



## Übungen zu den Grundtechniken der Hilfeleistung

### Standssicherheitsübungen

#### Rodeoreiten

Am Ende des Trampolintuches steht der Trainer so, als ob er auf einem Pferd sitzt (hoher Hockstand mit geöffneten Beinen). Er hält imaginäre Zügel und beginnt loszureiten, indem er das Tuch durchdrückt, aber der Rückfederung ausweicht. Dabei bewegt er sich vorwärts, ohne dass der Oberkörper eine Auf- oder Abbewegung vollführt. Am Ende der „Bahn“ bleibt er schlagartig stehen und schlägt mit beiden Händen auf den Weichboden, ohne vornüber zu kippen.

#### Nähmaschine

Am Ende des Trampolintuches steht der Trainer im hohen Hockstand mit geschlossenen Beinen. Er beginnt, mit den Beinen abwechselnd ins Tuch zu stampfen, ohne dass der Oberkörper eine Auf- oder Abbewegung vollführt. Die Beinarbeit ist sehr schnell und macht großen Lärm. In die Vorwärtsbewegung kann als Variation noch eine Drehung eingebaut werden.

#### Erdbeben

Ein Trainer steht in der Mitte des Trampolins, ein zweiter dicht vor oder neben ihm. Der zweite Trainer versucht durch Konterbewegungen, den anderen Trainer aus dem Gleichgewicht zu bringen. Erfolgreich war der Konter, wenn der in der Mitte stehende Trainer kurzzeitig mit beiden Füßen gleichzeitig das Sprungtuch verlässt.

Steigerung: Der in der Mitte stehende Trainer hat einen Tischtennisschläger und balanciert/spielt einen Tischtennisball, während der zweite Trainer ihn zu kontern versucht.

### Slalomfahren

Am Ende des Trampolintuches steht der Trainer im hohen Hockstand mit geschlossenen Beinen, etwas seitlich von der Tuchmitte versetzt. Dann beginnt er, mit geschlossenen Beinen Slalom zu springen, ohne dass der Körper große Auf- und Abbewegungen macht. Am Ende der „Bahn“ bleibt er schlagartig stehen und schlägt mit beiden Händen auf den Weichboden, ohne vornüber zu kippen.

### Kontern

#### Medizinballschießen

Der Trainer lässt einen Medizinball fallen bzw. wirft ihn leicht an und schießt ihn mit einem Konter hoch und fängt ihn anschließend auf.

#### Schwebende Jungfrau

Ein Aktiver liegt in der Mitte des Trampolins auf dem Rücken, die Arme fest seitlich am Körper angelegt. Links und rechts auf Höhe der Hüfte stehen zwei Trainer und bringen das Tuch leicht zum Schwingen. Auf ein Zeichen (Anzählen bis 3) kontern beide Trainer gleichzeitig den Aktiven, der waagrecht in die Höhe schnellt. Die Trainer fangen ihn liegend sicher auf. Sie sollten etwas versetzt stehen, damit die Arme sich nicht gegenseitig stören. Achtung: Bei schwereren Aktiven können die Trainer mit den Köpfen zusammenstoßen - versetzt stehen!).

#### Basketball-Dribbeln

Ein Aktiver liegt zusammengerollt auf dem Rücken in der Trampolinmitte. Der Trainer versucht ihn zu kontern und in der Luft immer wieder so zu steuern, dass der Aktive sicher im Rücken landet.





## Sitzschießen

Der Trainer kontert einen (sehr erfahrenen) Aktiven bei der Kombination Sitzsprung - halbe Schraube in den Sitz (mehrfache Wiederholung). Achtung: Der Konter muss sehr dosiert sein und bei Unsicherheit des Aktiven sofort unterbrochen werden.

## Mitspringen

### Zwergenwerfen

Der Trainer steht hinter dem Aktiven, der die Arme gespannt seitlich am Körper angelegt hat. Beide springen gemeinsam an, der Trainer fasst den Aktiven am Oberarm. Dort leitet er ohne Vorankündigung Schrauben ein: links, rechts, halb, ganz. Der Aktive darf die Arme nicht vom Körper lösen. Zur Landung fasst der Trainer den Aktiven wieder sicher am Oberarm.

Variation: Der Trainer kann auch auf dem Trampolintuch stehen und von dort aus mit Kontern den Aktiven hochschießen und drehen.

### Ringelpietz mit Anfassen

Zwei Trainer stehen sich eine Unterarmlänge voneinander entfernt gegenüber und fassen sich fest an den Unterarmen. Sie beginnen gleichzeitig zu springen und versuchen, immer gleichzeitig zu landen. Wenn ein Rhythmus gefunden ist, können Drehungen eingebaut werden.

## Mitspringen und Kontern

### Fußsprünge

Der Trainer steht hinter dem Aktiven und springt mit ihm gleichzeitig. Auf ein Zeichen (Anzählen) bleibt der Trainer stehen, der Aktive vollführt ein Hocke oder Grätsche. Ein Judogürtel um die Hüfte des Aktiven vereinfacht das Halten (Griff von unten mit der schwächeren Hand). Die

stärkere Hand liegt zwischen den Schulterblättern, die Fingerspitzen liegen auf dem Nackenmuskel.

## Reingehen und Fangen (mit Schrauben)

### Äpfel pflücken

Der Aktive springt Strecksprünge. Der Trainer zählt an (bis drei) und pflückt den Aktiven aus der Luft. Dabei legt er (noch vor der Landung!) den schwächeren Arm vorne um die Hüfte, sodass die Fingerspitzen um die Hüfte herumgreifen. Die Hand des stärkeren Arms stützt den Oberkörper zwischen den Schulterblättern ab. Der Kopf des Trainer muss hinter der Schulter des Aktiven sein (Verletzungsgefahr)!

Steigerung: Der Schritt des Trainers ins Tuch beim Äpfel pflücken erfolgt so frühzeitig, dass er mit der Hand des stärkeren Arms den Aktiven schon zu Beginn der Steigephase hinten an der Hüfte antippen kann, bevor er ihn in der Landephase „pflückt“.

### Frosch fangen

Der Trainer versucht, den Aktiven zu pflücken. Der Aktive springt jedoch bei „drei“ nach vorne oder nach hinten, so dass der Trainer ihm nachlaufen und dabei fangen muss.

### Schraubenroulette

Der Trainer pflückt den Aktiven bei einer halben Schraube aus der Luft. Dabei muss die Armhaltung seitenverkehrt vollführt werden. Wenn diese Übung klappt, spielt der Aktive Roulette: Er springt mal die halbe Schraube, mal nur einen Strecksprung und mal eine ganze Schraube, so dass der Trainer die Armhaltung beim Fangen blitzartig anpassen muss.

Hinweis: Am besten nur gleichgeschlechtlich Paare zusammenstellen, da bei falscher Armhaltung peinliche Situationen entstehen können.

