

Trampolin

Titel	Gruppe	Alter	Tag	Beginn	Ende	Ort	Sonst.
T0	Trampolin Flohhüpfer	8 - 9 Jahren	Dienstag	17:00	18:30	Grundschule	Warteliste
T1	Trampolin Basisgruppe	10 - 12 Jahren	Freitag	15:30	17:45	Grundschule	Warteliste
T2	Trampolin F ortgeschrittene	13 - 16 Jahren	Dienstag	18:15	20:00	Grundschule	
Freitag	17:15	19:15	Grundschule				
T3	Trampolin Freies Springen	ab 16 Jahren	Dienstag	18:15	20:00	Grundschule	
Freitag	18:45	20:30	Grundschule				
TZ	Trampolinzw erge	6 - 7 Jahren	Freitag	14:30	16:00	Grundschule	Warteliste

¹ nur im Sommer; ² nur im Winter

Probestunde

Bitte kontaktieren Sie VOR der Trainingsstunde per E-mail: info@tvms-turnen.de, ob eine Aufnahme/ Probestunde möglich ist.

Trampolin-Flohhüpfer in unserer Gruppe T0

In dieser Gruppe trainieren Kinder im Alter von 8 bis 9 Jahren. Den "Flohhüpfen", wie die Gruppe im Verein auch genannt wird, werden die verschiedenen Grundsprünge und Landungen spielerisch beigebracht.

Jedes Training beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen und endet mit einer Dehnungsphase. Damit werden Beweglichkeit und Kraft geschult, welche wichtige Voraussetzungen für die Sprünge auf dem

Trampolin sind und nötig, um später verschiedene Kombinationen optimal zu turnen.

Trampolin-Basisgruppe T1

In dieser Gruppe trainieren Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren. Hier werden die Basics des Trampolinturnens vermittelt, die Grundsprünge, die vier verschiedenen Landarten sowie erste Salti trainiert.

Jedes Training beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen und endet mit einer Dehnungsphase. Damit werden Beweglichkeit und Kraft geschult, welche die wichtigsten Voraussetzungen für das Erlernen neuer Sprünge sind. Auch die Teilnahme an Wettkämpfen ist ein Ziel der Gruppe.

Voraussetzung für eine Teilnahme am Training sind neben Motivation und Spaß an der Bewegung gewisse "turnerische Grundfertigkeiten".

Trampolin für Fortgeschrittene in der Gruppe T2

Nachdem die Grundlagen des Trampolinturnens in der Trampolingruppe T1 erlernt wurden, baut die Trampolingruppe T2 nun auf diesen Kenntnissen auf. Die bereits gelernten Sprünge werden technisch verfeinert und in schwierigere Kombinationen eingebaut. Die Sprunghöhe wird gesteigert und die Sicherheit auf dem Gerät weiter verbessert.

Nun öffnet sich die Welt des Trampolinturnens. Die ersten, einfachen Salti waren erst der Anfang! Nun werden eine Reihe weiterer Rückwärts- und Vorwärtssalti gelernt - in gehockter, gebückter oder gestreckter Haltung, ohne und mit Schrauben, von den Füßen abgesprungen oder aus anderen Positionen oder in solchen gelandet. Auch Mehrfachsalti ohne und mit Schrauben können in dieser Gruppe erlernt werden.

Diese Sprünge werden immer wieder zu kleinen Kombinationen oder ganzen Übungen verknüpft. Wenn gewünscht, so können die Aktiven auf Bezirks-, Landes- oder auch Bundesebene an Wettkämpfen teilnehmen. Besonders begabte Aktive konnten in der Vergangenheit auch das Landesleistungszentrum in München besuchen.

Um auf dem Trampolin gute Fortschritte zu erzielen ist es notwendig, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft weiter zu verbessern. Hierzu steht uns eine ausgebildete Physiotherapeutin mit der Trainerfachlizenz Trampolinturnen helfend zur Seite.

Natürlich können auch Jugendliche, die noch nicht die volle Basisausbildung der T1 durchlaufen haben und Neuanfänger quer einsteigen. Allerdings sollten sie dann schon gute koordinative und motorische Erfahrungen (z. B. aus einer gymnastischen Sportart) besitzen. Bei normalem Trainingseifer kann dann innerhalb eines Jahres auf Gleichaltrige aufgeholt werden

Freies Springen in der Gruppe T3

Ab einem gewissen Alter oder/und mit einer entsprechenden Sprungerfahrung können die Springer das Freie Training besuchen. Hier stehen den Aktiven alle Möglichkeiten offen: Sowohl diejenigen, die auf Wettkämpfe trainieren und an ihre Leistungsgrenze gehen wollen, als auch solche, die sich einfach nur sportlich betätigen und Spaß haben wollen, finden in dieser Gruppe wonach sie suchen. Der eine trainiert an einem Doppelsalto mit Schraube, der andere an einem Grundsprung...

Dabei ist es wichtig, sich selbst motivieren zu können, und voran kommen zu wollen, denn mit nur einem Trainer steht vor allem das selbstständige Training und das gegenseitige Coachen im Vordergrund. Deshalb werden in diese Gruppe auch nur Jugendliche und Erwachsene aufgenommen, die auch ohne ununterbrochene Betreuung durch einen Trainer eigenständig trainieren können.

Voraussetzung für den Einstieg in die Gruppe sind die Ziele der T2, also das Beherrschen der Grundlandarten und der ersten Saltos. Aber auch Neulinge können in diesem Alter schnell aufschließen und sind ebenso herzlich willkommen.

Neben dem Training auf dem Großtrampolin werden vor und nach dem Springen auch gezielt Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer geschult.