



# Minitrampoltraining

## Complete Body Workout



**Datum: 04. November 2018**

**Referentin: Petra Todt**

**Veranstaltung: Hamburger Sportkongress des VTF Hamburg**

Das **Grundprinzip** des Minitrampoltrainings bildet der Wechsel von Be- und Entlastung. In der Belastungsphase auf dem Sprungtuch (Landung, Abbremsen, Umkehr) wirkt mehr Kraft auf den Körper als die übliche Schwerkraft. In der Entlastungsphase (Aufwärtsbewegung, Umkehr, Flugphase), in der der Körper das Sprungtuch verlässt, ist die Wirkung Schwerkraft verringert und der Körper für einen Moment schwerelos. Dieses Prinzip wirkt auf den Körper im Ganzen und auf jede Einzelne seiner Zellen.

Zur **Sicherheit** sollte ausreichend Platz vor, neben, hinter und über dem Minitrampolin vorhanden sein. Das Trainingsgerät muss vor dem Training auf Unversehrtheit (Rahmen, Federn und Sprungtuch) und auf sicheren Stand hin überprüft werden. Die Trainingskleidung sollte im Fußknöchelbereich so eng geschnitten sein, dass ein Hängenbleiben der Füße an der Kleidung ausgeschlossen werden kann.

Das Training findet auf **Trimilin Med** statt. Personen mit einem Körpergewicht unter 50 kg und über 100 kg sollten auf andere Trimilin-Modelle der Firma Heymans ausweichen. Neben dem Barfußtraining bieten sich Balance Shoes als Schuhwerk an.

Das Minitrampoltraining hat viele positive **gesundheitliche Auswirkungen**. Neben dem Training des Herz-Kreislauf-Systems und dem umfassenden Aktivieren der Muskulatur ermöglicht der ganzheitliche Einsatz des Körpers folgende Wirkungen:

- Optimierung der Haltung durch Aufrichtungsimpulse,
- Erhöhung der Stabilität durch Balanceschulung,
- Unterstützung des Blutrückflusses,
- Anregung des Lymphsystems,
- Aktivierung der Bauch-, Beckenboden- und Zwerchfellmuskulatur sowie
- Entlastung der Gelenke durch verlängerte Bremswege.

Die eingesetzte Musik hat ein Tempo von 120 bis 140 bpm. Die **Intensität der Übungen** muss von den Trainierenden individuell ausgewählt werden (Hebel, Armeinsatz), da schon kleine Veränderungen der Übungen zu deutlichen Herzfrequenzveränderungen führen können. Ein Nachlassen der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit ist häufig ein Kennzeichen für eine mögliche Überforderung. Den Teilnehmenden wird empfohlen, sich ihrer Leistungsfähigkeit entsprechend zu belasten. Dies gilt insbesondere für den Einsatz von Pausen während der Unterrichtseinheit und den Trainingsabbruch bei Schmerzen oder Schwindel.



# Minitrampoltraining

## Complete Body Workout



### Stundenverlauf

**Warm Up I:** Double walk & bs Armschieben tief, seit und hoch sowie Öffnen und Schließen der Arme

**Warm Up II:** Pausengestaltung walken, run oder skippings | in Verbindung mit Piff-Paff

**Ausdauer-Choreografie:** 6 Blöcke im Aufbau Add-On und abschließendem Finale

Block 1: **A - Vorboxen wechselseitig (ws) (re beginnend) & B - Seitboxen einseitig (es) rechts**

Stufen für A: bouncen & Arme nacheinander | Arme ws | plus Schere gegenüber (li beginnend)

Stufen für B: bouncen | plus walken (re beginnend) | plus Jump seit (erst nach re)

Block 2: **A - Vorboxen ws (li beginnend) & B - Seitboxen es links**

Stufen für A: bouncen & Arme nacheinander | Arme ws | plus Schere gegenüber (re beginnend)

Stufen für B: bouncen | plus walken (li beginnend) | plus Jump seit (erst nach li)

Block 3: **A - Upper Cut ws (re beginnt) & B - Deckung mit rechtem Arm**

Stufen für A: bouncen | plus Jump vor/rück | Upper Cut entfernt vom Körper

Stufen für B: nur Armeinsatz im schwingen | plus kleinen Knicks | Kniebeuge

Block 4: **A - Upper Cut ws (li beginnt) & B - Deckung mit linkem Arm**

Stufen für A: bouncen | plus Jump vor/rück | Upper Cut entfernt vom Körper

Stufen für B: nur Armeinsatz im schwingen | plus kleinen Knicks | Kniebeuge

Block 5: **Speedy Bag (Armrolle nach vorn)**

Stufen: bouncen | Heelkick & bouncen | Heelkick single (schneller Wechsel)

Block 6: **Sprint**

Stufen: „leiser“ Sprint | plus Seilschlagen langsam oder schnell | „lauter“ Sprint mit Knie anheben

**Cool down:** Double walk mit einseitigem Schulterkreisen rückwärts

**Kraft:** Kniebeugen & Buchstaben (im Wechsel für jeweils eine Minute)

Kniebeuge: mit abstützen | freihändig | eingesprungen

Buchstaben O-I-L-T: aufrecht mit Tempo: 4 Zählzeiten | in Vorhalte | Tempo: 2 Zählzeiten

**Balance:** Einbeinschwingen

Stufen: Arme tief & Bein mit Randkontakt | Bein seitlich angehoben halten | Hände vorn verschränken & eine liegende Acht beschreibend

**Kraft in Rückenlage:** Crunches / Pumpen & Arm / Bein auseinander und zusammen (Beine 90°)

Crunches / Pumpen: Oberkörper anheben und ablegen | Oberkörper oben halten | Pumpen

Arm / Bein: Arme ws nach hinten bringen | gleiches Bein nach vorn schieben | Beine gestreckt

**Abschluss / Dehn-Programm:** Rückenrotation, Kutscher im Sitz, im Stehen: Wade, Oberschenkel