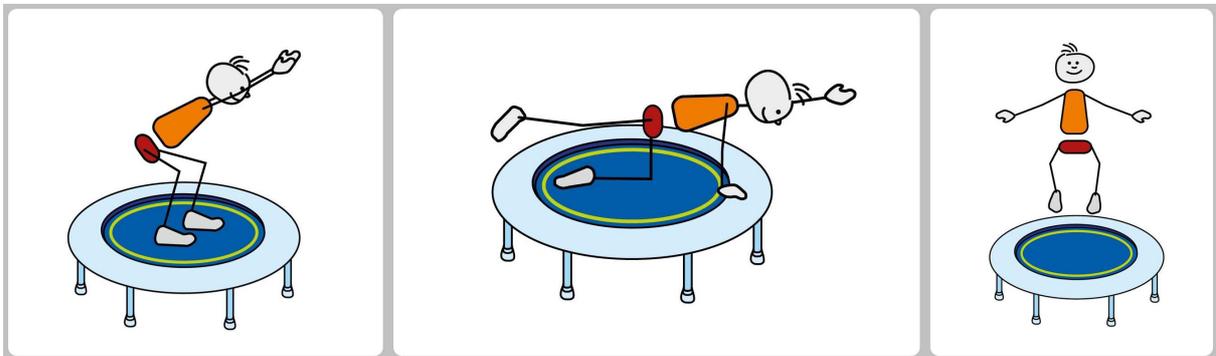




# Fitnesszirkel

## „Hüpf dich fit - auf dem kleinen runden Trampolin“



### Vorbemerkungen/Ziele

Schwingen, Federn und Hüpfen auf dem kleinen runden Trampolin (auch Trimilin genannt) ermöglichen ein gelenkschonendes Training.

Das Trampolinspringen fördert neben der Ausdauer auch die Koordination und Balance, stärkt Rumpf- und Beinmuskulatur.

In vielen Vereinen gibt es schon „Jumping-Fitness“-Angebote für Erwachsene, sodass die kleinen runden Trampoline dort für einen Zirkel mit 12 Stationen in ausreichender Zahl zur Verfügung stehen. Es können jedoch auch einzelne Stationen in einen anderen Zirkel, entsprechend der zur Verfügung stehenden Trampolin-Anzahl ausgewählt werden.

Bei der Durchführung eines Zirkels mit den Trampolinen sollten die Teilnehmer/-innen über Vorerfahrung mit dem kleinen, runden Trampolin verfügen und Kenntnisse mit dem sicheren Umgang besitzen.

### **Für den Zirkel werden folgende Materialien benötigt:**

- Je Station ein kleines, rundes Trampolin (darauf achten, dass das Trampolin dem Körpergewicht des Übenden bzw. der Übenden angepasst ist),
- Motivierende Musik (120–130 BMP)

Insgesamt umfasst der Zirkel 12 Stationen.

Die Durchführungsdauer bei einem Zirkeldurchgang beträgt ca. 40 Minuten.

### Sicherer Umgang mit den kleinen, runden Trampolinen:

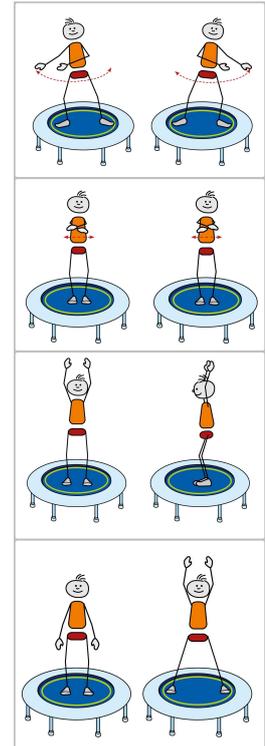
- Darauf achten, dass das Trampolin sicher steht und die Standbeine je nach Modell gesichert sind.
- Barfuß springen
- Beim Auf- und Abstieg auf das Trampolin nicht auf den Sprungfederrand (je nach Modell mit Abdeckung) treten.
- Mittig und wenn vorhanden innerhalb der Markierung auf dem Tuch springen.
- Das Hüpfen wird beendet, indem die Knie gebeugt werden, wenn die Füße mit dem Sprungtuch in Berührung kommen.
- Nicht aus dem Sprung vom Trampolin abspringen.
- Bei allen Übungen auf dem Trampolin die Körperspannung halten.

Vor der Durchführung des Zirkels auf dem Trampolin eine allgemeine Erwärmung durchführen, damit die Sprunggelenke mobilisiert werden und sich die TN an das weiche, federnde Tuch wieder gewöhnen und sich dessen Eigenschaften bewusst machen.

Die Übungen in der Aufwärmphase sollten langsam und bewusst sowie nur locker auf dem Tuch hüpfend ausgeführt werden.

#### Übungen zum Aufwärmen:

- Leichtes Federn im hüftbreiten Stand oder in Schrittstellung mit Armeinsatz
- Leichtes Joggen mit Armeinsatz
- Beidbeiniges Hüpfen und dabei die Arme zu allen Seiten strecken
- Federn im weiten Stand und dabei das Gewicht von rechts nach links verlagern (Side to Side), gleichzeitig die Arme locker mitschwingen



### Zirkelaufbau

- Auslegung der Stationsblätter und auf ausreichend Abstand zwischen den Stationen achten
- Gemeinsamer Aufbau der Stationen mit den Teilnehmenden (TN)
- Die ÜL erläutert und demonstriert die Übungen und gibt Hinweise zur Durchführung.

### Zirkeldurchführung

- Jede Station kann je nach TN-Zahl und vorhandenen Trampolinen von 1–2 Personen durchgeführt werden.
- Die Übungszeit an jeder Station beträgt 60–120 Sekunden je nach Leistungsstand der TN.
- 1 Minute aktive Pause (lockeres Joggen oder Gehen durch die Halle um die Stationen herum) und zwischen den Übungen Beine und Arme auslockern
- 1–2 Zirkeldurchgänge durchführen
- Die Übungen kontrolliert und bewusst ausführen.
- Auf eine bewusste Atmung achten!

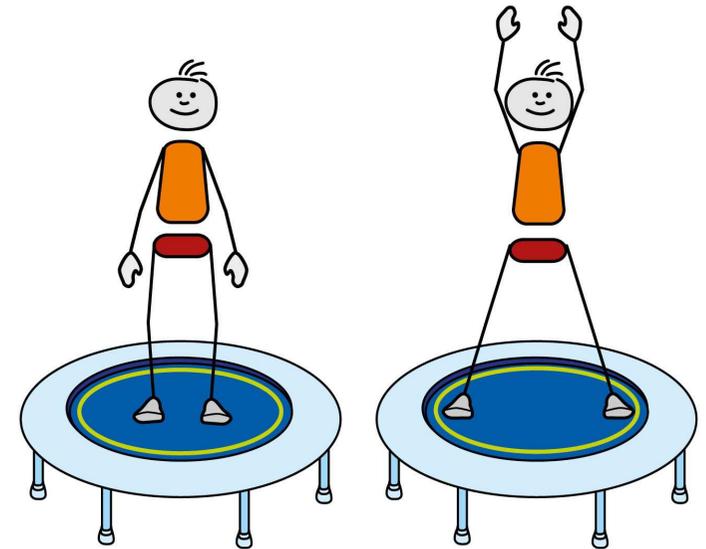
# Station 1

## Hampelmann

- Ausdauerförderung und Koordinationsschulung -

### Aufgabe:

- Aus dem hüftbreiten Hüpfen die Beine im Wechsel bei jeder Tuchberührung öffnen und schließen.
- Sind die Beine geschlossen, befinden sich die Arme seitlich vom Körper.
- Beim Öffnen der Beine, die Arme zur Seite auf Schulterhöhe anheben.
- Variation: Die Armbewegung wechseln (geschlossene Beine = Arme zur Seite gestreckt, geöffnete Beine = Arme am Körper)



### Hinweise:

- Je nach Leistungsstand nur den Hampelmann-Sprung mit den Beinen ausführen.

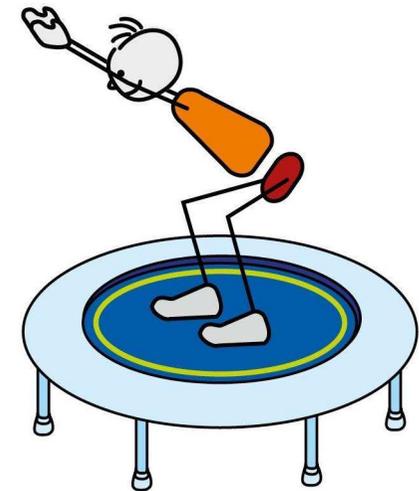
# Station 2

## Hüpfende Kniebeuge

- Kräftigung der Beinmuskulatur -

### Aufgabe:

- Im schulterbreiten Stand mittig auf dem Tuch in Kniebeuge-Position beidbeinig hüpfen.
- Bei jeder Landung auf dem Tuch die Kniebeuge-Position einnehmen.
- Als Variation können die Arme in Vorhalte genommen werden.
- *Steigerung der Intensität:*  
Mit beiden Beinen in der Kniebeuge-Position auf dem Tuch federn. Dabei halten beide Füße Kontakt zum Tuch und „vibrieren“ auf dem Tuch.



### Hinweise:

- Darauf achten, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird.
- Das „Vibrieren“ kann auch mit weit geöffneten Beinen durchgeführt werden.

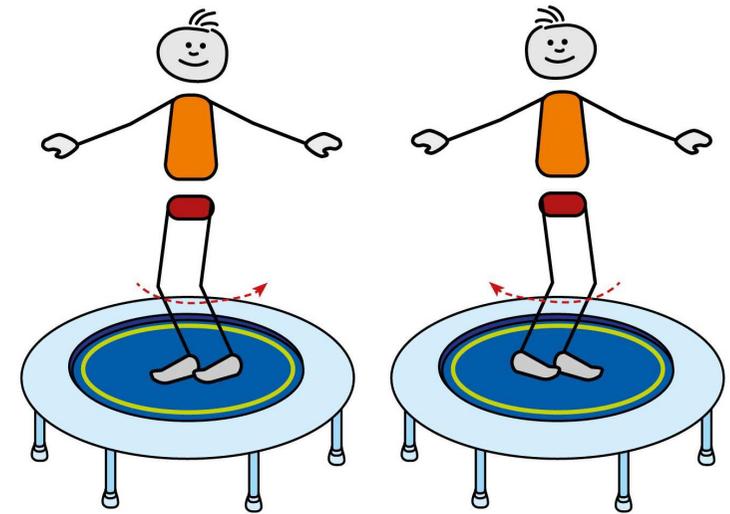
# Station 3

## Twist

- Ausdauerförderung und Koordinationsschulung -

### Aufgabe:

- Mittig auf dem Tuch hüftbreit springen.
- Die Arme in Seithalte anheben.
- Nach jedem Absprung die Beine aus der Hüfte heraus im Wechsel in der Transversalebene nach rechts und links drehen.



### Hinweise:

- Der Oberkörper bleibt während des "Twistens" in der frontalen Ausgangsposition.

# Station 4

## Crunches

- Kräftigung der Bauchmuskulatur -

### Aufgabe:

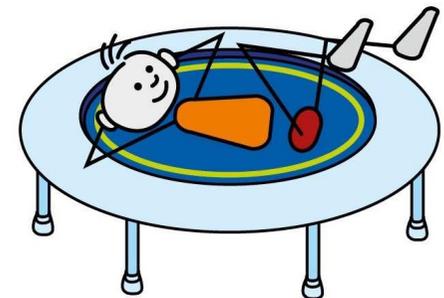
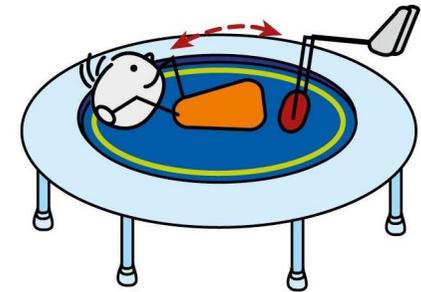
- In Rückenlage mittig auf dem Sprungtuch legen und die Beine in einem rechten Winkel anheben.
- Die Hände liegen ohne Druck am seitlichen Hinterkopf an.
- Kopf und Schultern anheben und wieder ablegen - gerade Crunches ausführen.

### *Variation: Schräge Crunches*

Hierbei im Wechsel rechten Ellbogen Richtung herangezogenes linkes Knie führen - Seitenwechsel

### **Hinweise:**

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.



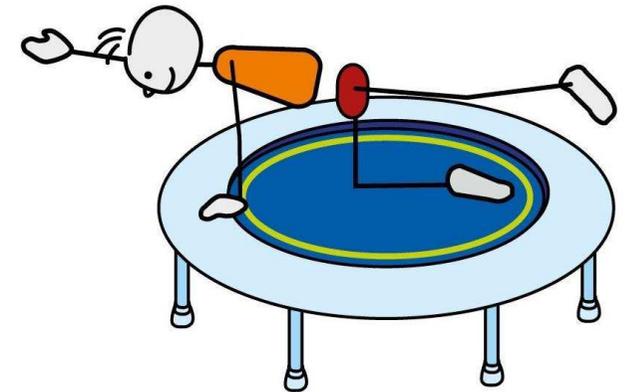
# Station 5

## Federnde Waage

- Kräftigung der Rumpfmuskulatur / Rückenmuskulatur -

### Aufgabe:

- Vierfüßlerstand auf dem Trampolin - hierbei befinden sich die Knie auf dem Tuch und die Hände stützen auf dem Trampolinrahmen ab.
- Mit den Knien auf dem Tuch federn.
- Im Wechsel den rechten und linken Arm in die Waagerechte anheben.
- Im Wechsel das rechte und linke Bein nach hinten in die Waagerechte austrecken.
- Im Wechsel einen Arm und das gegengleiche Bein in die Waagerechte führen.



### Hinweise:

- Darauf achten, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird.
- Geübte TN können auch die Hände auf dem Tuch abstützen

# Station 6

## Wedeln mit Bizepscurl

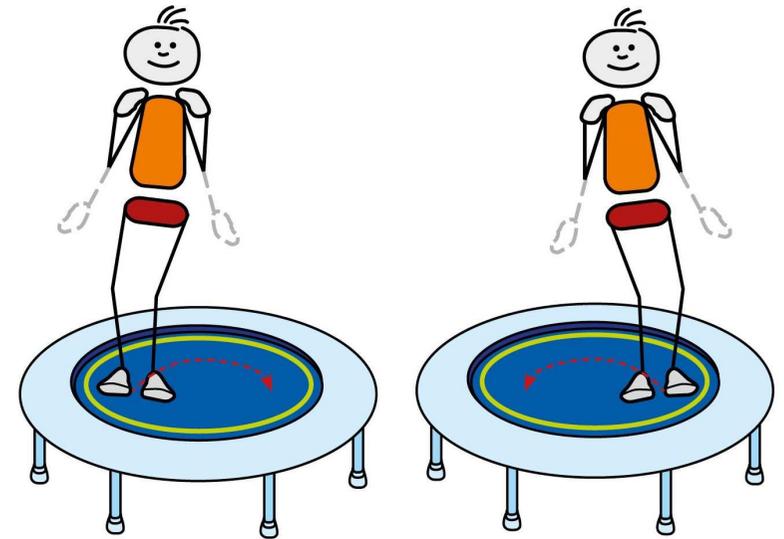
- Ausdauerförderung und Koordinationsschulung -

### Aufgabe:

- Mittig auf dem Tuch hüftbreit springen.
- Dann in beidbeinige Seitsprünge von der rechten auf die linke Tuchseite übergehen.
- Die Arme werden dabei gebeugt und wieder gestreckt (Bizepscurl).

### Hinweise:

- Die Intensität des „Wedelns“ kann erhöht werden, indem eine tiefe Körperposition bei der Landung auf dem Tuch eingenommen wird.



# Station 7

## Schrittsprung mit Beinwechsel

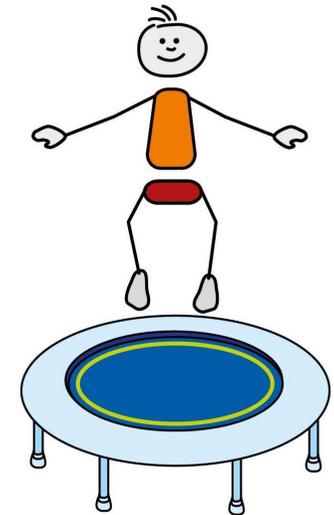
- Kräftigung der Beinmuskulatur -

### Aufgabe:

- In einer weiten Schrittstellung mittig auf dem Tuch beidbeinig hüpfen.
- Nach jedem vierten Sprung einen Beinwechsel vornehmen, sodass das andere Bein vorne steht.
- Dann den Beinwechsel bei jedem zweiten und dann nach einiger Zeit bei jedem Sprung ausführen.

### Variation:

Vor dem Beinwechsel die Absprungintensität steigern und beide Beine anziehen. Den Beinwechsel wie zuvor erst bei jedem vierten, dann bei jedem zweiten und dann bei jedem Sprung ausführen.



### Hinweise:

- Jede/Jeder TN kann die Belastung durch die Absprungintensität selber steuern.

# Station 8

## Hüpfender Käfer

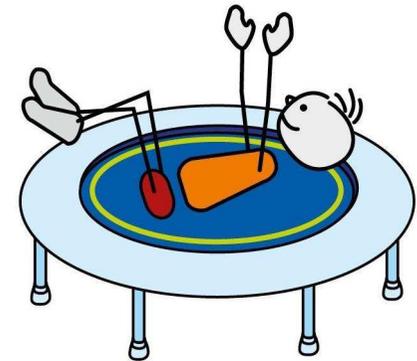
- Kräftigung der Bauchmuskulatur und Gleichgewichtsförderung -

### Aufgabe:

- Rückenlage mittig auf dem Sprungtuch
- Kopf und Schultern werden etwas angehoben und Arme nach oben strecken.
- Die Beine im rechten Winkel anheben und Unterschenkel überkreuzen.
- In dieser „Käferhaltung“ auf dem Rücken federn/hüpfen.
- Dann versuchen, sich hüpfend im/gegen den Uhrzeigersinn im Kreis zu drehen.

### Hinweise:

- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Die Körperspannung halten
- Atem fließen lassen!
- Nach der Übung die Füße auf den Rand des Trampolins abstellen und in Rückenlage entspannen.



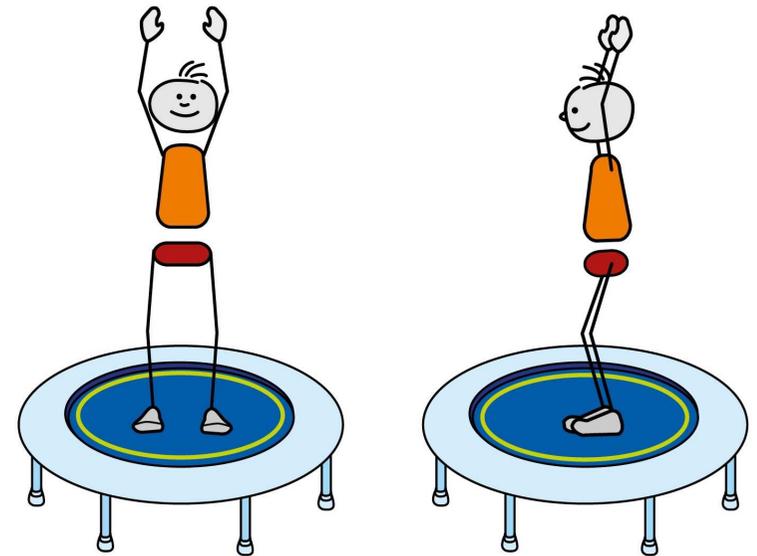
# Station 9

## Drehungen

- Ausdauerförderung und Koordinationsschulung -

### Aufgabe:

- Hüftbreit mittig auf dem Tuch springen.
- Mit Absprung eine Drehung um 90 Grad ausführen.
- Die Arme bei jeder Drehung in die Hochhalte führen.
- *Variation:*  
Mit den 90-Grad-Drehungen „spielen“:  
z.B. 2 Drehungen im Uhrzeigersinn –  
1 Drehung gegen den Uhrzeigersinn – 2 Drehungen  
im Uhrzeigersinn – 3 Drehungen gegen den  
Uhrzeigersinn



### Hinweise:

- Die Drehungen zu beiden Seiten (mit und gegen den Uhrzeigersinn) sowie mit oder ohne Zwischenhüpfer ausführen.

# Station 10

## Von rechts nach links – Side to Side

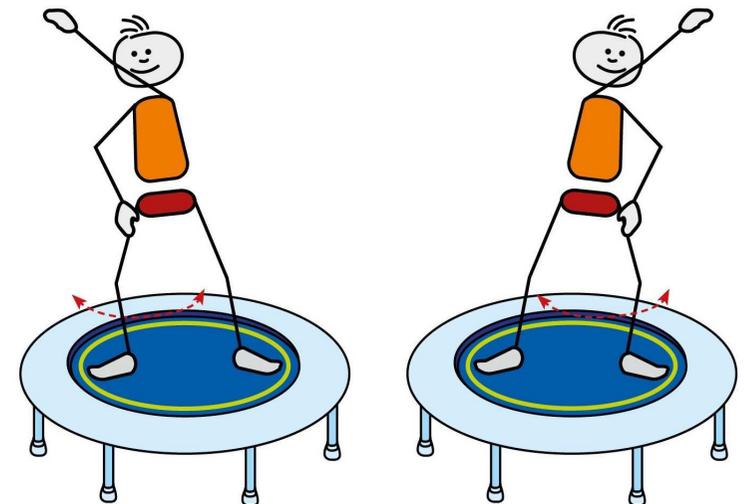
- Kräftigung der Beinmuskulatur -

### Aufgabe:

- Im Stand mit weit geöffneten Beinen (über Schulterbreite) das Gewicht beim Hüpfen von rechts nach links verlagern. Die Arme werden dabei über die Diagonale tief hoch geführt.
- *Variation 1:* Wenn das Gewicht auf links verlagert wird, das rechte Bein leicht zur Seite anheben.
- *Variation 2:* Wenn das Gewicht auf links verlagert wird, das rechte Knie bis maximal zur Waagerechten hochziehen. Den gegengleichen Ellbogen Richtung angezogenes Knie führen.

### Hinweise:

- Bei Variation 1 und 2 die Übung auch mit dem anderen Bein ausführen.



# Station 11

## Katzenbuckel und Pferderücken

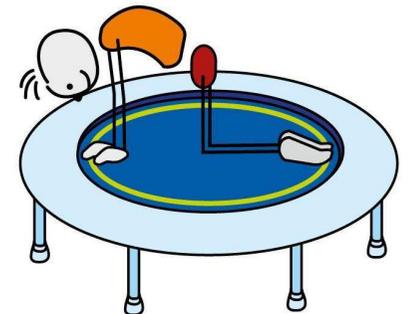
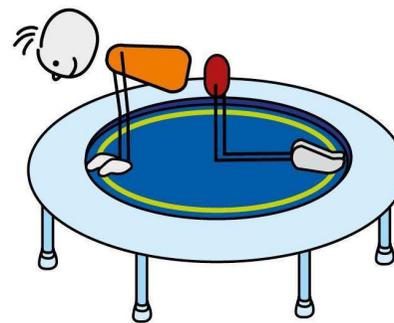
- Mobilisation der Rumpfmuskulatur -

### Aufgabe:

- Im Vierfüßlerstand auf dem Trampolin befinden sich die Hände und Knie auf dem Tuch.
- Im Wechsel den Rücken nach oben „rausdrücken“ (=„Katzenbuckel“) und wieder in die Ausgangsposition zurückbringen (=„Pferderücken“).

### Hinweise:

- Darauf achten, dass der Kopf beim „Pferderücken“ in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.
- Übung langsam und bewusst ausführen.



# Station 12

## Jogging mit Knieeinsatz

- Ausdauerförderung und Koordinationsschulung-

### Aufgabe:

- Auf dem Tuch mittig „joggen“.
- Dabei die Arme wie beim Laufen gegengleich mitführen.
- Die Laufbewegung mit Anheben der Knie sowie den Armeinsatz langsam bis zum „Sprint“ intensivieren.

### Hinweise:

- Den Oberkörper aufgerichtet halten.
- Jeder/Jede TN bestimmt die Intensität der „Laufeinheit“ auf dem Trampolin selber nach dem eigenen Leistungsstand.

