



Erwärmung DTB-Basisschein Trampolin II

Bei 16 Lehreinheiten sind 3-4 Erwärmungsphasen üblich. Folgende Möglichkeiten werden empfohlen:

1. Erwärmung: Schattenlaufen

Beim Schattenlaufen muss der Hintermann auf den Vordermann schnellstmöglich reagieren. Bei der anstehenden Hilfeleistung auf dem Trampolin ist diese Fähigkeit gefordert.

Zwei Teilnehmer bilden ein Paar und laufen zusammen durch die Halle. Der Vordermann gibt die Bewegungsformen vor (Laufen, Springen, Zusatzübungen, ...), der Hintermann macht die Bewegungen exakt nach. Nach jeweils 1 Minute wechselt die Führungsperson und gibt die Bewegungsform vor. Es können zwischendurch die Partner getauscht werden.

Nach dem Erwärmen müssen unbedingt die Innen- und Rückseiten der Oberschenkel mobilisiert werden. Kräftigungsübungen können, müssen aber nicht absolviert werden.

2. Erwärmung: Minitramp-Folgen

Die Teilnehmer stehen an einer Ablaufflinie ca. 10 m vom Minitramp entfernt. Sie absolvieren Streckssprünge in zeitlich geregelten Abständen. Der Referent gibt vor, wann der nachfolgende Teilnehmer dem Vordermann folgt, z. B. wenn der Vordermann das Minitramp berührt oder eine Markierung in der Anlaufstrecke erreicht. Die Abstände werden immer kürzer, so dass die Teilnehmer bald abwechselnd links und rechts springen müssen. Daraus kann eine Vorführung entstehen. Es können auch zwei parallele Aufbauten eingesetzt werden.

Nach dem Erwärmen müssen unbedingt die Innen- und Rückseiten der Oberschenkel mobilisiert werden. Kräftigungsübungen können, müssen aber nicht absolviert werden.

3. Erwärmung: Seilspringen

Die Teilnehmer stellen sich nebeneinander an einer Linie auf (Volleyball-Feld). Sie absolvieren verschiedene Laufformen mit dem Seil (freies Laufen, Laufen mit 2 Durchschlägen, desgleichen mit rechts beginnend oder mit links beginnend, Laufen mit 3 Durchschlägen, Laufen mit 1 Durchschlag, rückwärts laufen, Hopselauf, Sprungfolge links-links-rechts-rechts fortlaufend, ...). Anschließend folgen Sprünge auf der Stelle (20 x Grundsprung mit Zwischensprung, 20 x Grundsprung ohne Zwischensprung, vor und zurück springen, links und rechts springen, grätschen und schließen, Fersen im Wechsel vorne aufsetzen, Schrittstellung, rückwärts schlagen, Doppeldurchschlag, ...). Abschließend kann eine Folge von 3-5 Techniken ausprobiert werden.

Nach dem Erwärmen müssen unbedingt die Innen- und Rückseiten der Oberschenkel mobilisiert werden. Kräftigungsübungen können, müssen aber nicht absolviert werden.

4. Erwärmung: Laufschiule

Die Teilnehmer stellen sich nebeneinander an einer Linie auf (Volleyball-Feld). Sie absolvieren verschiedene Laufformen (Joggen, Skipplings, Kniehebelauf, Anfersen, Sprunglauf, Hopselauf, ...). Das Volleyballfeld kann in drei Segmente á 6 m eingeteilt werden. Die Laufformen können von Segment zu Segment variiert werden. Die Segmente können auch für einen Linienlauf (Lauf zur 1. Segmentlinie, zurücklaufen, Lauf zur 2. Segmentlinie, zurücklaufen, Lauf zur 3. Segmentlinie, zurücklaufen) genutzt werden. An den Segmentlinien können Aufgaben durchgeführt werden (Boden berühren, Sitzen, Bauchlage, ...).

Nach dem Erwärmen müssen unbedingt die Innen- und Rückseiten der Oberschenkel mobilisiert werden. Kräftigungsübungen können, müssen aber nicht absolviert werden.

