

DTB Basisschein Trampolinturnen 1

Über eine fachspezifische Einweisung und Vermittlung von Grundkenntnissen werden Teilnehmern die Möglichkeit eröffnet, das große Trampolin im Rahmen des Schul- und Breitensports einzusetzen.

DTB Basisschein Trampolin 1. beinhaltet folgende Themen:

- Auf- und Abbau des Trampolins
- Gerätekunde
- Sicherungsbestimmungen, versicherungsrechtliche Aspekte
- Präventive Maßnahmen, Unfallvermeidung, Verkehrssicherungs- und Aufsichtspflicht
- Sportartspezifische Erwärmung und Gymnastik
- Gewöhnungsübungen, Spielformen
- Methodik und Technik von einfachen Sprüngen bis zum Rücken- und Bauchsprung (ohne Salti)
- Einsatz des Gerätes unter Standardbedingungen bzw. als methodische Ergänzung zum Übungs- und Trainingsbetrieb.

Zielgruppe: Übungsleiter, Sportlehrer, Erzieher, Interessierte ohne trampolinspezifische Vorkenntnisse.

Der Lehrgang schließt mit der Lernerfolgskontrolle des sicheren Auf- und Abbaus der Geräte, methodischen Reihen der erarbeiteten Sprünge und Sprungkombinationen (inkl. Sicherheits- und Hilfestellung) ab.

Voraussetzung: Vollendung des 16. Lebensjahres.

Gesundheitliche Voraussetzung für praktische Übungen auf dem Trampolin zwingend erforderlich. Trampolinspezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

LG 250010

Daniel Berensmann

15.11. 2025 | Sa 9 – 17 Uhr

22.11. 2025 | So 9 – 17 Uhr

Unna, Kreissporthalle II, Platanenallee 20

STG Mitglieder 50,- € / regulär 75,-€

Anzahl Teilnehmende: mindestens 8, maximal 15

Es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen. Bei mehr als 15 Anmeldungen wird eine Warteliste geführt.

Anmeldungen an OTW Wolfgang Breuer: lehrgang@sauerlaender-turngau.de