



Erwärmung DTB-Basisschein Trampolin I

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

1. Erwärmung: Gewöhnungsübungen

Die Gewöhnungsübungen (Üben im Strom) auf dem Trampolin können als Erwärmung genutzt werden. Da die Begrüßung und die Vorbesprechung sowie die Gerätekunde zeitintensiv sind, wird nach den Gewöhnungsübungen und den Strecksprüngen mit differenzierter Besprechung der Arm- und Beintätigkeiten kein weiterer Inhalt vor der Mittagspause angesprochen werden. Deshalb kann auf Kräftigungs- und Dehnübungen an dieser Stelle verzichtet werden.

2. Erwärmung: Stoppspiel

Die Teilnehmer laufen durch die Halle. Der Referent gibt in kurzen Abständen unterschiedliche Aufgaben vor (Laufart, Laufen auf Linien, Schattenlaufen, Turnelemente einbauen, andere Teilnehmer einbeziehen, ...). Es ist sinnvoll, als Zusatzaufgabe die Sitz-, Rücken- und Bauchlage einzubauen. Damit werden die späteren Inhalte vorbereitet.

Während des Laufens wird ein lautes „Stopp!“ hereingerufen, worauf die Teilnehmer schlagartig stehen bleiben und sich nicht mehr bewegen. Der letzte Teilnehmer, der „erstarrt“, bekommt eine Sonderaufgabe (5 Kniebeugen, 3 Hocksprünge auf der Stelle, ...).

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

3. Erwärmung: Parkour

Beim Parkour werden viele verschiedene Turngeräte verwendet. Sie sollten so gewählt werden, dass sie für die Einheit „Intensivierung“ weiter verwendet werden können.

Die Sportart Parkour beinhaltet das schnelle (oder spektakuläre) Überwinden von Hindernissen wie kleine Kästen, große Kästen, Bänke, Mattenstapel (10-12 Turnmatten gestapelt), Barren etc. Die Teilnehmer sollen sich frei durch die Halle bewegen und möglichst alle Hindernisse mehrfach überwinden, wobei sie die Art und Weise variieren sollen.

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

4. Erwärmung: Sanitätserspiel

Die Teilnehmer lernen am Ende des Lehrganges die Grundtechniken der Hilfeleistung kennen. Beim Sanitätserspiel müssen die Teilnehmer mit dem Gewicht eines anderen Menschen bewegen, was zur Vorbereitung dient.

Ein Weichboden am Rand des Spielfeldes ist das Krankenhaus. Ein oder zwei Freiwillige versuchen, die anderen Teilnehmer zu ticken. Wer getickt ist, geht zu Boden und muss ins Krankenhaus. Den Transport übernehmen freiwillige andere Teilnehmer, die den Kranken ins Krankenhaus tragen. Während des Transports dürfen diese Sanitäter nicht getickt werden. Der Kranke ist beim Berühren des Weichbodens spontan geheilt und macht wieder mit.

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

