

TRAMPOLIN

Schwereelosigkeit

leicht gemacht

Meyer
Christlieb
Keuning

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Wo Sport Spaß macht

Meyer, Christlieb & Keuning

Trampolin

Schwereelosigkeit leicht gemacht



Meyer & Meyer Verlag

Trampolin – Schwerelosigkeit leicht gemacht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht
der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch
Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des
Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1999 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
3., überarbeitete Auflage 2009

Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis, Maidenhead, Olten (CH),
Singapore, Toronto
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

eISBN: 9783840330841

www.dersportverlag.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Inhalt

1 Vorwort

2 Geschichte des Trampolinturnens

3 Aufbau und Leitung von Trampolingruppen

3.1 Voraussetzungen für die Gruppengründung

3.2 Kompetenzen des Trainers

3.3 Formale Qualifikation des Trainers

3.4 Voraussetzungen der Aktiven

3.5 Verein/Schule

3.6 Hallenausstattung

3.7 Öffentlichkeitsarbeit

4 Aus- und Fortbildungsangebote

4.1 Konzept des Fachgebiets im DTB

4.2 Einführungslehrgänge

4.3 Trampolinschein für Pädagogen

4.4 Basisschein/Trainerassistent

4.5 Trainer C

4.6 Trainer B

4.7 Trainer A

4.8 Diplomtrainer

4.9 Hochschulausbildung

4.10 Lehrerfortbildung

4.11 Weitere Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten

5 Gerätekunde

5.1 Trampolin

5.1.1 Spannketten

5.1.2 Fußstützen

- 5.1.3 Federn
- 5.1.4 Sprungtuch
- 5.2 Minitramp**
- 5.3 Doppelminitramp (DMT)**
- 5.4 Hilfsmittel**
 - 5.4.1 Schiebematten
 - 5.4.2 Icepad
 - 5.4.3 Sicherheitsgürtel

6 Sicherheitsbestimmungen beim Trampolinturnen

- 6.1 Aufbau des Trampolins**
- 6.2 Abbau des Trampolins**
- 6.3 Überprüfung der aufgebauten Geräte und Zusatzgerätschaften**
 - 6.3.1 Spannketten
 - 6.3.2 Fußstützen
 - 6.3.3 Federn
 - 6.3.4 Sprungtuch
 - 6.3.5 Rahmenabdeckung
 - 6.3.6 Unterbau für Weichböden
 - 6.3.7 Weichböden
 - 6.3.8 Matten
- 6.4 Gerätumgebung**
 - 6.4.1 Um das Trampolin herum
 - 6.4.2 Unter dem Trampolin
 - 6.4.3 Über dem Trampolin
- 6.5 Verhalten des Trainers**
- 6.6 Aktive**
 - 6.6.1 Kleidung
 - 6.6.2 Haare
 - 6.6.3 Sehhilfen/Schmuck
 - 6.6.4 Befindlichkeit
 - 6.6.5 Essen
- 6.7 Verhalten am und auf dem Trampolin**
 - 6.7.1 Sicherheitsstellungen
 - 6.7.2 Auf dem Gerät

- 6.7.3 Verlassen des Geräts
- 6.7.4 Nicht beschäftigte Aktive

7 Die Haftung des Trainers

7.1 Die zivilrechtliche Haftung

- 7.1.1 Vertragsrecht
- 7.1.2 Deliktsrecht
- 7.1.3 Unfälle, die im weiteren Zusammenhang mit dem Sport stehen
- 7.1.4 Haftungserleichterungen für den Trainer
- 7.1.5 Versicherungsschutz
- 7.1.6 Besonderheiten beim Schulsport

7.2 Strafrechtliche Konsequenzen

7.3 Schlussbetrachtung

8 Methodik und Didaktik der Sprünge

8.1 Lehrmethoden und Lernphasen

8.2 Fehlerkorrekturen

8.3 Angstabbau und Lernhilfen

8.4 Standardausrüstung des Trainers

8.5 Gewöhnungsübungen

8.6 Zusammenstellung der Spielformen mit verschiedenen Materialien

- 8.6.1 Vorschläge für Spiele ohne Materialien
- 8.6.2 Vorschläge für Spiele mit Materialien und Sportgeräten

8.7 Reihenfolge der Sprungvermittlung

8.8 Strecksprung

- 8.8.1 Das Anzählen
- 8.8.2 Das Stellen der Arme

8.9 Fußsprünge

- 8.9.1 Hocksprung
- 8.9.2 Grätschwinkelsprung
- 8.9.3 Bücksprung

8.10 Fußsprungschrauben

8.11 Landungsarten und Folgesprünge

- 8.11.1 Sitzsprung

- 8.11.2 Sprung in den Stand (aus der Sitzposition)
- 8.11.3 ½ Schraube in den Stand (aus der Sitzposition)
- 8.11.4 ½ Schraube in den Sitz
- 8.11.5 ½ Schraube in den Sitz (aus der Sitzposition)
- 8.11.6 Rückensprung
- 8.11.7 Sprung in den Stand (aus der Rückenlage)
- 8.11.8 ½ Schraube in den Stand (aus der Rückenlage)
- 8.11.9 Bauchsprung
- 8.11.10 Sprung in den Stand (aus der Bauchlage)
- 8.11.11 ½ Schraube in die Bauchlage
- 8.11.12 Variationen der Landungsarten

8.12 Salti

- 8.12.1 Salto rückwärts gehockt
- 8.12.2 Salto rückwärts gebückt
- 8.12.3 Salto rückwärts gehockt zum Sitz
- 8.12.4 Salto vorwärts gehockt
- 8.12.5 Barani gehockt

8.13 Sprungverbindungen und Übungen

9 Minitramp

9.1 Sicherheitshinweise

- 9.1.1 Lagerung, Auf- und Abbau, Aufstellen des Geräts
- 9.1.2 Unterschiedliche Geräte
- 9.1.3 Landeflächen
- 9.1.4 Landezone
- 9.1.5 Umgebung der Landefläche

9.2 Minitramp als Vorbereitung auf das Trampolin

- 9.2.1 Stoppen
- 9.2.2 Landung
- 9.2.3 Einsprung
- 9.2.4 Abgang
- 9.2.5 Anlauf
- 9.2.6 Hilfestellung

9.3 Fußsprünge und Fußsprungsschrauben

- 9.3.1 Landungsarten
- 9.3.2 Salto vorwärts: Der blaue Elefant

9.4 Minitrampkombinationen

10 Doppelminitramp

10.1 Sicherheitshinweise

10.1.1 Auf- und Abbau des DMTs

10.1.2 Landefläche

10.2 Springen auf dem DMT

10.2.1 Aufgang

10.2.2 Spotter

10.2.3 Abgang

10.2.4 Vom Strecksprung zum Durchgang

10.2.5 Rollen

10.2.6 Salto vorwärts

10.2.7 Salto rückwärts

10.3 Wettkampfangebot DMT

10.4 Gerätelandschaften

11 Stundengestaltung

11.1 Grundsätzlicher Aufbau einer Übungsstunde

11.2 Grundregeln für die Stundendurchführung

11.3 Differenzierung

11.4 Intensivierung

11.5 Stundenbeispiele

11.5.1 Stundenbeispiel „Einführung in die Sportart I“

11.5.2 Stundenbeispiel „Einführung in die Sportart II“

11.5.3 Stundenbeispiel „Vermittlung von 10-teiligen Übungen“

11.5.4 Stundenbeispiel „Vermittlung des Saltos rückwärts gehockt

12 Wettkampfangebote

12.1 Vereinsinterne Wettkampfformen

12.2 Turnfestwettkampf (DTB-Wahlwettkampf)

12.3 Wettkampfformen der unteren Ebenen

12.4 Auszüge aus den Wettkampfbestimmungen

12.4.1 Qualifikation und Finale

12.4.2 Wettkampfübungen

- 12.4.3 Wettkampfformen
- 12.4.4 Kampfgericht
- 12.4.5 Berechnung von Einzel- und Gesamtergebnissen
- 12.4.6 Teilnahmebedingungen und Meldungen
- 12.4.7 Anmeldung, Wettkampfkarten, Einturnen und
Betreuerbesprechungen
- 12.4.8 Wettkampfkleidung
- 12.4.9 Wettkampfverlauf

Anhang

- 1 Adressen**
- 2 Literaturverzeichnis**
- 3 Videos und DVDs**
- 4 Webseiten**
- 5 Bildnachweis**

1 Vorwort



Unbestreitbar besitzt das Trampolin einen ungeheuren Aufforderungscharakter. So verwundert es nicht, dass Schüler und Kinder in Turngruppen ihre Lehrer und Trainer mit der Frage löchern, ob sie nicht einmal mit ihnen darauf turnen würden. Oft kann dieser Wunsch nicht erfüllt werden, weil die Verantwortlichen im Umgang mit dem Trampolin zu unerfahren sind. Der sichere Umgang ist aber unbedingte Voraussetzung dafür, dass das Trampolinturnen allen Beteiligten Spaß macht.

Mit diesem Buch richten wir uns sowohl an Personen, die das Trampolin gelegentlich nutzen oder die mit dem Trampolin regelmäßig arbeiten, als auch an bereits erfahrene Übungsleiter und Lehrer, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Es eignet sich auch für Lehrgangsteilnehmer, die die Fülle von neu erhaltenen Informationen nachschlagen möchten.

In den vielen Lehrgängen, die wir im Bereich Trampolinturnen durchgeführt haben, konnten wir selbst skeptische Teilnehmer schnell davon überzeugen, dass das Trampolin neben dem regelmäßigen Einsatz auch für den gelegentlichen Gebrauch in Schule und Verein eine breite Palette von Turn- und Spielmöglichkeiten bietet. Dieses Buch stellt die Grundlage für die Basisschein-Ausbildung dar, die der Deutsche Turner-Bund den Landesturnverbänden als das erste von drei Modulen der Trainer-C-Ausbildung empfiehlt.

In den Abschlussgesprächen wurden wir häufig mit der Frage konfrontiert: „Welche Literatur gibt es zum Thema Trampolinturnen im Breitensportbereich?“ Die Antwort auf diese Frage stellte die Interessierten oftmals nicht zufrieden: Die meisten deutschsprachigen Lehrbücher sind älteren Datums (Hering (1961), Braecklein (1976), Schulz (1976), Spohnholz & Buchmann (1982), Christmann & Kraft (1986), Christmann & Christmann (1986)) oder befassen sich ausschließlich mit dem Trampolinturnen als Spitzensport (Braecklein (1974), Schmitt (1990)). Es existieren an einigen Universitäten Scripte (DSHS Köln: Riehle (1972); Uni Bochum: Schreiber (o. J.); etc.), an die schwer heranzukommen ist.

Weitere Lehrbücher sind in englischer Sprache verfasst (Loken (1960), La Due & Norman (1967), Horne (1970; 1978), Griswold & Wilson (1975)). Für das Doppelminitramp gibt es einige wenige Veröffentlichungen, aber überhaupt kein Lehrbuch. Lediglich für das Minitramp existieren mehrere verschiedene Lehrbücher und Veröffentlichungen.

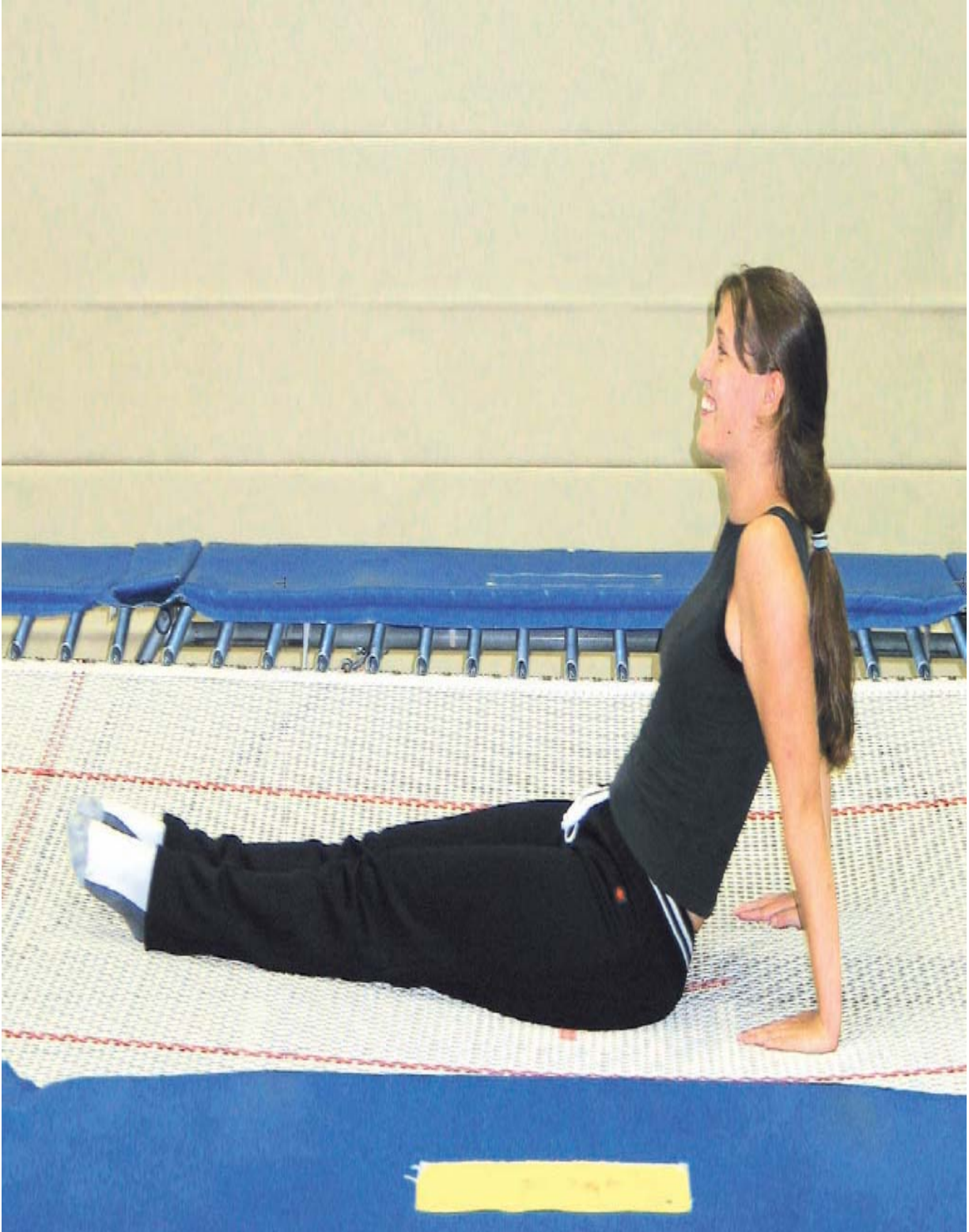
Wir denken, dass dieses Buch eine seit langer Zeit bestehende Informationslücke schließt, jedoch kann und soll es die praktische Ausbildung am Trampolin nicht ersetzen. An dieser Stelle möchten wir alle Leser dazu ermuntern, Lehrgangsangebote wahrzunehmen. Sowohl bei allen Fort- und Ausbildungsmaßnahmen als auch bei der Verwendung von Literatur sollten Einsteiger sehr kritisch sein, auch bei diesem Buch: Allgemeingültigkeit können und wollen wir für uns nicht beanspruchen.

Der Einfachheit halber haben wir uns entschlossen, bei Personenbezeichnungen nur die männliche Form zu verwenden, weisen aber ausdrücklich darauf hin, dass wir damit gleichberechtigt weibliche und männliche Personen ansprechen.

Um ständige Aufzählungen zu vermeiden, haben wir, wenn Lehrer, Trainer, Übungsleiter, Erzieher etc. gleichermaßen angesprochen sind, das Wort „Trainer“ verwendet, es sei denn, wir sprechen eine dieser Gruppen gezielt an. Für Schüler, Übende, Turner etc. haben wir das Wort „Aktive“ gewählt.

Als wir mit dem Buchprojekt begonnen haben, war uns der damit verbundene Arbeits- und Technikaufwand nicht bewusst. Unser Dank gilt deshalb den vielen Freunden und Bekannten, die dieses Buch durch ihre Mitarbeit überhaupt erst ermöglicht haben. Speziell die Aktiven, die sich für die Bildreihen zur Verfügung gestellt haben, und die „Techniker“, die bei der Aufnahme und Bearbeitung der Bilder behilflich waren, sollen an dieser Stelle genannt werden: Nils Wiemann, Katja Bock und Bernd Christlieb, die uns technisch unterstützt haben, und Tanja Wessling, Jacqueline Bahr, Miriam Ophey, Sandra Küper, Regina Krause, Derya Ergin, Mara Rott, Lisa

Demmer, Julika Demmer, Mario Korte, Kevin Nagel, Gorden Möllenberg, Fabian Pietzka und Henrik Beddies, die uns als Probanden für die Fotos und Bildreihen gedient haben, sowie Hans-Jürgen „Pingo“ Michels, René Böhme, Prof. Dr. Stephan Starischka und Dr. Ulrich Fischer, die uns ebenfalls nach Kräften unterstützt haben.



2 Geschichte des Trampolinturnens



Riehle (1972) gibt eine tabellarische Zusammenstellung der wichtigsten Ereignisse rund ums Trampolinturnen. Neuere Daten sind ergänzt worden.

1928 wurde von dem Amerikaner Georg Nissen ein Gerät entwickelt, das seinen Ursprung im Zirkus hatte. Nissen entwickelte 1937 dieses Gerät weiter, vergrößerte es; es entstand das Nissen-Trampolin.

1945 wurde dieses Gerät dann auch von den Kunstturnern zu Trainingszwecken genutzt. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde zunächst in der Schweiz das Trampolin eingeführt.

1957 setzte sich Nissen für die Verbreitung in Europa ein und erstellte das erste Lehrbuch/Richtlinien/Regeln.

1959 erklärte der Internationale Turner-Bund die Sportart als „eigenständig“!

1960 wurde von Heinz Braecklein das Trampolinturnen nach sportwissenschaftlichen und pädagogischen Gesichtspunkten untersucht und weiterentwickelt. Das erste deutschsprachige Standardwerk entstand und kam in den Handel. Diese Forschungsarbeit setzte entscheidende Impulse in Deutschland, das Trampolinturnen wurde verbreitet. Die Fa. Eurotramp stellt bis heute in Deutschland eigene Geräte her.

1960 setzte sich Braecklein in Deutschland für die Verbreitung ein.

1964 gab es die ersten Weltmeisterschaften.

1964 wurde in Frankfurt der Internationale Trampolin-Verband (FIT) gegründet, seitdem werden alle zwei Jahre die Weltmeisterschaften (gerade Zahl) durchgeführt. Die Kontinentalmeisterschaften finden in den ungeraden Jahren statt (auch Zwei-Jahres-Jahresrhythmus). Auch das Synchronturnen wurde dann von Nissen gefördert.

1975 wurde das Doppelminitramp eingeführt.

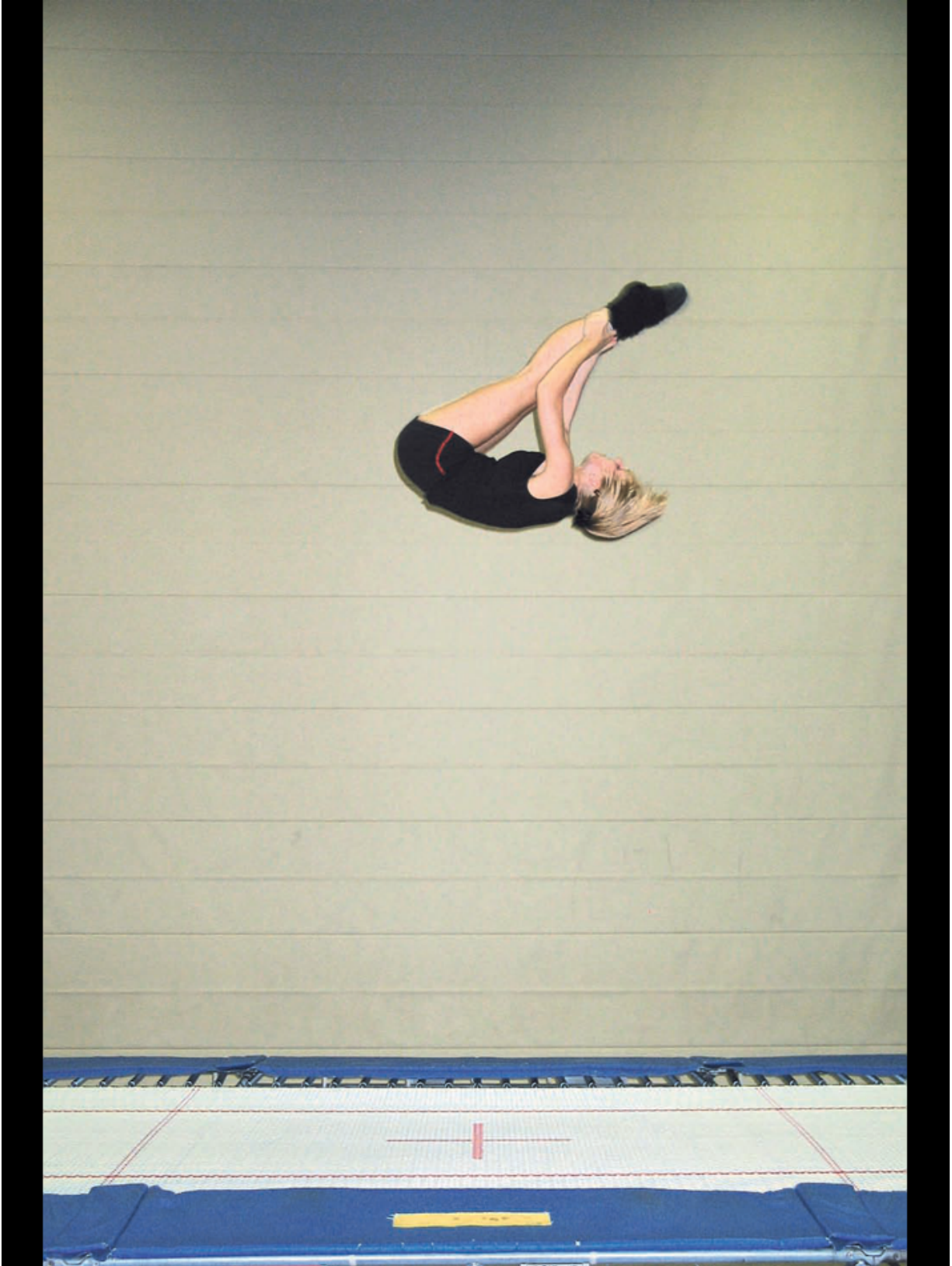
1980 gab es die ersten DM DMT.

1986 gab es ca. 500 Vereine und 5.000 Aktive im Wettkampfsport; dazu kamen ca. 5.000 Vereine mit 50.000 Turnern im allg. Sportbetrieb.

2000 Trampolinturnen wird olympische Programmsportart. Deshalb werden die Weltmeisterschaften seit 1999 in den ungeraden Jahren ausgetragen.

2004 Bei den Olympischen Spielen in Athen holen Deutsche die Gold-(Anna Dogonadze) und die Bronzemedaille (Hendrik Stehlik) im Einzel!

3 Aufbau und Leitung von Trampolingu



Die Betreuung einer Trampolingrouppe beschränkt sich nicht nur auf das Vermitteln von sportartspezifischen Fertigkeiten, sondern umfasst darüber hinaus die persönlichen Umstände des Trainers, die formalen Aspekte der Lehrerlaubnis auf Vereins- und Schulebene, das Miteinander mit den Aktiven, die Zusammenarbeit mit der zuständigen Institution, materielle Belange und Öffentlichkeitsarbeit.

Eine Trampolingrouppe kann sowohl im Verein als auch im schulischen Bereich als AG aufgebaut werden. Arbeitsgemeinschaften sind an schulinterne Bedingungen geknüpft, die oft einen längerfristigen Aufbau einer festen Gruppe nicht zulassen. Deshalb gehen wir bei den folgenden Ausführungen von der Gründung einer Gruppe auf Vereinsebene aus.

3.1 Voraussetzungen für die Gruppengründung

Am Anfang aller Überlegungen zum Aufbau einer Trampolingrouppe muss die Frage nach den eigenen Zielen (Spielgruppe, Hobbygruppe, Wettkampfgruppe) des Trainers stehen. Erst wenn klar ist, welche Ziele erreicht werden sollen, ist es sinnvoll, die bestehenden Voraussetzungen zu überprüfen und gegebenenfalls nach neuen Möglichkeiten zu suchen. Die Zielsetzung kann sich mit der Entwicklung der Gruppe im Laufe der Zeit verändern. Dementsprechend müssen die Voraussetzungen dann erneut überprüft werden.

Punkte, die der (angehende) Trainer bei diesen Überlegungen auf jeden Fall berücksichtigen sollte, sind:

- Vom Verein geforderte Qualifikation.
- Persönliche Situation (Familie, andere Hobbys etc.).

- Berufliche Situation und Werdegang (Ortsansässigkeit, verfügbare Zeit).
- Maximal mögliche Trainingsdauer und -häufigkeit (anfänglich, später) im Hinblick auf die persönlich verfügbare Zeit und auf die Vergabe von Hallenzeiten.
- Betreuung der Übungsleiter durch den Verein (Aufklärung über Verbandszugehörigkeit, Vertragsangelegenheiten, Rechte, Pflichten, überfachliche Angebote etc.).
- Rückhalt durch die Vereinsführung bei der Umsetzung der Zielvorstellungen (mehr Trainingskapazitäten, Leistungsgruppe).
- Finanzierung durch den Verein (Geräte, Trainerentgelt, Fachzeitschriften, Wettkampfgebühren, Fahrtkosten, Vereinsanzüge etc.).
- Bestehende Strukturen in der näheren Umgebung herausfinden (bestehende Vereins- oder Schulgruppen, Organisation in Fachverbänden).

Nach dem Abschluss der Vorüberlegungen und der Klärung der Bedingungen stehen zunächst einige organisatorische Schritte an, die den Aufbau und den Fortbestand der Gruppe sichern:

- Geräte beschaffen (eventuell gebrauchte Trampoline von anderen Vereinen oder über die Fachwarte – Anschriften über die Landesturnverbände, [s. Hier f.](#)).
- Sich über mögliche Zuschüsse bei den jeweiligen Sportbünden erkundigen, Sponsoren suchen.
- Dafür sorgen, dass der Verein die neue Gruppe bei Kreis- oder Stadtsportbünden anmeldet, damit Informationen an Interessierte weitergegeben werden können.

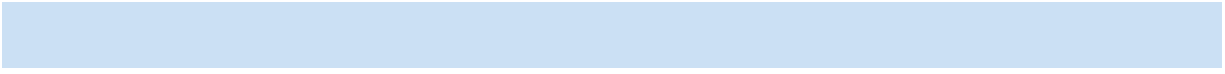
Ein kontinuierliches und zielstrebiges Arbeiten führt in der Regel zu einem starken Zulauf bei Trampolingruppen. Dadurch ergibt sich die Notwendigkeit, die Gruppe nach bestimmten Kriterien aufzuteilen (Alters- oder Leistungsdifferenzierung). Damit ist ein größerer Hallenzeitenbedarf und ein größerer Anspruch an die verfügbare Zeit des Trainers verbunden. Diesen Fall sollte der Trainer bereits in seinen Vorüberlegungen vor der Gründung der Gruppe, spätestens aber vor deren Erweiterung, kritisch überdenken.

3.2 Kompetenzen des Trainers

Erfolg im Sport kommt nicht von alleine und nicht durch Zufall. Fachliche, menschliche, soziale, pädagogische und psychologische Kompetenzen des Trainers sind die Voraussetzungen, um effektiv lehren und den Aufbau einer Gruppe auf längere Sicht erreichen zu können. Daher sollte jeder Trainer daran arbeiten, diese Bedingungen weitestgehend zu erfüllen, auch wenn es sehr zeitintensiv ist und Kraft und manchmal auch Überwindung kostet.

Als wichtigste fachliche Voraussetzungen gelten folgende Faktoren:

- Die Fachkompetenz (Kenntnis der Voraussetzungen zum Erlernen des jeweiligen Sprungs, des genauen Bewegungsablaufs, der Lernschritte und der richtigen Hilfeleistung).
- Übergreifendes Fachwissen (allgemeine Trainingslehre, Medizinisches, Rechtliches).
- Didaktische Kenntnisse und Fähigkeiten (Stoffauswahl, Aufbereiten des Lernstoffs, Vermittlungsmethoden, Auswertung von Trainingsstunden).
- Die Bereitschaft, sich fortzubilden und
- die Fähigkeit, fachfremde Techniken und Methoden auf die eigene Sportart zu übertragen.



Das Erlangen der fachlichen Kompetenz verlangt ein hohes Maß an persönlichem Engagement. Es genügt nicht, alle vier Jahre die Trainerlizenz zu verlängern, um den aktuellen Stand des Wissens zu erlangen. Vielmehr ist ein gedankliches und praktisches Aufarbeiten vieler Detailfragen notwendig, um einen Gesamtüberblick zu erhalten und möglicherweise eigene Ideen zu entwickeln.

Unterstellen wir, dass die formale Qualifikation mit Fachkompetenz gleichgesetzt werden kann, so garantiert diese allein jedoch noch kein erfolgreiches Arbeiten. Auch persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten kennzeichnen einen Trainer als gut oder weniger gut. Diese sollen anhand einer umfangreichen, aber bei Weitem nicht vollständigen Schlagwortsammlung verdeutlicht werden: persönliches Engagement; Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen; Entscheidungsfreudigkeit und -fähigkeit; Menschenkenntnis; Menschenführungsqualitäten; soziales Denken; positives Denken; Einfühlungsvermögen; Kooperationsfähigkeit; Kommunikationsfähigkeit; Diskussions- und Kritikfähigkeit; Geduld; zuhören können; Bedürfnisse anderer erkennen; eigene Bedürfnisse zurückstellen; Fähigkeit, andere zu motivieren; Spaß am Lehren; selbstkritisch; Vertrauen erweckend; vorbildlich; pünktlich; zuverlässig; glaubwürdig; selbstbewusst; willensstark; zielstrebig, gerecht, fair, freundlich etc.

Den unerfahrenen Trainer mag diese Aufzählung erschrecken, vielleicht sogar abschrecken. Möglicherweise fühlt er sich angesichts dieser Kriterien überfordert und verliert an dieser Stelle die Motivation, eine Gruppe ins Leben zu rufen oder weiterzuentwickeln. Selbstverständlich zeichnen die Schlagworte nur das Bild des „Idealtrainers“, dem auch die besten und erfahrensten Trainer nicht in vollem Umfang gerecht werden können. Die Begriffe sollen lediglich dazu dienen, bei Problemen mit der Gruppe einen Anhaltspunkt zu finden, weshalb die Dinge nicht so laufen, wie sie sollten.

3.3 Formale Qualifikation des Trainers

Die Frage, wer Trampolinturnen in Verein oder Schule anbieten kann, kann nicht allgemeingültig beantwortet werden. Übungsleiter mit einer Trainer-C- oder höheren Lizenz für Trampolinturnen können in jedem Fall eigenverantwortlich eine Gruppe leiten. Für Übungsleiter und Trainer vermittelt und bescheinigt der jeweilige Fachverband die Qualifikation. Übungsleiter mit einer allgemeinen Lizenz oder Personen, die über Kenntnisse verfügen, aber keine Lizenz besitzen, dürfen mit Zustimmung des Vereins in einer Gruppe Trampolinturnen anbieten. Zu ihrer eigenen Sicherheit und der ihrer Aktiven sollten sie jedoch das Trampolin nur benutzen, wenn sie sich vorher fundierte Kenntnisse angeeignet haben.

Wenn ein Verein darauf besteht, nur lizenzierte Übungsleiter zu beschäftigen, so werden üblicherweise die folgenden Qualifikationen anerkannt:

- Trampolinbasisschein,
- Trainer-C- (-B-, -A-) Lizenz Trampolinturnen,
- Sportlehrer mit Fachausbildung Trampolinturnen,
- Übungsleiterlizenz mit Ausbildungsinhalt Trampolinturnen,
- Übungsleiterlizenz mit Teilnahmebescheinigung über mindestens einen Fortbildungslehrgang im Trampolinturnen.

Die Bestimmungen im schulischen Bereich sind strenger. Sportlehrer dürfen Trampolinturnen anbieten, wenn es ihr zuständiges Landeskultusministerium grundsätzlich erlaubt und sie dessen Vorgaben erfüllen. Sofern das Trampolinturnen von den Kultusministerien der Länder überhaupt an Schulen erlaubt ist (das Trampolinturnen ist in Schleswig-Holstein und Bayern an Schulen

nicht erlaubt), müssen Sportlehrer eine der folgenden Qualifikationen nachweisen können:

- Fachausbildung Trampolinturnen während des Sportstudiums (entspricht weitestgehend den Inhalten des Trampolin-Basisscheins),
- Lehrerfortbildung Trampolinturnen,
- Trainer-C- (-B-, -A-) Lizenz.

Die Nachweise über fachspezifische Aus- und Fortbildungen können im Rahmen der Aus- und Fortbildungsinhalte für den Übungsleiter/Lehrer bei einem Sportunfall eines Aktiven/Schülers in der Frage der fahrlässigen Körperverletzung aus mangelnder Sachkenntnis von Vorteil sein.

3.4 Voraussetzungen der Aktiven

Nicht nur der Trainer, auch die Aktiven müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Vor allem zwei Aspekte bedürfen besonderer Berücksichtigung: das Alter und der gesundheitliche Zustand.

Sicherlich ist nichts dagegen einzuwenden, wenn Drei- oder Vierjährige ein bisschen auf dem Trampolin „rumhopsen“. Es schadet ihnen nicht und macht außerdem Spaß. Allerdings sollten Kinder erst mit sechs Jahren an einem regelmäßigen Training teilnehmen, ohne sich dabei auf das Trampolinturnen zu spezialisieren. Andere Sportarten als Ergänzung und als Teil einer ganzheitlichen sportlichen Ausbildung sollten nicht vernachlässigt werden. Bei Geschwistern, die nur ein Jahr auseinander sind, kann bei der Altersregelung ohne Weiteres eine Ausnahme gemacht werden.

Mit acht Jahren kann eine Spezialisierung erfolgen. Die körperlichen Voraussetzungen für die übliche Trainingsbelastung sind im Allgemeinen gegeben, und im Hinblick auf eine möglicherweise wettkampforientierte Laufbahn ist dies der späteste Erfolg versprechende Zeitpunkt. Bei allen diesen Angaben gilt es zum einen zu bedenken, dass das biologische und nicht das kalendarische Alter ausschlaggebend ist, zum anderen, dass es immer Ausnahmen von der Regel gibt.

Es ist sicherlich einzusehen, dass das Trampolinturnen gute körperliche Voraussetzungen verlangt. Je nach Sprunghöhe wirken Kräfte auf den Bewegungsapparat, denen dieser standhalten können muss. Bei gesunden Aktiven gibt es selten Probleme, bei bereits vorgeschädigten Personen, speziell im Rücken- oder im Kniegelenkbereich, ist eine besondere Aufmerksamkeit angebracht. Bei Beschwerden sollten Betroffene einen Arzt zurate ziehen. Der Hausarzt ist an dieser Stelle die falsche Adresse, besser sollte sich ein Orthopäde darum kümmern, der über Grundkenntnisse im Trampolinturnen verfügt.

3.5 Verein/Schule

Wenn eine Trampolingruppe eingerichtet werden und erfolgreich arbeiten soll, muss die zuständige Institution dem Trampolinturnen wohlwollend gegenüberstehen und ihre Trainer in allen Belangen unterstützen. Schlüsselfragen sind die Vergabe von Hallenzeiten, Anschaffung von Sportgeräten und Materialien, Bereitstellung von Geldern für Übungsleiter, Fahrten und Wettkämpfe. Die Praxis hat gezeigt, dass eine Zusammenarbeit von Schule und Verein für beide Seiten Vorteile durch Kostensenkung und gegenseitige personelle Unterstützung bringen kann. So werden beispielsweise in vielen Bundesländern Schularbeitsgemeinschaften im Rahmen der Kooperation Schule-Verein von Vereinstrainern geleitet.

3.6 Hallenausstattung

Zur Minimalaustattung für das Trampolinturnen gehören:

- Ein Trampolin,
- zwei Turnkästen, fünfteilig ca. 1,10 m hoch,
- zwei Weichbodenmatten und
- sechs Turnmatten.

Je mehr Trampoline zur Verfügung stehen, desto intensiver kann geübt werden. Für jedes weitere Trampolin, das man in einer Reihe mit anderen aufbaut, benötigt man je einen weiteren Turnkasten und eine weitere Weichbodenmatte. Die Turnkästen sollten möglichst genauso hoch wie die Trampoline sein, damit die Weichbodenmatten waagrecht liegen. Da die Trampoline zwischen 0,97 m und 1,15 m hoch sind, die Kastenelemente jedoch üblicherweise 20 cm hoch sind, kann man die Kastenhöhe mit aufgelegten Turn- oder Niedersprungmatten variieren. Die elegantere Lösung ist der Einsatz von halben Kastenteilen. Ebenso kann man Turnpferde statt Turnkästen verwenden. Vom Gebrauch von Barren als Unterbau für die Weichbodenmatten ist abzuraten, da die Barrenholme seitlich herausragen und eine mögliche Gefahrenquelle darstellen. An den Längsseiten sollten zur Sicherheit Turnmatten auf dem Boden liegen (drei pro Seite).

Aus Sicherheitsgründen empfiehlt sich der Einsatz von zusätzlichen Hilfsmitteln. Für Sprünge mit Rücken- oder Bauchlandungen oder zur Absicherung von Salti bietet sich die Sicherheitsschiebematte an, die vor der Landung bereits unter dem Aktiven liegt oder dorthin geschoben wird. Als Schiebemattenersatz sind ausgediente Schaumstoffmatratzen geeignet, die mit einem festen (Stoff-)Bezug versehen sind.

Für Saltovorübungen und die ersten Saltoversuche sollte der Aktive nicht nur bei der Landung, sondern während des gesamten Sprungs gesichert werden. Bewährt hat sich zur Sicherung ein