Mehr als Hüpfen und Springen

Trampolinparks oder -hallen gibt es inzwischen über ganz Deutschland verteilt. Schulklassen sind eine wichtige Zielgruppe für Anbieter dieser besonderen sportlichen Erlebnisse.

Free Jump

Sky Ninja Seil

Survival Jump

Fotos: © JUMP House / Tom Menz (6)

Foam Jump

Körperwahrnehmung, Motorik, Fitness, Geschicklichkeit, Konzentration, Koordination und Balance sowie Sozialkompetenz – alles dieses wird bei einem Besuch in Trampolinhallen oder -parks geschult. Auch der gesundheitliche Aspekt ist beachtenswert: Springen bedeutet gelenkschonendes Training der Muskeln in sämtlichen Körperregionen, es ist vorteilhaft für den Gleichgewichtssinn, es steigert das körperliche Wohlbefinden und setzt Glückshormone frei. Hinzu kommen der Spaßfaktor und die Aktivierung der Bewegungsfreude: federnde Sprünge in die Höhe, die kurzen Augenblicke der Schwerelosigkeit, das Aufkommen auf elastischem Boden.

Die **erste Trampolinhalle** in Deutschland eröffnete 2014 in Dortmund. Seitdem entstanden weitere in vielen Städten Deutschlands und ständig kommen neue hinzu. Um die zwei Millionen Euro soll eine Trampolinhalle samt Ausstattung kosten.

Schulklassen bilden eine wichtige Zielgruppe dieser Anbieter. Ganz unter dem Motto „Gemeinsam sportlich aktiv sein und dabei Spaß haben, das fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl und stärkt den Klassengeist“ bieten viele Trampolinhallen und -parks spezielle Programme für Schulklassen. Denn in den Einrichtungen springt nicht jeder für sich allein, es sind verschiedene Möglichkeiten für Teamspiele vorhanden, die von geschultem Personal beziehungsweise Trainern angeleitet und beaufsichtigt werden.

Besondere **Voraussetzungen** für einen Besuch in einem Trampolinpark müssen nicht erfüllt sein. Jeder Schüler kann hier springen, egal ob groß oder klein, dick oder dünn.

Bezüglich der Kleidung gilt es aus Sicherheitsgründen nur einiges zu beachten. So sind zum Beispiel in jeder Einrichtung sogenannte **Stoppersocken** – Socken mit Gumminoppen an der Sohle – Pflicht. Diese erhöhen die Haftung auf den Trampolinen, was die Sturzgefahr durch ungewolltes Ausrutschen verringert. Auch bleiben durch das Tragen dieser Socken die Trampoline den Tag über hygienisch sauber im Vergleich zum Barfußspringen. Ob die Stoppersocken von zuhause mitgebracht werden dürfen oder in den Einrichtungen für zwei bis drei Euro käuflich erworben werden müssen, ist unterschiedlich. Vor Ort gekaufte Socken dürfen bei Folgebesuchen dann aber wieder mitgebracht werden. Außerdem sollte auf sportliche und bequeme **Kleidung** geachtet werden, ohne Gürtel, Nieten oder Schnallen. Das Tragen von Schmuck ist nicht zugelassen, Piercings sind abzukleben und die

Hosentaschen sollten leer sein. Ebenso sind Kaugummis verboten.

Auf die Sicherheit in den Einrichtungen wird großer Wert gelegt und in den meisten Hallen herrscht eine strenge Sicherheitspolitik: Nach der Begrüßung der Schulklasse gibt es ein Einweisungsvideo mit Regeln und Verboten. Anschließend erhalten die Schulklassen eine Einweisung durch geschulte Mitarbeiter beziehungsweise sogenannte „Sprungmeister", die zusätzlich eine Ersthelfer-Ausbildung haben. Es erfolgt ein gemeinsames, speziell auf den Trampolinsport ausgearbeitetes Aufwärmtraining. Sämtliche Trampoline und Attraktionen der Halle werden den Schülern erklärt. Auf Wunsch der Lehrer können ein Salto-Verbot ausgesprochen oder Großtrampoline gesperrt werden. Geübte Trainer betreuen alle Bereiche der Halle und überwachen die Einhaltung der Sicherheitsregeln.

Video Jump

Das Herzstück jeder Trampolinhalle und in aller Regel den größten Bereich bildet der riesige Freisprungbereich. Hier sind nicht nur dutzende bis hunderte Trampoline zu großen Sprungflächen vereint, sondern auch an den Seiten befinden sich meist ebenfalls Trampoline. Diese ermöglichen ein horizontales Abfedern und intensivieren den Spaß. In einigen Trampolinparks gibt es stattdessen auch längere Waterfall-Trampoline. Dabei handelt es sich um, im 45 Grad Winkel geneigte, Trampoline an den Wänden. Meistens wird der Freisprungbereich noch durch verschiedene Fun-Sport Elemente ergänzt.

Im Freisprungbereich kreuz und quer durch den riesigen Raum zu springen ist schon ein besonderes Erlebnis und kein

SPASS,
GUTE LAUNE
UND
MUSKELKATER

EIN UNVERGESSLICHER TAG FÜR ALLE ALTERSKLASSEN

WWW.
TRAMPOLINPARK-LAUSITZ.
DE

JUMPUP TRAMPOLINPARK

GUBENERSTR. 17
03042 COTTBUS
TEL.: 0355/
75577600

AIR-BAG:
LUFTKISSEN-CHALLENGE
FÜR WEITSPRINGER

NINJA-PARKOUR:
BEWEISE MUT &
GESCHICKLICHKEIT

2-FELDER-BALL:
TEAMBUILDING &
AUSDAUERTRAINING

BASKETTBALL-CHALLENGE
FÜR TAFFE JUNGS

GLEICHGEWICHTSTRAINING
AUF DEM SCHWEBEBALKEN

JUMPUP
TRAMPOLINPARK
COTTBUS

JUMPUP
TRAMPOLINPARK
HOYERSWERDA

JUMP-PARKOUR:
BEWEISE KRAFT & AUSDAUER

VERTICAL TRAMPOLINE:
ORIENTIERUNG BEHALTEN

FREIE SPRUINGFLÄCHE:
GEMEINSAM AUSPOWERN

CLIMBING-WALL:
FÜR ALLE
DIE HOCH HINAUS WOLLEN

GLEICHGEWICHTSTRAINING
AUF DEM SCHWEBEBALKEN

JUMPUP
TRAMPOLINPARK

OTTO-NAGEL-STR. 49
02977 HOYERSWERDA
TEL.: 03571/ 600674

Vergleich zum Trampolinspringen im heimischen Garten.

Einige der Elemente, die den Sprungspaß und die Sprungmöglichkeiten in Trampolinhallen und -parks erweitern, sind nachfolgend kurz vorgestellt und etwas näher erklärt.

So gibt es zum Beispiel den Foam Jump oder auch Foam Pit genannt – ein Becken, welches mit bunten Schaumstoffwürfeln gefüllt ist und auch als Schnipselgrube bezeichnet wird. Viele der Trampolinparks bieten einen Foam Jump Bereich mit gleich mehreren Becken. Die Schaumstoffwürfel sorgen für eine weiche Landung, wenn Springer verschiedene Kunstsprünge üben. Je nach Halle sind an den Becken beispielsweise normale Trampoline, Hindernisse zum Überspringen, Boulderwände, Ninja Parcours, Slacklines oder Trapeze vorhanden.

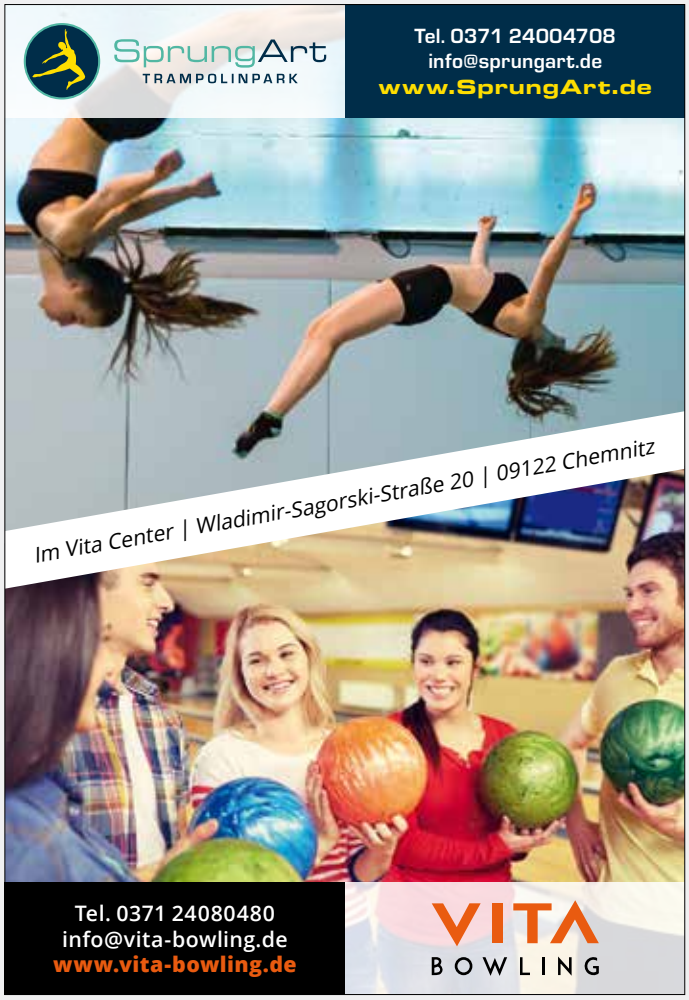
Die Slackline besteht aus einem Gurt, der zwischen zwei Punkten straff gespannt wird. Hier muss die Balance gehalten werden, um möglichst gewandt von A nach B zu gelangen. Da die Balancierenden oft scheitern, ist die Slackline nicht nur für den Balancierenden, sondern auch für die Zuschauer ein großer Spaß. Aber die „Abstürzenden" fallen weich und wohlbehütet in das Foam Pit.

Das Trapez ist ursprünglich aus dem Zirkus bekannt, wo Artisten in großer Höhe waghalsige Kunststücke vorführen, die oft in einem spektakulären Absprung enden. Auch in Trampolinhallen ist das Trapez zu finden. Hier hat es oft eine Höhe von rund 3,50 Metern, und die Springer landen in einem großen Foam Pit voller weicher Schaumstoffwürfel. Die Schüler können an diesem Element beispielsweise einen Salto üben oder sich einfach aus der Höhe fallen lassen.

Um einen Hindernisparcours mit besonderen sportlichen Herausforderungen und unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen handelt es sich beim Ninja Parcours, auch Warrior Parcours genannt. Solche Parcours können mit abwechslungsreichen Elementen – wie beispielsweise Ringe, Wedges, Kugelseile, Foam Türme, Cheese Wall oder Monkey Barr – ganz verschieden gestaltet sein. Unter dem Ninja Parcours befinden sich typischerweise weiche Bodenplatten, eine Schnipselgrube oder ein Luftkissen, damit die Sportler im Falle des Scheiterns weich landen.

Air-Bags kann es in den Trampolinparks ebenfalls geben. Wie der Name schon vermuten lässt, sind mit Luft gefüllte Kissen gemeint. Meistens haben diese Kissen eine Größe von mindestens 4 Quadratmetern und ermöglichen jederzeit eine sichere Landung. Kombiniert sind diese Air-Bags oft mit Trampolinen, aber auch mit Sprungtürmen. Ein Sprungturm gestattet unkompliziert Sprünge aus einer Höhe von anderthalb bis vier Metern mitten in den Air-Bag hinein. Von der Höhe her sind die Sprungtürme von Einrichtung zu Einrichtung unterschiedlich.

Zu den weiteren Elementen zählt die Halfpipe, die ihren Namen aus dem Skate-Sport hat. Sie ist geformt wir ein großes „U" und in der Mitte befindet sich ein langes,

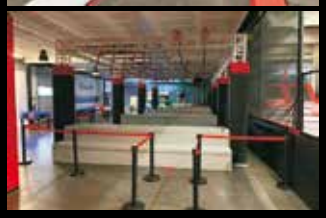


Xtreme Jump
Trampolin Park

Eberhard-Finckh-Str. 47
89075 Ulm / Böfingen
Tel. 0731-94 056 500
Info@xtremejump.de
www.xtremejump.de

Montag Geschlossen
(außer in den Ferien & Feiertagen)
Di. bis Fr. 13:30- 21 Uhr
Sa. & So. 09:30- 21 Uhr
Schulferien & Feiertage
Täglich 09:30 - 21 Uhr

#XJ-FREE Freies Jumpen
#XJ-NINJA Herausforderung
#XJ-DODGE Mannschaftsspiel
#XJ-WALL Sprung über die Wand
#XJ-BOULDER Kletterwand



JUMP4ALL Ladenburg

JUMP4ALL Langenzenn

JUMP 4 ALL

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag geschlossen
außer an Ferien- und Feiertagen
Di. – Fr. 14:30 – 21:00 Uhr
Sa. – So. 09:30 – 21:00 Uhr
Schulferien und Feiertage
Täglich 09:30 – 21:00 Uhr

Jump 4 All Heidelberg GmbH
Industriestr. 5
68526 Ladenburg
Tel.: 06203 / 955 10 15
Ladenburg@jump4all.de

Jump 4 All Fürth GmbH
Sportplatzstr. 13
90579 Langenzenn
Tel.: 09101 / 1414
fuerth@jump4all.de

Mehr Infos unter:
www.jump4all.de

TRAMPOLINPARK

Ninja Box

schmales Trampolin. An den zwei gegenüberliegenden schrägen Seiten sind große Waterfall-Trampoline vorhanden, welche den Springern ein horizontales Abfedern ermöglichen. Geübte Springer können hier, ohne abzustoppen, zwischen beiden Wänden hin- und herspringen.

Eine Art Völkerball, nur auf Trampolinen, kann in der Dodgeball-Arena gespielt werden. Die aus Trampolinfeldern zusammenhängende Fläche wird mit einem Balken oder einer Tumbling Lane (ein längliches Trampolin) in zwei Spielfelder geteilt. Gespielt wird mit einem weichen Ball. Dodge Ball eignet sich besonders auch für Schulklassen.

Ebenfalls für einen Wettkampf eignet sich die Basketball-Zone. Diese setzt sich aus einem besonders langen Trampolin und einem darüber hängenden Basketballkorb zusammen. Die Positionierung der Basketballkörbe in der Trampolinhalle ist von Halle zu Halle unterschiedlich. In größeren Trampolinparks gibt es beispielsweise eigene Basketballkorb-Bereiche mit Körben in verschiedenen Höhen.

Gegenseitig herausfordern können sich die Springer auch beim Cage Ball, einer Mischung aus Basketball, Handball und Volleyball – aber auf Trampolinen. Der Cage Ball Bereich ist eine Art Käfig aus Netzen, damit der Ball im Raum bleibt, und besteht aus zwei separaten Trampolinen, die in der Mitte durch ein Netz getrennt sind. Die Spieler springen mit dem Ball in der Hand auf dem Trampolin in die Höhe und werfen den Ball über das bis zum Boden reichende Netz. Dabei zielen sie auf ein Loch, welches sich über dem Gegner befindet. Um den Wurfball abzuwehren, muss der Gegner rasch reagieren und ebenfalls auf dem Trampolin in die Höhe springen.

Beim Battle Beam stehen sich zwei Gegner auf einem schmalen Balken gegenüber und versuchen, den jeweils anderen mit Hilfe eines überdimensionierten Schaumstoff-Knüppels in die Grube aus Schaumstoffwürfeln zu schicken, die sich unter dem Beam befindet. Um bei dieser Aktion erfolgreich zu sein, ist ein guter Gleichgewichtssinn vonnöten.

Der Twister stellt ebenfalls ein geeignetes Element dar, um einen oder mehrere Gegner herauszufordern. Gewonnen hat, wer am längsten im Spiel bleibt. Beim Twister drehen sich zwei Schaumstoffarme und die Springer müssen rechtzeitig darüber springen oder sich darunter durchrollen. Die zwei Arme sind weich gepolstert, damit sich die Springer nicht verletzen können, wenn sie zu spät springen.

Auch Gelegenheiten zum Klettern bieten einige der Trampolinhallen – und zwar mit der Climbing Wall. Besucher können sich hier im „Wändehochklettern“ versuchen oder einen Meter über dem Boden von einer Seite zur anderen klettern und sich dann sanft in die Airbags fallen lassen. Die Möglichkeiten sind von Anbieter zu Anbieter unterschiedlich.

Über die Angebote für Schulklassen informieren meistens die Internetseiten der jeweiligen Einrichtung. Der Vorteil eines Besuches von Schulklassen in einem Trampolinpark oder -halle besteht auch darin, dass dieser selbst im Winter oder bei Regenwetter unkompliziert stattfinden kann.