungen auftreten.



KRITERIEN FÜR FREESTYLE-SPRÜNGE

Blankobogen



Aufgabe

Welche Kriterien müssen erfüllt sein, damit der Freestyle-Sprung als gelungen eingestuft werden kann?

Sammelt und notiert im Team!

Kriterium	Ausführungsmaßstab	Anmerkungen



COACHINGBOGEN TEAM

Name

Kriterium	Ausführungsmaßstab	Feedback
Höhe	<i>Der Sprung wird in einer Höhe, die über der jeweils eigenen Körpergröße liegt, ausgeführt.</i>	   Tipp:
Dynamik	<i>Geschwindigkeit (Schnellkraft) ist bei der Ausführung erkennbar (Phasentrennung zwischen Streck sprung und Freestyle-Position).</i>	   Tipp:
Kreativität	<i>Erlaubt ist alles, das kontrolliert und bewusst ausgeführt werden kann – siehe Kriterien.</i>	   Tipp:
Ausdrucks- kraft	<i>Auch die Gestik und Mimik kann eingesetzt werden, Arme können normungebunden eingesetzt werden.</i>	   Tipp:
Körper- spannung	<i>Da ein Basissprung dem Freestyle-Sprung zugrunde liegt, muss auch hier die Gesamtkörperspannung erkennbar sein: Füße, Beine gespannt, Mittelkörper fixiert, Hals und Kopf in Verlängerung des Mittelkörpers, Arme im Sichtfeld.</i>	   Tipp:



BEWERTUNGSBOGEN (SCHÜLER) FÜR FREESTYLE-SPRÜNGE

Name

Bewertung durch

Höhe	  	Anmerkung/Tipp
Dynamik	  	Anmerkung/Tipp
Kreativität	  	Anmerkung/Tipp
Ausdrucks- kraft	  	Anmerkung/Tipp
Körper- spannung	  	Anmerkung/Tipp

Name

Bewertung durch

Höhe	  	Anmerkung/Tipp
Dynamik	  	Anmerkung/Tipp
Kreativität	  	Anmerkung/Tipp
Ausdrucks- kraft	  	Anmerkung/Tipp
Körper- spannung	  	Anmerkung/Tipp

INTERVIEW MIT SABRINA CAKMAKLI

„Das Besondere am Freestyle-Skiing ist die Freiheit“



© Sabrina Cakmakli

Steckbrief Sabrina Cakmakli

- geb. am 25.11.1994 in Immenstadt im Allgäu
- Beruf: Studentin
- Disziplin: Ski Freestyle

Größte Erfolge:

- Olympiateilnahme 2014 Sotschi (14. Halfpipe)
- Olympiateilnahme 2018 PyeongChang (8. Halfpipe)

1. *Freestyle-Skiing ist eine sehr attraktive Sportart. Worin besteht für dich der besondere Reiz dieser Sportart? Warum hast du dich dafür entschieden?*

Das Besondere an Freestyle-Skiing ist die Freiheit, die man hat, und dass man den Sport und die Leidenschaft gemeinsam mit seinen Freunden teilen kann. Wir können selbst entscheiden, welche Sprünge wir gerne lernen möchten und welche wir dann im Wettkampf zeigen. Dabei entwickelt jeder einzelne Athlet einen eigenen Style, was den Sport so einzigartig macht.

2. *Auf deiner Facebook Seite zeigst du Fotos und Videos von Trampolintrainingseinheiten. Welchen Stellenwert nimmt das Trampolintraining in deiner Vorbereitung der Elemente für die Halfpipe ein?*

Für mich ist das Trampolin-Training vor allem in den Sommermonaten essenziell. Es gehört fest zu unserer Vorbereitung. Für uns ist es sehr hilfreich, die Sprünge erst auf dem Trampolin einzustudieren, bevor wir sie dann auf dem Schnee ausprobieren.

3. *Welche Sprünge fallen dir besonders leicht und wo tust du dich schwer – und warum?*

Ich denke, ich habe den großen Vorteil, dass ich mich sowohl nach rechts als auch nach links relativ identisch drehen kann. Oftmals haben Athleten eine Schokoladenseite und Schwierigkeiten, sich in die andere Richtung zu drehen. Das Drehen in beide Richtungen ist bei uns ein wichtiges Kriterium im Wettkampf.

Bei Sprüngen überkopf tu ich mich dagegen eher etwas schwer. Da spielt sehr viel Respekt mit, das kostet mich immer sehr große Überwindung.



Hoch hinaus: Sabrina Cakmakli in der Halfpipe

4. Oft stehen Kinder und Jugendliche vor der schwierigen Entscheidung, sich für eine Sportart zu entscheiden. Was muss man deiner Meinung nach mitbringen, wenn man sich für das Freestyle-Skiing entscheiden möchte?

Erstmal finde ich es wichtig, dass Kinder und Jugendliche ganz viele verschiedene Sportarten ausprobieren und sich gar nicht so auf eine einzige spezialisieren.

Wenn man sich für das Freestyle-Skiing entscheidet, sollte man auf jeden Fall sehr gut auf den Ski stehen und eventuell auch eine akrobatische Basis haben. Sportler aus dem Turnen haben bei uns einen großen Vorteil. Wobei selbst ein Trampolin im Garten eine gute Voraussetzung ist, um Luftgefühl zu entwickeln. Und ganz wichtig: Man sollte nicht zu ängstlich sein, sondern sich auch mal etwas zutrauen.

5. Jeder fängt mal klein an. Wie lautet deine Botschaft für den Nachwuchs im Freestyle-Skiing?

Ich finde es wichtig, dass man mit viel Freude und Leidenschaft an das Freestyle-Skiing herangeht. Wenn man gemeinsam im Funpark mit Freunden Ski fährt und dabei Spaß hat, entwickelt man sich meist auch schnell weiter – und alles weitere kommt dann.



Die Ski werden in die kreativen Sprünge eingebunden.