

## 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

02.11. 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](mailto:lehrgang@sauerlaender-turngau.de)

## DTB-Basisschein Trampolinturnen Teil 2

Die „Stufe II“ richtet sich an alle Inhaber der „Stufe I“, die mindestens 16 Jahre alt sind und ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Trampolin erweitern und vertiefen möchten. Neu ist hier die Methodik und aktive Hilfestellung bei den Landungsarten Bauch in Kombination mit Schraubenbewegungen, sowie Salto rückwärts und vorwärts gehockt, sowie Barani. Ebenfalls beinhaltet der Stufe II den sicheren Auf- und Abbau des Minitrampolins sowie deren Einsatzmöglichkeiten.

Spielformen, theoretische Inhalte (Sportverband, Wettkampfwesen, Pädagogik, Trainingslehre).

Der Lehrgang schließt mit der Lernerfolgskontrolle der der Methodischen Reihen (inkl. Sicherheits- und Hilfestellung)

Für den Schuleinsatz empfehlen wir dringend „Stufe I und II“ zu absolvieren um die bundesweite Qualifikation zu gewährleisten.

Gesundheitliche Voraussetzungen für praktische Übungen auf dem Trampolin zwingend erforderlich.

Zielgruppe: Übungsleiter, Sportlehrer, Erzieher, Interessierte, die die erforderlichen Voraussetzungen erfüllen.

LG 250020

Daniel Berensmann

29.11. 2025 | Sa 9 – 17 Uhr

30.11. 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](mailto:lehrgang@sauerlaender-turngau.de)