



Intensivierung

Intensivierungsmaßnahmen sollen den Trainingsprozess bei gleichem Zeitumfang effektiver machen. Dazu sind folgende Maßnahmen geeignet:

- 3-4 Aktive pro Trampolin turnen lassen
- Kurze Durchgänge fordern
 - 6 Einzelsprünge
 - 3 Verbindungen
 - 1-2 leichte Übungen
 - 1 schwierige Übung
 - 5 Versuche bei leichten neuen Sprüngen
 - 3 Versuche bei schwierigen neuen Sprüngen
- Durchgänge optimieren
 - Erklärungen nicht auf dem Trampolin geben, wenn es vermeidbar ist
 - Diskussionen nicht auf dem Trampolin führen
 - Unkonzentrierte Aktive vom Gerät schicken, ggf. vom Training ausschließen
- Durchgangsübergänge optimieren
 - Nächster Aktiver steht am Trampolin, wenn der Vorgänger aufs Trampolin geht
 - Für sehr kleine Kinder steht eine Kastentreppe bereit
- Aktive gehen nur in startklarem Zustand aufs Trampolin
 - Haare sind zusammengebunden
 - Kleidung ist an- bzw. abgelegt
- Übungen nicht auf dem Trampolin auswendig lernen
- Konditionstraining aus dem Trampolintraining auslagern
- Zusatzgeräte aufbauen
 - Gleichgewichtsschulung
 - Rhythmusschulung
 - Sprungbrett
 - Minitramp
 - Doppelminitramp
 - Bodenturnen
 - Parallelbarrenturnen (Schwingen, Stützn, Kippen, Sturzhangkippe, Armbeugen, Schwungarmbeugen, ...)
 - Stufenbarrenturnen
 - Reckturnen (Aufschwung, Umschwung, Unterschwing, Laufkippe, ...)
 - Schwebebalken
 - Ringe
 - Kletterseile
 - Großer Kasten mit Weichboden
 - ...

