

























## *Mit Sicherheit Spaß im Umgang mit dem vielseitigen Einsatz des Mini-Trampolins im Sportunterricht*

### Inhaltsverzeichnis:

0 Inhalt und Aufbau des Moduls	Seite 1
1 Übersicht	Seite 3
1.1 Pädagogische Perspektiven	Seite 3
1.2 Inhaltsbereiche	Seite 3
1.3 Aufbau der Modulbausteine/Zuordnung zu den Schulformen/-Stufen:	Seite 3
2 Vorbemerkungen	Seite 3
3 Spezielle Hinweise zu Sicherheit und Organisation	Seite 6
3.1 Das Gerät: Einzelteile, Lagerung, Aufbau und Handhabung	Seite 7
3.2 Matten und weitere benötigte Geräte	Seite 10
3.3 Kleidung und Schuhwerk	Seite 10
3.4 Ordnungsrahmen	Seite 10
3.5 Helfen und Sichern	Seite 11
4 Der Aufbau auf einen Blick	Seite 12
5 Checklisten	Seite 13
6 Besondere Helfergriffe beim Turnen am Mini-Trampolin im Überblick	Seite 15
6.1 Der Hand-Oberarmgriff	Seite 15
6.2 Weitere Griffe	Seite 16
7 Hinweise auf Literatur und Internetadressen	Seite 19

## 0 Inhalt und Aufbau des Moduls

<b>01/02</b>	<b>A-2: Mini-Trampolin</b>
←	<b>1 ZURÜCKFUNKTION</b>
<b>01/02/02</b>	<b>2 Grundlegende Hinweise</b>
←	2.1 ZURÜCKFUNKTION
<b>01/02/02/02</b>	2.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
<b>01/02/02/03</b>	2.3 Gerätehandhabung im Bild (📺 Videomenü)
<b>01/02/02/04</b>	2.4 Geräteaufbau zum Ausdrucken (PDF) Auszug aus Gesamtdokument 2.2
<b>01/02/02/05</b>	2.5 Alle Checklisten zum Ausdrucken (PDF) Auszug aus Gesamtdokument 2.2
<b>01/02/03</b>	<b>3 Körperliche Voraussetzungen</b>
←	3.1 ZURÜCKFUNKTION
<b>01/02/03/02</b>	3.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
<b>01/02/03/03</b>	3.3 Aufwärmen und Vorbereiten im Kreis (📺 Videomenü)
<b>01/02/03/04</b>	3.4 Aufwärmen und Vorbereiten durch Seilspringen (📺 Videomenü)
←	3.4.1 ZURÜCKFUNKTION
<b>01/02/03/04/02</b>	3.4.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
<b>01/02/03/04/03</b>	3.4.3 Ermitteln der Seillänge (📺 Video-Datei)
<b>01/02/03/04/04</b>	3.4.4 Grundsprung und Variationen (📺 Videomenü)
<b>01/02/03/04/05</b>	3.4.5 Varianten der Fußstellung (📺 Videomenü)
<b>01/02/03/04/06</b>	3.4.6 Partnersprünge (📺 Videomenü)
<b>01/02/03/04/07</b>	3.4.7 Weitere Übungen zur Dehnung (Bild/Text-Datei)
<b>01/02/03/04/08</b>	3.4.8 Stationskarten zum Ausdrucken (PDF)
<b>01/02/03/05</b>	3.5 Stationstraining (📺 Videomenü)
<b>01/02/03/06</b>	3.6 Gekonntes Fallen (📺 Videomenü)
<b>01/02/04</b>	<b>4 Soziale Voraussetzungen</b>
←	4.1 ZURÜCKFUNKTION
<b>01/02/04/02</b>	4.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
<b>01/02/04/03</b>	4.3 Sich an den Partner anpassen (📺 Videomenü)
<b>01/02/04/04</b>	4.4 Partnern über kleine Kästen helfen (📺 Videomenü)
<b>01/02/05</b>	<b>5 Hinführung zum Springen am Mini-Trampolin</b>
←	5.1 ZURÜCKFUNKTION
<b>01/02/05/02</b>	5.2 Ergänzende Hinweise (PDF)

01/02/05/03	5.3 Tuchgewöhnung (  Videomenü)
01/02/05/04	5.4 Erlernen des Ein- und Aussprungs (  Videomenü)
01/02/05/05	5.5 Fußsprünge aus dem Anlauf auf Erhöhung (  Videomenü)
01/02/05/06	5.6 Fußsprünge aus Anlauf am Boden (  Videomenü)
01/02/05/07	5.7 Variantenreiches Üben der einfachen Fußsprünge (  Videomenü)
01/02/05/08	5.8 Schraubensprünge (  Videomenü)
01/02/06	<b>6 Hindernisse überwinden</b>
←	6.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/06/02	6.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
01/02/06/03	6.3 Überwinden des Einzelgerätes (  Videomenü)
01/02/06/04	6.4 Rhythmische Reihen (  Videomenü)
01/02/07	<b>7 Rotationen um die Breitenachse</b>
←	7.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/07/02	7.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
01/02/07/03	7.3 Flugrolle (  Videomenü)
01/02/07/04	7.4 Salto vorwärts (  Videomenü)
←	7.4.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/07/04/02	7.4.2 Ergänzende Hinweise (PDF) <a href="#">Auszug aus Gesamtdokument 7.2</a>
01/02/07/04/03	7.4.3 Freies Überschlagen (  Videomenü)
01/02/07/04/04	7.4.4 Vom Aufrollen zum Salto (  Videomenü)
01/02/07/04/05	7.4.5 Vom Überrollen zum Salto (  Videomenü)
01/02/07/04/06	7.4.6 Der freie Salto vorwärts (  Videomenü)
01/02/08	<b>8 Endlosturnen</b>
←	8.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/08/02	8.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
01/02/08/03	8.3 Gerade hinein, gerade heraus (  Videomenü)
01/02/08/04	8.4 Um die Ecke gedreht (  Videomenü)
01/02/09	<b>9 Sprünge anwenden und gestalten</b>
←	9.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/09/02	9.2 Ergänzende Hinweise (PDF)
01/02/09/03	9.3 Um die Ecke gedreht (  Videomenü)
01/02/09/04	9.4 Partner und Gruppensprünge
←	9.4.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/09/04/02	9.4.2 Ergänzende Hinweise (PDF) <a href="#">Auszug aus Gesamtdokument 9.2</a>
01/02/09/04/03	9.4.3 Synchron zu zweit nah (  Videomenü)
01/02/09/04/04	9.4.4 Synchron zu zweit weit (  Video-Datei)
01/02/09/04/05	9.4.5 Das MT-Quadrat (  Videomenü)
01/02/09/05	9.5 Doppel- und Mehrfachsprünge
←	9.5.1 ZURÜCKFUNKTION
01/02/09/05/02	9.5.2 Ergänzende Hinweise (PDF) <a href="#">Auszug aus Gesamtdokument 9.2</a>
01/02/09/05/03	9.5.3 Geradeaus (  Videomenü)
01/02/09/05/04	9.5.4 Rechts und Links (  Video-Datei)
01/02/09/05/05	9.5.5 Über kleine Kästen (  Videomenü)
01/02/09/06	9.6 Freestyle-Phantasiesprünge (  Videomenü)

**Wenn im Folgenden didaktische Hinweise gegeben werden, so beziehen sich diese in der Regel auf die Richtlinien und Lehrpläne Sport des Landes NRW. Sie sind aber ebenfalls kompatibel mit den Lehrplänen der anderen Bundesländer. Rheinland- Pfalz spricht ebenfalls von pädagogischen Perspektiven, wenn auch die Wortwahl z. T. etwas differiert. In Baden- Württemberg und Niedersachsen finden sich die grundlegenden Gedanken der pädagogischen Perspektiven in den Kompetenzbereichen wieder.**

*In allen Texten zu diesem Unterrichtsvorhaben wird versucht, sowohl männliche als auch weibliche oder geschlechtsneutrale Begriffe zu verwenden. Dies ist nicht immer möglich, ohne dass es zu*

„Wortmonstern“ kommt; daher werden z. T. auch nur männliche oder nur weibliche Begriffe verwendet; es sind aber selbstverständlich immer beide Geschlechter gemeint.

## 1 Übersicht

### 1.) Pädagogische Perspektiven

#### Leitende pädagogische Perspektive:

- ▶ Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern

#### Weitere pädagogische Perspektiven:

- ▶ Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln;

#### Im weiteren Verlauf des Vorhabens:

- ▶ Etwas wagen und verantworten sowie
- ▶ Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen und
- ▶ Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten

#### Bezüge immer auch zur Perspektive:

- ▶ Kooperieren, (wettkämpfen) und sich verständigen bei den gegenseitigen Hilfeleistungen

### 1.2 Inhaltsbereiche

#### Zentraler Inhaltsbereich:

- ▶ Bewegen an Geräten - Turnen

#### Weitere Inhaltsbereiche:

- ▶ Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Bezüge zu:

- ▶ Gestalten Tanzen Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

### 1.3) Aufbau der Modulbausteine/Zuordnung zu den Schulformen/-Stufen:

#### Übergeordnete Bausteine (Voraussetzungen schaffen): *[Prim evtl. ab 1. Schuljahr; alle Schulformen]*

- ▶ Körperliche Voraussetzungen schaffen
- ▶ Soziale Voraussetzungen schaffen:  
Sich an Partner anpassen, den Partner unterstützen lernen und dem Partner helfen

#### Inhaltsspezifische Bausteine:

- ▶ Hinführung zum Springen am MT (Gewöhnung an das Gerät, Fußsprünge) *[Prim (1. Kl.) und Sek I]*
- ▶ Für fortgeschrittene Anfänger: Überwinden von Hindernissen *[Teile Prim (4. Kl.), Sek I & II]*
- ▶ Für Fortgeschrittene: Rotationen um die Breitenachse (Flugrolle, Salti) *[Teile Prim (4. Kl.), Sek I & II]*
- ▶ Endlosturnen am Mini-Tramp (in Teilen schon nach der Hinführung zum Springen am MT) *[Teile Prim (4. Kl.), Sek I & II]*
- ▶ Sprünge anwenden und gestalten (um die Ecke springen, Partner- und Gruppensprünge, Doppel- und Mehrfachsprünge, Freestyle-Phantasiesprünge) *[2.5 Sek I und II]*

## 2 Vorbemerkungen

**Zum besseren Verständnis:** Das vorliegende Thema ist weniger ein Unterrichtsvorhaben im herkömmlichen Sinne, bei dem über einen festgelegten Zeitraum eine pädagogische Perspektive mit Inhalt gefüllt und didaktisch aufgearbeitet wird, sondern eher eine Stoffsammlung zur Thematik Mini-Trampolin, die in unterschiedlichen Jahrgangsstufen mit verschiedenen

Schwerpunktsetzungen und einer Verknüpfung mit pädagogischen Perspektiven Anwendung finden kann.

Daher wird weder auf spezifische Adressaten- Voraussetzungen (mit Ausnahme der körperlichen und sozialen Voraussetzungen, die hier erarbeitet werden) noch besondere Rahmenbedingungen eingegangen. Es obliegt der Lehrkraft, diese notwendigen und sinnvollen Verknüpfungen entsprechend der eigenen Rahmenbedingungen und Ausgangslagen (wie z. B. verschiedene Lehrpläne in den Bundesländern) herzustellen.

### **Thematische Vorüberlegungen:**

Das Mini-Trampolin ermöglicht durch seine Schleuderwirkung das "freie Fliegen" und damit neue und erlebnisintensive Körpererfahrungen. (Noch) fehlende Sprungkraft kann durch das Gerät ersetzt werden - Erfolgserlebnisse werden ermöglicht. Diese Vielfalt spüren Kinder und Jugendliche und daher gehört das Gerät zu den beliebtesten im Unterricht. Gleichzeitig birgt es aber eben durch die Schleuderwirkung auch Gefahren, denen durch eine gut strukturierte und Sicherheit gewährleistende Hinführung zu begegnen ist. Erlebnis, Wagnis und Bewegungsdrang müssen in kontrollierbare Bahnen gelenkt werden, ohne die Bewegungsfreude einzuschränken oder gar zu verhindern. Auch Schülerinnen und Schülern ist bewusst zu machen, dass gerade erst die Kontrolle und Sicherheit den Erfolg und Spaß beim Springen mit dem- Trampolin gewährleistet und dass auch die „einfachen“ Sprünge Spaß machen und es nicht sofort der Salto sein muss. Die vorliegende Sammlung versucht hier vielfältige Anregungen zu geben. (Fast) immer steht dabei die gegenseitige Hilfe- und Sicherheitsleistung durch die Schüler und Schülerinnen im Vordergrund. Grundsätzliches dazu findet sich bei den *sportartübergreifenden Hinweisen* unter dem Stichwort Helfen und Sichern (**Baustein C-4: 3 Helfen und Sichern [Ordner 03/04/03]** und unter Punkt 3.5 in diesem Dokument (Seite 10).

Bei dem vorliegenden Vorhaben steht zunächst die pädagogische Perspektive *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern* im Vordergrund sowie *Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*. Die Schüler und Schülerinnen müssen lernen, ihren Körper in unterschiedlichen Spannungszuständen wahrzunehmen, ihr Bewegungsrepertoire im Bereich Springen, Fliegen und Landen zu erweitern und den Körper im „freien Flug“ zu beherrschen (Bezug *Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern*). Dabei ist es wichtig, die richtige Körperhaltung beim Ein- und Auspringen, während der Flugphase sowie bei der Landung einzunehmen und beizubehalten, um „Bruchlandungen“ und anderen Unfällen vorzubeugen (Bezug *Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*).

Je nach Schwerpunktsetzung im Unterrichtsverlauf kommen *Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen* sowie *Etwas wagen und verantworten* hinzu. Sicher und normgerecht einen Sprung am Mini-Trampolin auszuführen ist eine individuelle Leistung, an die sich jeder entsprechend seiner Lernausgangslage herantasten muss. So werden verschiedene Anforderungen in diesem Baustein für die Schülerinnen zum Wagnis, das sie vielleicht auch an ihre Grenzen führt. Diese Grenzen werden durch einen sinnvollen methodischen Aufbau behutsam angegangen, damit sich Zutrauen zur eigenen Person und Leistung entwickeln kann und eine Zufriedenheit mit der eigenen Leistung ermöglicht wird. Dazu gehört, Risiken ab- und einzuschätzen, Mut aufzubringen und verantwortungsbewusst Wagnisse einzugehen oder auch abzulehnen.

Der Baustein **A-2: 9 Sprünge anwenden und gestalten [Ordner 01/02/09]** lässt sich verknüpfen mit der Perspektive *Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten* und bei spezifischen Aufgabenstellungen auch mit dem Inhaltsbereich *Gestalten Tanzen Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste*.

Das Springen mit dem Minitrampolin ist sowohl an körperliche Voraussetzungen als auch an soziale Voraussetzungen geknüpft, die im Vorfeld erarbeitet werden müssen, die sich aber beim Springen mit dem Mini-Trampolin auch noch weiter entwickeln.

---

Die körperlichen Voraussetzungen **Baustein A-2: 3 Körperliche Voraussetzungen** [Ordner 01/02/03] umfassen

► Voraussetzungen konditioneller Art

- Kraft und Beweglichkeit der Fuß- und Beinmuskulatur (begünstigt ein optimales Einspringen in das Mini-Trampolin vom Boden, das optimale Auspringen aus dem Mini-Trampolin sowie die sichere Landung)
- Kraft und Beweglichkeit der Arm- und Schultermuskulatur (die Beweglichkeit dient dem Armeinsatz, die Kraft wird v. a. bei Stützsprüngen benötigt)
- Rumpfkraft und Körperspannung (diese dient beim Absprung, während des Fluges und bei der Landung der Stabilisierung der Wirbelsäule)
- Schnelligkeit (beim Anlauf und während der Bewegungsausführungen, z. B. Hocken)
- Flexibilität (Gelenkigkeit) bei spezifischen Sprünge (z. B. Grätschwinkelsprung)

► Voraussetzungen koordinativer Art:

- Gleichgewichtsfähigkeit (im Flug, bei der Landung)
- Differenzierungsfähigkeit (zur Genauigkeit der Bewegungsabläufe)
- Kopplungsfähigkeit zur Koordinierung der Teilbewegungen (z.B. Grätschen und Schließen der Beine, Hocken und Strecken, Anlaufen und Abspringen)
- Orientierungsfähigkeit v. a. bei Rotationen (um Längs- und Breitenachse)
- Rhythmusfähigkeit (beim Anlauf, beim Partner- und Gruppenspringen)

Neben diesen spezifischen Voraussetzungen sind darüber hinaus Erfahrungen in folgenden Bereichen notwendig:

- Beidbeinige Sprungformen (Streck-, Hock-, Grätschwinkelsprünge) am Boden
- Verhalten beim Anlauf auf der Turnbank
- Drehungen um die Längsachse
- Gekonntes Fallen

Zu den sozialen Voraussetzungen gehören neben der Fähigkeit, mit anderen in Partner- und Kleingruppenarbeit zusammen zu arbeiten auch das gegenseitige Helfen und Sichern (→ siehe auch **Baustein C-4: 3 Helfen und Sichern** [Ordner 03/04/03]). Die Schülerinnen und Schüler müssen es gewohnt sein, aufeinander zuzugehen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, sich anzufassen und angefasst zu werden, bevor sie in der Ernstsituation dem anderen helfen bzw. auch vertrauen können. Wie die Schulung diese Fähigkeiten in ein Aufwärmtraining integriert werden kann, zeigt der Baustein **A-2: 4 Soziale Voraussetzungen** [Ordner 01/02/04].

**Methodische Vorüberlegungen:** Die einzelnen Bausteine sind nicht als Unterrichtsstunden zu verstehen; es werden beispielhaft Aufgaben und Übungen vorgestellt, die von der Lehrkraft – je nach Lern- und Leistungsvoraussetzungen – selbst zusammen gestellt werden sollten. Allerdings ist die Einhaltung der Reihenfolge der dargelegten Bausteine im Sinne eines sinnvollen methodischen Aufbaus - auch aus Sicherheitsgründen- notwendig. Das Unterrichtsverfahren muss wegen der Gefahren, die das Gerät birgt, zunächst ein gesteuertes, deduktives sein, kann mit zunehmender Bewegungssicherheit dann mehr über Impulse und Bewegungsaufgaben zu Veränderungen von Einzelaspekten induktiv ausgerichtet werden (Freestylesprünge, Partner- und Gruppensprünge, Einbezug von Material). Auch experimentelles Springen darf nie völlig frei sein, sondern unterliegt weiterhin den geforderten Sicherheitsstandards.

**Lernziele:** Werden aus oben dargelegten Gründen (kein Unterrichtsvorhaben im herkömmlichen Sinn) bei den einzelnen Bausteinen genannt.

---

**Konkrete Hinweise zur Leistungsfeststellung und –beurteilung:** Auch diese sind spezifisch an die Voraussetzungen des und der Einzelnen und der Gruppe anzupassen, so dass hierzu keine allgemeingültige Angaben gemacht werden.

### **3 Spezielle Hinweise zu Sicherheit und Organisation**

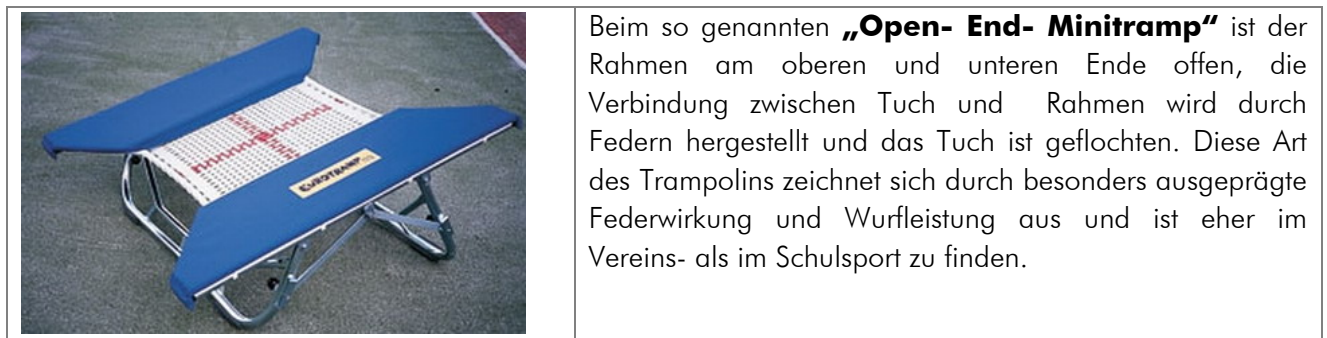
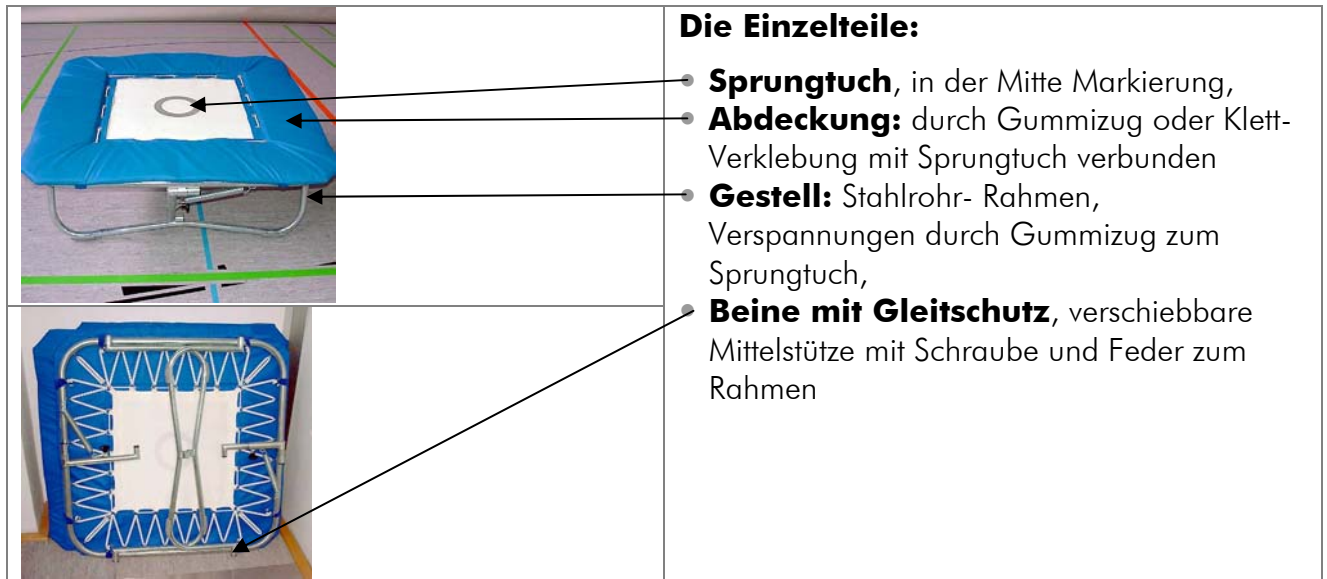
Die schon erwähnte Schleuderwirkung des Gerätes ermöglicht nicht nur intensive Körpererfahrungen, sondern birgt eben durch größere Flughöhen, -weiten und –geschwindigkeiten auch Gefahren, denen es durch ein konsequentes methodisches und organisatorisches Vorgehen vorzubeugen gilt. Auch wenn Schülerinnen und Schüler das Sprungwagnis einfordern, sollte dem nur unter klaren Vorgaben nachgegeben werden. Dazu zählen die folgenden Aspekte, die im Vorfeld überprüft bzw. erarbeitet werden müssen:

- 3.1 Das Gerät: Einzelteile, Lagerung, Aufbau und Handhabung
- 3.2 Matten und weitere benötigte Geräte
- 3.3 Kleidung und Schuhwerk
- 3.4 Ordnungsrahmen
- 3.5 Helfen und Sichern

Diese Punkte werden im Folgenden näher erläutert; die Zusammenstellung erfolgte unter Verwendung und in weiten Teilen mit wörtlicher Übernahme der GUV- Texte und Materialien unter <http://www.sichere-schule-nrw.de> und der Broschüre „Sicherheitsförderung im Schulsport“, herausgegeben vom Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW.

---

### 3.1 Das Gerät: Einzelteile, Lagerung, Aufbau und Handhabung



#### Informationen zum Gerät

Der Abstand zwischen Sprungtuch und Rahmen muss vollständig und unaufklappbar abgedeckt sein. Hierbei müssen Sprungtuch und Abdeckung zur besseren Unterscheidung verschiedenfarbig gestaltet sein. Auch die Kennzeichnung der Einsprungstelle in Form einer Mittenmarkierung muss in einer anderen Farbe gehalten sein. Alle Gummi- oder Federzüge müssen sich in gutem Zustand befinden. Ihr Abstand zueinander darf 16 mm nicht überschreiten.

Das Gestell des Minitrampolins muss einen unbeschädigten Gleitschutz aufweisen und mit einem Hinweis auf Scher- und Quetschstellen in Form eines Warnetiketts ausgestattet sein.

#### Hinweise, Tipps zur Lagerung und zum sicheren Aufbau

- 1) **Die Lagerung** des Minitrampolins im Geräteraum muss so erfolgen, dass auf dem Trampolin nicht mehr gesprungen werden kann (am besten zusammengeklappt und aufgehängt)



- 2) **Beim Aufbau** werden zuerst Matten und die anderen Geräte, zum Schluss das Mini-Trampolin

<p>aufgebaut; beim Abbau ist es umgekehrt.</p>	
<p><b>3) Transport:</b> Gerät waagrecht, mit den Ständern nach oben zu zweit tragen</p>	
	
<p><b>4) Aufbau:</b> Gerät hochkant stellen</p>	
<p><b>5) Gestell</b> aufklappen, je einen Fuß einsetzen und so Gestell festhalten.</p>	 
<p><b>6) Mittelstütze</b> mit beiden Händen leicht aus der oberen Führung herausziehen und in die untere Halterung einführen. (Da beide Mittelstützen sich in unterschiedliche Richtungen bewegen, ist es gelegentlich gerade für Schülerinnen und Schüler einfacher, das Trampolin 1-mal zu drehen, damit der Aufbauende ziehen kann und nicht schieben muss).</p>	
<p><b>7) Falls der Neigungswinkel</b> verstellt werden soll (und <b>nur</b> dann), Schraube aufdrehen und inneres Rohr hineinschieben oder herausziehen; Schraubsicherung wieder anziehen.</p>	 
<p><b>8) Verspannungen, Gleitschutz, Schraubenfestigkeit</b> überprüfen</p>	
<p><b>9) Bis zur Freigabe</b> (und auch bei Unterbrechungen innerhalb eines methodischen Ablaufs) muss das Trampolin <b>hochkant</b> gestellt oder auf die Sprungfläche gelegt werden.</p>	

### Checkliste: Minitrampolin

*Physiologische und methodische Aspekte sind in dieser Checkliste nicht enthalten*

- 1) Im Geräteraum ist genügend Raum zum Aufhängen oder Aufstellen des zusammengeklappten Minitrampolins vorhanden.
- 2) Der freie Transport des Gerätes in die Halle ist möglich.
- 3) Die Schülerinnen und Schüler sind im Aufstellen des Gerätes unterwiesen.
- 4) Vor der Verwendung wird das Minitrampolin von der Lehrkraft auf Funktionssicherheit überprüft.
- 5) Der Gleitschutz des Gestells ist unbeschädigt.
- 6) Rahmen und Verspannung sind bis zum Sprungtuch vollständig abgedeckt.

- 7) Die Abdeckung ist mit dem Rahmen unaufklappbar verbunden.
- 8) Die Abdeckung hat eine andere Farbe als das Sprungtuch.
- 9) Die Gummi- oder Federzüge sind unbeschädigt.
- 10) Die Einsprungstelle ist auf dem Sprungtuch durch eine Markierung (z.B. Kreis) gekennzeichnet.
- 11) Die Abstandhalter (Mittelstütze) sind fest eingerastet.
- 12) Das Minitrampolin ist bei Übungen mit Anlauf bergauf gestellt, um einen senkrechten Aufsprung zu erreichen.

### **3.2 Matten und weitere benötigte Geräte**

#### **Informationen**

Das Mini-Trampolin und geeignete Landematten gehören unabdingbar zusammen. Die bekannten und beliebten Weichbodenmatten sind je nach Preis, Alter und Abnutzung meist eben doch – wie das Wort schon sagt – zu weich und führen dadurch zu einer relativ großen Einsinktiefe, welches dann, entgegen der eigentlichen Intention, Sicherheit zu gewährleisten, sicherheitsgefährdend wirkt. Bei den Punktlandungen der Fußsprünge sind daher Niedersprungmatten, Kombi- und Duomatten, die auf den beiden Seiten unterschiedliche Härtegrade aufweisen, zu empfehlen. Sind diese nicht vorhanden, müssen Weichbodenmatten durch Turnmatten oder Läufer abgedeckt werden. Je nach Aufgabenstellungen empfehlen sich auch Matten neben und hinter den Landematten, um ein Verrutschen zu verhindern. Markierungen z. B. durch Pylonen (Hütchen) geben den Rückweg vor und verhindern falsche Laufwege.

Bei Flächenlandungen (z. B. Sitzlandung, aufrollen, Flugrolle) sollten die Weichbodenmatten wieder zum Einsatz kommen, um die Wirbelsäule vor Stauchungen zu schützen.

Generell gilt für alle Landungen nach dem Abspringen vom Mini-Trampolin, dass die Landefläche nicht tiefer als die Absprunghöhe liegen sollte.

Alle weiteren eingesetzten Großgeräte müssen absolut standfest (Bänke als Anlauffläche, kleine und große Kästen bei Sprunggewöhnung oder für Mattenberge) bzw. fest verankert sein (Sprossenwand bei der Gerätegewöhnung). Wird von oben auf das Mini-Trampolin aufgesprungen, so muss das Trampolin bergab stehen und der Kasten darf nicht höher als vierteilig sein, da es sonst zu Stauchungen in der Wirbelsäule kommen kann.

Werden Materialien als Hindernisse oder für Ziellandungen eingesetzt, so sollten sie rutschfest, ohne scharfe Kanten und möglichst weich sein. So eignen sich z. B. Holzreifen nicht zum Durch- oder Hineinspringen, hier bieten sich eher alte Fahrradschläuche an. Schaumstoffteile verschiedener Größe eignen sich zum Überspringen und Fangen.

#### **Checkliste: Matten/Sonstige Geräte**

- 1) Das Mini-Trampolin ist durch Matten genügend abgesichert.
- 2) Es ist sichergestellt, dass die Matten nicht wegrutschen.
- 3) Für den Landungsbereich werden Niedersprungmatten, Kombimatten oder Weichbodenmatten mit entsprechender Auflage (Turnläufer oder Gerätturmatten) ausgelegt.
- 4) Für Rücken- und Sitzlandungen auf dem Mattenberg werden Weichbodenmatten verwendet.
- 5) Die Matten sind so ausgelegt, dass die Schülerinnen und Schüler in der Mattenmitte und nicht im Mattenstoß landen (evtl. Abdeckung mit Läufern).
- 6) Zusatz- und Hilfsgeräte besitzen keine scharfen Kanten
- 7) Kästen zum Einspringen sind nicht höher als vierteilig
- 8) Anlaufbänke sind absolut standsicher

### 3.3 Kleidung und Schuhwerk

#### Informationen

Kleidung und Schuhwerk sollten die Turnenden nicht behindern. Die Sportkleidung sollte bequem sein, aber eng am Körper anliegen; Uhren und Schmuck sind selbstverständlich abzulegen, lange Haare sollten zusammengebunden werden und Brillenträger eine Sportbrille tragen.

Zum Schuhwerk gibt es unterschiedliche Meinungen: So ermöglicht das Barfuß- Turnen eine optimale Sensibilität und Rückmeldung über die Füße, gelegentlich wird es aber aus hygienischen Gründen abgelehnt; unsere Erfahrungen decken sich allerdings nicht mit diesen kritischenhaltungen. Die Schulklassen, mit denen wir gearbeitet haben, hatten keine Probleme damit, ihre Schuhe und Strümpfe auszuziehen. **Auf keinen Fall sollten feste Sportschuhe getragen werden, ideal sind Gymnastik “-schläppchen“ oder leichte Stoffschuhe.** Die manchmal empfohlenen Anti- Rutsch- oder ABS- Socken sind nicht geeignet, da sie nach wenigen Wäschen zu wirklichen „Rutschesocken“ werden.

**Bei den geflochtenen Tüchern (wie sie etwa beim Open-End-Minitramp vorkommen) ist das Barfuß-Turnen wegen der Gefahr, mit den Zehen hängen zu bleiben, verboten.**

#### Checkliste: Kleidung/Schuhwerk

- 1) Sowohl Lehrerinnen und Lehrer als auch Schülerinnen und Schüler tragen geeignete, eng am Körper anliegende Sportkleidung
- 2) Geturnt wird entweder barfuß (nicht bei geflochtenen Tüchern!) oder mit leichten Schuhen, am besten Gymnastik“schläppchen“
- 3) Armbanduhren, Schmuck und Haarspangen werden abgelegt.
- 4) Lange Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten.
- 5) Alle Brillenträger tragen eine Sportbrille (eventuell Kontaktlinsen).

### 3.4 Ordnungsrahmen

#### Informationen

Die Organisations- und Ordnungsformen sollten so gewählt werden, dass für alle Schülerinnen und Schüler ein intensives und sicheres Üben möglich ist. Falls nur ein Mini-Trampolin z. B. bei der Tuchgewöhnung vorhanden ist, sollten die Schülerinnen und Schüler entweder Zusatzaufgaben nach der Bewältigung des Mini-Trampolins erhalten oder aber an unterschiedlichen Stationen mit verschiedenen Aufgaben arbeiten. Während etwa eine Gruppe am Trampolin springt, übt die andere Hälfte z. B. das Seilspringen. Die Organisationsform „Endlosturnen“ (siehe **A-2: 8 Endlosturnen [Ordner 01/02/08]**) ist ein Beispiel, wie man auch mit nur einem Mini-Trampolin einen bewegungsintensiven Unterricht durchführen kann. Immer ist darauf zu achten, dass sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig nicht behindern, indem sie etwa Laufwege kreuzen. Andere Materialien dürfen nicht herumliegen, ein Sicherheitsabstand zu Wand oder weiteren Geräten ist einzuhalten.

#### Checkliste: OrdnungsrahmMini-Trampolinen

- 1) Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut (einüben!).
- 2) Das Übungsverbot während des Geräteaufbaus bzw. -abbaus wird eingehalten.
- 3) Das Minitrampolin wird erst dann benutzt, wenn alle Schülerinnen und Schüler den beidbeinigen Absprung beherrschen.
- 4) Im Übungsbetrieb werden Zusatzaufgaben für nicht beschäftigte Schülerinnen und Schüler angeboten (Leerlauf und Langeweile wird vermieden).
- 5) Auf ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den Übungsgruppen wird geachtet.

- 6) Auf ausreichenden Sicherheitsabstand zwischen Sportgerät und Hallenwand wird geachtet (3 m).
- 7) Beim Anlauf ist der Querverkehr ausgeschaltet.
- 8) Bei der Übungsauswahl und Gruppeneinteilung wird auf die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler Rücksicht genommen.
- 9) Während des Übungsbetriebes halten sich keine Schülerinnen und Schüler im Geräteraum auf.
- 10) Beim Üben im Strom werden die Übenden nicht durch zurücklaufende Schülerinnen und Schüler behindert.
- 11) Die Lehrkraft wählt ihren Standort so, dass sie die Klasse gut überblicken kann.
- 12) Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut (einüben!).

### **3.5 Helfen und Sichern**

#### **Informationen**

Beim Springen mit dem Trampolin ist das gegenseitige Helfen und Sichern ein unabdingbarer Bestandteil des Übungsgeschehens. Es gelten hier natürlich auch die allgemeinen Hinweise und Grundsätze des Helfen und Sicherns aus dem sportartübergreifenden Baustein.

Auch, und gerade beim Mini-Trampolinspringen sollten die Schülerinnen und Schüler lernen, Verantwortung für andere zu übernehmen und sich gegenseitig zu helfen und/oder zu sichern. Einige Übungen werden dadurch erst möglich (gesamter Baustein **A-2: 6 Hindernisse überwinden [Ordner 01/02/06]**). Durch vielfältige Spiel- und Übungsformen ist die gesamte Klasse an diese verantwortungsvolle Aufgabe heranzuführen. Beispiele hierzu befinden sich im Baustein **A-2: 4 Soziale Voraussetzungen [Ordner 01/02/04]**.

Beim eigentlichen Springen am Mini-Trampolin gilt allerdings – wie für andere Techniken auch – dass bei besonders ängstlichen, kräftigen und motorisch eher schwächeren Schülerinnen und Schülern sowie bei der Einführung schwieriger Übungsteile (wie etwa dem Salto) auch die Lehrkraft – zumindest am Anfang des Lernprozesses – bei der Hilfeleistung mitwirkt.

Darüber hinaus gibt es sicher Kinder und Jugendliche, die für die Hilfestellung mehr oder auch weniger geeignet sind. Zum einen spielen hier Größe und Körpergewicht eine Rolle, aber auch eventuelle Vorerfahrungen mit dem Turnen und/ oder besondere Sensibilität und Verantwortung können Schülerinnen und Schüler auch für das Helfen in der Ernstsituation besonders empfehlen.

#### **Checkliste: Helfen und Sichern**

- 1) Die Schülerinnen und Schüler sind es gewohnt, im Sportunterricht Körperkontakt aufzunehmen und zu ertragen.
- 2) Die Schülerinnen und Schüler sind mit der Hilfeleistung und Sicherheitsstellung vertraut.
- 3) Die Helfergriffe wurden genügend geübt und wiederholt.
- 4) Zu Hilfeleistung werden nur solche Schülerinnen und Schüler eingesetzt, die dazu in der Lage sind.

## 4 Der Aufbau auf einen Blick

- 1) **Gerät waagrecht mit den Ständern nach oben zu zweit tragen, zuerst Matten und die anderen Geräte, zum Schluss das Mini-Trampolin aufbauen; beim Abbau ist es umgekehrt**



- 2) **Gerät hochkant stellen, aufklappen, je einen Fuß einsetzen und so Gestell festhalten.**



- 3) **Mittelstütze mit beiden Händen leicht aus der oberen Führung herausziehen und in die untere Halterung einführen. Andere Seite drücken/schieben oder Gerät drehen, um Hebel ziehen zu können**



- 4) **Um den Neigungswinkel zu verstellen, Schraube aufdrehen und inneres Rohr hineinschieben oder herausziehen; Schraubsicherung wieder anziehen. Verspannungen, Gleitschutz, Schraubenfestigkeit überprüfen**



- 5) **Bis zur Freigabe (und auch bei Unterbrechungen innerhalb eines methodischen Ablaufs) muss das Trampolin hochkant gestellt oder auf die Sprungfläche gelegt werden.**



### Checkliste: Minitrampolin

*Physiologische und methodische Aspekte sind in dieser Checkliste nicht enthalten*

- 1) Im Geräteraum ist genügend Raum zum Aufhängen oder Aufstellen des zusammengeklappten Minitrampolins vorhanden.
- 2) Der freie Transport des Gerätes in die Halle ist möglich.
- 3) Die Schülerinnen und Schüler sind im Aufstellen des Gerätes unterwiesen.
- 4) Vor der Verwendung wird das Minitrampolin von der Lehrkraft auf Funktionssicherheit überprüft.
- 5) Der Gleitschutz des Gestells ist unbeschädigt.
- 6) Rahmen und Verspannung sind bis zum Sprungtuch vollständig abgedeckt.
- 7) Die Abdeckung ist mit dem Rahmen unaufklappbar verbunden.
- 8) Die Abdeckung hat eine andere Farbe als das Sprungtuch.
- 9) Die Gummi- oder Federzüge sind unbeschädigt.
- 10) Die Einsprungstelle ist auf dem Sprungtuch durch eine Markierung (z.B. Kreis) gekennzeichnet.
- 11) Die Abstandhalter (Mittelstütze) sind fest eingerastet.
- 12) Das Minitrampolin ist bei Übungen mit Anlauf bergauf gestellt, um einen senkrechten Aufsprung zu erreichen.

### Checkliste: Matten/Sonstige Geräte

- 1) Das Mini-Trampolin ist durch Matten genügend abgesichert.
- 2) Es ist sichergestellt, dass die Matten nicht wegrutschen.
- 3) Für den Landungsbereich werden Niedersprungmatten, Kombimatten oder Weichbodenmatten mit entsprechender Auflage (Turnläufer oder Gerätturmatte) ausgelegt.
- 4) Für Rücken- und Sitzlandungen auf dem Mattenberg werden Weichbodenmatten verwendet.
- 5) Die Matten sind so ausgelegt, dass die Schülerinnen und Schüler in der Mattenmitte und nicht im Mattenstoß landen (evtl. Abdeckung mit Läufern).
- 6) Zusatz- und Hilfsgeräte besitzen keine scharfen Kanten
- 7) Kästen zum Einspringen sind nicht höher als vierteilig
- 8) Anlaufbänke sind absolut standsicher

### Checkliste: Kleidung/Schuhwerk

- 1) Sowohl Lehrerinnen und Lehrer als auch Schülerinnen und Schüler tragen geeignete, eng am Körper anliegende Sportkleidung
- 2) Geturnt wird entweder barfuß (nicht bei geflochtenen Tüchern!) oder mit leichten Schuhen, am besten Gymnastik“schlappchen“
- 3) Armbanduhren, Schmuck und Haarspangen werden abgelegt.
- 4) Lange Haare werden mit einem Haarband zusammengehalten.
- 5) Alle Brillenträger tragen eine Sportbrille (eventuell Kontaktlinsen).

### Checkliste: Ordnungsrahmen

- 1) Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut (einüben!).
- 2) Das Übungsverbot während des Geräteaufbaus bzw. -abbaus wird eingehalten.
- 3) Das Minitrampolin wird erst dann benutzt, wenn alle Schülerinnen und Schüler den beidbeinigen Absprung beherrschen.
- 4) Im Übungsbetrieb werden Zusatzaufgaben für nicht beschäftigte Schülerinnen und Schüler angeboten (Leerlauf und Langeweile wird vermieden).
- 5) Auf ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den Übungsgruppen wird geachtet.
- 6) Auf ausreichenden Sicherheitsabstand zwischen Sportgerät und Hallenwand wird geachtet (3 m).
- 7) Beim Anlauf ist der Querverkehr ausgeschaltet.
- 8) Bei der Übungsauswahl und Gruppeneinteilung wird auf die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler Rücksicht genommen.
- 9) Während des Übungsbetriebes halten sich keine Schülerinnen und Schüler im Geräteraum auf.
- 10) Beim Üben im Strom werden die Übenden nicht durch zurücklaufende Schülerinnen und Schüler behindert.
- 11) Die Lehrkraft wählt ihren Standort so, dass sie die Klasse gut überblicken kann.
- 12) Die Schülerinnen und Schüler sind mit dem sachgerechten Geräteaufbau vertraut (einüben!).

### Checkliste: Helfen und Sichern

- 1) Die Schülerinnen und Schüler sind es gewohnt, im Sportunterricht Körperkontakt aufzunehmen und zu ertragen.
- 2) Die Schülerinnen und Schüler sind mit der Hilfeleistung und Sicherheitsstellung vertraut.
- 3) Die Helfergriffe wurden genügend geübt und wiederholt.
- 4) Zu Hilfeleistung werden nur solche Schülerinnen und Schüler eingesetzt, die dazu in der Lage sind.

## 5 Besondere Helfergriffe beim Turnen am Mini-Trampolin im Überblick

### 5.1 Der Hand-Oberarmgriff

Die der Turnerin nähere Hand fasst an der Oberarm-Rückseite zu, die entfernte Hand ergreift die Hand der Turnerin (wie beim Händeschütteln).

Dieser Griff wird im Baustein **A-2: 4 Soziale Voraussetzungen** [Ordner 01/02/04] vorbereitet



#### Anwendung:

- \* Tuchgewöhnung zur Bewegungsunterstützung bei den ersten Sprungversuchen



- \* Streck sprung in den Stand auf dem und über den Kästen



- \* Rhythmische Reihen: Sprung auf und über Kästen; Helfer stehen auf den Kästen



- \* Rhythmische Reihen: Sprung auf und über Kästen; Helfer laufen mit



## 5.2 Weitere Griffe

### **Der einfache Handgriff**

Handfassung wie beim Hand- Oberarmgriff; das Zugreifen am Oberarm entfällt wegen zunehmender Sprunghöhe

#### **Anwendung:**

- \* Fortgeschrittene Tuchgewöhnung
- \* Mitlaufen bei den Rhythmischen Reihen



### **Die Seillonge**

Doppelt gelegtes Seil um den Bauch des Turnenden, je 1 Seil wird an jeder Körperseite mittels durchziehen befestigt. 2 Helfer ergreifen das Seil; die dem Übenden zugewandte Hand fasst innen am Seil und kann flexibel am Seil entlang gehen; die entferntere Hand greift fest am Seilende zu.

#### **Anwendung:**

- \* Tuchgewöhnung
- \* Salto vorwärts



### **Der Schulter- und Hüftgriff**

Die nähere Hand fasst an der Hüfte, um zu verhindern, dass der Turner zu hoch schwingt; die andere Hand ergreift die Schulter, um ein Vorfallen zu verhindern

#### **Anwendung:**


- \* Tuchgewöhnung am Kasten



### **Der „Brötchen-“ oder „Sandwichgriff“**

Helfer steht seitlich auf der Matte; er erfasst den Körper des Turnenden an der Körpervorderseite im Bauchbereich und am Rücken im Lendenwirbelbereich und verhindert so ein Vor- und Zurückfallen.



<p><b>Anwendung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Alle Fußsprünge (Anfänger) mit Ausnahme des Grätschwinkelsprunges; hier wird zwar der gleiche Griff angewendet, der Helfer muss aber beachten, dass er beim eigentlichen Sprung noch außerhalb der Landematte steht, um nicht mit den Beinen des Turnenden in Kontakt zu kommen. Erst mit Schließen der Beine zur Landung steigt er auf die Landematte, um den Helfergriff anzuwenden; da beim Grätschwinkelsprung eine Gefahr der Rücklage besteht, sollte der Helfer besonders auf die Absicherung nach hinten achten.</li> <li>* Salto vw</li> </ul>	
<p><b>Die Armbarriere (verminderter Brötchengriff)</b></p> <p>Helfer hält einen Arm an die Körpervorder- oder Körperrückseite, um ein Vor- bzw. Rückfallen des Turners zu verhindern. Ohne Körperkontakt wird diese Hilfe zur Sicherheitsstellung.</p> <p><b>Anwendung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Fußsprünge (Fortgeschrittene)</li> <li>* Salto vorwärts (Fortgeschrittene)</li> </ul>	
<p><b>Der Klammergriff an einem Oberarm</b></p> <p>Helferin steht in Schrittstellung vor dem Kasten, das innere Bein zum Kasten zeigend, sie umklammert mit beiden Händen den ihr zugewandten Arm des Turnenden.</p> <p>Die Schrittstellung gewährleistet, dass die Helferin durch einen Schritt rückwärts in der Bewegung mitgehen kann, ohne in Gefahr zu sein, das Gleichgewicht zu verlieren oder zu stolpern.</p> <p><b>Anwendung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Hockwende am Einzelgerät</li> </ul>	
<p><b>Der 1/2-Klammergriff an beiden Oberarmen</b></p> <p>Helferin steht an der Kastenquerseite an und umgreift mit jeder Hand einen Oberarm der Turnerin</p> <p><b>Anwendung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Hockwenden als rhythmische Reihen an mehreren Kästen hintereinander; Helfer müssen an der Stützseite stehen</li> </ul>	

### **Der ganze Drehgriff vorwärts am Oberarm**

2 Helfer ergreifen den Turnenden im Drehgriff vorwärts an beiden Oberarmen, die leicht nach hinten und zur Seite gestreckt sind. Die Helfer drehen die dem Turner nähere Hand so, dass die Handinnenfläche nach oben zeigt und ergreifen die Vorderseite des Oberarms; die entfernte Hand greift von oben an die Rückseite des gleichen Arms. Der Griff wird beibehalten bis der Turner den sicheren Stand wieder erreicht hat. Durch die Rotation haben sich auch die Hände der Helfenden gedreht.

#### **Anwendung:**

- \* Salto vorwärts aus dem Anfedern vom Kastendeckel oder Mini-Trampolin



### **Der Körperdrehgriff**

Der Helfer hält den zum Turnenden zeigenden (hier linken) Arm quasi als visuelle Orientierungshilfe („hier sollst du drüber“) in Brusthöhe in Richtung Turnerin. Sobald diese abspringt, zieht der Helfer den Arm weg, um die Übende nicht zu behindern. Die andere (rechte) Hand des Helfenden fasst an den Rücken der Turnerin, um ggf. noch einen Drehimpuls geben zu können. Zur Landung fassen beide Hände im Brötchengriff zu.

#### **Anwendung:**

- \* Salto vorwärts aus dem Anlauf



## **6 Literatur und Internetadressen**

- Brändle, G. (1981). Salto vorwärts mit Absprunghilfen. Ein Bericht über fünf Unterrichtsstunden. In *Sportunterricht* 30 (1981) 10, 398-406
- Braecklein, H. (1970). Hinführung zu einfachen Sprüngen vom Absprungtrampolin. In *Praxis der Leibesübungen* 11 (1970) 3, 11,
- Medler, M.& Rämpke, R. (2004). *Turnen am Minitrampolin*. 8. Auflage. Flensburg: Sportbuch-Verlag Corinna Medler.
- Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW.(2002). Sicherheitsförderung im Schulsport. Rechtsgrundlagen. Schriftenreihe Schule in NRW Nr. 1033. Frechen: Ritterbach.
- Schmidt- Sinns, J.(2005). *Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen*. Celle: Pohl.

### **Internet: (Zugriff 12.10.07)**

- [http://www.schulsport-nrw.de/info/05\\_sicherheitsundgesundheitsfoerderung/sifoe\\_erlass\\_01.html](http://www.schulsport-nrw.de/info/05_sicherheitsundgesundheitsfoerderung/sifoe_erlass_01.html)
- <http://www.sichere-schule-nrw.de>
- GUV- Informationen. Sicherheit im Schulsport. Turnen (GUV-SI 8032); Download unter: [http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/data/regelwerk/s\\_inform/SI\\_8032.pdf](http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/data/regelwerk/s_inform/SI_8032.pdf)
- GUV- Informationen. Sicherheit im Schulsport. Matten im Sportunterricht (GUV-SI 8035); Download unter: [http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/data/regelwerk/s\\_inform/SI\\_8035.pdf](http://regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk/data/regelwerk/s_inform/SI_8035.pdf)

### **Bildnachweis:**

Open-End-Minitrampolin: <http://www.muesse-sport.de/>

Fotos zu Lagerung und Aufbau sowie Hilfeleistung (3.5) Jochum, S. , Universität Dortmund

Zeichnungen Seilspringen und Stationstraining: Petra Klein, Lünen

Herzlichen Dank den Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften Dortmunder Schulen und den Studierenden der Uni Dortmund, die an der Erstellung der Videos beteiligt waren.

---