

Unbeschwerte Flugstunden

Das Minitrampolin kombiniert einen hohen Spaßfaktor mit einem idealen Training für Körpergefühl und Vertrauensbildung. Voraussetzung für einen sicheren Einsatz ist die Schulung der Lehrkräfte.

Anlauf, Absprung und: Fliegen! Für einen kurzen Augenblick in der Luft schweben, bevor beide Füße sicher auf der Matte landen – dieses einzigartige Erlebnis ermöglicht das Minitrampolin. Die meisten Schulkinder sind begeistert, wenn das Sprunggerät im Sportunterricht zum Einsatz kommt. „Das Trampolin motiviert oft auch Schüler und Schülerinnen, die ansonsten turnerisch weniger talentiert sind“, sagt Annette Kuhlig aus der Abteilung Prävention der Unfallkasse Berlin.

Mit Musik, Gruppenübungen und eigenen Choreografien kann der Sportunterricht sogar einen richtigen Showcharakter bekommen. Die richtige Körperspannung aufzubauen und sich zu konzentrieren, üben die Kinder dadurch quasi nebenbei. Denn auch wenn das Springen einfach aussieht, müssen die Schüler und Schülerinnen den richtigen Umgang mit dem Gerät lernen. „Die Kinder müssen merken, dass das Trampolin darauf antwortet, wie sie hineinspringen“, so Kuhlig. Wer seinen Körper nicht genug anspannt, wird kaum oder schief zurückgefedert. Nur mit der richtigen Technik sind große Höhen und aufregende Flugerlebnisse möglich.

Damit der Spaß am Springen ungetrübt bleibt, müssen Lehrkräfte einige wichtige Sicherheitsregeln beachten. „Eine spe-

zielle Fortbildung ist vorgeschrieben“, sagt Kuhlig. Wenn diese nicht Teil des Sportstudiums war, können Lehrerinnen und Lehrer sie zum Beispiel beim Berliner Turnerbund mit einem Wochenendlehrgang nachholen. Kuhlig ermuntert besonders Grundschullehrerinnen und -lehrer dazu, das Minitrampolin einzu-



schülerinnen und Mitschüler übernehmen, wenn die Lehrkraft sie vorher richtig eingewiesen hat und die Helfergriffe geübt wurden“, so Kuhlig. Wichtig ist, dass Körpergröße

und Kraft von Helfenden und Springenden zusammenpassen. Ängstliche oder sehr schwere Schülerinnen und Schüler sichern Lehrkräfte am besten selbst oder auch zu zweit.

Entscheidend beim Einsatz des Minitrampolins ist es, Rücksicht auf die individuellen Fähigkeiten der Kinder zu nehmen. „Der Unterricht sollte Aspekte wie Kreativität, Gruppenübung und saubere Technik betonen“, empfiehlt Kuhlig. „Ein starker Leistungsdruck verleitet sonst dazu, unnötige Risiken einzugehen.“ Mit den richtigen Rahmenbedingungen bleiben die aufregenden Flugerlebnisse den Kindern lange in positiver Erinnerung.

Die größten Gefahrenquellen beim Springen sind mangelnde Körperkoordination und unzureichende Sicherung der Landezone. Unkontrollierte Sprünge, Stürze aus größerer Höhe und falsche Landeunterlagen können Stauchungen oder andere Verletzungen der Gelenke und Bänder verursachen. „Wichtig ist daher sowohl eine richtige methodische Gestaltung des Unterrichts als auch ein korrekter Aufbau der Sprunganlage“, sagt Kuhlig. Bevor es aufs Minitrampolin geht, müssen die Kinder lernen, Körperspannung aufzubauen, um dann sicher mit beiden Beinen abzuspringen und zu landen. Auch kontrolliertes Fallen und Abrollen sollten sie beherrschen. Auf Geräteparcours mit verschiedenen Hindernissen lassen sich diese Fähigkeiten spielerisch üben.

Bei schwierigen Sprüngen wie etwa dem Salto sind Hilfestellungen unerlässlich. „Diese Aufgabe können auch ältere Mit-

schülerinnen und Mitschüler übernehmen, wenn die Lehrkraft sie vorher richtig eingewiesen hat und die Helfergriffe geübt wurden“, so Kuhlig. Wichtig ist, dass Körpergröße und Kraft von Helfenden und Springenden zusammenpassen. Ängstliche oder sehr schwere Schülerinnen und Schüler sichern Lehrkräfte am besten selbst oder auch zu zweit.

*Maïke Jaspers,
Wissenschaftsjournalistin, München*

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen bietet die Broschüre „**Minitrampolin – Mit Leichtigkeit und Sicherheit**“ der DGUV, erhältlich unter publikationen.dguv.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Annette Kuhlig

Spezialgebiet
Bewegungsförderung
Tel.: 030 7624-1371

