

**TRAMPOLIN**



Kinderturnen 

**ABZEICHEN  
FÜR ALLE KINDER**

**Begleitheft für  
Übungsleiter\*innen**



## Impressum

Herausgeber: Deutsche Turnerjugend im DTB e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt  
E-Mail: [kinderturnen@dtb.de](mailto:kinderturnen@dtb.de)  
[www.tuju.de](http://www.tuju.de)  
[www.kinderturnen.de](http://www.kinderturnen.de)

Zeichnungen: Susanne Vogel,  
Vogel Konzept & Design

Gestaltung: Christiane Weimann  
Grafik + Produktion

1. Auflage 2020

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



## Vorwort

Sich bewegen, die Herausforderung meistern, Neues ausprobieren – Kinder suchen und finden im Sport vielfältige Möglichkeiten sich körperlich und persönlich zu entwickeln. Trampolinturnen bietet zudem das einmalige Gefühl der Schwerelosigkeit.

Mit dem Trampolin-Abzeichen für alle Kinder soll allen Kindern der Zugang zum und Spaß am Trampolinturnen ermöglicht und vermittelt werden. Das Übungsangebot des Abzeichens orientiert sich an den Fähigkeiten und Bedürfnissen aller Kinder. Es ermöglicht ein breites Spektrum an Bewegungserfahrungen auf dem Minitrampolin und dem Trampolin. Der Spaß und die Herausforderung mit der Bewegungsform stehen im Vordergrund.

Das Trampolin-Abzeichen für Kinder kann in Vereinen ebenso zum Einsatz kommen, wie in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen sowie bei sportlichen Veranstaltungen aller Art.

Wir danken den Mitwirkenden aus dem Technischen Komitee Trampolin und den beteiligten Experten für ihre Mitarbeit. Durch ihr Engagement wurden die Entwicklung und Umsetzung dieses Abzeichens möglich. Das Trampolin-Abzeichen für Kinder leistet einen wertvollen Beitrag zur Bewegungsförderung und -erfahrung aller Kinder.



*Wiebke Glischinski*

Wiebke Glischinski  
Vorsitzende der DTJ



*Michael Leyendecker*

Michael Leyendecker  
Vorsitzender der DTJ





## Liebe Freunde des Trampolinturnens!

Für den Einsatz im Kinderturnen und dem Schulsport wurde das Trampolin-Abzeichen für alle Kinder entwickelt.

Das Abzeichen ermöglicht den Kindern ein breites Spektrum an unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten und auch vielen Kindern mit Behinderungen die erfolgreiche Teilnahme, dabei sind abhängig von den individuellen Einschränkungen Anpassungen der einzelnen Übungen erforderlich. Hinweise hierfür finden Sie bei den Übungsbeschreibungen.

Das Angebot ist sowohl für Kinder aus Vereinen, Kindertagesstätten, Hortgruppen, Grundschulen und Förderstufen als auch für nicht gebundene Kindergruppen geeignet. Einsteiger und Anfänger wie auch gut geübte Kinder finden leistungsgerechte Aufgaben.

Wenn der Verein Gastgeber und Veranstalter ist, entfällt die Erlagslage zum Trampolinturnen im Schulsport.

Für reine Schulveranstaltungen sind die jeweiligen Länderregelungen im Schulsport zu beachten.

Durchführungshinweise:

Es gibt jeweils neun Übungen für das Minitrampolin und für das große Trampolin mit jeweils drei Schwierigkeitsgraden (leicht, mittel, schwer). Mindestens acht verschiedene Übungen müssen erfolgreich absolviert werden, davon mindestens zwei der mittleren oder schweren Kategorie, um die Urkunde zu erhalten.

An jedem Gerät sind mindestens zwei Übungen zu absolvieren (außer bei Rollstuhlfahrer\*innen).

Über die Gestaltung des Übungsaufbaus (Trampolinneigung, Mattenhöhen, Anlaufsteg) können Anpassungen erfolgen. Für Kinder mit Seheneinschränkungen ist auf starke Kontraste zu achten: relevante Kanten und Ränder von Geräten sollten optisch hervorgehoben werden (z.B. buntes Klebeband). Kindern mit Höreinschränkungen können akustische Orientierungshilfen gegeben werden. Grundsätzlich können Kinder mit Einschränkungen geführt oder durch aktive Hilfestellung unterstützt wer-



den. Kinder, denen die aktive Teilnahme nicht oder nur teilweise möglich ist, können trotzdem z.B. als sozusagen Kampfrichter\*in, Motivator\*in, Trainer\*in, Helfer\*in etc. mitmachen und für ihr Engagement eine Urkunde erhalten. Auszeichnungen können auch für besonderen Mut, besonderen Einsatz, erste Trampolinerfahrung oder ähnliches ausgestellt werden. Jedes Kind soll teilnehmen und erfolgreich eine Urkunde erturnen können!

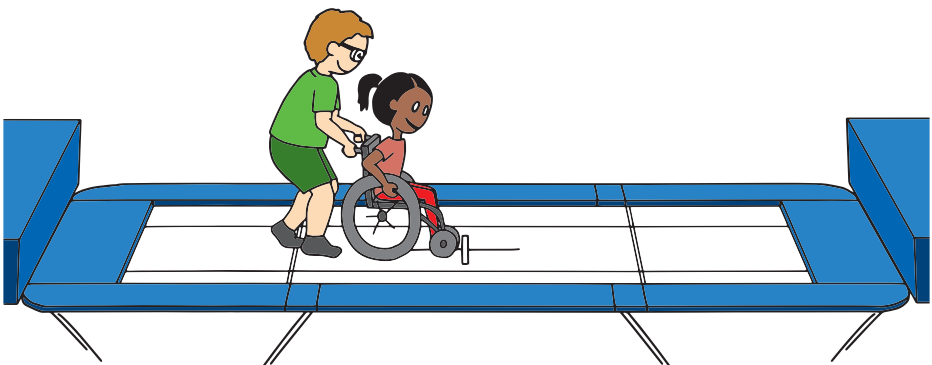
Die Bewertung erfolgt durch die jeweiligen Übungsleiter\*innen oder Sportlehrkräfte. Als Helfer\*innen können Schülermentor\*innen, Übungsleiterassistent\*innen und Kampfrichter\*innen eingesetzt werden.

Das Materialpaket des Trampolin-Abzeichens für Kinder umfasst Laufzettel, Urkunden und das vorliegende Begleitheft zu Aufbau und Übungsablauf. Dieses ist über die Website des DTB bzw. der DTJ ausschließlich als Download kostenfrei zu beziehen.

Wir wünschen allen Kindern beim Trampolin-Abzeichen nun viel Spaß!

Harald Michael Jung  
Darmstadt

Gudrun Goldau  
Köln-Höhenhaus



- **112er Minitrampolin / Ganzperlontuch (je nach Alter/Gewicht mit Gummikabel oder Stahlfedern)**
  - 2 Weichbodenmatten (Durchtrittsicher / RG 22+)
  - 1 ältere Weichbodenmatte mit Befestigungsmaterial(Seil/Spanngurt) für Blauer Elefant (wenn möglich)
  - 10 Turnmatten 200\*100\*8 cm
  - 4-6 Turnkästen (Klein)
  - 3 Turnkästen (Groß / 3-Teilig)
  - 3 Turnbänke
  - 1 Springseil
  - optional: Sprossenwand / Sprungpferd
  
- **EUROTRAMP Grandmaster School / Ganzperlontuch**
  - 2 Weichbodenmatten (Durchtrittsicher / RG 22+)
  - 2 Turnkasten (Groß 4-Teilig)
  - 10 Turnmatten 200\*100\*8 cm
  - 1 Springseil oder Longrope
  - optional Sicherheitsschiebematte
  - Sicherungsmaterialien: Longe, Seil, Stab
  
- **Sonstiges**
  - Laufkarten und Urkunde
  - Aufgabenbuch Trampolin für die P-Übungen
  - Schreibmaterial
  - Buntes Klebeband für starke Kontraste
  - Turnhalle (20m\*12m)



## Übungen Mini-Trampolin

Kinder mit Einschränkungen (KmE) sollten entsprechend ihrer Beeinträchtigung geführt und aktiv unterstützt.

### Übung 1 und 2: Federn/Hüpfen auf der „Trampolininsel“

#### Durchführung Ü 1:

**Leicht:** Ein Kind hält sich an einem Barrenholm oder einer Sprossenwand fest und „federt“ mindestens 10x ohne Stoppen auf dem Minitrampolin (MT, steht waagrecht vor einem Holm bzw. einer Sprossenwand)

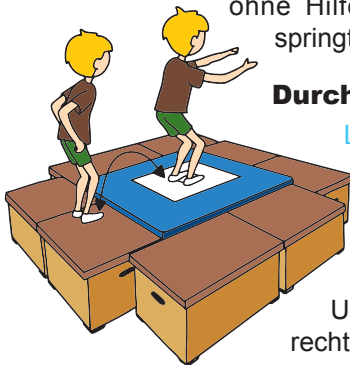
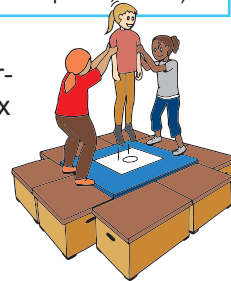


#### Aufbau

- Minitrampolin (waagrecht) umrundet von Turnmatten, kleinen Kästen bzw. Kastenteilen auf dem Niveau der Gerätoberkante
- (Übung 1/leicht: Trampolin steht ohne Umrahmung vor Holm oder Sprossenwand)

**Mittel:** Das Kind wird durch 2 Helfer an den Armen unterstützt (evtl. am Schultergelenk gefasst) und „federt“ mindestens 10x hintereinander.

**Schwer:** Das Kind federt mindestens 10x ohne Hilfe auf dem MT oder springt Seil auf dem MT.

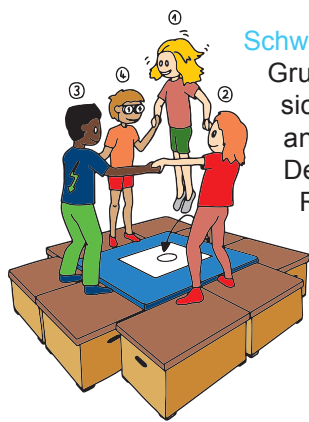


#### Durchführung Ü 2:

**Leicht:** Ein Kind springt von der sicheren Umrahmung (Matten/Kasten) vorwärts in das MT und rückwärts wieder heraus, mindestens 10x

**Mittel:** Das Kind springt von der sicheren Umrahmung vorwärts in das MT, danach rechts bzw. links vom MT auf die sichere Umrahmung und wieder zurück ins MT. Das Springmuster wird 10x wiederholt.





**Schwer:** Drei bis vier Kinder stehen in einer Gruppe auf der Umrahmung und halten sich an Händen. Sie springen nacheinander im Uhrzeigersinn rein und raus. Der Ablauf wird mindestens weitere vier Runden wiederholt. Danach wechselt die Richtung. Es folgen ebenfalls mind. fünf Runden.

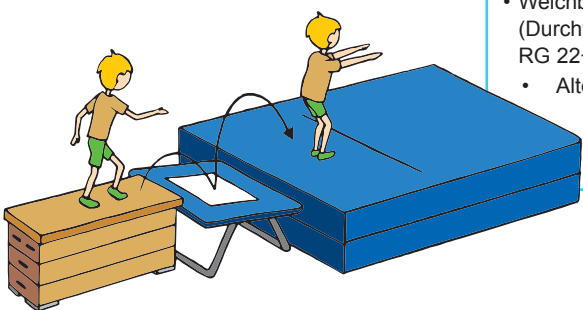
**KmE** machen einen Schritt in das Trampolin, federn und steigen wieder heraus.

### Übung 3: Vom Kasten Einspringen

#### Durchführung

Nach einem oder zwei Schritten Anlauf auf dem Kasten erfolgt der Einsprung in das Minitrampolin (MT) und dann der Absprung. Die Landung sollte sicher auf beiden Füßen erfolgen, mit mind. 30 cm Abstand vom Mattenrand.

- Aufbau**
- Dreiteiliger großer Kasten (mit Kastentreppe zum Aufsteigen)
  - Minitrampolin (waagrecht oder leichte Fallneigung)
  - Weichboden (WB) (Durchtrittssicher nach RG 22+)
  - Alternativ auch zwei WB übereinander ist möglich.



**Leicht:** Strecksprung oder Grätschsprung (Hüfte gestreckt)

**Mittel:** Hocksprung oder Grätschwinkelsprung

**Schwer:** Gebückter Sprung (Taschenmesser)

**KmE** steigen in das Trampolin federn und steigen oder springen heraus.



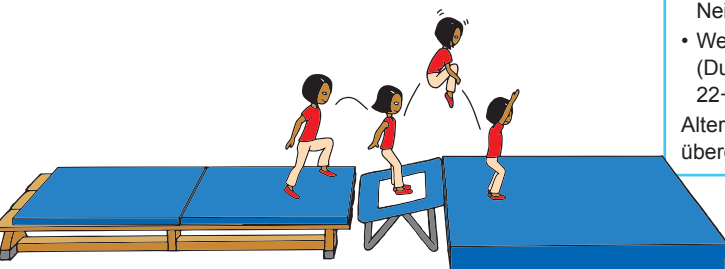
## Übung 4 und 5: Vom Minitrampolin abspringen:

### Durchführung:

Nach dem Anlauf folgt der Einsprung in das MT und dann der Absprung

### Aufbau

- 5 - 6 m freier Anlauf (Ein Anlaufsteg ist erlaubt)
  - Minitrampolin (leichter Neigungswinkel)
  - Weichboden (WB) (Durchtrittsicher / RG 22+)
- Alternative: zwei WB übereinander



### Ü 4:

**Leicht:** Strecksprung (P1) oder Grätschsprung (Hüfte gestreckt)

**Mittel:** Hocksprung (P2) oder Grätschwinkelsprung (P3)

**Schwer:** gebückter Sprung (Taschenmesser) (P4)

**KmE** springen aus dem Anfedern auf den Weichboden. Auf eine aktive Landung achten.

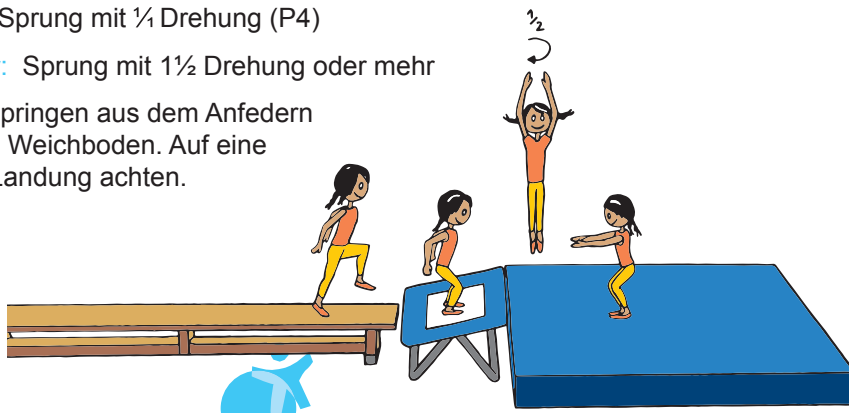
### Ü 5: Streckschraubensprung (auch Korkenzieher):

**Leicht:** Sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung (P3)

**Mittel:** Sprung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (P4)

**Schwer:** Sprung mit  $1\frac{1}{2}$  Drehung oder mehr

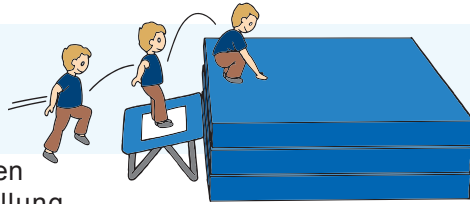
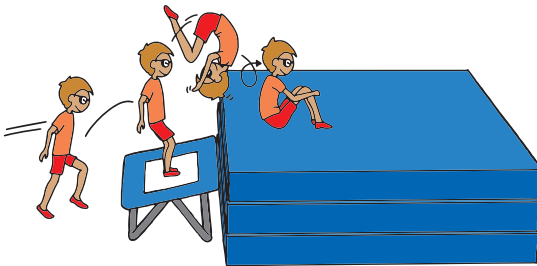
**KmE** springen aus dem Anfedern auf den Weichboden. Auf eine aktive Landung achten.



## Übung 6 und 7: Mattenberg / Schiefe Ebene

Bei folgenden Übungen  
KmE aktive Hilfestellung  
geben und auf aktive Landung  
achten.

### Durchführung:



### Aufbau

- Anlaufmöglichkeit 5 - 6 m
- Minitrampolin leichter Neigungswinkel
- Mattenberg aus drei WB oder drei dreiteiligen großen Turnkästen mit aufgelegtem WB oder schiefe Ebene aus dreiteiligem Turnkasten (groß) und drei Turnbänken mit zwei WB als Auflage

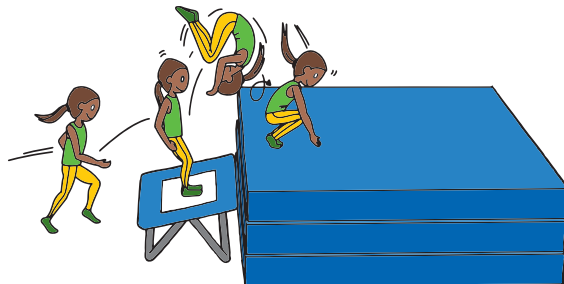
Nach dem Anlauf folgt der Einsprung in das MT und dann der Absprung auf den Mattenberg/die schiefe Ebene.

## Ü 6

**Leicht:** Absprung in den Sitz oder die Hockposition mit Abstützen

**Mittel:** Absprung zum Aufrollen mit Stützen der Hände

**Schwer:** Absprung zur „Luftrolle“ in eine Sitzposition

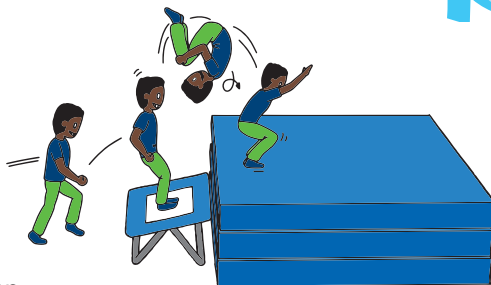


## Ü 7

**Leicht:** Absprung zur Luftrolle mit Abstützen

**Mittel:** Absprung zur Luftrolle / Salto in die Hockposition

**Schwer:** Absprung zum geknackten Salto in den Stand



## Übung 8: Blauer Elefant

### Durchführung:

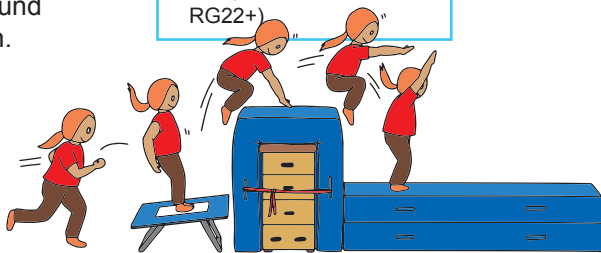
Nach dem Anlauf folgt der Einsprung in das MT und dann der Absprung **über den Blauen Elefanten**

**Leicht:** Durch Überhocken oder Katzen-/Diebsprung das Hindernis überwinden

**KmE** können aufhocken und niederspringen oder knien.

### Aufbau

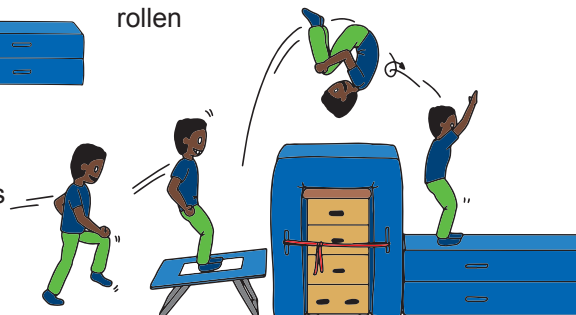
- Anlaufmöglichkeit 5 - 6 m
- Minitrampolin
- Sprungpferd oder vier- oder fünfteiliger Turnkasten, quer oder längs (Schwierigkeitsfaktor)
- WB (Durchtrittssicher RG22+)



**Mittel:** Auf oder Über das Hindernis rollen



**Schwer:** geknackter Salto oder Überschlag über das Hindernis



## Übung 9: Stützsprung

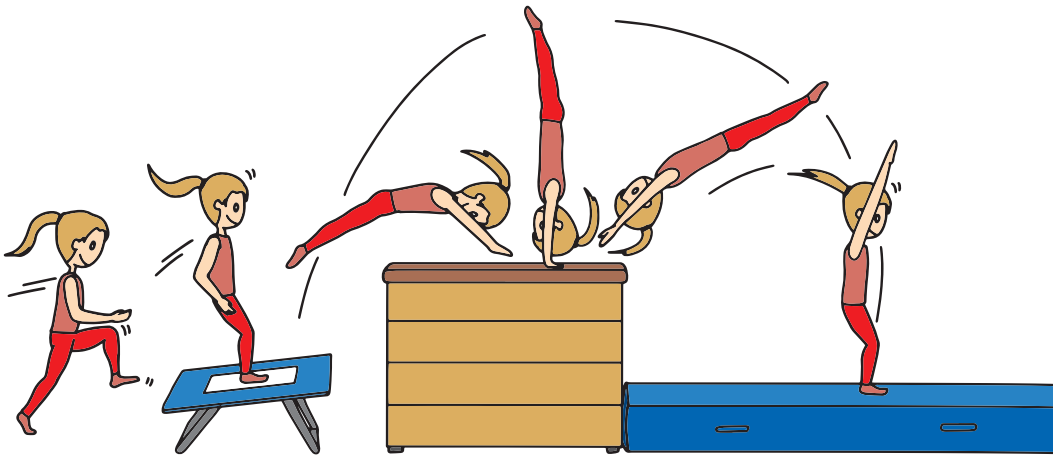
### Durchführung:

Nach dem Anlauf folgt der Einsprung in das MT und dann der Absprung über Pferd oder Kasten (längs oder quer)

**Leicht:** Durch Überhocken oder **Katzen-/Diebsprung** das Hindernis überwinden

**Mittel:** Grätsche oder Bücke über das Hindernis

**Schwer:** Gekonnter Überschlag über das Hindernis.

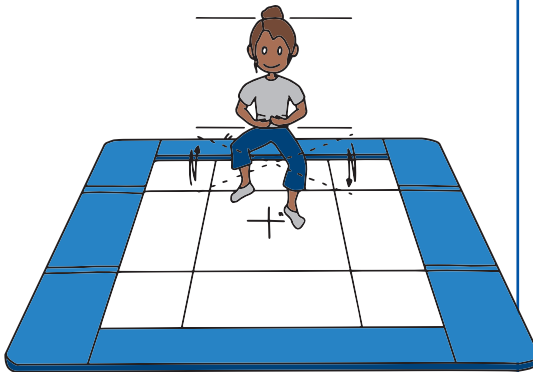


## Übungen Großes Trampolin

### Übung 1: Federn & Hüpfen über das/auf dem Trampolin

**KmE** können sich an einem Tau (oder Stab), das vor ihnen gehalten wird, festhalten.

**Rollifahrer/in (Roll)** wird durch Betreuer/in auf dem Trampolin gefedert.



#### Aufbau für alle Übungen:

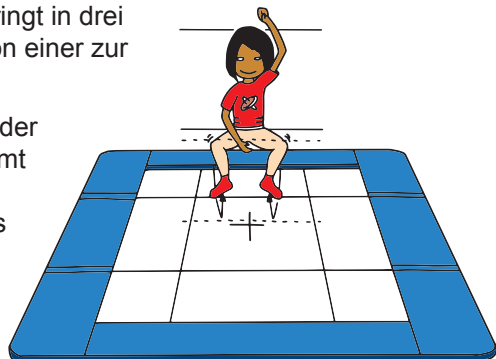
- Trampolin mit Sicherungstischen und an den schmalen Seiten WB
- Kastentreppe auf einer Seite als Aufgang
- Niedersprungmatte o.ä. als Abgang
- Turnmatten am Boden der Längsseiten des Trampolins

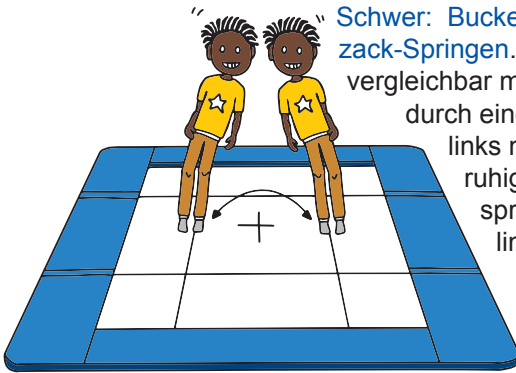


#### Durchführung:

**Leicht:** Nähmaschine oder im Dreier-Hopser – Das Kind läuft in Skippings auf dem Trampolin oder springt in drei Sprüngen über das Tuch von einer zur anderen Seite.

**Mittel:** Känguru-Springen oder Cowboy-Joe. Das Kind nimmt beim Springen die Haltung eines Känguruhs oder eines Rodeo-Cowboys ein (Eine Hand zwischen den Beinen eine Hand über dem Kopf.)





**Schwer: Buckelpiste oder Zickzack-Springen.** Das Kind springt vergleichbar mit einem Skifahrer, der durch eine Buckelpiste fährt, von links nach rechts, mit möglichst ruhigem Oberkörper oder springt ganz normal von links nach rechts.

**Roll** wird nach links und nach rechts gefedert

## Übung 2: Koordination

### Durchführung:

**Leicht: Rein – Raus** Das Kind springt nach vorne – zurück – zur Seite – zurück – nach hinten – zurück usw.

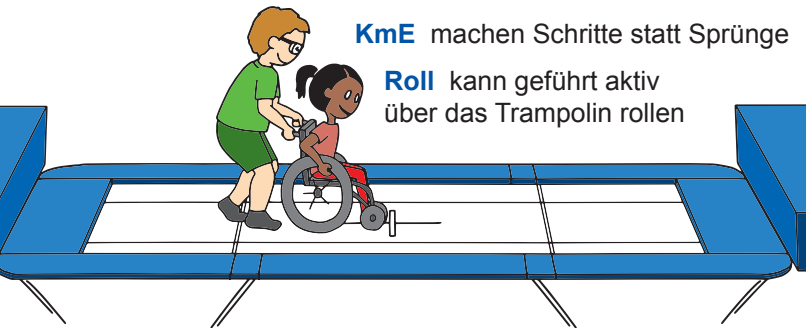
**Kästchenspringen** Das Kind springt von einem Segment ins nächste.

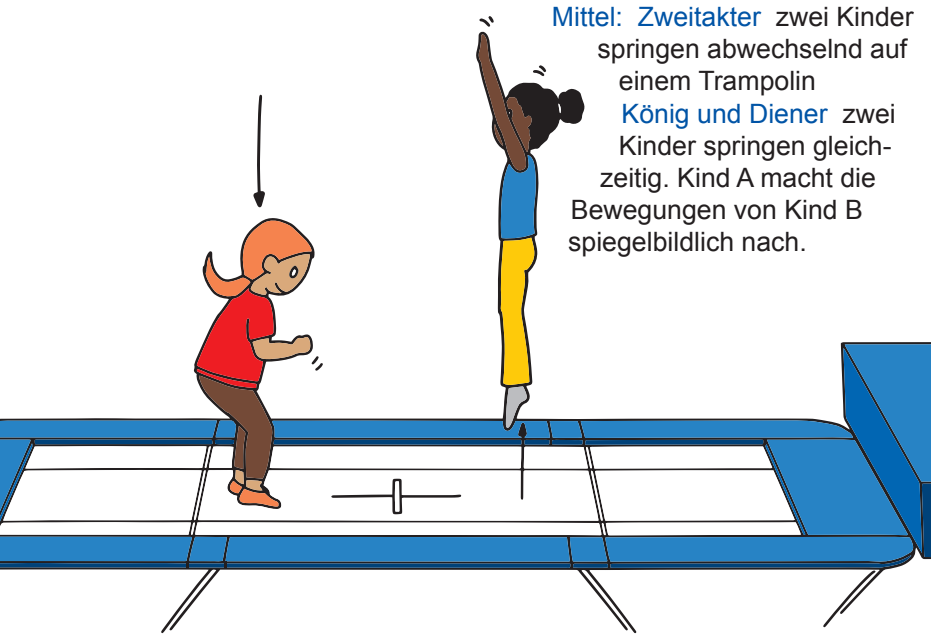
**Linienfang** Zwei Kinder verfolgen sich von Linie zu Linie im Kreis springend auf dem Trampolin.



**KmE** machen Schritte statt Sprünge

**Roll** kann geführt aktiv über das Trampolin rollen

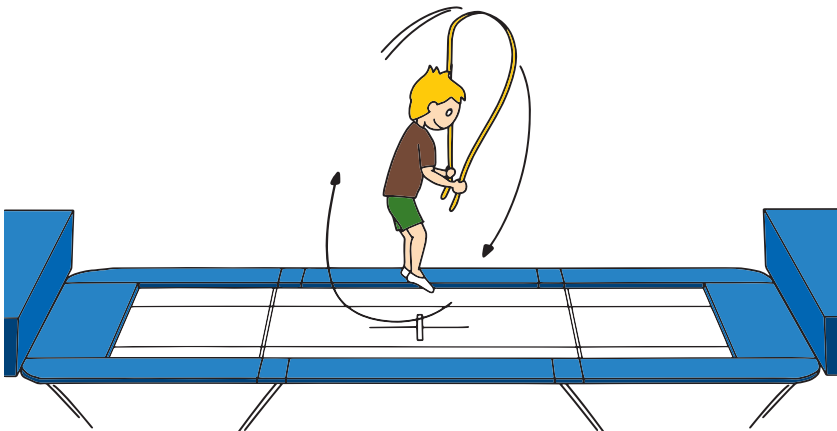




**KmE** halten sich an den Händen

**Schwer:** Seilspringen einzeln oder mit Longrope i.d. Gruppe

**Roll** wird gefedert und zieht ein Seil unter sich vor und zurück durch



### Übung 3: Landungen

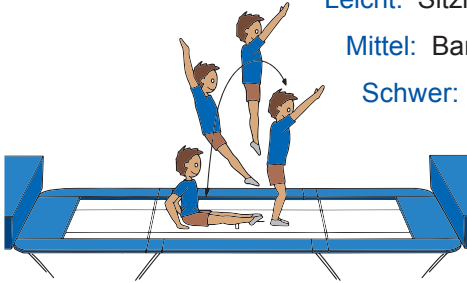
#### Durchführung:

Die jeweilige Übung 5x ausführen (KEINE Bauchlandungen!)

Leicht: Sitzlandung

Mittel: Bank (Tiger)

Schwer: Rückenlandung (Staubsauger)

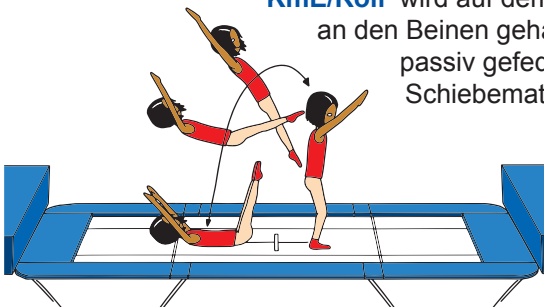


**KmE** federn im Sitzen. **Roll** wird auf dem Tuch sitzend passiv gefedert.

**KmE** federn in der Bank.

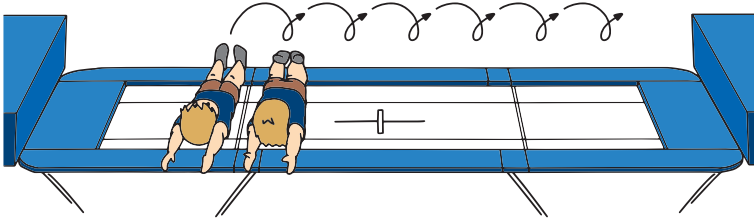


**KmE/Roll** wird auf dem Tuch liegend an den Beinen gehalten und passiv gefedert (auch auf Schiebematte).

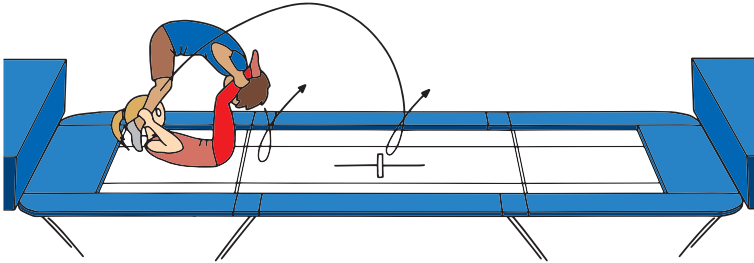




## Übung 4: Rollen über das Trampolin

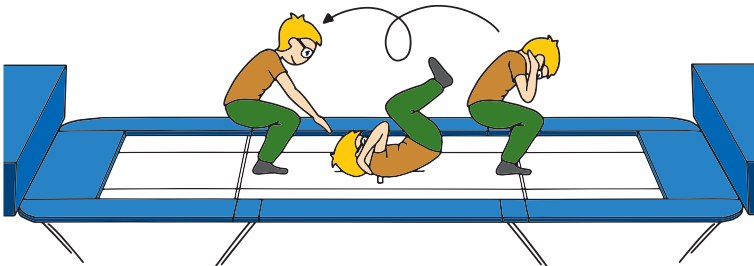


**Leicht:** Seitwärts rollen als Baumstamm



**Mittel:** Rolle vorwärts einzeln oder auch als Partnerübung (parallel, synchron) oder die **Doppelrolle**

**Roll** macht die Rückenschaukel (Beine festhalten)



**Schwer:** Rolle rückwärts einzeln oder auch als Partnerübung (parallel, synchron) oder Rolle vom Weichboden



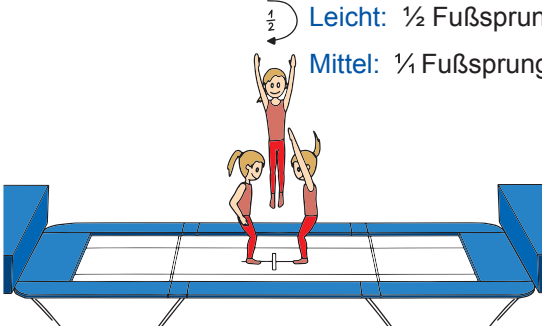
**KmE** können bei allen folgenden Übungen mit einer Longe geführt werden (Schrauben weglassen).

### Übung 5: Schraubendrehungen (Korkenzieher)

**Leicht:**  $\frac{1}{2}$  Fußsprungschraube (halbe Drehung)

**Mittel:**  $\frac{1}{4}$  Fußsprungschraube (ganze Drehung)

**Schwer:**  $1\frac{1}{2}$  Fußsprungschraube oder mehr Drehung (mindestens aber eineinhalb Drehung)



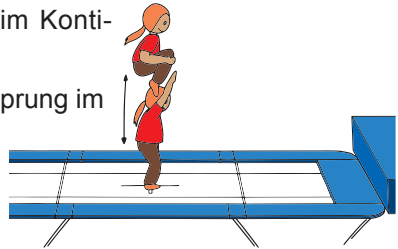
### Übung 6: Hohe Fußsprünge

In jeweils drei 5er-Serien mit und ohne Zwischensprung

**Leicht:** mindestens 5x Hocksprung im Kontinuum

**Mittel:** mindestens 5x Grätschwinkelsprung im Kontinuum

**Schwer:** Mindestens 5x Bücksprung im Kontinuum



### Übung 7: Fünfsprung

Durchführung: Fünf gekonnte Sprünge als Kürübung ohne Zwischensprünge mit unterschiedlichen Elementen

**Leicht:** Mit Hocke, Grätschwinkel und Bücke

**Mittel:** Mit  $\frac{1}{2}$  und  $\frac{1}{4}$  Schraube (Drehung)

**Schwer:** Mit Sitz- oder Rückenlandung in der Übung



## Übung 8: Pflichtübungen P1 – P4

Durchführung: P-Übungen entsprechend des DTB Aufgabenbuches

Leicht: P1 oder P2

Mittel: P3

Schwer: P4

## Übung 9: Pflichtübung P5 - P7

(nur für wirkliche „Könnler-Kinder“)

Leicht: P5

Mittel: P6

Schwer: P7

*Die P-Stufen sind im DTB Aufgabenbuch zu finden.*

