



## Inhalte eines DTB-Basisscheins Trampolin I

Der DTB-Basisschein Trampolin I umfasst folgende Inhalte:

Inhalt	Detail	min	Std.	LE
Organisation		60	1:00	1,33
Geräteaufbau		60	1:00	1,33
Geräteabbau		45	0:45	1,00
Gerätetransport		10	0:10	0,22
Geräteüberprüfung		10	0:10	0,22
Sicherheit		15	0:15	0,33
Erwärmung	Häufigkeit nach Aufteilung	30	0:30	0,67
Gymnastik	Häufigkeit nach Aufteilung	30	0:30	0,67
Gewöhnungsübungen		30	0:30	0,67
Spielformen	2 x 25min	50	0:50	1,11
Intensivierung		30	0:30	0,67
Strecksprung		10	0:10	0,22
Arme stellen		10	0:10	0,22
Hocke		10	0:10	0,22
Grätsche		10	0:10	0,22
Bücke		10	0:10	0,22
1/2 Schraube		15	0:15	0,33
1/1 Schraube		5	0:05	0,11
Sitzsprung		10	0:10	0,22
Stand aus dem Sitz		10	0:10	0,22
1/2 Schr. aus dem Sitz	Einf. Teillernmethode	10	0:10	0,22
1/2 Schr. in den Sitz		10	0:10	0,22
Sitz - 1/2 Schr. i. d. Sitz		10	0:10	0,22
Rückenfedern		10	0:10	0,22
Rückensprung		10	0:10	0,22
Stand aus dem Rücken		10	0:10	0,22
1/2 Schr. aus dem Rücken		10	0:10	0,22
Grundtechniken Hilfeleistung		45	0:45	1,00
Aufsichtspflicht		15	0:15	0,33
Literatur + Medien		10	0:10	0,22
Ausbildungskonzept DTB		10	0:10	0,22
Sprungverbindungen		10	0:10	0,22
Zweisprungwettkampf	P1-P4	20	0:20	0,44
Pflichtübungen	P1-P4; Überlappung	30	0:30	0,67
Synchron	P1-P4; nur vorstellen	10	0:10	0,22
Freie Übungszeit		40	0:40	0,89
<b>Summe</b>		<b>720</b>	<b>12:00</b>	<b>16,00</b>





## Inhalte eines DTB-Basisscheins Trampolin II

Der DTB-Basisscheins Trampolin II umfasst folgende Inhalte:

Inhalt	Detail	min	Std.	LE
Organisation	2 x	40	0:40	0,89
Erwärmung	4 x	40	0:40	0,89
Gymnastik	4 x	40	0:40	0,89
Geräteaufbau	keine Erklärungen; 2 x	40	0:40	0,89
Geräteabbau	keine Erklärungen; 2 x	30	0:30	0,67
Wiederholung DTB-BS I	nur Methodik Sprünge	45	0:45	1,00
Mitspringen-Kontern	Medizinball	10	0:10	0,22
Reingehen-Fangen	mit Schrauben	15	0:15	0,33
Schiebematte		5	0:05	0,11
Rückensprung	mit Hilfeleistung	15	0:15	0,33
Bauchsprung	mit Hilfeleistung	15	0:15	0,33
Stand aus Bauchlage		5	0:05	0,11
1/2 Schr. i. d. Bauch	Teillernmeth. o. Ganzh.	10	0:10	0,22
Salto rückwärts c		75	1:15	1,67
Salto vorwärts c	blauer Elefant	60	1:00	1,33
Juxsprünge		15	0:15	0,33
Spielformen		20	0:20	0,44
Freie Übungszeit		20	0:20	0,44
Überprüfung		150	2:30	3,33
Verbandsstrukturen		10	0:10	0,22
Korrekturen		10	0:10	0,22
Stundenaufbau		15	0:15	0,33
Wettkampfbestimmungen		15	0:15	0,33
Intensivierung		20	0:20	0,44
<b>Summe</b>		<b>720</b>	<b>12:00</b>	<b>16,00</b>

### Aufteilung des Lehrganges

Am Ende des Lehrganges findet eine praktische Überprüfung der Hilfeleistung statt. Um den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, sich auf diese Prüfung vorzubereiten, kann der Lehrgang auf zwei getrennte Teile aufgeteilt werden. Gerade bei recht unerfahrenen Teilnehmern könnten zwischen Vermittlung der Hilfeleistung und der Prüfung einige Wochen Übungszeit eingeschoben werden.

### Erweiterung des Lehrganges

Bei großen Gruppen oder bei Aufteilung auf mehrere Termine kann der Lehrgang auf bis zu 20 Lehreinheiten ausgedehnt werden.

