



## Begrüßung und Formalia I

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
15 min	Zu Beginn des Lehrganges

### Notwendige Voraussetzungen:

-

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Teilnehmerliste
- Unterlagen des Veranstalters
- Schreibzeug
- Quittungsblock

### Hinweise zur Durchführung:

- Referentenvorstellung
- Formalia erledigen (Teilnehmerliste, Rechnungen, ...)
- Zielsetzungen vorstellen
- Verlauf des Lehrganges vorstellen

### Eigene Notizen:



## Begrüßung und Formalia II (-IV)

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
10 min	Zu Beginn des zweiten (dritten/vierten) Teils

### Notwendige Voraussetzungen:

-

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Teilnehmerliste
- Schreibzeug

### Hinweise zur Durchführung:

- Begrüßung
- Vorstellung des Verlaufs
- Klärung von Fragen

### Eigene Notizen:





## Struktur von Sport und Turnen

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
10 min	frei wählbar

### Notwendige Voraussetzungen:

- Keine

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- DOSB- und DTB-Struktogramm
- Landesturnverbände
- Lehrbücher Trampolin, Minitramp, Psychomotorik
- DTB-Broschüre
- DTB-Lehr-DVD
- DTB-Aufgabenbuch

### Hinweise zur Durchführung:

- Kurzvorstellung DOSB- und DTB-Struktogramm / Landesturnverbände
- DTB-Ausbildungssystem
- Informationsquellen kurz vorstellen, zur Ansicht auslegen

### Eigene Notizen:



## Geräteaufbau 1

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
20 min	Zu Beginn des Lehrganges

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- DTB-Broschüre
- Fachbuch Trampolinturnen

### Hinweise zur Durchführung:

- Gerätezustand und Lagerung merken
- Trampoline aufbauen lassen
- Fehler erkennen und ansprechen
- Tipps zum einfacheren Aufbau

### Eigene Notizen:





## Geräteaufbau 2

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
20 min	Zum Ende des Lehrganges

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- DTB-Broschüre
- Fachbuch Trampolinturnen

### Hinweise zur Durchführung:

-

### Eigene Notizen:



## Geräteabbau 1

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
15 min	Zu Beginn des Lehrganges

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- DTB-Broschüre
- Fachbuch Trampolinturnen

### Hinweise zur Durchführung:

- Trampoline abbauen lassen
- Fehler erkennen und ansprechen
- Tipps zum einfacheren Abbau

### Eigene Notizen:





## Geräteabbau 2

**Dauer:**

15 min

**Zeitpunkt:**

Zum Ende des Lehrganges, vor dem Abschlussgespräch

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- DTB-Broschüre
- Fachbuch Trampolinturnen

### Hinweise zur Durchführung:

- Geräte so abbauen und zurückstellen, wie sie vorgefunden wurden

### Eigene Notizen:



## Erwärmung + Gymnastik I

**Dauer:**

20 min

**Zeitpunkt:**

Beginn Praxis

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

- Folgende Praxis-Einheiten

### Unterlagen / Material:

- Arbeitskarte "Erwärmung und Gymnastik I"

### Hinweise zur Durchführung:

- Schwerpunkt: Körperspannung (z. B. Sanitäterspiel, Schiffchen, Rollenverbindung, Winkelliegestütz, Halteübungen, ...)

### Eigene Notizen:





## Erwärmung + Gymnastik II

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
20 min	Nach 1. größerer Pause

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

- Folgende Praxis-Einheiten

### Unterlagen / Material:

- Arbeitskarte "Erwärmung und Gymnastik II"

### Hinweise zur Durchführung:

- Schwerpunkt: Koordination (z. B. Rope Skipping, Sprungkombinationen am Boden, Tanzvarianten, Aerobic, ...)

### Eigene Notizen:



## Erwärmung + Gymnastik III

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
20 min	Nach 2. größerer Pause

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

- Folgende Praxis-Einheiten

### Unterlagen / Material:

- Arbeitskarte "Erwärmung und Gymnastik III"

### Hinweise zur Durchführung:

- Schwerpunkt: Turnerische Grundformen
- Erwärmung durch Parkour
- Bodenturnen im Strom; Rückweg gestalten

### Eigene Notizen:





## Erwärmung + Gymnastik IV

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
20 min	Nach 3. größerer Pause

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

- Folgende Praxis-Einheiten

### Unterlagen / Material:

- Arbeitskarte "Erwärmung und Gymnastik IV"

### Hinweise zur Durchführung:

- Schwerpunkt: Kooperation (z. B. Partnerübungen, Partnerturnen, Schattenlauf, ...)

### Eigene Notizen:



## Wiederholung Basisschein I

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
45 min	Nach 1. Erwärmung und Gymnastik

### Notwendige Voraussetzungen:

- Inhalte des Basisscheins I (Strecksprung, Fußsprünge, Fußsprungschrauben, Sitzsprünge, Rückensprünge)

### Voraussetzung für:

- Alle Praxiseinheiten auf dem Trampolin

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung
- Schiebematten

### Hinweise zur Durchführung:

- Alle Sprünge kurz durchgehen
- Verbindungen ansprechen
- Ganzheits- und Teillernmethode gegenüberstellen

### Eigene Notizen:





## Grundtechniken der Hilfeleistung

**Dauer:** 30 min  
**Zeitpunkt:** Nach Wiederholung Basisschein I

### Notwendige Voraussetzungen:

- Grundtechniken der Hilfeleistung aus Basisschein I (Mitspringen und Kontern, Reingehen und Fangen, Schiebematte)

### Voraussetzung für:

- Hilfeleistung bei Rücken, Bauch, Salto vorwärts, Salto rückwärts

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung
- Schiebematten
- Judogürtel (zum Sichern)

### Hinweise zur Durchführung:

- Mitspringen und Kontern üben lassen
- Reingehen und Fangen üben lassen
- Einsatz der Schiebematte üben lassen

### Eigene Notizen:



## Methodik: Rückensprung ohne und mit Schrauben

**Dauer:** 15 min  
**Zeitpunkt:** Nach Sitzsprüngen, vor Salto rückwärts

### Notwendige Voraussetzungen:

- Fußsprungschrauben

### Voraussetzung für:

- Pflichtübung P4

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung
- Schiebematten
- Arbeitskarten P4

### Hinweise zur Durchführung:

- Übertragung der Methodik des Sitzsprunges auf den Rückensprung (Teilnehmer erarbeiten Methoden)
- Rückenfedern vorstellen
- Hilfeleistung Rückensprung vorstellen und üben lassen

### Eigene Notizen:





## Methodik: Bauchsprünge

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
30 min	Vor Salto vorwärts

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

- Weiter führende Sprünge

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung
- Schiebematten

### Hinweise zur Durchführung:

- Bauchlage vorstellen
- Üben aus der Bankposition
- Üben aus dem Stand mit Schiebematte
- Hilfeleistung Bauchsprung vorstellen und üben lassen

### Eigene Notizen:



## Methodik: Salto vorwärts

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
60 min	Nach Landungsarten (Bauchsprung, Rückensprung)

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer
- Bauchsprung (empfohlen)

### Voraussetzung für:

- Weiter führende Sprünge

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung
- Schiebematten
- Judogürtel (zum Sichern)
- Minitramp mit blauem Elefanten
- Geräte für Vorübungen

### Hinweise zur Durchführung:

- Geräte der Einheit "Intensivierung" für Vorübungen nutzen
- Blauen Elefanten vorstellen und nutzen
- Helfergriffe bei zwei Helfern
- Helfergriffe bei einem Helfer
- Rückbezug zu Grundtechniken der Hilfeleistung

### Eigene Notizen:







## Methodik: Salto rückwärts

**Dauer:**

75 min

**Zeitpunkt:**

Nach Landungsarten (Bauchsprung, Rückensprung)

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer
- Rückensprung (empfohlen)

### Voraussetzung für:

- P5
- Weiter führende Sprünge

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung
- Schiebematten
- Judogürtel (zum Sichern)
- Geräte für Vorübungen

### Hinweise zur Durchführung:

- Geräte der Einheit "Intensivierung" für Vorübungen nutzen
- Helfergriffe bei zwei Helfern
- Helfergriffe bei einem Helfer
- Rückbezug zu Grundtechniken der Hilfeleistung

### Eigene Notizen:



## Wettkampfwesen

**Dauer:**

15 min

**Zeitpunkt:**

Nach Salto rückwärts

### Notwendige Voraussetzungen:

- P4

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung
- 8 Kampfrichtertafeln
- Arbeitskarten "P1" - "P4"

### Hinweise zur Durchführung:

- Grundzüge des Wertungssystems vorstellen (Einzel, Mannschaft, Synchron)

### Eigene Notizen:





## Intensivierung

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
20 min	Vor Methodik Salto vorwärts

### Notwendige Voraussetzungen:

- Rolle vorwärts

### Voraussetzung für:

- Salto vorwärts (empfohlen)

### Unterlagen / Material:

- Arbeitskarten zu den Stationen
- Stationen

### Hinweise zur Durchführung:

- Stationen im Hinblick auf Salti wählen
- Übungen wählen, die ohne Hilfeleistung des Trainers erfüllbar sind;  
Aktive können ggf. gegenseitig helfen
- Stationen mit Aufforderungscharakter wählen

### Eigene Notizen:



## Freie Übungszeit

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
20 min	Letzte Einheit des Tages

### Notwendige Voraussetzungen:

- Neue Kenntnisse

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung
- Schiebematten
- Arbeitskarten P1 - P5

### Hinweise zur Durchführung:

- Fragen zu bisherigen Inhalten klären
- Weitergehende Inhalte anreißen

### Eigene Notizen:





## Überprüfung

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
150 min	Ende des Lehrganges vor Abbau und Abschlussgespräch

### Notwendige Voraussetzungen:

- Teilnahme an allen Lehreinheiten

### Voraussetzung für:

- Trainer C-Ausbildung

### Unterlagen / Material:

- Prüfungsliste
- Schiebematten
- Judogürtel (zum Sichern)

### Hinweise zur Durchführung:

- Hilfeleistung von Salto vorwärts ODER rückwärts überprüfen
- Hilfeleistung von Bauchsprung ODER Rückensprung überprüfen
- Ergebnis dem Prüfling sofort bekannt geben

### Eigene Notizen:



## Abschlussgespräch

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
15 min	Am Ende des Lehrganges

### Notwendige Voraussetzungen:

- Teilnahme an allen Lehreinheiten

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Kopien "Feedbackbogen"
- Teilnahmebescheinigungen

### Hinweise zur Durchführung:

- Abbau vor Abschlussgespräch
- Feedbackbogen ausfüllen lassen
- Mündliches Feedback von den Teilnehmern
- Mündliches Feedback vom Referenten
- Kontakte zu Vereinen und Stützpunkten vermitteln

### Eigene Notizen:





## Juxsprünge

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
15 min	Vor freier Übungszeit (empfohlen)

### Notwendige Voraussetzungen:

- Sicherheit in den angewandten Sprüngen

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Schiebematten

### Hinweise zur Durchführung:

- Sitzjonglieren
- Bauch und Rücken überkreuz
- Grätschmuffen
- Handstand-Barani (kontern, überkopf)
- Eisenbahn (Sitzreihe)

### Eigene Notizen:



## Spielformen

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
20 min	Abschluss 1. Lehrgangstag (empfohlen)

### Notwendige Voraussetzungen:

- Sicherheit in den angewandten Sprüngen

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Springseile (kurz und lang)
- Kleinmaterialien

### Hinweise zur Durchführung:

- Kofferpacken
- Sprünge erfinden
- Fehlerspringen
- Seilspringen

### Eigene Notizen:





## Korrekturen

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
10 min	frei wählbar

### Notwendige Voraussetzungen:

-

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Kopien "Korrekturen"

### Hinweise zur Durchführung:

- Korrekturmöglichkeiten vorstellen
- Ursache und Wirkung unterscheiden
- Am Beispiel üben

### Eigene Notizen:



## Stundenaufbau

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
15 min	frei wählbar

### Notwendige Voraussetzungen:

-

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Kopien "Stundenaufbau"
- Kopien "Intensivierung"

### Hinweise zur Durchführung:

- An einer Beispielstunde vorstellen
- Auf- und Abbau planen
- Erwärmung und Gymnastik
- 1. Durchgang
- Üben auf dem Trampolin
- Intensivierung
- Differenzierung
- Ausklang
- Krafttraining

### Eigene Notizen:

