

Autoren: K. Ferger, M. Meyer, J. Schmidt-Sinns, J. Maier

Fitnessangebote im öffentlichen Raum erfreuen sich einer hohen Beliebtheit.

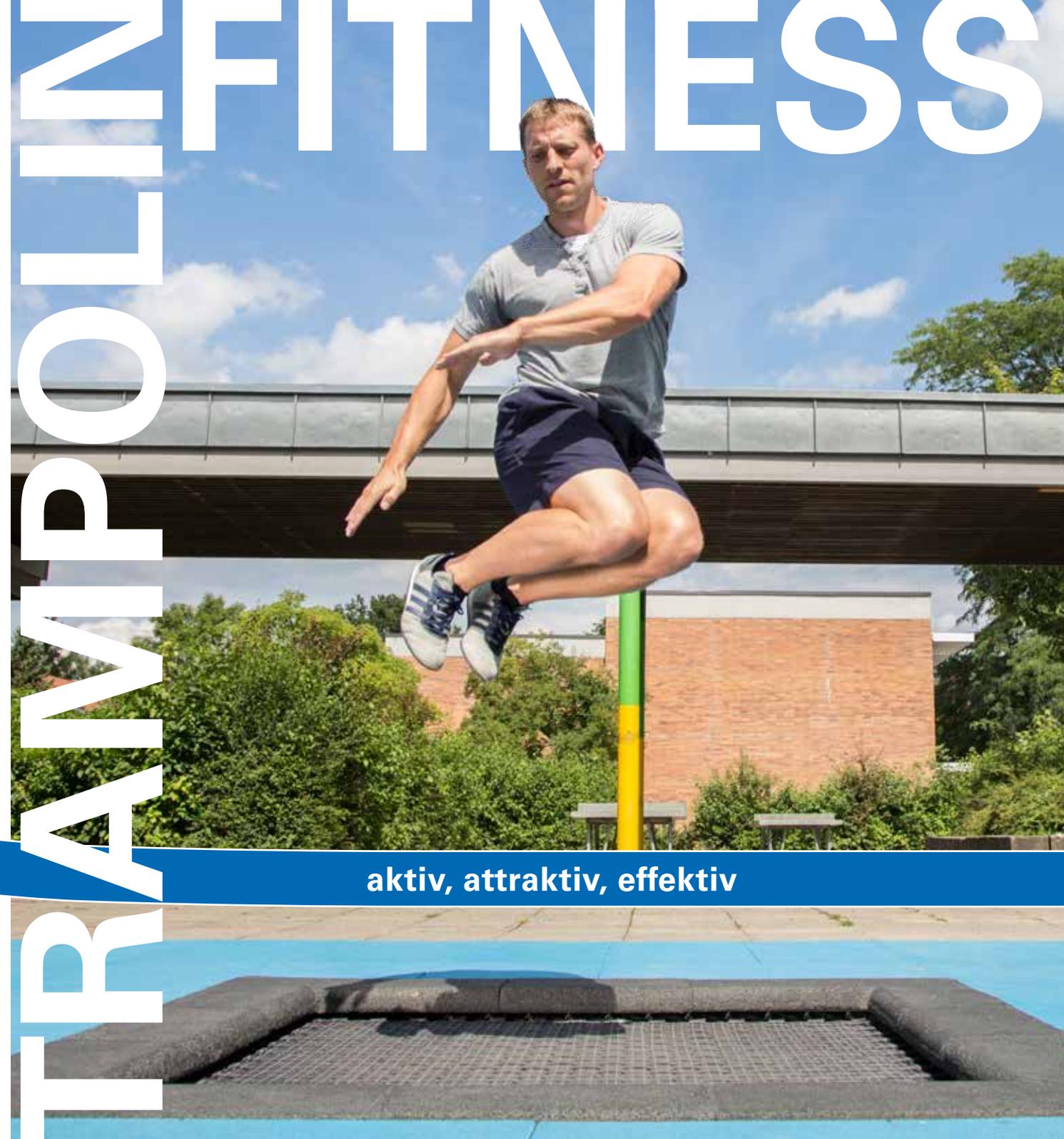
Zahlreiche Kommunen, Institutionen, Schule, Vereine und Freizeiteinrichtungen haben erkannt, dass generationsübergreifende Bewegungsförderung eine Bereicherung für die Gesellschaft insgesamt, für Kommunen, Stadtteile und Einzeleinrichtungen sein kann. Für bewegungsfördernde Aktivitäten existiert eine Vielzahl von Spiel- und Sportgeräten, die sinnvoll eingesetzt breite Bevölkerungsgruppen ansprechen und motivieren und den angestrebten Bewegungsnutzen ermöglichen.

Die vorliegende Publikation behandelt Fitnessübungen und -ideen, die auf dem speziellen Gerätetyp **Eurotramp Outdoortrampolin** dargestellt und ausgeübt werden können. Die manchmal einseitige Wahrnehmung des Trampolins als Turn-, Spiel- oder Spaßgerät wird mit dieser Broschüre ein Stück weit aufgehoben. Die Vielfalt an Nutzungsmöglichkeiten von verschiedenen Trampolintypen ermöglicht auch den gezielten Einsatz dieses Gerätetyps für bestimmte, zielgerichtete Fitnessaktivitäten.

Das Trampolin als Geräteform motiviert nahezu alle Nutzergruppen zu einer Vielfalt und auch Intensität an Bewegung und deckt ein Grundbedürfnis nach schwerelosem Springen ab. So ist es das Anliegen der Autoren, mit dieser Handreichung den einzelnen Fitnessausübenden wie auch Betreuern, Übungsleitern und Lehrkräften Anregungen und praktische Tipps für vielfältige, phantasiereiche und qualifizierende Fitnessaktionen auf Eurotramp Outdoortrampolinen zu liefern.

Gefördert von

**EUROTRAMP®**



**TRAMPOLIN**

aktiv, attraktiv, effektiv

**FITNESS**



Vorwort

## Trainings-Wirkungen

Physiologischer Wirkung

Trainingseffekt

## 2 Leichte und mittelschwere Übungen

2.1 Balance halten

2.2 Pendelsprünge

2.3 Grätschstand-Winkelsprünge

2.2.1 Mit Arm-Erweiterung

2.2.2 Mit Gewichts-Erweiterung

2.4 Skippings

2.5 Klatschsprünge

2.6 Slalomsprünge

## 3 Übungen mit Hilfsmitteln

3.1 Seilspringen

3.2 Therabandspringen

## 4 Anspruchsvolle Übungen

4.1 Mountain-Climber

4.2 Liegestütz-Pendel

4.3 Liegestütz-Springen

## 5 Styling / Genuss-Sprünge

5.1 Spreiz-Sprung

5.2 Skater-Sprünge

## Autoren und Urheberrecht

Notizen

Outdoorfitnessaktivitäten in vielfältigster Form, gerätegestützt oder ohne Geräte, sind der beobachtbare Trend bei der Freiraumgestaltung und -nutzung im öffentlichen Bereich. Parks mit Bewegungsparcours, die stadtnah angedachte und ausgeführte Wiederbelebung des traditionellen Trimm-Dich-Pfads, das gemeinsame Praktizieren von Bewegungsaktivitäten im direkten Wohnumfeld ergeben Chancen und Herausforderungen dafür, wie öffentliche Flächen anzulegen, auszustatten und zu betreuen sind. Ein attraktives öffentliches Bewegungsangebot wird inzwischen als Chance in der Stadtentwicklung angesehen, um den Bürgerinnen und Bürgern generationenübergreifend und wohnortnah einen sozialen Anziehungspunkt bereitzustellen.

Bewegungsparcours mit vielfältigen, abwechslungsreichen Geräten bieten hervorragende Chancen, Grünflächen, Parks und andere Freiräume aufzuwerten, zu gestalten und für eine breite Nutzung durch die Bevölkerung zu erschließen. Bewegungsparcours haben bis heute zwar eine Vielzahl unterschiedlicher und attraktiver Fitnessgeräte, die Integration des attraktiven Trampolins fehlt bisher aber fast immer.

Die vorliegende Handreichung ist ein Auszug aus einer umfassenden Publikation, die sich zum Ziel gesetzt hat, die umfassenden und sicheren Möglichkeiten der Nutzung von

Outdoor-Fitness-Trampolinen als Fitnessgerät einführend darzustellen. Die Autoren haben vielfältige Übungen beschrieben, die sowohl von Anfängern als auch Fortgeschritten intensiv ausgeübt werden können. Die dargestellten Einzelübungen und Übungskombinationen erschließen fachlich methodisch abgesichert ein hohes Verwertungspotential für alle Anwenderinnen und Anwender.

Die Autoren/innen dieser Schrift befassen sich seit vielen Jahren sehr intensiv mit turnerischen und auch spielerischen Aspekten von Trampolinen, die sich in der Vergangenheit schwerpunktmäßig auf Trampoline für den Indoorbereich konzentrierten. Die Übertragbarkeit, sowie die Neu- und Weiterentwicklung bestimmter Fitness-Übungen auf die Gegebenheiten von Outdoor-Fitness-Tramps hat sich schon bei der Erstbroschüre Faszination Springen als außerordentlich fruchtbar erwiesen.

Die Autoren hatten bei Ihren Ausführungen die unterschiedlichen motorischen und konditionellen Ausgangsbedingungen der Zielgruppen zu beachten. Die Reihung der Übungsvorschläge orientiert sich deshalb u.a. am Anforderungsgrad der einzelnen Übungen.

Fachsprachliche Kennzeichnungen bestimmter Bewegungselemente werden von den Autoren dort verwendet, wo die Begriffe einem breiten Nutzerkreis bekannt sind, oder wo es sich um genormte Sprungarten handelt. An geeigneter Stelle werden einige elementare turnerisch-geprägte Sprünge bildlich und textlich dargestellt.

**Die Schrift lädt ausdrücklich dazu ein, weitere Fitnessübungen für ebenerdige Outdoortrampoline zu entwickeln und auszuprobieren.**

Ergänzt wird diese Broschüre durch im Internet erhältliche Filmclips, die die Möglichkeiten zur Fitnesssteigerung mit Hilfe der Fitnessstrampoline aufzeigen.

An dieser Stelle sei all den Personen gedankt, die zum Gelingen dieser Vorabveröffentlichung beigetragen haben. Diese soll u.a. auf der Messe Galabau zum ersten Mal der Öffentlichkeit vorgestellt werden.

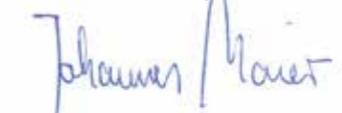
Marcell Meyer übernahm mit Timo Denz aus dem Eurotramp Team die inhaltliche und organisatorische Abwicklung von Film- und Fotoaufnahmen der vielfältigen Übungsideen. Dr. Katja Ferger und Jürgen Schmidt-Sinns haben sowohl beim Grundlagenteil als auch bei der Konzipierung und Bewertung der Übungsformen ihr vielfältiges Wissen und ihren großen Erfahrungsschatz

eingetragen. Dieser Grundlagenteil wird bei der Komplettierung der Schrift noch deutlich ausgebaut werden.

Die Eurotramp-Trampoline Kurt Hack GmbH hat aus Ihrem Verständnis heraus, allen Nutzern von unseren Geräten qualifiziertes Anschauungsmaterial zur Verfügung zu stellen, dieses Projekt mit finanziellen und personellen Ressourcen ermöglicht.

Wir freuen uns auf Hinweise, Ideen, Anregungen und die Bereitschaft, eigene Fitnessübungen auf Outdoor-Fitnessstramps auszuprobieren.

Weilheim, September 2016

  
Johannes Maier

# Trainingswirkungen von Trampolin-Fitness-Übungen

Das Springen auf dem Trampolin ist gekennzeichnet durch den permanenten Wechsel von Be- und Entlastung. Während in der Flugphase die Belastungen sehr gering sind – es sei denn, es werden Extremitätenbewegungen vollführt – während der Kontaktphase hingegen wirkt zusätzlich zur normalen Schwerkraft noch die Rückstellkraft des Trampolins, so dass mittels der Sprunghöhe variierbare Kräfte auf den Körper wirken. Dieser stellt sich darauf ein durch Aktivierung der Haltemuskulatur, besonders im Bereich des Rumpfes und der Sprungmuskulatur (Wade, Oberschenkel und Gesäß). Das Training auf dem Trampolin zielt generell auf die Verbesserung der Ausdauerfähigkeiten ab.

**Neben der allgemeinen anaeroben und der aeroben Ausdauer wird bei entsprechender Belastungssteuerung und Übungsauswahl auch die lokale Kraft- bzw. Schnelligkeitsausdauer angesprochen.**

Entscheidend für die Wirkung und Wirksamkeit aller Übungen ist die Dimensionierung der Belastungsparameter Intensität, Dauer, Umfang (Anzahl Sätze) und Dichte (Pausengestaltung). Werden die Belastungsparameter nicht zielführend gewählt, führt das zu viel körperlicher Anstrengung bei geringem Erfolg.

Je nach Komposition der Belastungsparameter unterscheidet man die Dauer- und die intensive Intervallmethode sowie die Wiederholungsmethode, die in diesem Fall jedoch irrelevant ist. Die Wahl der richtigen Trainingsmethode hängt von der individuellen Zielsetzung ab.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Wirkungen der Trainingsmethoden:

Ob die Übungen eher die allgemeine aerobe oder anaerobe dynamische Ausdauer schulen, hängt sehr vom Trainingszustand

ab: Ausdauer-Untrainierte werden eher im anaeroben Bereich arbeiten, Trainierte im aeroben Bereich. Durch hohe Frequenzen können auch die Trainierten im anaeroben Bereich arbeiten. Für das Training der allgemeinen Ausdauer ist entscheidend, dass das Herz-Kreislaufsystem angesprochen wird, also dass der Puls steigt. Dies geschieht immer dann, wenn mehr als 1/6 der Gesamtmuskulatur an der Übung beteiligt ist.

Die Wirkung der Bewegung auf dem FitTramp auf die Wirbelsäule – vorausgesetzt, dass keine Belastungsspitzen auftreten – ist gesundheitsfördernd: Durch den permanenten Wechsel vom Belastung und Entlastung wird der Stofftransport in den

Bandscheiben gefördert, so dass sie an Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit gewinnen. Die die Wirbelsäule stützende Bauch- und Rückenmuskulatur wird aktiviert und trägt ebenfalls zur Gesunderhaltung bei.

Je nach Wahl der Übungen gestaltet sich die Wirkung auf die Koordinationsfähigkeit: Je komplexer die Übung, desto höher die koordinativen Anforderungen. Die Wirkung ist dabei nicht isoliert, sondern es ergibt sich immer eine Gemengelage einer Verbesserung der Gleichgewichts-, Rhythmus-, Orientierungs-, Kopplungs- (komplexe mehrteilige Bewegungen) und kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit (Erspüren der Gelenkstellung und der Beschleunigung). Durch Variation der Übungen im Laufe des Trainingsprogramms kann so die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Für ältere Menschen ergibt sich daraus eine Form der Sturzprophylaxe.

Eine Studie der NASA (Bhattacharya 1980) belegt, dass der Kalorienverbrauch beim Trampolinspringen etwa 168% des Verbrauchs beim Joggen im selben Zeitraum bewirkt. Dieser erhöhte Verbrauch in Verbindung mit einer gelenkschonenden Trainingsarbeit und einem höheren Spaßfaktor stellt eine motivierende Art der Gewichtsreduktion für Menschen dar, die sich schwer mit dem ersten Schritt tun. Allerdings ist eine gesunde und bewusste Ernährung unverzichtbarer Bestandteil eines Abnehmprogramms. Nicht für Jeden ist das Trainieren auf dem Trampolin die geeignete Methode. Kontraindikationen sind Knieprobleme, Wirbelsäulenprobleme oder Herzprobleme. Hier muss eine Abklärung durch einen Arzt vorausgehen.

Trainingsaspekt	Dauer- und intensive Intervallmethode	Extensive Intervallmethode	Intensive Intervallmethode
<b>Physiologische Wirkung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ökonomisierung des Stoffwechsels</li> <li>Verbesserte Kapillarisation</li> <li>Herz-Kreislauf-Regulation</li> <li>Erhöhung des Sauerstoffaufnahmevermögens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ökonomisierung des Muskelstoffwechsels</li> <li>Verbesserte Kapillarisation</li> <li>Erhöhung des Sauerstoffaufnahmevermögens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herz-Kreislauf-Regulation</li> <li>Ökonomisierung der Stoffwechselprozesse</li> </ul>
<b>Trainingseffekt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagenausdauer 1 (allgemeine aerobe Ausdauer, niedrige Belastung)</li> <li>Gewichtsreduktion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlagenausdauer 2 (allgemeine aerobe Ausdauer, mittlere Belastung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnelligkeitsausdauer</li> <li>Schnelligkeitsausdauer einzelner Muskeln oder Muskelgruppen</li> </ul>



**Beschreibung:**

Einspringen und im Sprungtuch einbeinig im hohen Hockstand landen und stehen bleiben. Dann das freie Bein nach hinten möglichst hoch ausstrecken, 3 Sekunden halten (Standwaage), dann seitlich nach vorne führen und vor dem Körper 3 liegende Achten beschreiben. Jede Seite 3 x.

**Intensität:**

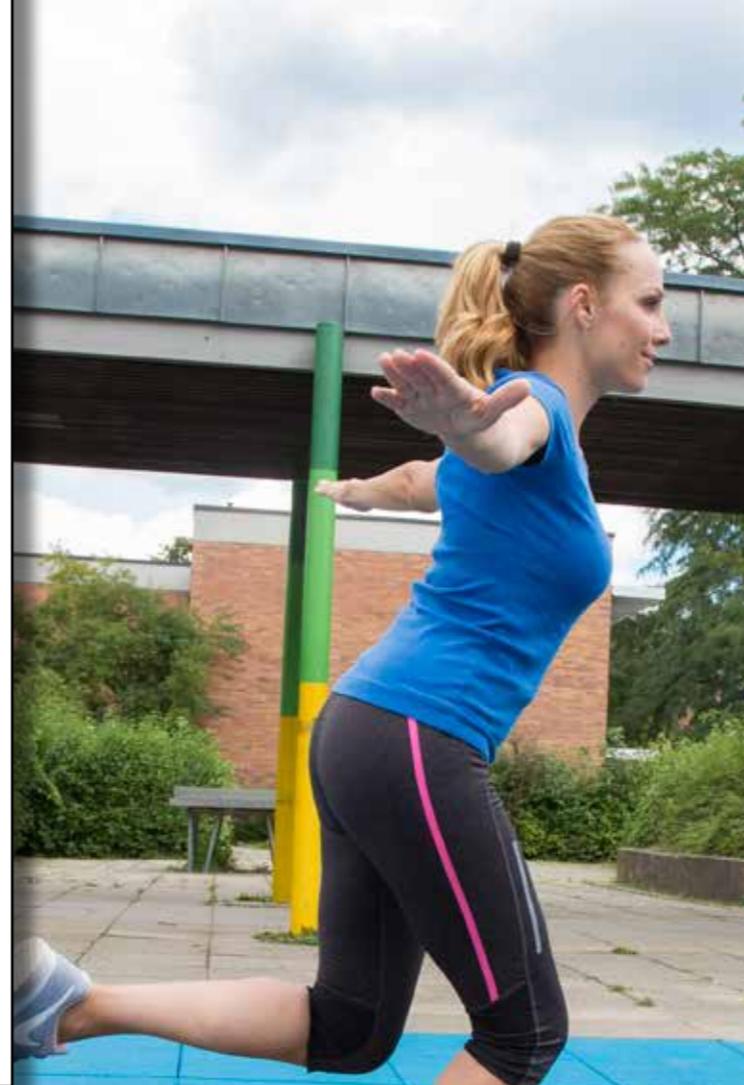
gering ★

**Gelenksbelastung:**

mittel bis hoch

**Wirkung**

Kräftigung der Muskulatur des Beckengürtels; Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit; Schulung des Abfangverhaltens bei den Landungen zum Stand (Sturzprophylaxe).



**Wichtig:**

Das Einspringen bei dieser Übung sollte schrittweise geübt werden:

1. Vom Rand einen Schritt ins Tuch, auf der anderen Seite wieder heraus.
2. Vom Rand einen federnden Schritt ins Tuch, auf der anderen Seite wieder heraus.
3. Vom Rand Vorkippen in den Einbeinstand.
4. Vom Rand vorsichtiges Einspringen in den Einbeinstand.

2.1

**BALANCE HALTEN**

**Beschreibung:**

Beidbeiniger Absprung mit einbeiniger Landung auf der Rahmen-Ecke, dabei das freie Bein hinten und beide Arme vorne anwinkeln; von dort Sprung zurück ins Tuch, wieder beidbeinig abspringen und jetzt auf dem anderen Bein landen und die freien Arme und Beine anwinkeln.

**Intensität:**

gering

**Gelenksbelastung:**

mittel

**Wirkung**

Verbesserung der allgemeinen aeroben bzw. anaeroben dynamischen Ausdauer; Aktivierung der Arm- und Oberschenkel-Rückseitenmuskulatur; Verbesserung der Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit

**2<sub>2</sub>****PENDELSPRÜNGE**

**Beschreibung:**

Springen in der Ecke mit Landung auf Rahmen; dazu frei wählbare Armtätigkeiten oder zuhelfenahme von Gewichten.

**Intensität:**

mittel ★★

**Gelenksbelastung:**

gering

**Wirkung**

Verbesserung der allgemeinen anaeroben dynamischen Ausdauer; Verbesserung der Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit.

**Zielgruppe:**

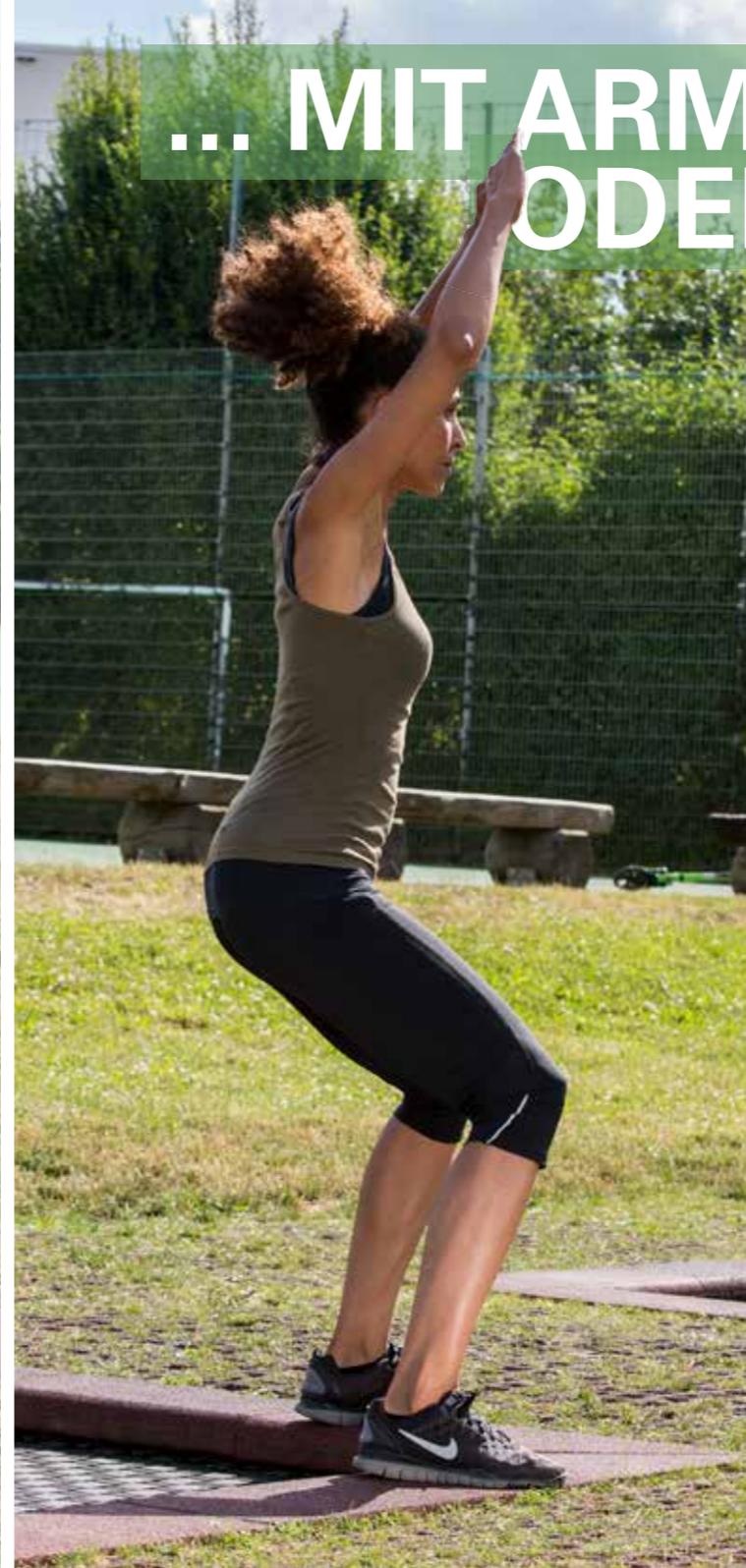
Jugendliche, Erwachsene

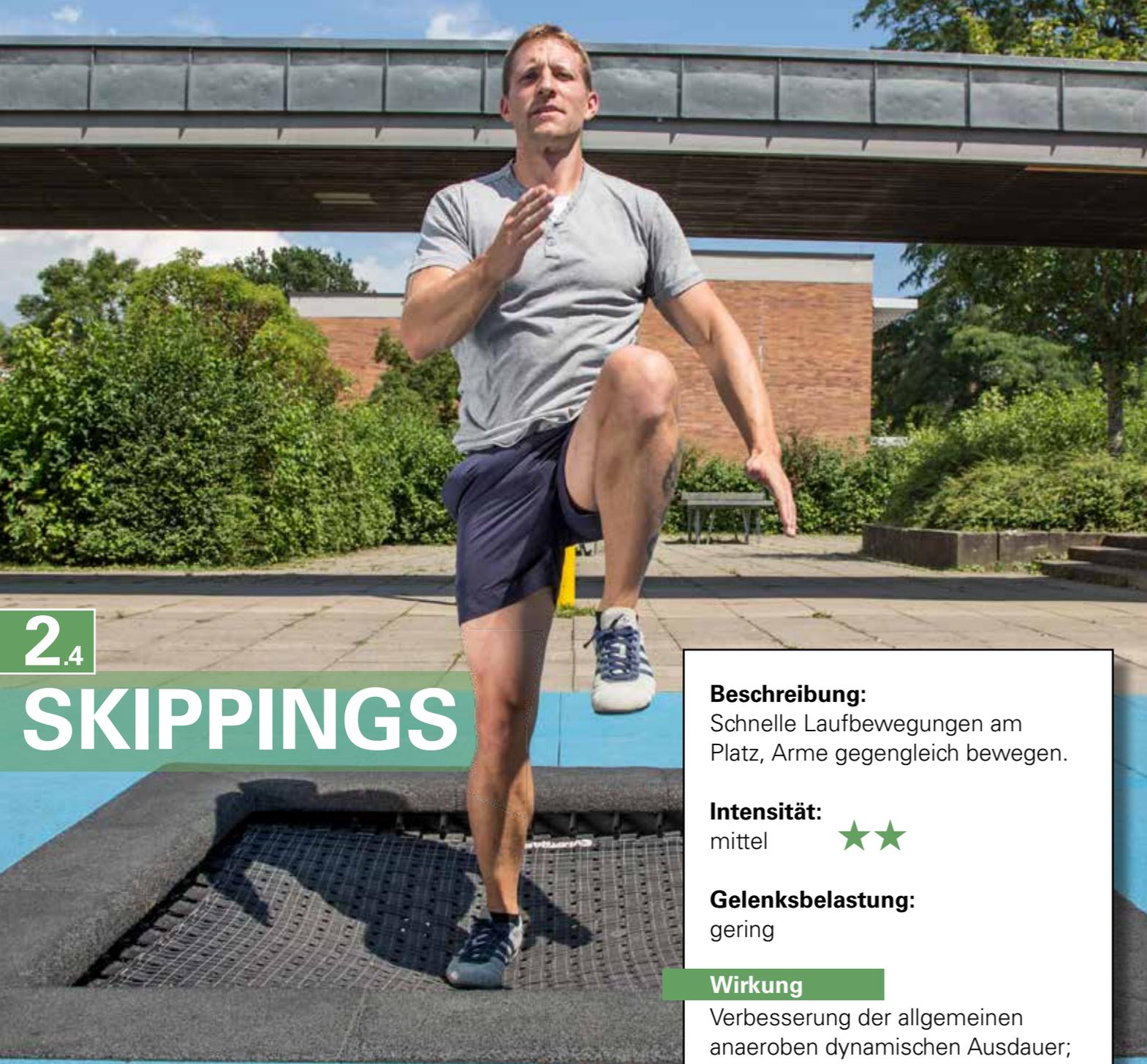
2.<sub>3</sub>

# ECKENSPRINGEN



## ... MIT ARMVARIATIONEN ODER GEWICHTEN





2.4

# SKIPPINGS

**Beschreibung:**  
Schnelle Laufbewegungen am Platz, Arme gegeneinander bewegen.

**Intensität:**  
mittel ★★

**Gelenksbelastung:**  
gering

**Wirkung**  
Verbesserung der allgemeinen anaeroben dynamischen Ausdauer; Verbesserung der Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit.



2.5

# KLATSCHSPRÜNGE

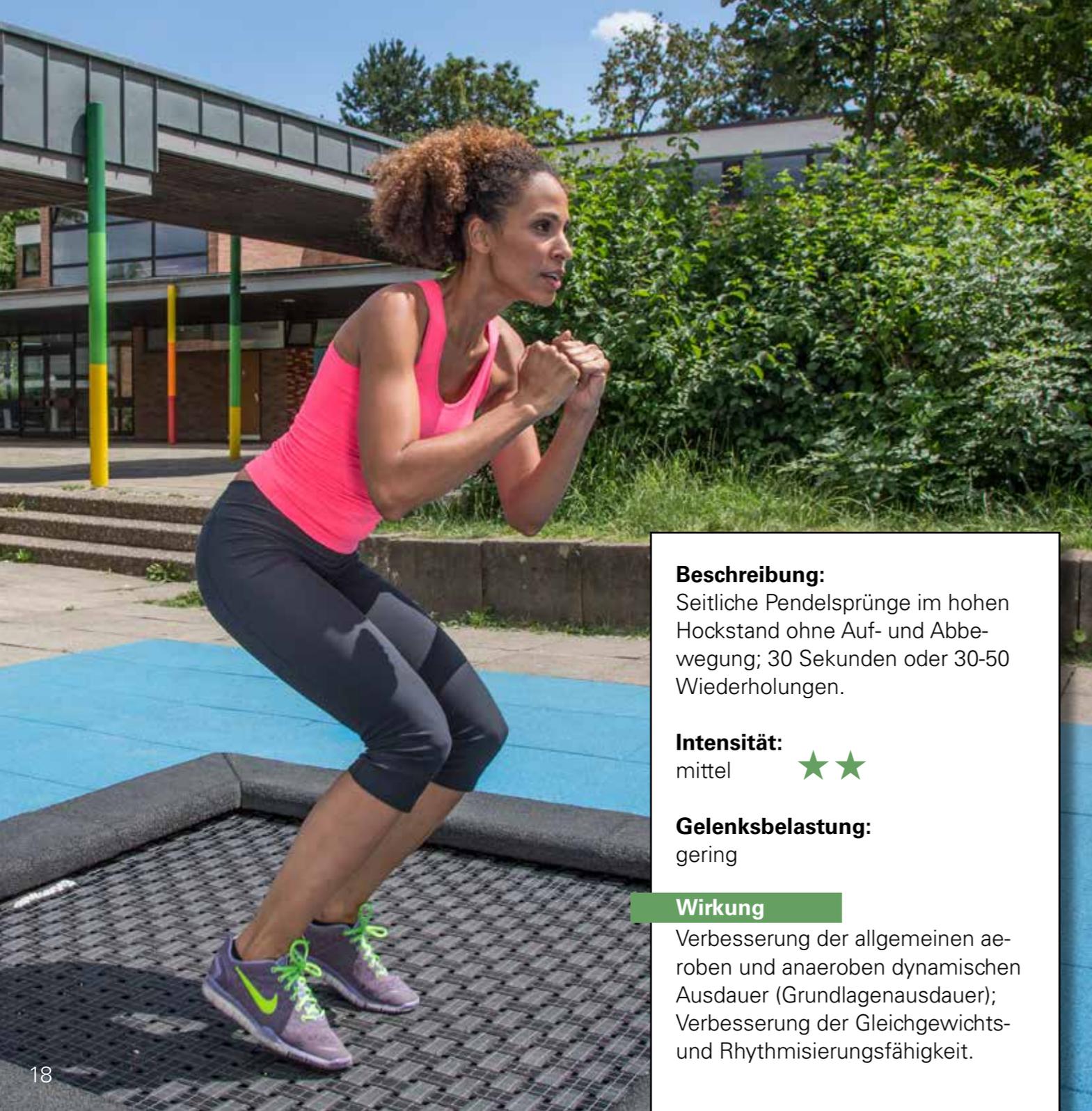
**Beschreibung:**  
Sprünge mit Klatschbewegungen im Sprung vor und hinter dem Körper, überkopf und auch unter den Beinen (beide oder einzeln).

**Intensität:**  
mittel ★★

**Gelenksbelastung:**  
mittel

**Wirkung**  
Verbesserung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer; Aktivierung der Brust-, Nacken- und Schultermuskulatur; Verbesserung der Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit.





**Beschreibung:**

Seitliche Pendelsprünge im hohen Hockstand ohne Auf- und Abbewegung; 30 Sekunden oder 30-50 Wiederholungen.

**Intensität:**

mittel ★★

**Gelenkbelastung:**

gering

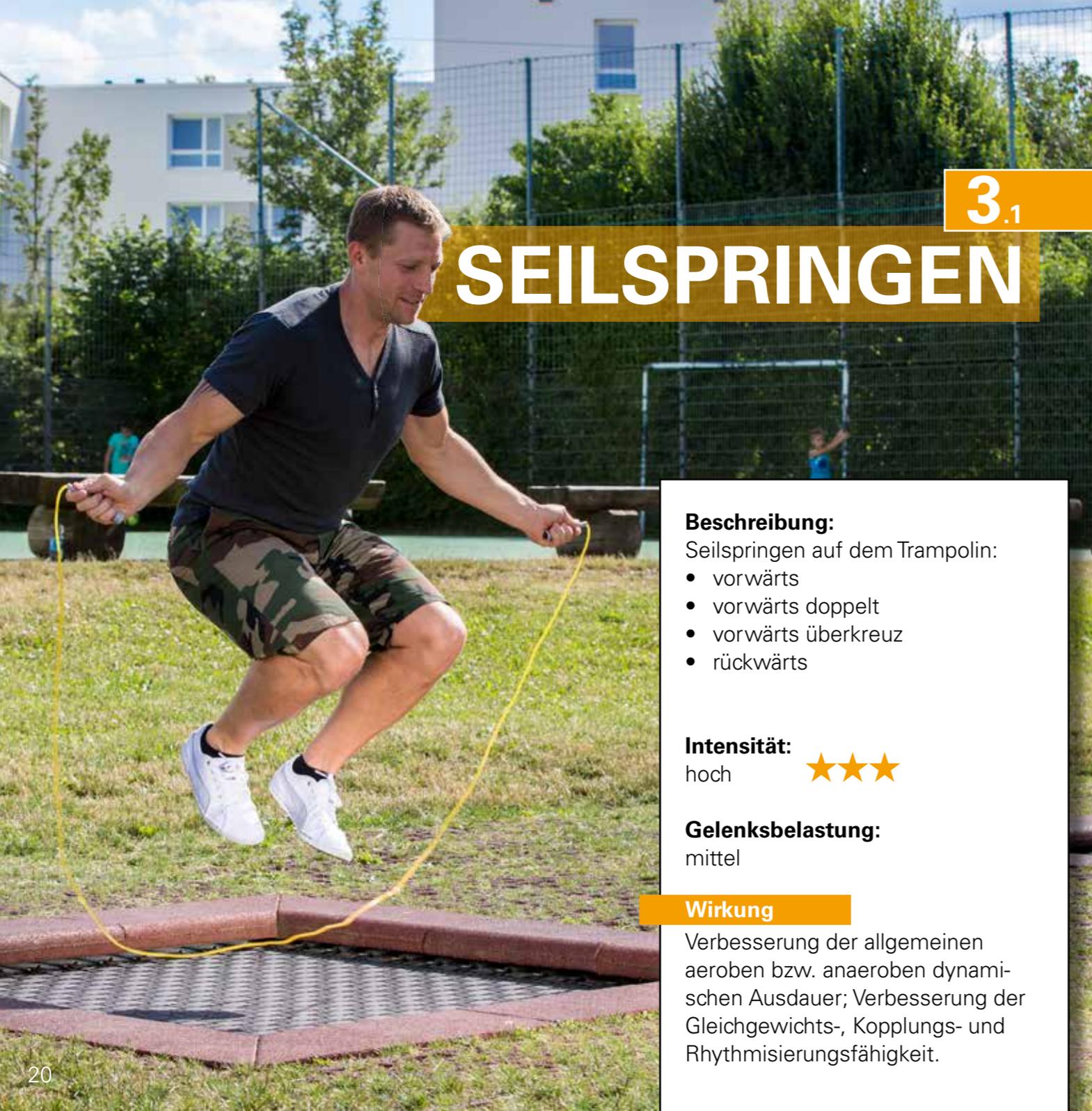
**Wirkung**

Verbesserung der allgemeinen aeroben und anaeroben dynamischen Ausdauer (Grundlagenausdauer); Verbesserung der Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit.



2.6

# SLALOMSPRÜNGE



3.1

# SEILSPRINGEN

## Beschreibung:

Seilspringen auf dem Trampolin:

- vorwärts
- vorwärts doppelt
- vorwärts überkreuz
- rückwärts

## Intensität:

hoch ★★★

## Gelenkbelastung:

mittel

## Wirkung

Verbesserung der allgemeinen aeroben bzw. anaeroben dynamischen Ausdauer; Verbesserung der Gleichgewichts-, Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit.



3.2

# THERABAND-SPRINGEN

## Beschreibung:

Mit beiden Beinen auf dem Thera-band stehend; Arme angespannt.

## Intensität:

hoch ★★★

## Gelenkbelastung:

mittel

## Wirkung

Verbesserung der allgemeinen aeroben bzw. anaeroben dynamischen Ausdauer; Verbesserung der Gleichgewichts-, Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit.

**Beschreibung:**

Liegestütz, dabei Hände auf Rahmen setzen, Beine werden abwechselnd angehockt (ohne oder mit Absetzen) und wieder gestreckt.

**Intensität:**

hoch



**Gelenkbelastung:** mittel

**Wirkung**

Verbesserung der allgemeinen aeroben bzw. anaeroben dynamischen Ausdauer; Kräftigung der Schulter-, Brust-, Rumpf- und Hüftbeugemuskulatur.

**4.1****MOUNTAIN-CLIMBER****Beschreibung:**

Liegestütz, dabei Hände auf Rahmen setzen, Beine vollführen Pendelsprünge nach links und rechts; alternativ mit angehockten Beinen.

**Intensität:**

hoch



**Gelenkbelastung:**

gering

**Wirkung**

Verbesserung der allgemeinen aeroben bzw. anaeroben dynamischen Ausdauer; Kräftigung der Schulter-, Brust-, Rumpf- und Hüftbeugemuskulatur; Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit.

**4.2****LIEGESTÜTZ-PENDEL**



**Beschreibung:**

Im Liegestütz auf dem Tuch wippen.  
Eventuell leicht springen.  
Fortgeschrittenen-Variante: dabei in  
der Luft klatschen

**Intensität:**

hoch ★★★

**Gelenkbelastung:** gering

**Wirkung**

Verbesserung der allge-  
meinen aeroben bzw. anaeroben  
dynamischen Ausdauer;  
Kräftigung der Schulter-,  
Brust-, Rumpf- und Hüft-  
beugemuskulatur;  
Verbesserung der  
Rhythmisierungs-  
fähigkeit.

4.4

**LIEGESTÜTZ-SPRINGEN**



**... FÜR PROFIS MIT HAND-  
KLATSCH-VARIANTE**

## 5.1 SPREIZ- SPRUNG



**Beschreibung:**  
Sprünge mit Grätsche und  
Schrittbewegung in der Luft

**Intensität:**  
mittel ★★

**Gelenkbelastung:**  
mittel

### Wirkung

Verbesserung der allgemeinen  
aeroben oder anaeroben dynami-  
schen Ausdauer; Aktivierung der  
Hüftbeugemuskulatur; Verbesse-  
rung der Kopplungs- und Rhyth-  
misierungsfähigkeit.



**Beschreibung:**  
Sprung mit angewinkelten Beinen.  
Ein Arm ausgestreckt in Richtung  
der Beine. Der zweite Arm folgt  
der Richtung.

**Intensität:**  
mittel ★★

**Gelenkbelastung:**  
gering

### Wirkung

Verbesserung der allgemeinen  
anaeroben dynamischen Ausdauer;  
Verbesserung der Gleichgewichts-  
und Rhythmisierungsfähigkeit.

## 5.2 SKATERSPRÜNGE







## Dr. Katja Ferger

Studium der Sportwissenschaft mit den Nebenfächern Pädagogik und Psychologie von 1990 – 1995 an der JLU Gießen mit dem Abschluss Magister Artium. Promotion 1998 im Arbeitsbereich Trainingswissenschaft an der JLU Gießen. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaft, Arbeitsbereich Trainingswissenschaft von 1995 – 2002. Seit 2002 Lehrkraft für besondere Aufgaben, verantwortlich für die Ausbildung von Lehramtsstudierenden in den Sportarten Gerät- und Trampolinturnen.

### Ausgewählte Publikationen:

- Ferger, K. & Kölzer, S. (2011).  
[Turnen am Trampolin in der Schule.](#)
- Ferger, K., Kölzer, S. & Vid, M. (2010).  
[Turnen am Minitrampolin in der Schule.](#)
- Ferger, K. & Kölzer, S. (2008).  
[Trampolinturnen multimedial.](#)



## Marcel Meyer

- Sportlehrer am Gymnasium Nordhorn
- Trainer A-Lizenz
- Trainer im Landesstützpunkt / Turn-Talent-Schule Nordhorn
- Lehrausschuss Niedersächsischer Turner-Bund
- DTB-Basisschein-Referent

### Ausgewählte Publikationen:

- Trampolin-Lehrbuch [Schwerelosigkeit leicht gemacht.](#)
- Trampolin-Lehr-DVD [Trampolin-Basisschein.](#)
- Webseite [tramplanet.de](#)

## Fotografien und grafische Gestaltung

© 2016 Timo Denz  
Creative Director und Fotograf bei Eurotramp®  
[www.timodenz.com](#), [www.trampolinepics.com](#)



## Jürgen Schmidt-Sinns

Dipl.-Sportlehrer. Ehemals berufstätig an einem Gymnasium mit Leistungsfach Sport und als Beauftragter für Schulsport im Bereich Gerätturnen, Trampolinturnen und Sicherheit sowie als Turn- und Fachwart ehrenamtlich auf Landes- und Bundesebene im Deutschen Turnerbund tätig. Referent in den Bereichen Gerätturnen, Trampolinturnen, Trapezturnen, Parkour&Freerunning in der Übungsleiter- und Lehrerausbildung.

### Ausgewählte Publikationen:

- [Minitrampolin – mit Leichtigkeit und Sicherheit.](#) (BG/GUV, 2012)
- [Le Parkour&Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein.](#) (Meyer&Meyer, 2010)
- [Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen.](#) (Meyer&Meyer, 2005)
- [An die Geräte mit Spannung und Spaß.](#) (Meyer&Meyer, 2001)
- [Freies Turnen am Trapez.](#) (Meyer&Meyer, 2000)



## Johannes Maier

- Seit 2000 Geschäftsführer Eurotramp GmbH
- Mitglied im DIN-Normenausschuss Sport- und Freizeitgerät (NASport). Arbeitsausschuss Turngeräte, Matten und Spielfeldgeräte
- Stellv. Vorsitzender Fachgruppe Turn- und Sportgeräte BSI

### Ausgewählte Publikationen:

- [Trampolinspringen ermöglichen? Elternrat.](#) (Ausgabe 2/2014)
- [Sicherheitsüberlegungen bei Trampolinen, Arbeitspapier Eurotramp GmbH](#) (2014)
- [Ziele, Möglichkeiten und Grenzen von verschiedenen Messformen auf Trampolinen.](#) Diskussionspapier Eurotramp GmbH 08.10.2013