

5. Juni 2024

Gehirn – Jogging Jumping

Schwerpunkt: 5.-13. Klasse

Zeitblock: Block 1

Ort: Halle 4

Referent/in: Sina Trebing

Trampolinspringen macht Kindern und Jugendlichen großen Spaß. Im Gegensatz zur Backflip-Competition in der Freizeit geht es in dem für die Sekundarstufe I + II geeigneten Fitnesssport um die rhythmische Ausführung von langsamen und schnelleren Schritten und Choreographien zu Musik im Bereich von 122 – 150 bpm.

Jumping Fitness auf dem Minitrampolin beansprucht mehr als 400 Muskeln und hat sich insbesondere zur Steigerung der kardiorespiratorischen Fitness als effektiv erwiesen (Porcari et. al., Gülsah et al., Edin et al.) – und dies in gelenkschonender Weise.

Weitere positive Effekte stellen die Schulung der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit (Hirtz, 1985) dar. Spielerisch können Bewegungsabfolgen erarbeitet werden. Die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit werden im Spontanspiel, Musikalität zudem durch eigene Konzeption geschult.

Somit ergibt sich eine schweißtreibende Kombination aus zentralnervösen Lernprozessen und Ausdauertraining.

In dem Workshop wird den Teilnehmenden zunächst die korrekte Technik auf den World Jumping® Trampolinen vermittelt, bevor die Grundschriffe erarbeitet und dann in spontanen sowie in Kleingruppen konzipierten Choreographien der Beat der Musik in den Körper übergeht.

Literaturverzeichnis

Edin, J. B., Gerberich, S. G., Leon, A. S., McNally, C., Serfass, R., Shaw, G., Moy, J. & Casal, D. (1990).

Analysis of the training effects of mini-trampoline rebounding on physical fitness, body composition and blood lipids. *Journal Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 10(11),401-408

Hirtz, P. (1985): *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*, Berlin

Burandt P., Porcari JP. et al. (2016): ACE-sponsored research: Putting mini-trampolines to the test, PROSOURCE™

Gülşah Ş. et al. (2016): Does mini-trampoline training more effective than running on body weight, body fat, VO2 max and vertical jump in young men? *International Journal of Sports Science*. 6.