



## Begrüßung und Formalia I

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
25 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, ...)
- Teilnehmervoraussetzungen abfragen
- Teilnehmererwartungen abfragen
- Zielsetzungen vorstellen
- Verlauf des Lehrganges vorstellen

### Eigene Notizen:



## Begrüßung und Formalia II (-IV)

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
15 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:





## Abschlussgespräch

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

### Notwendige Voraussetzungen:

- Teilnahme an allen Lehreinheiten

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Feedbackbogen
- Teilnahmebescheinigungen

### Hinweise zur Durchführung:

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

### Eigene Notizen:



## Ausbildungswesen des DTB

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

### Notwendige Voraussetzungen:

- Keine

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- DTB-Broschüre

### Hinweise zur Durchführung:

- Kurzvorstellung Basisschein-Konzept
- Kurzvorstellung aufbauende Fort- und Ausbildungen

### Eigene Notizen:





## Informationsquellen

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

### Notwendige Voraussetzungen:

- Keine

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Kopien "Medienliste"
- Lehrbücher Trampolin, Minitramp, Psychomotorik
- DTB-Broschüre
- DTB-Lehr-DVD

### Hinweise zur Durchführung:

- Vorstellung der Broschüre und der Bücher

### Eigene Notizen:



## Geräteaufbau 1

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

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Trampoline
- Kästen (1,10-1,20 m)
- Weichbodenmatten
- Turnmatten

### Hinweise zur Durchführung:

- Gerätetransport
- Besprechen der Geräteelemente
- Besprechen der Hoch- und Tiefposition
- Aufbau üben lassen (in Sinnabschnitten)
- Möglichkeiten der Hilfe beim Aufbau durch Kinder

### Eigene Notizen:





## Geräteaufbau 2

**Dauer:**

20 min

**Zeitpunkt:**

Zum Ende des Lehrganges (empfohlen)

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Trampoline
- Kästen (1,10-1,20 m)
- Weichbodenmatten
- Turnmatten

### Hinweise zur Durchführung:

- Aufbau üben lassen (in Sinnabschnitten)

### Eigene Notizen:



## Geräteabbau 1

**Dauer:**

30 min

**Zeitpunkt:**

Zu Beginn des Lehrganges

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Trampoline
- Kästen (1,10-1,20 m)
- Weichbodenmatten
- Turnmatten

### Hinweise zur Durchführung:

- Gerätezustand und Lagerung merken
- Abbau üben lassen (in Sinnabschnitten)

### Eigene Notizen:





## Geräteabbau 2

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

**Notwendige Voraussetzungen:**

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

**Voraussetzung für:**

- 

### Unterlagen / Material:

- Trampoline
- Kästen (1,10-1,20 m)
- Weichbodenmatten
- Turnmatten

### Hinweise zur Durchführung:

- Abbau üben lassen (in Sinnabschnitten)
- Geräte so abbauen und zurückstellen, wie sie vorgefunden wurden

### Eigene Notizen:



## Sicherheitsbestimmungen

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
15 min	Vor der 1. Einheit auf dem Trampolin

**Notwendige Voraussetzungen:**

- Keine

**Voraussetzung für:**

- Alle Praxiseinheiten

### Unterlagen / Material:

- DTB-Broschüre
- Fachbuch Trampolinturnen

### Hinweise zur Durchführung:

- Gerätespezifische Gefahren am Trampolin erklären
- Allgemeine Hinweise zur Sicherheit

### Eigene Notizen:





## Gewöhnungsübungen

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
30 min	1. Einheit auf dem Trampolin

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

- Weitere Praxis-Einheiten

### Unterlagen / Material:

- DTB-Broschüre
- Fachbuch Trampolinturnen

### Hinweise zur Durchführung:

- Üben im Strom
- Alle Bereiche des Tuches erkunden
- Kontakte mit allen Körperteilen
- Übungen auch zu zweit
- Gymnastik ist für die folgenden Belastungen (Strecksprung) nicht erforderlich.

### Eigene Notizen:



## Erwärmung und Gymnastik I

<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 I"

### Hinweise zur Durchführung:

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

### Eigene Notizen:





## Erwärmung und Gymnastik II

**Dauer:** 20 min  
**Zeitpunkt:** Nach 2. 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 und Gymnastik III

**Dauer:** 20 min  
**Zeitpunkt:** Nach 3. größerer Pause

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

- Folgende Praxis-Einheiten

### Unterlagen / Material:

- Arbeitskarte "Erwärmung und Gymnastik III"

### Hinweise zur Durchführung:

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

### Eigene Notizen:





## Methodik: Strecksprung

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
20 min	Nach Gewöhnungsübungen

### Notwendige Voraussetzungen:

- Körperliche Belastbarkeit der Teilnehmer

### Voraussetzung für:

- Alle Sprünge

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung

### Hinweise zur Durchführung:

- Beintätigkeit erklären und üben lassen
- Möglichkeiten der Armtätigkeit vorstellen und üben lassen (Armzug, Arme stellen, halbe Frequenz)
- Oberen Umkehrpunkt bewusst machen

### Eigene Notizen:



## Methodik: Fußsprünge

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
45 min	Nach Strecksprüngen

### Notwendige Voraussetzungen:

- Strecksprung

### Voraussetzung für:

- Sprungverbindungen und 10teiligen Übungen

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung

### Hinweise zur Durchführung:

- Anforderungen an Hocke, Grätsche, Grätschwinkelsprung und Bücke besprechen
- Nur Ganzheitsmethode
- Verbindungen besprechen und üben lassen
- Tip-Top (Wechselspringen auf einem Trampolin)

### Eigene Notizen:







## Methodik: Fußsprungschrauben

**Dauer:** 40 min  
**Zeitpunkt:** Nach Strecksprüngen

### Notwendige Voraussetzungen:

- Strecksprung

### Voraussetzung für:

- Landungsarten mit Schrauben

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung

### Hinweise zur Durchführung:

- Nur Ganzheitsmethode
- Schraubimpulsgabe besprechen (aus dem Tuch)
- Armführung erarbeiten
- Verbindungen ansprechen und üben lassen
- Spielformen anbieten (Tücher mit Füßen einsammeln, Springen auf Teppichfliesen, Seilspringen, ...)

### Eigene Notizen:



## Methodik: Sitzsprung ohne und mit Schrauben

**Dauer:** 30 min  
**Zeitpunkt:** Nach Fußsprungschrauben

### Notwendige Voraussetzungen:

- Fußsprungschrauben

### Voraussetzung für:

- Pflichtübung P1, P2 und P3

### Unterlagen / Material:

- Trampoline mit Absicherung

### Hinweise zur Durchführung:

- Ganzheitsmethode und Teillernmethode gegenüberstellen
- Methode: Aus dem Sitzwippen beginnen
- Schräglage ansprechen
- P1 - P3 vorstellen und üben lassen
- Synchronspringen vorstellen und üben lassen
- Spielformen anbieten (z. B. Kofferpacken)

### Eigene Notizen:





## Wettkampfwesen

**Dauer:** 45 min  
**Zeitpunkt:** Nach Sitzsprüngen

### Notwendige Voraussetzungen:

- P1 - P3

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

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

### Hinweise zur Durchführung:

- Grundzüge des Wertungssystems vorstellen
- Zweisprungwettkampf vorstellen und üben lassen

### Eigene Notizen:



## Methodik: Rückensprung ohne und mit 1/2 Schraube

**Dauer:** 40 min  
**Zeitpunkt:** Nach Sitzsprüngen

### 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
- Differenzierung: P4 üben lassen

### Eigene Notizen:





## Rechtsfragen

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

### Notwendige Voraussetzungen:

- Keine

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- DTB-Broschüre
- Fachbuch Trampolinturnen

### Hinweise zur Durchführung:

- Aufsichtspflicht
- Verkehrssicherungspflicht
- Versicherung
- Bedeutung des Qualifikationsnachweises
- Keine definitiven Aussagen zur Rechtsprechung treffen!!!

### Eigene Notizen:



## Verbindungen und Übungen

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
60 min	Nach Sitzsprüngen

### Notwendige Voraussetzungen:

- Sprünge der P3

### Voraussetzung für:

- Wettkampfbestimmungen

### Unterlagen / Material:

- Arbeitskarten P1 - P3

### Hinweise zur Durchführung:

- Verbindungen üben lassen
- Jeden zweiten Sprung eine halbe Schraube einbauen
- Überlappungsmethode vorstellen
- P1 - P3 synchron üben lassen
- Kofferpacken

### Eigene Notizen:





## Grundtechniken der Hilfeleistung

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
45 min	Ende des Lehrganges

### Notwendige Voraussetzungen:

- Sicherheit auf dem Trampolin

### Voraussetzung für:

- Hilfeleistung beim Basisschein Teil II

### Unterlagen / Material:

- Kopien "Grundtechniken der Hilfeleistung"
- Schiebematten
- Judogürtel (zum Sichern)

### Hinweise zur Durchführung:

- Mitspringen und Kontern
- Reingehen und Fangen
- Schiebematte
- Vorstellen Salto-Hilfeleistung als Ausblick

### Eigene Notizen:



## Intensivierung

<b>Dauer:</b>	<b>Zeitpunkt:</b>
30 min	Nach Fußsprüngen

### Notwendige Voraussetzungen:

-

### Voraussetzung für:

-

### Unterlagen / Material:

- Diverse Turngeräte
- Kopien "Intensivierung"
- Kopien "Aufbauvorschlag Intensivierung"
- Kopien der Stationskarten

### Hinweise zur Durchführung:

- Übungen aus: Boden-, Barren-, Ringe- und Reckturnen, Minitramp, Sprung, Akrobatik, Parkour, Rope Skipping, Kraftübungen, Koordinationsschulung

### Eigene Notizen:





## Freie Übungszeit I

<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 - P3

### Hinweise zur Durchführung:

- Fragen zu bisherigen Inhalten klären
- Weitergehende Inhalte anreißen

### Eigene Notizen:



## Freie Übungszeit II

<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 - P4

### Hinweise zur Durchführung:

- Fragen zu bisherigen Inhalten klären
- Weitergehende Inhalte anreißen

### Eigene Notizen:

