

FÜR HELFER UND INTERESSIERTE ÜBUNGSLEITER

## DAS "KLEINE TRAMPOLIN" IM KINDERTURNEN

<b>Termin:</b>	Sonntag, 19. Oktober 2025
<b>Zeitplan:</b>	10.00-12.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Hödingen, Turnhalle
<b>Referenten:</b>	Hede G. Elsing
<b>Meldeschluss:</b>	Sonntag, 12.10.25
<b>Kosten:</b>	20,- €
<b>Anmeldung:</b>	Anmeldeformular unter <a href="http://www.hbtg.de">www.hbtg.de</a>
<b>Verantwortlich:</b>	BTB-Regional im HBTG

Die Schwerkraft überwinden und den Nervenkitzel ‚kurz zu Fliegen‘ spüren!

Die sensomotorische Entwicklung, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit sind die Basis von jedem späteren Sprung. Orientierungsfähigkeit ist unabdingbar für die unterschiedlichen Landepositionen. Variation der Sprunghöhe, der Rotationsgeschwindigkeit oder Winkelstellung erfordern eine hohe Differenzierungsfähigkeit.

Deshalb lernt ihr, wie die Kinder spielerisch an das „kleine Trampolin“ herangeführt werden können. Vom vorbereitetem Einspringen - bis zum Springen in vielen Varianten, z.B. verschiedene Höhen, Grätsch- oder Drehsprünge.

Natürlich erläutern und zeigen wir auch die Voraussetzung für das Minitrampolin. Das richtige Auf- und Abbauen, Hilfestellungen sowie Sicherheitshinweise.