

Belehrung Trampolinturnen

Während des Trampolinkurses sind folgende Regeln vom Kursleiter:innen und den Teilnehmenden zu beachten. Mit diesen Grundregeln sollten die Teilnehmenden von der ersten Stunde an vertraut gemacht werden.

- den **Anweisungen der Kursleiter:innen** sind Folge zu leisten

Auf- und Abbau:

- der Auf- und Abbau darf **nur unter Aufsicht** der:s Kursleiter:in und niemals allein erfolgen
- der Auf- und Abbau erfolgt nur mit festem Schuhwerk (abriebfeste Sportschuhe)

Kleidung

- gesprungen wird **mit Strümpfen oder Turnschlappchen**, nicht barfuß oder in Turnschuhen
- keine Ketten, Uhren, Festivalbändchen, offene Piercings oder lange Ohrringe beim Training tragen. Das gilt ebenfalls für die Kursleiter:innen.
- beim Springen ist **weite Kleidung ungünstig**, da ein Verrutschen zu Bewegungs- und Sicht-Einschränkungen führen kann. Dies motiviert auch die Folgepunkte.
- Die Sporthose sollte über ein festes Bündchen verfügen und T-Shirts mehr als Bauchnabel-Länge haben.
- Keine Kapuzen!
- Keine weiten, offenen Taschen!
- weitere ungeeignete Kleidung: Zehensocken, Jeans (Abrieb), Gürtel mit Gürtelschnallen, Kleidung mit Metallteilen wie Reißverschlüssen oder Nieten

Trainingsvorbereitung

- das Training beginnt mit einer Erwärmung. Verspätete Teilnehmer:innen holen diese selbstständig nach
- Kräftigungsübungen sind fester Bestandteil des Trainings. Eine optimale körperliche Fitness ist unbedingte Voraussetzung für das Springen und notwendig zur Unfallverhütung.
- Erkrankungen der Aktiven, besonders Herz-Lungen-Kreislauf-Probleme oder Anfallsleiden, sollten den Kursleiter:innen bekannt sein (Vertrauensbasis wahren) und mit externem Fachpersonal abgeklärt sein.

Nutzung des Trampolins

- **nichts und niemand befindet sich unter dem Trampolin**, dem Rahmen, den Mattentischen oder den Matten an der Stirnseite, außer es wird Abweichendes angeordnet
- unter und neben dem Trampolin befinden sich keine Gegenstände wie Flaschen o.ä.
- **Es springt immer nur eine Person auf dem Trampolin**, außer es wird etwas anderes angeordnet
- auf dem Trampolin **kein Kaugummi oder Bonbon** im Mund behalten, bzw. allgemein Essen im Mund. Gefahr des Einatmens
- Hauptblickrichtung der Aktiven ist immer die Stirnseite des Trampolins, daher sind nur Vielfache bzw. Inkremente von halben Schrauben erlaubt
- im Falle eines Sturzes des Aktiven nicht mit den Händen abfangen, sondern versuchen auf den Rücken zu drehen
- Knie sind im Tuch gestreckt. Ansonsten droht Gefahr ab gewissen Sprunghöhen
- **Sicherheit geht vor Sprunghöhe** - bei unerwarteten Ereignissen oder dem Verlassen des roten Quadrats lieber abstoppen
- **neue Sprungelemente** sind vorher **mit dem Trainer abzusprechen**. Dies gilt insbesondere für Sprünge mit Saltorotation sowie Landungen in Bauch- oder Rückenlage.
- **kein Springen vom Trampolin auf den Boden** - vom Trampolin sollte heruntergeklettert werden (Muskeln passen sich der langsamen Bewegung an, es drohen Zerrung oder Faserriß)
- die Längsseiten sollten während des Trainings immer von den jeweils nicht aktiven Sportler:innen abgesichert werden. Diese sollen entsprechend aufmerksam sein. Im Falle eines Sturzes wird die/der Aktive nicht aufgefangen, sondern zurück aufs Trampolin befördert / gedrückt
- Auch beim Heruntergehen vom Trampolin aufmerksam bleiben (Gefahr des Stolperns/ Hängenbleibens)
- Die Kursleiter:innen sind für die fachgerechte Hilfe- und Sicherheitsstellung verantwortlich (diese kann auch durch entsprechend qualifizierte Co-Kursleiter:innen oder Teilnehmende erfolgen, obliegt aber der Verantwortung der:s Kursleiter:in)

Kursleiter:innen sollten sich die weiterführenden Hinweise zur Absicherung und zum teilnehnergerechten Übungsaufbau unter folgendem Link durchlesen und diese bei der Kursdurchführung berücksichtigen:

<https://orgua.github.io/TrampolinTurnen/content/sicherheit.html#organisatorische-masnahmen-beim-training>