



JUMP&FUN

JUMP&FUN

READY TO FLY!



Fliegen, springen,
hüpfen im Verein!

STB 
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND





INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| Impressum | 4 |
| Vorwort aus dem Fachgebiet Trampolinturnen | 5 |
| Allgemeine Informationen zu Jump&Fun | 6 |
| Die Partner von Jump&Fun | 7 |
| Gerätevorstellung | 8 |
| Trampoline | |
| Airprodukte | |
| Sicherheitshinweise und Regeln | 10 |
| Das erste Mal auf dem Trampolin | 11 |
| Grundsprünge | |
| Elemente | |
| Bewegungs- und Spielideen | 13 |
| Großtrampolin | |
| Airtrack | |
| Minitrampolin und Doppelminitrampolin | |
| Übungsstunde Jump&Fun | 19 |
| Informationen zu Bewerbung und Projektablauf | 21 |

LIEBE SPRUNGBEGEISTERTE,

Forscher haben herausgefunden, dass durch den Wechsel zwischen Schwerkraft und Schwerelosigkeit beim Springen die beiden Hirnhälften besser miteinander agieren. Wir werden sozusagen „schlau durchs Hüpfen“. Was gibt es Besseres als eine Menge Spaß zu haben, sich zu überwinden, Sport zu treiben und dabei auch noch schlau zu werden?

Mit dem Jump&Fun Projekt versuchen wir dies auch noch so einfach wie möglich zu gestalten.

Ziel des Projektes des Schwäbischen Turnerbundes ist, die Kinder für den Turn-/Trampolinsport zu begeistern und zu motivieren. Es geht nicht darum an Wettkämpfen teilzunehmen, sondern Spaß zu haben und junge Menschen in die Vereine zu bringen. Mit Jump&Fun können Kinder die Grundlagen erlernen, um auf dem Trampolin springen zu können. Sie lernen zudem einen sicheren Umgang mit verschiedensten Sprunggeräten.

Teilnehmenden Vereinen werden die notwendigen Geräte im ersten Jahr kostenfrei bereitgestellt. Wir zeigen Euch, was möglich ist und unterstützen Euch bei der Umsetzung.

Mit dieser Broschüre Jump&Fun wollen wir euch zeigen, was alles hinter dem Projekt steckt und wie ihr verschiedene Trampoline und Airprodukte in eure Angebote integrieren könnt.

Wir freuen uns auf Eure Bewerbung für das Projekt.

Rebecca, Tom und Fredy
Jump&Fun-Team



Rebecca



Tom



Fredy

IMPRESSUM

Herausgeber

Schwäbischer Turnerbund (STB) e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
www.stb.de

Redaktion

Alexander Peschke und Jens Hipp

Autoren

Rebecca Heidler und Tom Arendt

Layout

Tatiana Bohlmann Design

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU JUMP & FUN

Was genau ist Jump&Fun?

Jump&Fun ist ein Projekt des Schwäbischen Turnerbunds in Kooperation mit den Geräteherstellern Eurotramp und Spieth Gymnastics. Ziele sind ein modernes, besonderes und zeitgemäßes Trainingsangebot zu schaffen, Kinder für den Trampolinsport zu begeistern und neue Mitglieder für unsere Vereine zu gewinnen. Der Spaß und die Kreativität stehen dabei im Vordergrund. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass Kinder und Jugendliche lernen, kontrolliert auf dem Trampolin zu springen. Dies schafft mehr Sicherheit im Umgang mit den Geräten – auch auf den Gartentrampolinen zu Hause.

Welche Schwerpunkte haben die Übungsstunden?

Fliegen, hüpfen, Spaß haben. Die Übungsaufbauten können immer wieder verändert werden und bieten somit auch ständig neue Herausforderungen und Anreize. Die Sportler trainieren neben Gleichgewicht, Körperspannung, Kraft und Ausdauer auch wichtige kognitive Fähigkeiten. Dazu gehören manchmal auch etwas Überwindung und Mut sowie Koordination und Konzentration. Also ein komplettes Training, bei dem die Aktiven vor lauter Spaß meist erst am Ende merken, wie anstrengend die Einheit eigentlich war.

Welchen Mehrwert haben Vereine ein solches Angebot zu etablieren?

Über Jump&Fun können neue Mitglieder gewonnen werden. Meist sogar ohne groß Werbung dafür zu machen, da sich das Angebot schnell herumspricht. Die Jump&Fun-Geräte bieten außerdem viel Potential, um Vereinsfeste zu einem besonderen Erlebnis für alle Teilnehmenden zu machen. Über das Jump&Fun Netzwerk helfen sich die Vereine gegenseitig bei der Durchführung besonderer Events, wie zum Beispiel dem „#freibadjump“ in Heubach. Ein besonderer Vorteil ist, dass die Geräte im ersten Jahr komplett kostenfrei gestellt werden. Nach einem Jahr entscheidet jeder Verein selbst, welche Geräte gut ankommen und zum vergünstigten Preis übernommen werden. Die anderen Geräte werden wieder zurückgegeben.

Warum sollten sich Vereine für das Projekt Jump&Fun bewerben?

1. Die Geräte werden im ersten Jahr kostenfrei bereitgestellt.
2. Die Mitglieder im Verein bekommen großartige Trainingsmöglichkeiten.
3. Es können neue Mitglieder durch ein attraktives Angebot geworben werden.
4. Alle Vereine werden durch das Jump&Fun Team geschult und betreut.

Es spricht also alles dafür sich zu bewerben.

DIE PARTNER VON JUMP & FUN

Mit dem Projekt Jump&Fun wollten wir gezielt Kindern und Jugendlichen einen niederschweligen Zugang zum Trampolinsport und Turnen ermöglichen und dies mit einem hohen Funfaktor. Jump&Fun war somit auch eine tolle Möglichkeit für die Vereine, neue Mitglieder für sich zu begeistern, was die Zahlen im Nachhinein eindrucksvoll beweisen. Auch für ehemalige Leistungsturner sollte mit Jump&Fun ein Format geschaffen werden, bei dem der Turnsport nach einer aktiven Karriere Spaß bereitet und die Verbindung zum Verein erhalten bleibt. Zudem war auch die engere Vernetzung von Schule und Verein im Fokus. Zu guter letzt freuen wir uns sehr, dass sich durch Jump&Fun neue Vereine für den Trampolinsport begeistern konnten und sogar neue Abteilungen gegründet wurden.

Eurotramp wurde 1960 als kleiner Handwerksbetrieb in Göppingen gegründet und entwickelte sich im Laufe der Jahre zu einem der größten Trampolinhersteller für Schul- und Wettkampftrampoline weltweit. Seit der Firmengründung gibt es ein gemeinsames Ziel: die besten und hochwertigsten Trampoline der Welt zu bauen – Made In Germany. Die gesamte Entwicklung, das Design, die Produktion und Endmontage sowie die Qualitätssicherung aller Eurotramp-Trampoline findet ausschließlich im schwäbischen Weilheim/Teck (Baden-Württemberg) statt. Eurotramp stattet regelmäßig Großveranstaltungen wie Weltcups, Weltmeisterschaften oder sogar Olympische Spiele mit Geräten aus. Beispielsweise war Eurotramp Trampolin-Lieferant für die Olympischen Spiele 2021 in Tokio.

Ansprechpartner bei Eurotramp:



Robin Reichert



Daniel Mall

EUOTRAMP[®]



Wir freuen uns, dass wir im Rahmen von Jump&Fun die Sportvereine in Schwaben bei der Umsetzung ihrer Angebote unterstützen und so kleine und große Sprungbegeisterte in die Turnhalle locken können. Da der Schwerpunkt des Projektes die Freude an Bewegung bildet und uns vor allem der Nachwuchs innerhalb des Turnsports am Herzen liegt, leisten wir sehr gerne unseren Beitrag, um Kinder und Jugendliche in Bewegung zu bringen und ihnen einen niederschweligen Zugang in den örtlichen Sportverein zu ermöglichen.

SPIETH Gymnastics ist ein international tätiges Unternehmen, welches 1831 in Oberesslingen gegründet wurde und zwischenzeitlich seinen Sitz in Altbach bei Esslingen hat. Mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung ist es der Vorreiter in der Entwicklung und Lieferung von Turn-, Sport- und Spielgeräten. Die SPIETH Produktpalette ist nicht nur in Schulen und Vereinen, sondern über alle Leistungsklassen hinweg bis zu den wichtigsten internationalen Meisterschaften (zuletzt bei den Olympischen Spielen in Tokio) zu finden.

Das SPIETH Gymnastics Sortiment umfasst die Sportarten Kunstturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Sportakrobatik, Aerobic, Tumbling, Judo und Just for Kids.

Ansprechpartnerin bei Spieth Gymnastics:



Jeanette Grau

SPIETH
Gymnastics



GERÄTEVORSTELLUNG

Hier findet ihr die vier Gerätekategorien, welche im Rahmen von Jump&Fun im Einsatz sind. In jeder Kategorie gibt es unterschiedliche Varianten/Produkte, die ihr im Rahmen des Projektes ausleihen und in eure Sportstunden integrieren könnt.

GROSSTRAMPOLIN



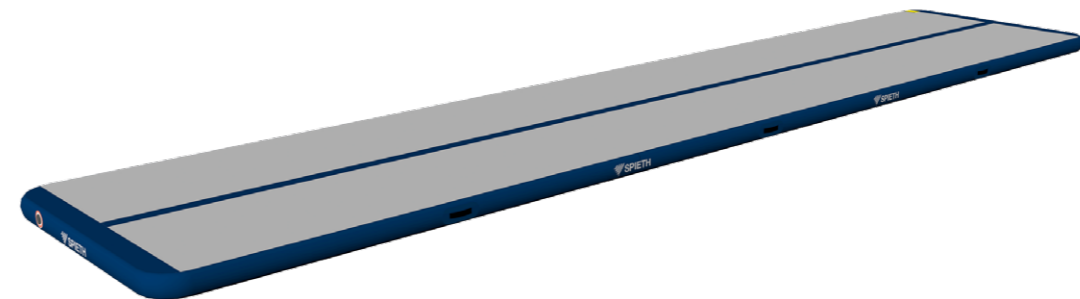
DOPPEL-MINITRAMPOLIN



MINITRAMPOLIN



AIRTRACK/AIRPRODUKTE



TIPPS FÜR DEN SICHEREN UMGANG MIT DEN GERÄTEN

- Der Auf- und Abbau des Großtrampolins und des Doppelminitrampolins sollte ausschließlich durch geschulte Übungsleiter und Helfer erfolgen. Die Kinder können sich parallel um die Sicherung mit Matten kümmern.
- Niemand geht unter das Großtrampolin (besonders aufpassen bei Kindern bis 10 Jahre).
- Jeglicher Schmuck, Uhren, etc. wird vor Betreten des Trampolins abgelegt.
- Es werden immer Socken oder Schläppchen getragen (niemals mit Schuhen – Verletzungsgefahr durch Umknicken und Beschädigungen an den Geräten).
- Es springen maximal zwei Personen gleichzeitig auf dem Großtrampolin (Achtung bei Gewichtsunterschieden und fehlender Körperspannung!).
- Gelandet wird nur auf den Füßen, im Sitz, auf dem Rücken und dem Bauch (Bauch nur für Fortgeschrittene). Keine Landung auf den Knien und keine einbeinigen Sprünge, da erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- Im Trampolintuch wird nicht mit den Fingern in die Löcher gegriffen und festgehalten.



GRUNDSPRÜNGE

Klingt eigenartig, aber das Wichtigste beim Trampolinspringen ist das Abbremsen. Daher sollte dies die erste Übung sein, die Kinder (aber auch Erwachsene) auf dem Trampolin üben sollten.

Drei bis fünf Sprünge, dann abbremsen und still im Tuch stehen. Wer das schafft, kann sich an die nächsten Sprünge wagen.

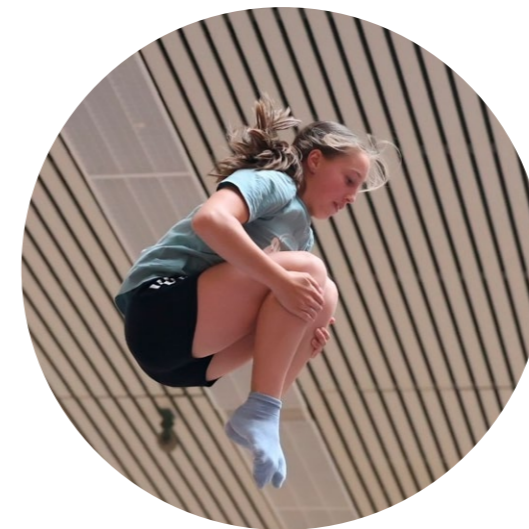
Einfache Grundsprünge sind:

- Die Hocke
- Die Bücke
- Der Grätschwinkelsprung (und Grätsche)

Danach folgen die ersten Elemente.

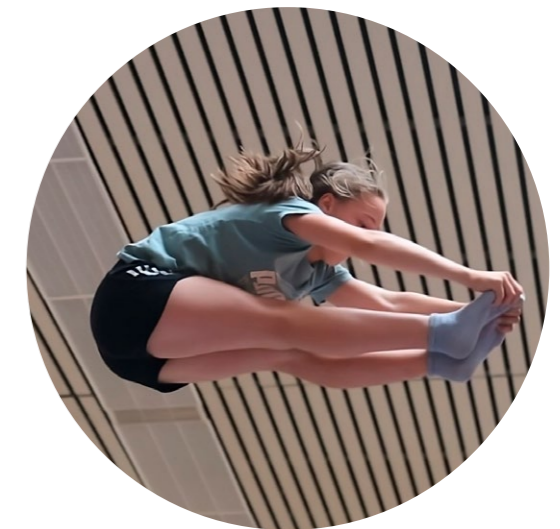
DIE HOCKE

Bei der Hocke/dem Hocksprung werden die Knie zu Brust gebeugt. Die Beine sind dabei geschlossen und die Hände greifen an die Knie.



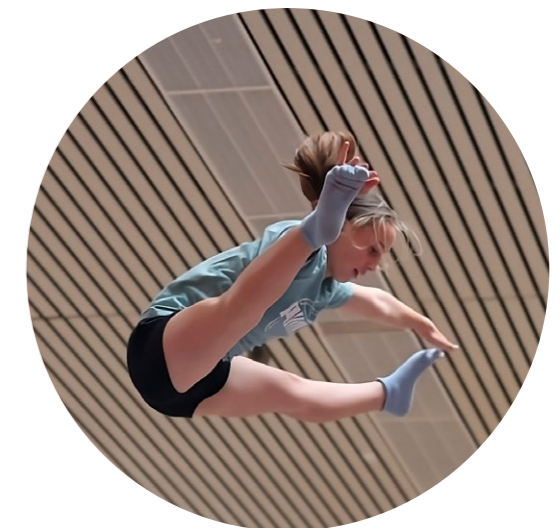
DIE BÜCKE

Bei der Bücke/dem Bücksprung sind die Beine in waagerechter Position nach vorne gestreckt. Der Oberkörper befindet sich möglichst nah an den Beinen, auch in annähernd waagerechter Position, und die Hände berühren die Füße.



DIE GRÄTSCHE

Bei der Grätsche/ dem Grätschwinkelsprung sind die Beine gegrätscht in waagerechter Position. Der Oberkörper befindet sich möglichst nah an den Beinen, auch in annähernd waagerechter Position, und die Hände berühren die Füße.



DIE ERSTEN ELEMENTE

SITZSPRUNG

Die Sitzposition ist, wie der Name es schon verrät, sitzend mit gestreckten Beinen. Der Rücken ist aufrecht und leicht nach hinten geneigt, damit die Wirbelsäule nicht gestaucht wird. Die Hände sind parallel etwas hinter dem Gesäß aufgesetzt. Wichtig ist hierbei, dass die ganze Handfläche im Tuch aufliegt, die Fingerspitzen in Richtung Zehenspitzen zeigen und mit den Fingern nicht ins Tuch gekrallt wird.



Aus dieser Position heraus, können verschiedene erste Drehvarianten entstehen.

- Sitz ½ Drehung zum Stand
- ½ Drehung zum Sitz
- Sitz ½ Drehung zum Sitz
- Ganze Drehung zum Sitz

RÜCKENSPRUNG

Ein weiterer Sprung ist der sog. „Rücken“. Auch hier verrät der Name wieder, wie die Landung aussieht. Der Rückensprung an sich wird in zwei Varianten unterteilt. In das Rückenbrett und „den Rücken“. Hierbei ist das Rückenbrett eine angenehme Hinführung für Kinder beim Erlernen eines „Rücken“. Die Arme sind bei der Rückenlandung gestreckt zur Decke, ebenso die Beine. Der Winkel im Hüftgelenk ist jedoch nicht genau 90°, sondern etwas weiter geöffnet. Beim Rückenbrett liegen die Beine auf dem Tuch ab. Der Kopf liegt bei beiden Varianten im Tuch ab.



Der Rückensprung kommt später bei fortlaufendem Training weiter zum Einsatz. So kann beispielsweise ein Salto rückwärts in den „Rücken“ geturnt werden. Daher ist es im Trampolinturnen wichtig, bereits bei den einfachen Elementen die Grundlagen richtig zu vermitteln, sodass die Turnerinnen und Turner im weiteren Verlauf darauf zurückgreifen können und es somit einfacher haben.

BEWEGUNGS- UND SPIELIDEEN

Auf den folgenden Seiten möchten wir euch Anregungen und Ideen mitgeben, mit welchen Übungen und Spielen ihr die verschiedenen Gerätekategorien in eure Sportstunden einbinden könnt. Selbstverständlich geben diese nur einen kleinen Einblick in die Einsatzmöglichkeiten der einzelnen Geräte. Eurer Fantasie sind daher keine Grenzen gesetzt und ihr könnt entsprechend die Inhalte weiterentwickeln und anpassen sowie eigene Ideen ausprobieren und anwenden. Weitere Anregungen für Übungen, Spiele sowie Stundenentwürfe werdet ihr zukünftig auf unserer Jump&Fun-Website finden.



**WEITERE INFORMATIONEN
FINDET IHR HIER:**



GROßTRAMPOLIN

BAUMSTAMMROLLEN

Die Kinder legen sich auf das Trampolin, spannen sich komplett an und rollen dann von links nach rechts. Vorsicht, Kinder können schief rollen!

NÄHMASCHINE

Die Beine werden ganz schnell im Wechsel, wie beim Kniehebelauf, auf und ab bewegt.

ROLLEN VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS

Auf dem Trampolin werden Rollen vorwärts und/oder rückwärts geturnt.

LINIENHÜPFEN

Es wird nur auf den roten Linien gesprungen.

Variation: Es wird keine einzige rote Linie berührt.

SITZHÜPF

In der Sitzposition sitzend versuchen die Kinder (ohne sich im Tuch festzukrallen) von der linken Seite zur rechten Seite zu kommen.

ZAHLENSPRINGEN

Die Kinder hüpfen von einer Trampolinseite auf die andere. Wichtig, der letzte Sprung muss immer im Tuch abgestoppt werden. Es wird begonnen mit zehn Sprüngen von links nach rechts zu kommen. In der nächsten Runde neun Sprünge, dann acht, sieben, sechs usw. Bis am Ende nur noch ein Sprung übrig bleibt. Wichtig, es muss sichergestellt werden, dass die Kinder nicht hinten hinunterfallen können. Am besten steht oben ein Übungsleiter und fängt die Kinder bei der Anzahl ein bis zwei Sprünge von links nach rechts auf.

HASE UND IGEL

Zwei Kinder sind in je einer Ecke auf dem Trampolin. Das große Rechteck in der Mitte ist Feuer (darf nicht betreten werden). Ein Kind ist der Igel, ein Kind der Hase. Im Vierfüßlerstand fortbewegend fangen sich die zwei Kinder gegenseitig. Um ein Abkürzen zu vermeiden kann den Kindern gesagt werden, sie müssen an jeder Ecke mit der Hand die Weichbodenmatte abklatschen.



GROßTRAMPOLIN

TANDEMHÜPF

Zwei Kinder stehen direkt hintereinander. Das hintere fasst an die Schultern des vorderen Kindes. Gemeinsam versuchen beide synchron von links nach rechts zu kommen. Als Variation kann versucht werden, dass das hintere Kind das vordere in der Längsachse dreht

Variation (nur für Fortgeschrittene): Beide Kinder stehen hintereinander und führen gleichzeitig einen Sitz aus. Wichtig, das hintere Kind muss hierbei eine leichte Grätschposition im Sitzen einnehmen.

BALLCHAOS

Es befinden sich sehr viele Softbälle und ein Kind auf dem Trampolin. Das Kind federt leicht und darf aber keinen Ball berühren.

Variation: Das Kind auf dem Trampolin versucht alle Bälle vom Trampolin zu schießen. Alle anderen Kinder um das Trampolin herum versuchen, die Bälle wieder auf das Trampolin zu bekommen.

BALL KOMM!

Auf dem Trampolin sind zwei Kinder und in der Mitte ein Softball. Ziel ist es, den Ball zu sich auf die eigene Seite zu bekommen, ohne ihn dabei zu berühren.

PANTOMIME

Das Kind zieht eine Karte, auf welcher ein Motiv steht und/oder abgebildet ist. Dieses führt es in der Luft aus. Alle anderen Kinder raten, was das Kind vormacht. Danach kommt das nächste Kind an die Reihe.

FALLSCHIRM

Ein Fallschirm (Schwungtuch) wird auf das Trampolintuch gelegt und an allen vier Seiten mit lockeren Seilen festgemacht (locker deshalb, damit der Fallschirm beim Springen noch mitgehen kann). Dann kann ein Kind auf dem Tuch springen, während sich der Fallschirm auf und ab bewegt.

SITZSCHLEUDERN

Das Kind sitzt in Sitzposition, der Übungsleiter lässt das Kind durch federnde Bewegungen aus seinen eigenen Knien heraus in die Lüfte immer höher fliegen

**WEITERE IDEEN
FINDET IHR HIER:**



AIRTRACK

HINDERNISSPARKOUR ÜBER DIE AIRTRACK

Auf die Airtrack werden verschiedene Hindernisse gelegt, die übersprungen werden müssen (Seile, Schaumstoffblöcke, etc.).

BAUMSTAMMROLLEN

Die Kinder legen sich auf die Airtrack, spannen sich komplett an und rollen dann von links nach rechts.

Variation: die Arme und Füße berühren die Airtrack nicht.

POHÜPFWETTBEWERB

Zwei Personen sitzen nebeneinander und dürfen sich nur auf dem Po hüpfend bewegen. Wer zuerst auf der anderen Seite ankommt gewinnt.

Variation: mit oder ohne Hilfe der Hände hüpfen.

ROLLENHERAUSFORDERUNG

Mit so wenig Rollen wie möglich von einer Seite auf die andere Seite der Airtrack rollen, ohne dazwischen zu laufen oder zu hüpfen.

Variation: so viele Rollen wie möglich.

WEITSPRUNG

Wie viele Sprünge brauchst du von einer Seite zur anderen?

BAUMSTAMMFLOSS

Mindestens fünf Kinder liegen auf der Airtrack und müssen eine kleine Matte von der einen Seite zur anderen Seite durch gemeinsame Rollbewegungen transportieren.

Variation: bei größeren Kindern zwei oder drei Matten nehmen und/oder ein Kind „surft“ auf der Matte und darf dabei nicht herunterfallen.

SEILSPRINGER

Es werden Springseile (weich) geschwungen und die Kinder müssen über die Airtrack laufen, ohne die Seile zu berühren.

REIFENHÜPFER

Mehrere Hula-Hoop-Reifen liegen auf der Airtrack und die Kinder springen von einem Reifen zum nächsten.



AIRTRACK

STILLE POST

Die Kinder stehen gleichmäßig verteilt auf den beiden Seiten der Airtrack. Das erste Kind macht z.B. Rollen über die Airtrack und flüstert dem Kind auf der anderen Seite ein Wort oder einen Satz zu. Dieses Kind merkt es sich, rollt auf die andere Seite und flüstert dem nächsten Kind zu, usw.

FÜNF GEGENSTÄNDE MERKEN

Ein Kind überwindet einen beliebigen Parkour / eine Aufgabe über die Airtrack, um auf der anderen Seite hinter einem Sichtschutz fünf beliebige Gegenstände zu finden. Diese muss es sich innerhalb von 5 Sekunde merken, läuft den Parkour wieder zurück und schreibt so viele Gegenstände auf, wie es sich merken konnte. Die Menge der zu merkenden Gegenstände kann beliebig angepasst werden.

Variation: Legoaufbau aus verschiedenen Steinfarben auf der anderen Seite nachbauen. Die Menge der Steine und die Steinfarben können beliebig angepasst werden.

MEMORY

Die Kinder stehen auf einer Seite der Airtrack. Auf der gegenüberliegenden Seite wird ein Memory Spiel aufgebaut. Der Übungsleiter nennt für jede Runde verschiedene Aufgaben, die absolviert werden müssen. In jeder Runde darf jedes Kind 2 Karten aufdecken. Wenn diese zusammenpassen dürfen sie gesammelt, wenn nicht wieder umgedreht werden.

Variation: Jenga/Wackelturm. In jeder Runde wird ein Stein gezogen und obendrauf gesetzt.

DOPPELHÜPFBALL

Ein Team aus zwei bis drei Kindern steht auf der einen Seite und ein zweites Team auf der anderen Seite der Airtrack. Ein Ball (Größe variabel) wird von einem Team geworfen und muss mindestens zweimal die Airtrack (mind. einmal davon auf der gegnerischen Seite) berühren, bevor das andere Team den Ball fangen muss. Wird der Ball nicht gefangen, kommt vorher auf dem Hallenboden oder an einem gegnerischen Spieler auf oder ein Spieler des gegnerischen Teams berührt den Hallenboden, bekommt die werfende Mannschaft einen Punkt. Kommt der Ball nicht zweimal auf der Airtrack auf, bekommt die gegnerische Mannschaft den Punkt.



MINITRAMPOLIN UND DOPPELMINITRAMPOLIN

STANDSPIEL

Zuerst Strecksprung, dann Hocksprung, Grätschwinkelsprung, Bücksprung, halbe Schraube, ganze Schraube, Salto vw gehockt, Salto vw gebückt, Barani, Salto vw gestreckt...

Nur wer 3s nach dem Sprung ohne Schritt steht, darf zum nächsten Sprung wechseln.

DREI GEWINNT

Auf der Weichbodenmatte hinter dem Minitrampolin wird mit Kreide ein 3 Gewinn Feld gemalt. Die Springer müssen in ein freies Feld hüpfen und 3s stehen bleiben. Wenn nicht gewackelt wurde, darf das Feld mit X oder O bemalt werden und das andere Team ist dran. Wer zuerst drei in einer Reihe hat, gewinnt.

Variation: Schwierigkeit erhöhen durch schwierigere Sprünge.

HINDERNISSPRUNG

Die Kinder springen über ein weiches Hindernis oder ein gehaltenes Seil. Die Höhe variiert den Schwierigkeitsgrad.

MATTENBERG

Matten werden auf Kästen oder Männerbarren gelegt und die Kinder dürfen hoch hinausspringen.

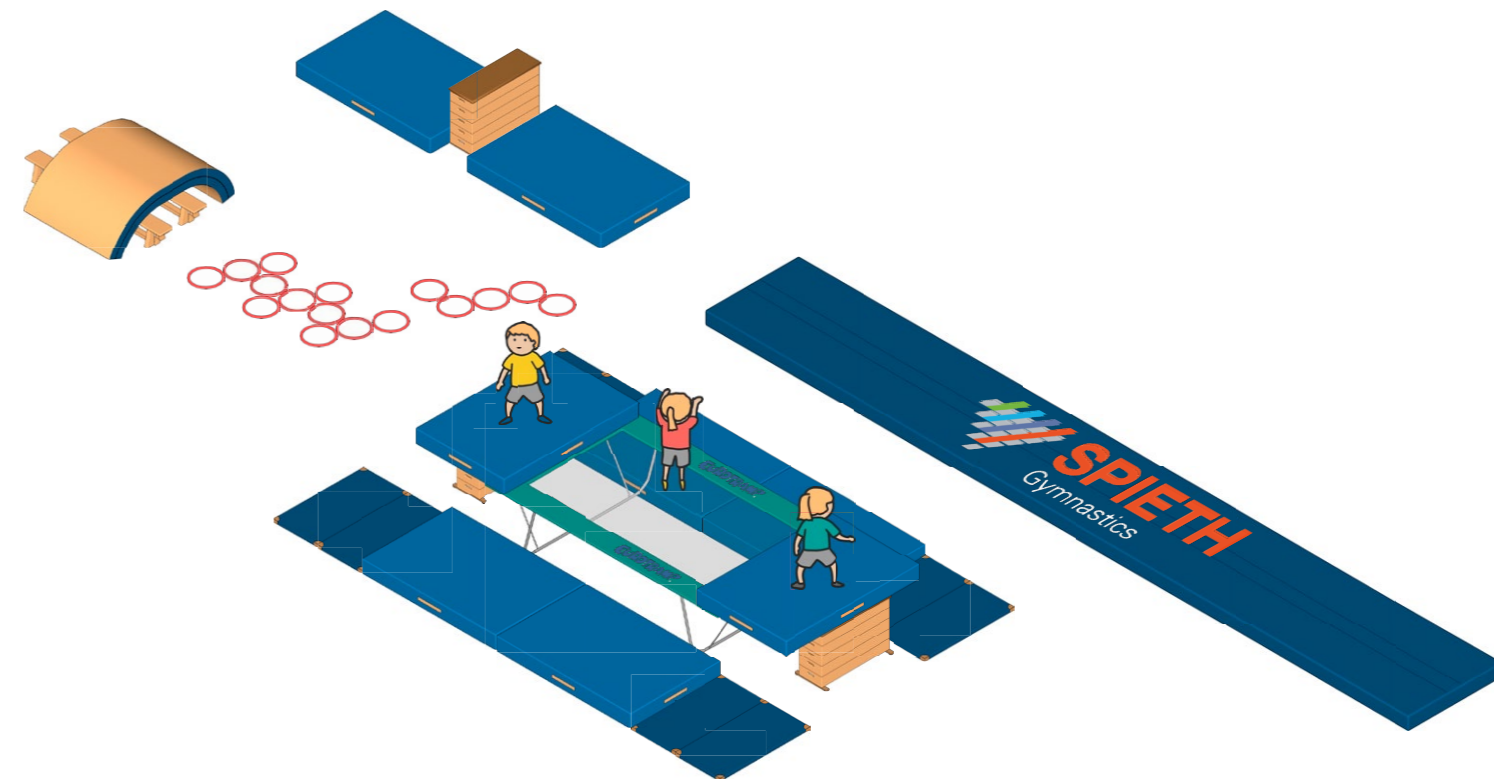
ZUSÄTZLICH BEIM DOPPELMINITRAMPOLIN:

KASTENSPRINGER

Kasten vor das Doppelminitrampolin stellen und ein zusätzliches Kastenoberteil unter die vorderen Füße des Doppelminitrampolins, damit eine gerade Ebene entsteht.

AUFBAUPLAN

Hier findet ihr einen exemplarischen Aufbauplan, passend zu unserem Stundenbeispiel auf den Seiten 20 und 21.



WIMASU
Wir machen Sportunterricht

Weitere Informationen
unter wimasu.de



Wir wollen euch an dieser Stelle einen Stundenentwurf der Sportfreunde Fleinheim 1930 e.V. vorstellen, der im Rahmen des Projekts Jump&Fun erstellt wurde

| Zeit | Inhalt (Übung) | Organisation/Hinweise | Material |
|------|---|--|--|
| 15 | Aufbau und Vorbereitung für die Stunde | 2-3 Übungsleiter:innen | <ul style="list-style-type: none"> • 3 Kästen • 1 Airtrack, • 2 Airmats (alternativ Weichbodenmatten), • 2 Weichbodenmatten, • Turnmatten zur Absicherung (wenn möglich Weichböden für die langen Seiten), • Reifen, • 1 Kriechtunnel (möglicher Aufbau siehe Hallenplan) |
| 5 | Kinder in Empfang nehmen | <ul style="list-style-type: none"> • Haare zusammengebunden, • kein Schmuck, • Sportkleidung, • Turnschlappchen/ Trampolinsocken | |
| 5 | Aufwärmprogramm: Lauf-ABC Von einer Hallenwand zur gegenüberliegenden Hallenwand laufen in folgenden Arten: <ul style="list-style-type: none"> • Joggen vorwärts • Joggen rückwärts • Joggen und Arme kreisen • Auf Zehenspitzen gehen • Hopslerlauf | | |
| 7 | Schlaues Pferd Zwei Kinder sind Cowboys, alle anderen sind Pferde. Die beiden Cowboys verlassen kurz die Halle, damit sich die Pferde absprechen können, wer das schlaue Pferd ist. Dann dürfen die Cowboys hereinkommen und die Pferde fangen und in den Stall bringen. Das schlaue Pferd hat die Möglichkeit die gefangenen Pferde wieder zu befreien. Haben die Cowboys das schlaue Pferd gefangen, ist das Spiel beendet. | | |
| 8 | Dehnen <ul style="list-style-type: none"> • Arme kreisen (klein, groß, vorwärts, rückwärts) • Grätschstand: rechter Arm zum linken Fuß und wechseln • Handgelenke kreisen • Handrücken dehnen • Hocken mit ganzer Fußsohle auf dem Boden • Schiffchenposition in Rücken-, Seit- und Bauchlage rollen (für Mittelkörperspannung) | Kreisaufstellung Alle in dieselbe Richtung rollen (keine Zusammenstöße) | |

| Zeit | Inhalt (Übung) | Organisation/Hinweise | Material |
|------|--|---|----------|
| 40 | Hauptteil: Geräteparcour nutzen Lange Airtrack: <ul style="list-style-type: none"> • Strecksprünge aus den Fußgelenken raus (Spannung halten) innerhalb der 2 weißen Linien auf der Airtrack • Siehe oben: rückwärts, seitwärts (beide) • Vierfüßler vorwärts, rückwärts • Rolle vorwärts (mit Hilfestellung) • Bei sicherer Rolle vorwärts auch Flugrolle • Rolle vorwärts (bzw. Flugrolle über einen Stab oder ein Gummiseil) Airmats/Airtracks mit Kästen dazwischen: <ul style="list-style-type: none"> • Kinder nehmen Anlauf & springen beliebig darüber <ul style="list-style-type: none"> • Was klappt gut? • Thematisierung Hockwende • Mal rechts herum, mal links herum • Hinter dem Kasten nach der Landung Rolle vorwärts durchführen • „gute“ Turner: Flugrolle über Kasten • Wenn zumutbar Kasten längs nehmen: • Aufhocken auf Kasten und Rolle vorwärts auf Kasten (als Überwindung der Hürde) Großtrampolin: <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung von letzter Stunde <ul style="list-style-type: none"> • Hock-, Grätschwinkel- und Bücksprung müssen sitzen, auch halbe und ganze Drehung • Kinder sitzen in Bücksitz, Übungsleiter lässt sie hüpfen <ul style="list-style-type: none"> • erst ohne, dann mit Aufstehen (Hüfte strecken) • Danach aus dem Strecksprung in den Sitz hüpfen lassen • Zum Schluss Rolle vorwärts aus dem Stand | Immer drei Kinder sind am Großtrampolin (einer turnt, zwei warten seitlich am Gerät). Alle anderen machen einen Rundlauf bei den Airtracks, Kriechtunnel und Reifen Kasten zunächst 2- o. 3-teilig Hilfestellung: Ganzklammergriff am Oberarm (nicht am Gelenk greifen) Aufpassen bei Hockwende wie rum die Kinder ihre Beine schwingen! Dann Erhöhung zum 3- bzw. 4- teiligen Kasten Es springt immer nur ein Kind. Beim Sprung auf die Weichbodenmatte müssen die anderen Kinder Platz machen. Übungsleiter steht als Hilfestellung auf dem Rahmen des Trampolins Hinweise beim Sitzsprung: Finger zusammen, Fingerspitzen zeigen zu den Zehenspitzen, Beine gestreckt | |
| 10 | Abbau | | |

Weitere Ideen und Stundenbilder findet ihr künftig auf unserer Website.

BEWERBUNG UND PROJEKTABLAUF

Der Zeitraum des Projektes inklusive der Leihdauer der Geräte umfasst immer das Schuljahr. Die Bewerbung sowie die Auswahl der Projektvereine findet im jeweils vorigen Schulhalbjahr statt.

ZEITLICHER PROJEKTABLAUF

| | |
|-----------------------|--|
| März | Bewerbungsschluss |
| Mai/Juni | Bewerber-Workshop für alle Vereine, die Interesse am Projekt haben |
| Im Anschluss | Zusage an die neuen Projektvereine |
| Ende Juni | Gerätebestellung der Projektvereine |
| Juli/August | Gerätetausch vom alten zum neuen Projektverein/Abholung bei Partnern |
| Juli/August Folgejahr | Gerätetausch oder Rückgabe an Eurotramp und/oder Spieth |

WAS ERWARTET DIE PROJEKTVEREINE?

Die Vereine werden für ein Schuljahr mit Geräten ausgestattet, die sie nach Ablauf des Projektes entweder zurückgeben oder zu günstigen Preisen erwerben können.

Die Projektvereine holen die Geräte entweder bei einem Projektverein aus dem letzten Schuljahr oder direkt bei Spieth Gymnastics und Eurotramp ab oder lassen sich diese per Spedition liefern (die Speditionskosten sind von den Vereinen zu tragen). Eurotramp stellt kostenlos einen Anhänger für die Vereine zum Gerätetransport zur Verfügung.

Für die Vereine werden im Projektjahr zwei Fortbildungen angeboten, diese finden im Frühjahr und im Herbst statt.

Unterstützung bei der Durchführung eines Jump&Fun-Tages in ihrem Verein in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Turngau, ggf. auch in Kooperation mit Schulen, Kindergärten oder anderen Institutionen, hier kann der Verein sein besonderes Profil und seine Kompetenzen vor Ort darstellen.

Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit der Vereine.

WIE KANN MAN SICH BEWERBEN?

Einfach unsere Website besuchen, die Bewerbungsunterlagen ausfüllen und an uns senden. Sollte das Bewerbungsverfahren bereits abgeschlossen sein, könnt ihr euch für den nächsten Projektzeitraum vormerken lassen.



VORAUSSETZUNGEN FÜR PROJEKTVEREINE

Die Vereine bieten Jump&Fun als neues Angebot im Verein (mind. 1x wöchentlich) an. Die Inhalte der Übungsstunden sind offen, der Schwerpunkt liegt auf:

- Action, Spaß, Begeisterung, abwechslungsreiches Angebot.
- Attraktive Bewegungsmöglichkeiten rund um das Thema „Hüpfen und Spaß haben“ mit nicht alltäglichen Geräten, die viel Aufforderungscharakter haben.
- Gewinnung von neuen Vereinsmitgliedern, Ausbau des bestehenden Angebotes für verschiedenste Altersklassen.
- Kooperation mit Schulen, Kindergärten oder anderen Institutionen. Jump&Fun eignet sich auch als Angebot in den Bereichen Inklusion und Integration.

Die Vereine bewerben das Projekt und die Projektpartner auf ihrer Vereinshomepage sowie in ihren Vereinsinformationen und übersenden Berichte und Bilder zur Veröffentlichung über die kommunikativen Kanäle des STB.

Außerdem richten die Projektvereine einen Jump&Fun-Tag in ihrem Verein in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Turngau, ggf. auch in Kooperation mit Schulen, Kindergärten oder anderen Institutionen aus.

Bei Rückfragen zur Bewerbung sowie zu den Inhalten des Projektes Jump&Fun, könnt ihr euch gerne bei uns melden. Eure Ansprechperson findet ihr auf unserer Website stb.deljump&fun.

Die Hallenhöhe der Sportstätte beträgt mind. 6 Meter, besser 7-8 Meter. Im Geräteraum ist ausreichend Platz für die Trampoline und Airtracks. Des Weiteren ist ein Übungsleiter mit gültiger Lizenz C und die Bereitschaft, den Basisschein Trampolinturnen zu erwerben, erforderlich.



TRAMPOLIN-SPRINGEN ERÖFFNET DIE WELT DER GYMNASTIK

EUROTRAMP®



Trampolin-Springen fasziniert täglich Millionen von Menschen aller Altersstufen und Leistungs-Levels...



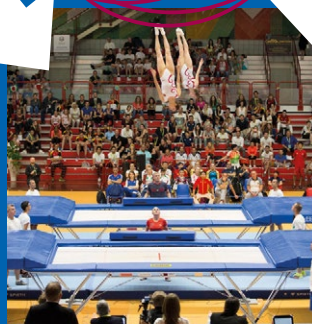
... in unzähligen Freizeit-Einrichtungen, Sportstätten und auf Spielplätzen auf der ganzen Welt!



Trampolin-Springen hat großes Potenzial! Es ist ein wichtiger Einstieg in die Welt der Gymnastik...



... und es entwickelt sich weiter in den Bereichen Urban Fitness, Urban Gymnastik und Parkour!



WWW.EUROTRAMP.COM

Menü

- Geräte
- Böden & Matten
 - Nach Sportart:
 - Nach Sportart:
 - Werkstoff-Bodenflächen
 - Airweikboden
 - Werkstoffmatten
 - Tündermatten
 - Ländermatten
 - Matratzen
 - Matrosische Matten
 - Rollmatten
 - Flur in Böden & Matten
- Zubehör
- STAP
- Säle
- Leistungen
- Referenzen
- Über Spieth
- Einsetz
- Zielgruppe
- Preis

| | | |
|--|--|---|
| <p>Airtrack "Maximum" 10x2x0,3 m Varianten: Airtrack "Maximum" 10x2x0,3 m</p> <p>Die Airtrack "Maximum" ist dank verstellbar und verstellbar leicht zu lagern. Die spezielle Federkonstruktion im Innere.</p> <p>5.409,00 €</p> | <p>Airincline 100x120x65 - 20 cm Varianten: Airincline 100x120x65 - 20 cm</p> <p>Die Airincline ermöglicht ein komfortables Training von Sprüngen, es ist z.B. verwendbar als Sprungbrett u.ä. für.</p> <p>1.313,00 €</p> | <p>Superweichboden 200x150x70cm, ... Varianten: Superweichboden 200x150x70cm, Stoffbezug</p> <p>Diese Superweichbodenmatten ist aus 3 Schichten Polyethylen ausgebaut, jede Schicht mit einem eigenen Härtegrad.</p> <p>3.360,00 €</p> |
| <p>Airboard 100x40x10 cm</p> <p>Das Airboard ist die praktische Sprungweik-Alternative, es kann aber auch mit einer Verbindungsbänder (inklusive) u.</p> <p>2.110,00 €</p> | <p>Airfloor lang 600x200x10 cm Varianten: Airfloor lang 600x200x10 cm</p> <p>Der Airfloor ist das ideale Hilfsmittel bei teilweise für Ballen- oder Boden-Übungen. Er ist leicht zu lagern, gut.</p> <p>2.783,00 €</p> | <p>Weichboden-Turnmatte 300 x 200 x 30 cm</p> <p>Weiche Ländermatte 300x200x30 cm mit PVC-Bezug und Reißverschluss. In Sanitär-Bauweise und unterbrechbar.</p> <p>1.714,00 €</p> |

SPIETH
Gymnastics

NEUER ONLINESHOP

**10%
RABATT****

CODE: JUMP10



**JETZT TURNSHOPPEN
& SPRUNGHAFST SPAREN!**

REACH THE MAXIMUM

since 1831

SPIETH Gymnastics GmbH

In den Weiden 13 | 73776 Altbach, Germany | Tel.: +49 (0)7153 / 503 28-00 | info@spieth-gymnastics.com

* Preise können abweichen (Stand 07-2023). Maßgebend sind die im Webshop angezeigten Preise.
** Gültig bis 31.12.2023. Pro Kunde ist ein Rabattcode gültig. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Aktion ist nur gültig für Artikel aus dem SPIETH Gymnastics - Webshop. Gutschein ist nur einmalig verwendbar. Es ist keine Barauszahlung möglich.