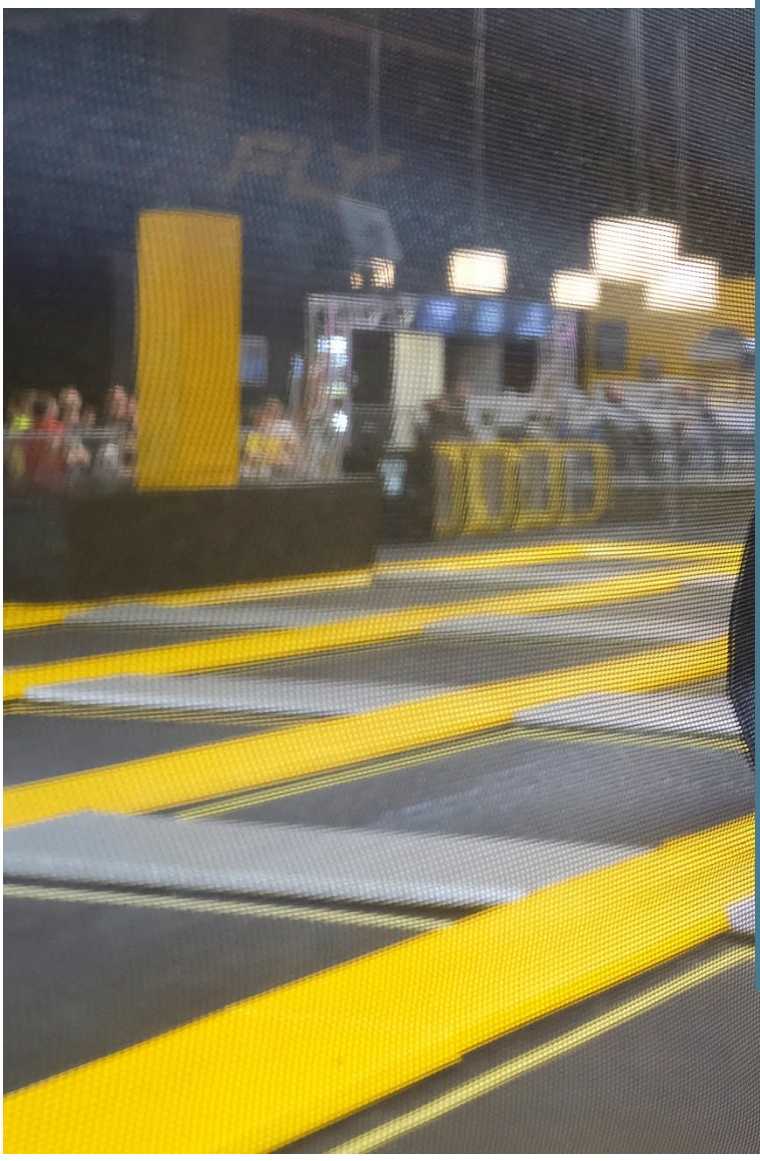
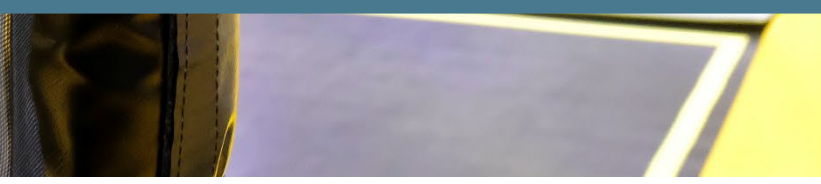
Stiftung
SICHERHEIT IM SPORT
Hält Dich im Spiel.

Informationsbox

Trampolin



Zur Unterstützung von
Vereinen, Trainer*innen,
Übungsleiter*innen,
Sportler*innen & Eltern



WTB
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE
MIT SICHERHEIT VERLETZUNGSFREI

Impressum:

Herausgeber:

Stiftung SICHERHEIT IM SPORT
Hält Dich im Spiel.

VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE
MIT SICHERHEIT VERLETZUNGSFREI

In Kooperation mit dem Westfälischen Turnerbund e.V. und seinen Turngauen wurde diese Informationsbox im Projekt "Vereinssport in der Kommune - Mit Sicherheit verletzungsfrei" erstellt.

WTB
WESTFÄLISCHER TURNERBUND

Stiftung Sicherheit im Sport

Universitätsstraße 105

44789 Bochum

Tel.: +49 (0) 234 3226084

E-Mail: stiftung@sicherheit.sport

www.sicherheit.sport

Redaktion: Julia Fitzek, Sabrina Gorks, Lisa Schiemenz

Verantwortlich:

David Schulz, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Claus Weingärtner, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Gefördert von:

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen

ARAG

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Bochum, September 2022

Einleitung

Verletzungen – genau das will keiner!

Dabei kann ein Großteil an Unfällen und Verletzungen durch einfache, aber gezielte, Maßnahmen verhindert werden. Wir haben Euch dazu wertvolle Tipps und Hilfestellungen von altersspezifischen Aufwärmübungen bis hin zu Checklisten (bspw. zur Prüfung von Sporthallen und Ausrüstung) zusammengestellt.

Doch wer verletzt sich überhaupt wo? Denn auch da gibt es Unterschiede. Und nur wer das weiß, kann zielgerichtet dagegen vorgehen. Das Verletzungsrisiko im Trampolinspringen ist im Alter von 7 – 12 Jahren am höchsten. Knochenbrüche im Bereich der Unterarme und Ellbogen treten dabei am häufigsten auf. Ebenso wie Prellungen und Verstauchungen. Gleichermaßen sind die Beine betroffen, wie das Sprung- und Kniegelenk. Auch im Bereich des Kopfes treten oftmals Verletzungen auf.

Ein wesentlicher Schlüssel zur Vermeidung von Verletzungen im Trampolinspringen liegt im Erlernen der richtigen Technik. Aber auch die richtige Vorbereitung (Aufwärmen) oder das Bewusstmachen und das stetige Wiederholen von Helfen und Sichern sind wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Sportunfallprävention.

Schon die Umsetzung einiger weniger Tipps können Verletzungen verhindern.

Der untenstehende Wegweiser gibt Euch einen Überblick über die verschiedenen Themen und deren Inhalte.

Viel Spaß beim sicheren Sport treiben!

Inhaltsverzeichnis // Wegweiser

Aufwärmen im Trampolinspringen

- ➔ Allgemeines zum Aufwärmen im Trampolinspringen
- ➔ Hinweise zum trampolinspezifischen Aufwärmen
- ➔ Sprungtuchgewöhnung
- ➔ Vermitteln von Rücksichtnahme sowie Helfen & Sichern

Technik & Methodik

- ➔ Trainieren der richtigen Armführung
- ➔ Erarbeitung der Grundsprünge
- ➔ Helfen und Sichern
- ➔ Generelle Regeln beim Trampolinspringen

Sportgeräte

- ➔ Auf- und Abbau von Trampolinen
- ➔ Checkliste zur Sicht- und Funktionsprüfung
- ➔ Überprüfung und Wartung
- ➔ Musterprotokoll zur Dokumentation der Prüfung und Wartung

Ausrüstung Sportler*innen

- ➔ Checkliste für das Training

Eltern

- ➔ Fair-Play – Auch für Eltern!
- ➔ Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

Aufwärmen im Trampolinspringen

Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Sporttreibens. Dabei ist es wichtig, den Körper auf die sportliche Belastung und die bevorstehenden Trainingsinhalte oder den Wettkampf vorzubereiten. Im Folgenden haben wir allgemeine Informationen zum Aufwärmen wie auch Informationen zum spezifischen Aufwärmen zusammengestellt.

Allgemeine Informationen & Hinweise zum Aufwärmen

Das Merkblatt „Aufwärmen“ gibt einen guten Überblick zum Nutzen und zur generellen Gestaltung des Aufwärmens. Im Folgenden sind verschiedene Übungen zum spezifischen Aufwärmen zusammengestellt. Diese Übungen können je nach Trainingsschwerpunkt der Trainingseinheit ausgewählt und zusammengestellt werden.

Aufwärmen im Sport

Jede Sporteinheit beginnt mit dem Aufwärmen, das die Sportler*innen auf die anstehende Belastung vorbereitet und so zur Verletzungsprävention beitragen. Neben der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, der Muskulatur und der Erhöhung der Körpertemperatur, dient das Aufwärmen auch zur mentalen, kognitiven und emotionalen Vorbereitung. Es werden alle Voraussetzungen geschaffen, um ein optimales Training oder einen Wettkampf zu absolvieren. Das gemeinsame Aufwärmen fördert außerdem die Interaktion und das Zusammengehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe oder des Teams.

Körperliche Wirkungen	Kognitive und emotionale Wirkungen	Soziale Wirkungen
▪ Anstieg der Muskulatur- und Körperkerntemperatur	▪ Abschalten vom Alltag, in der Stunde ankommen	▪ Kontaktaufnahme mit dem/der ÜL bzw. Trainer/in
▪ Anstieg der Nervenleitgeschwindigkeit	▪ Schaffung von Bewegungsbereitschaft	▪ Kontaktaufnahme zu den anderen Sportlerinnen und Sportlern
▪ Anstieg der Reaktionsgeschwindigkeit	▪ Herstellung/Verbesserung der Motivation	▪ Kommunikativer Austausch
▪ Steigerung der Herz- und Atemleistung	▪ Erhöhung der Konzentration	▪ Ermöglichung erster kooperativer Aktionen
▪ Erhöhung der zirkulierenden Blutmenge	▪ Abbau von (gegebenenfalls vorhandenen) Ängsten	▪ Förderung von Zusammengehörigkeitsgefühl
▪ Steigerung der Muskeldurchblutung	▪ Herstellung der Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen	
▪ Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit	▪ Gewöhnung an die Umgebung	

▪ Verletzungsprophylaxe	▪ Erhöhung der Leistungsbereitschaft für folgende Aktivitäten	
▪ Verbesserung des Muskelstoffwechsels		
▪ Erhöhung der Muskelgleitfähigkeit		
▪ Mobilisierung der Gelenke, Verringerung der Gelenkbelastung		

Richtig aufwärmen – nur wie?

Man unterscheidet in allgemeines und spezielles Aufwärmen. Das allgemeine Aufwärmen bringt den Körper (besonders die großen Muskelgruppen) auf „Betriebstemperatur", z.B. durch Einlaufen. Im nächsten Schritt bereitet sich der*die Sportler*in disziplinspezifisch vor und erwärmt diejenigen Muskeln, die speziell für die Ausführung seiner Zielbewegungen benötigt werden. Dabei kann auch ein Sportgerät genutzt werden, bspw. ein Ball zum Prellen oder Dribbeln. Die Gestaltung des Aufwärmens sollte immer an die Stundeninhalte und -ziele angepasst werden. Bei der Planung sollten außerdem die Eigenschaften des Sporttreibenden, wie z.B. Alter und Trainingszustand, sowie weitere Faktoren wie Tageszeit und Außentemperatur, berücksichtigt werden.

Grundsätze für das Aufwärmen

- Allgemeines Aufwärmen vor speziellem Aufwärmen!
- Dauer: mindestens 10 Minuten.
  - Training: 15-30 min
  - Wettkampf: 20-40 min – Ende des Aufwärmens 5-10 min vor Wettkampfbeginn
- Intensität langsam steigern.
- Je kürzer und intensiver die folgende sportliche Belastung, desto umfangreicher und spezifischer sollte das Aufwärmen sein.
- Je höher das Lebensalter, desto langsamer und länger sollte man sich aufwärmen.
- Mit fortschreitender Tagesdauer ändert sich das Aktivitätslevel des Menschen. Darum sollte die Aufwärmzeit zu Tagesbeginn länger sein und die Intensitätssteigerung langsamer erfolgen.
- Vermeidung von zu intensivem und umfangreichem Aufwärmen, damit keine starke Ermüdung und Leistungsminderung eintritt.
- Keine zu langen Bewegungspausen nach dem Aufwärmen/während des Aufwärmens → fließenden Übergang vom Aufwärmen in den Hauptteil/Wettkampf schaffen.

Allgemeines zum Aufwärmen im Trampolinspringen

Das Merkblatt „Aufwärmen" gibt einen guten Überblick zum Nutzen und zur generellen Gestaltung des Aufwärmens. Im Folgenden sind verschiedene Übungen zum Aufwärmen im Trampolinspringen zusammengestellt. Diese Übungen können je nach Trainingsschwerpunkt der Trainingseinheit ausgewählt und zusammengestellt werden.

Bevor man beim Trampolinspringen auf das große Trampolin geht, ist zunächst ein allgemeines Aufwärmen und eine Sprunggewöhnung nötig. Dazu kann bspw. ein Minitrampolin eingesetzt werden. Übungen auf diesem können zudem auch die Wartezeiten überbrücken, bis man auf dem großen Trampolin trainieren kann. Zusätzlich festigt es bekannte Bewegungsabläufe und kann zu Beginn auch zum Erlernen neuer Bewegungen eingesetzt werden.

Generell muss eine Aufwärmung des ganzen Organismus stattfinden. Optimal wären eine extra Erwärmung der Sprungmuskulatur und der Koordination.

Übungen, die die drei Aspekte des Aufwärmens berücksichtigen sind beispielsweise:

- Ballspiele: Basketball und Fußball
- Linienlauf: dafür müssen drei Feder eingeteilt werden mit vier parallelen Linien

DG	1. Feld	2. Feld	3. Feld	Rückweg
1.	Laufen	Laufen	Laufen	lockeres Laufen
2.	Anfersen	Kniehebelauf	Wechsel zwischen Anfersen und Kniehebelauf	lockeres Laufen
3.	Anfersen linker Fuß, Kniehebelauf rechtes Knie	Anfersen rechter Fuß, Kniehebelauf linkes Knie	Wechsel zwischen Anfersen und Kniehebelauf	lockeres Laufen
4.	Kreuzschritt, Laufrichtung rechts	Kreuzschritt, Laufrichtung links	Zickzacklauf mit Anschlag der Füße beim Zwischenhüpfer	lockeres Laufen

- Stopp-Spiel: Die Sportler*innen laufen durch die Halle. Beim Kommando „Stopp“ müssen alle Sportler*innen stillstehen. Derjenige, der als letzter stillsteht muss eine extra Aufgabe absolvieren: Beispielsweise Liegestützen.
- Aerobic: Gut für den Gesamtorganismus zum Aufwärmen und die Koordinationsfähigkeit zu stärken. Die einzelnen Übungen können unterschiedlich eingesetzt werden.
- Seilspringen: An einer Seite der Hallenwand stehen die Sportler*innen mit einem Springseil und laufen zur gegenüberliegenden Seite. Dabei springen die Sportler*innen Seil. Mögliche Variationen:
    - seitwärts laufen mit Durchschlag
    - rückwärts laufen mit Durchschlag
    - 2 Schritte pro Durchschlag
- Life Kinetics: Die Grundübungen können angepasst werden. Das fordert die Sportler*innen auf neue koordinative Level. Besonders praktikabel sind Laufübungen.
- Bodenbahnen: Hier kann mit verschiedenen Lauf-, Sprung-, Spannungsübungs- und Turnvarianten variiert werden. Die Bodenarbeit bildet dabei die turnerische Grundlage. In eine Richtung auf dem Turnläufers beginnend können diese Übungen absolviert werden:
    - Spreizgang (gestrecktes Vorhochführen eines Beines, Standbein bleibt gestreckt, Oberkörper aufrecht)
    - Strecksprünge mit gestellten, gespannten Armen, Sprungvarianten mit verschiedenen Beintätigkeiten (Kniehebungen, Schrittstellungen, seitliche Anschlagsprünge)

- Einbeinsprünge, wobei das andere Bein gestreckt und die Fußspitze heruntergedrückt wird; Wechsel der Beine auf der Hälfte der Strecke, Standweitsprung

Quelle:

Das Trampolin-Infoportal. (2020). Erwärmung. tramplanet. http://www.tramplanet.de/index.php/Erwaermung.html

Hinweise zum trampolinspezifischen Aufwärmen

Im Trampolinspringen sind Helfen & Sicherns sowie gegenseitige Rücksichtnahme zentrale Aufgaben und Werte. Daher ist es wichtig, dass Kindern von Beginn an, an diese herangeführt werden. Auf spielerische Weise werden die Werte kennengelernt und durch regelmäßige Anwendung in die Trainingsroutine übernommen. Insbesondere bei älteren Anfängern im Trampolinspringen ist eine konsequente Schulung notwendig. Anders als bei Kindern, die aufgrund der körperlichen Voraussetzungen keine gefährlich hohen Sprunghöhen erreichen, ist dies bei Jugendlichen durchaus ein Problem. Hier hat die*der Übungsleiter*in darauf zu achten und dem gegebenenfalls mit einer Schiebematte entgegenzuwirken. Selbstverständlich können Kinder nicht in der Form Helfen & Sichern wie es Erwachsene tun. Aber es ist zu empfehlen, Abläufe und Techniken von klein auf kennenzulernen. Auf diese Weise übernimmt man nach und nach mehr Aufgaben des Helfens & Sicherns im Altersverlauf.

Neben Helfen & Sichern ist zur Vorbereitung und Ergänzung des Trampolinspringens das Einbinden von einfachen turnerischen Bewegungen zu empfehlen. Diese können sein:

- Balancieren auf dem niedrigen Schwebebalken
- einfache Koordinationstests
- Beweglichkeitstests für den Arm-Rumpf-Winkel
- die Bück- und Grätschbeweglichkeit
- Rollen und Sprungrollen etc.

Quelle:

Deutscher Turner-Bund, Thiel. M. et al. (2007). Rahmentrainingskonzeption Trampolinturnen. Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen Frankfurt am Main.

Sprungtuchgewöhnung

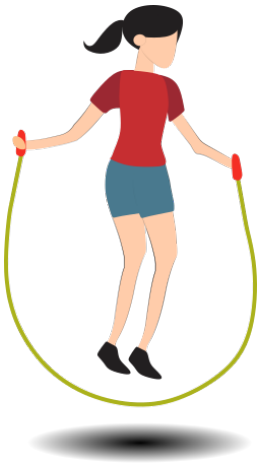
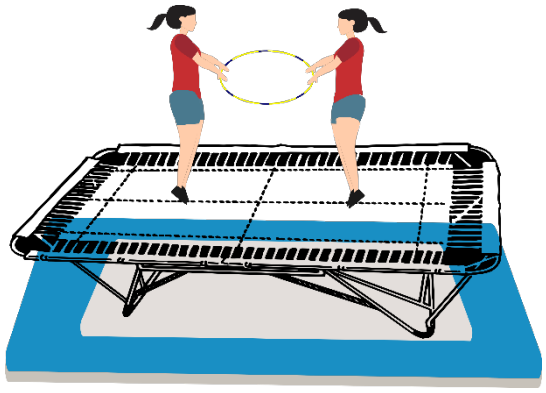
Insbesondere wenn man das erste Mal auf dem Trampolin steht, wird man feststellen, dass man durch das Federn des Sprungtuches schnell das Gleichgewicht verliert. Daher ist es sinnvoll zunächst ein paar Übungen zur Sprungtuchgewöhnung durchzuführen.

- Baumstammrollen: seitlich über das Tuch rollen
- Krabbeln: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Gleiche Übung im 4-Füßlerstand
- breitbeinig über das Tuch gehen (vorsichtig wie über dünnes Eis gehen)
- Reiten: mit beiden Beinen gleichzeitig stampfen (Knie hoch, Oberkörper und Arme vorn)

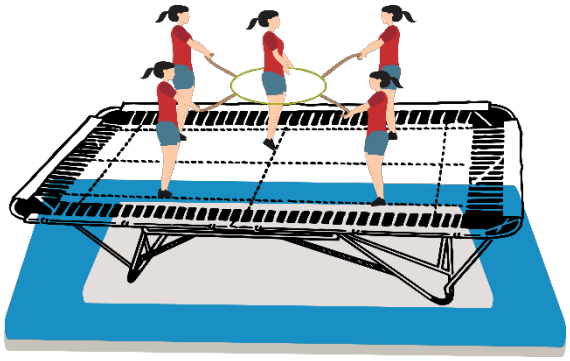
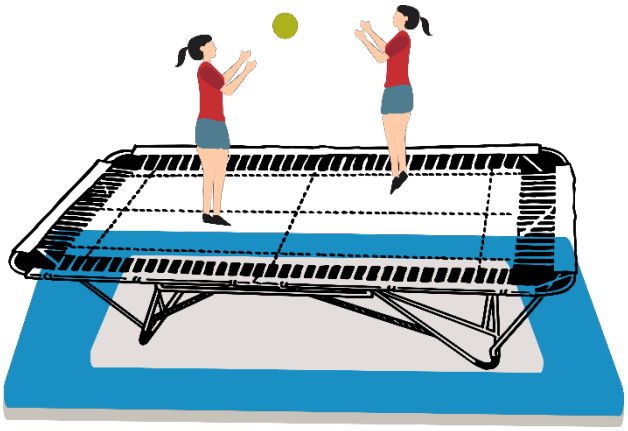
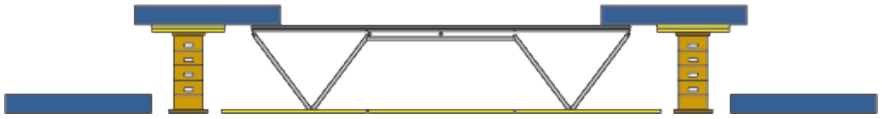
- Nähmaschinen-Lauf: Mit schnellen, kurzen Schritten über das Trampolin laufen. Alternativ: Verfolgung eines zweiten TN
- Verschiedene Teppichfließen auslegen: es darf nur darauf gegangen oder gesprungen werden
- Leichtes Hüpfen (Wippen)
- Leichtes Hüpfen mit Richtungsänderung (Slalom, …)
- Springen mit geringer Höhe in der Sprungtuchmitte
- Abstoppübungen durch Beugen der Knie
- Springen mit Armkreisen
- Weitere Übungen s.u.

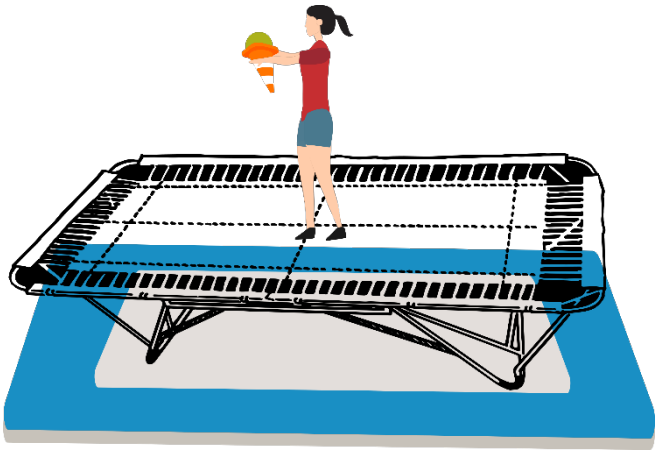
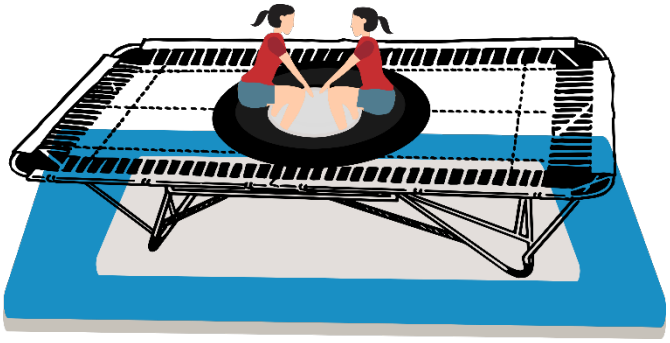
Vermittlung von Rücksichtnahme sowie Helfen & Sichern

<table>
<tr>
<td>Seilspringen in unterschiedlichen Variationen:
▪ allein
▪ mit einem oder zwei Partnern

Die Übung kann auf dem Boden oder auf dem Trampolin ausgeführt werden</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnastikreifen zu zweit oder mehreren festhalten und springen</td>
<td>
Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)

© DTB (2010)</td>
</tr>
</table>

Am Gymnastikreifen werden 4 Seilen befestigt - 4 Personen halten die Seilenden - Kind im Reifen springt mit „Augen zu“ Für ängstliche Kinder: als Springer in der Mitte am Reifen festhalten	 Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)
Kissen oder Softball gegenseitig zuwerfen, verschiedene Varianten (beide springen; einer springt, anderer steht auf dem Mattenrand)	 Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)

Softball wird in der Öffnung eines Baustellenkegels (Pylon) übers Tuch balanciert Alternative: Vor dem Trampolin steht ein Partner und wirft den Ball zum Springer. Dieser versucht den Ball mit dem Pylonen zu fangen	 Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)
Mit Luft gefüllter LKW-Reifen, Kinder sitzen darauf (Floßfahrt mit Stromschnellen)	 Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)

Weitere Übungen ohne Abbildung:

- Bei der schwebenden Jungfrau liegt ein*e Teilnehmer*in auf dem Rücken in der Mitte des Tuches und wird anschließend durch kräftiges Wippen des ÜL hochgekickt und aufgefangen.
- Bettbezug mit möglichst vielen Luftballons füllen, ein*e Teilnehmer*in legt sich vorsichtig auf die entstandene Fläche und wird von ÜL oder anderen Teilnehmern geschaukelt.
- Gleicher gefüllter Bettbezug: durch Sitzsprünge die Ballons zum Platzen bringen.
- Kinder legen sich in Rückenlage auf das Trampolin, Augen zu, ÜL geht leicht über das Tuch, bzw. Rahmen, dadurch leichte Tuchbewegung. Übung wirkt sehr beruhigend

- Turnmatte auf dem Trampolin, als Insel. ÜL lässt das Tuch wippen, dazu Geschichte erzählen
  Bsp.: Eine Schifffahrt: Das Trampolin ist das blaue Meer. Die Turnmatte ist das Schiff, auf dem die Kinder sind. Der Wind kommt auf. (hier lässt der ÜL das Trampolin immer stärker wippen).

Quelle:

Deutscher Turnerbund (2010). DTB-Basisschein Trampolin / Qualifikationsnachweis für Sportlehrkräfte

Technik und Methodik

Wie bei anderen Sportarten auch wird beim Trampolinspringen zwischen Grundschule und Leistungsschule unterschieden. Hier geht es um die Einführung in die Grundschule. Die Fehler, die in der Grundschule nicht richtig korrigiert werden, tauchen später bei allen schwierigen Sprüngen wieder auf. Wird bei den Grundsprüngen zum Beispiel nicht auf eine korrekte Armführung geachtet, so treten meist erstmals beim Salto rückwärts Probleme auf. Das Erlernen korrekter Techniken ist nicht nur elementar für den Aufbau komplexerer Übungen, sondern gleichzeitig auch wesentlicher Faktor in der Prävention von Verletzungen.

Trainieren der richtigen Armführung

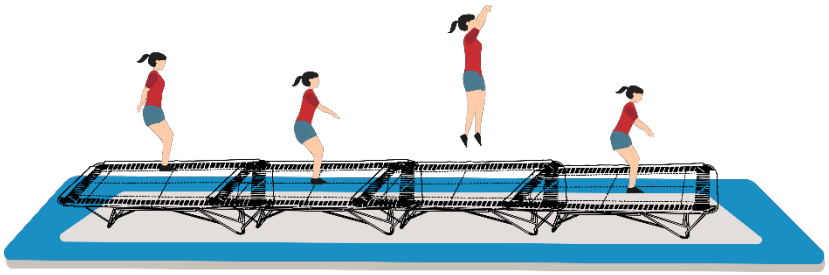
Mit jedem Sprung im Wechsel die Arme am Körper angelegt, sowie in der Hochhalte gestellt (ähnlich „Hampelmann-Bewegung"). Diese Armführung ist besonders für Kinder und Anfänger geeignet. Vor dem eigentlichen Übungsteil werden die Arme gestellt.

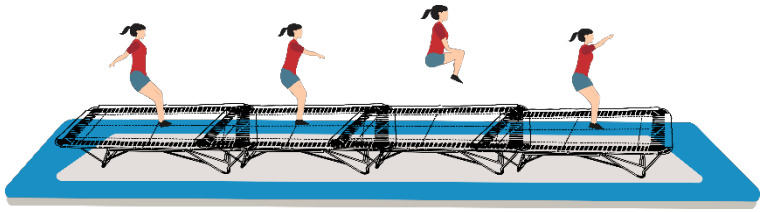
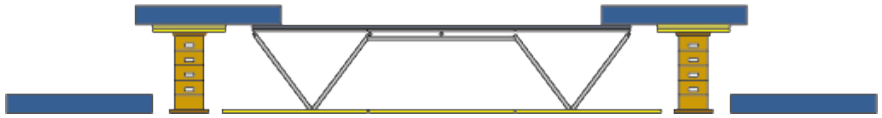
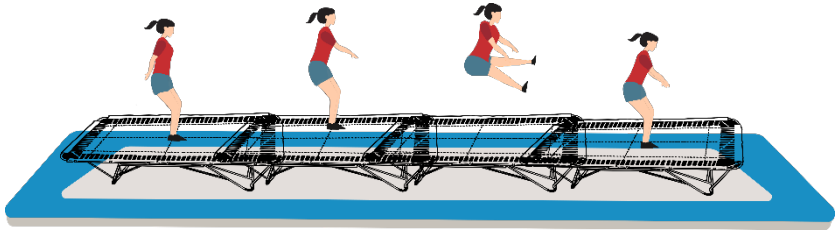
Anzählen: 1 (Arme gestellt), 2 (Arme angelegt), 3 (Arme gestellt, Absprung des Übungsteils)

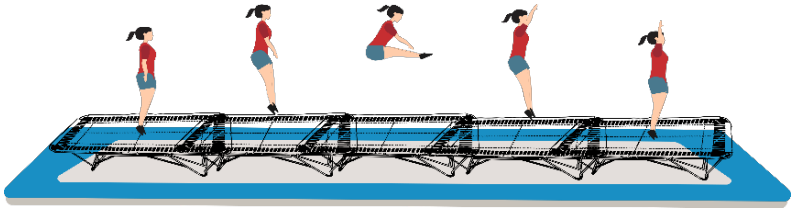
Nach jedem ausgeführten Übungsteil werden die Arme zur Vorbereitung des nächsten Sprungs gestellt. Nur wenn die Arme exakt senkrecht gestellt werden, wird ein unnötiges „Wandern" auf dem Trampolin vermieden! Daher ist insbesondere bei Anfängern von vornherein auf eine richtige Armführung zu achten, auf diese Weise können später auftretende Schwierigkeiten aufgrund eines „falsch" erlernten Bewegungsablaufs vermieden werden.

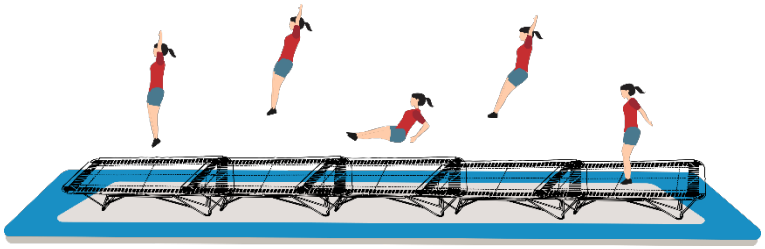
Erarbeitung der Grundsprünge

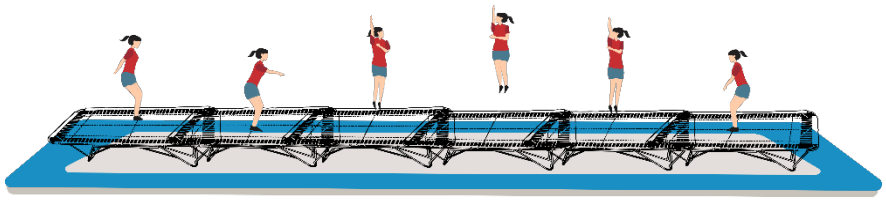
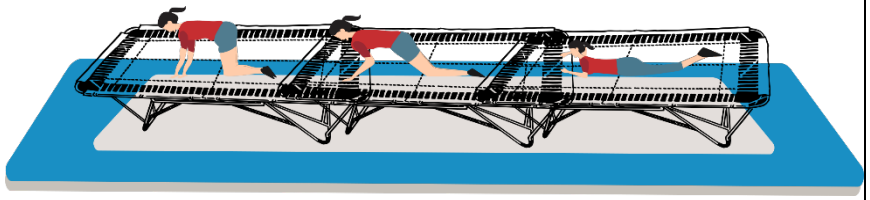
Bei den folgenden Übungsteilen erfolgt das Stellen der Arme wie oben beschrieben.

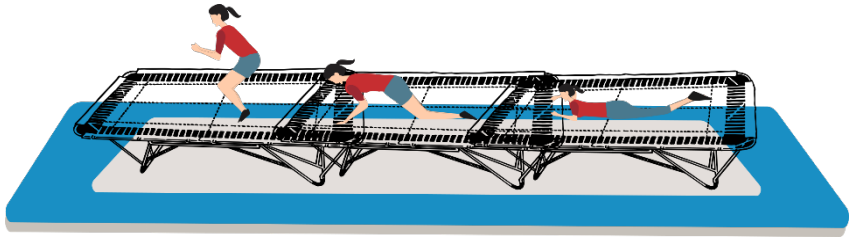
Übung	Bewegungsbeschreibung	Häufige Fehler	Korrektur
Strecksprung	Beim wechselseitigen Anlegen der Arme ist die Beinhaltung in der Luft geschlossen, während der Landung sind die Füße etwa schulterbreit geöffnet. Die Knie sind zur Landung leicht gebeugt.  Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)	Der Blick ist nach unten gerichtet, dadurch neigt sich der Springer im Ganzen nach vorne. Fehlende Körperspannung beim Landen und keine Höhe beim Absprung Zu viel Bewegungen mit den Armen Zu hohes Springen Öffnen und schließen der Beine im falschen Rhythmus.	Blick geht zum Weichboden. Die Übung neu beginnen und Konzentration auf das Schließen + Öffnen der Beine legen Fokus auf die Körperspannung. Knie sind durchzudrücken! Niedriger springen Die Armführung kann weglassen werden, damit der Sprung sich festigt
Hocksprung	Absprung mit gestellten Armen und geradem Körper. Kurz vor Ende der Steigphase werden die Knie bis zum Brustkorb angehockt, die Hände umfassen die Knie oberhalb der Unterschenkel und ziehen sie eng an den Oberkörper heran. Mit Beginn der Landephase wird die Hockhaltung mit einer betonten Körperstreckung geöffnet.	Vor- oder Rücklage des Oberkörpers Die Hockbewegung wird zu früh eingeleitet	Oberkörper aufrichten Warten bis kurz vor dem Wendepunkt

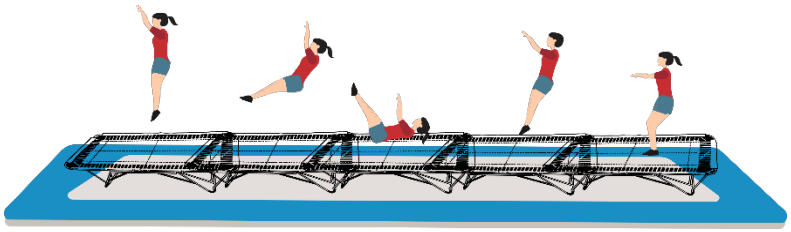
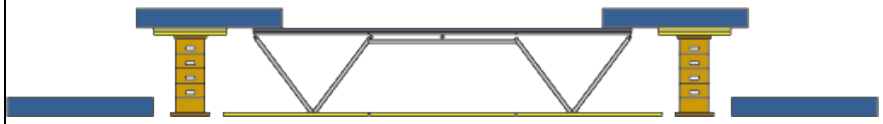
	 Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)		
Grätschwinkel	Kurz vor Ende der Steigphase die Beine um 90° spreizen und anheben (grätschen), mit den Händen möglichst die gestreckten Fußspitzen erreichen.  Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)	Vor- und Rückschlage des Oberkörpers Mangelhafte Beweglichkeit Flugkurve ist zu niedrig	Hilfe durch Klammergriff um die Hüfte nach dem Landen Gymnastische Übungen Sprungkraft trainieren

	 © DTB (2010)		
Bücke	Kurz vor Ende der Steigphase die gestreckten Beine um 90° anheben, mit den Händen möglichst die gestreckten Fußspitzen anfassen.  Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)		

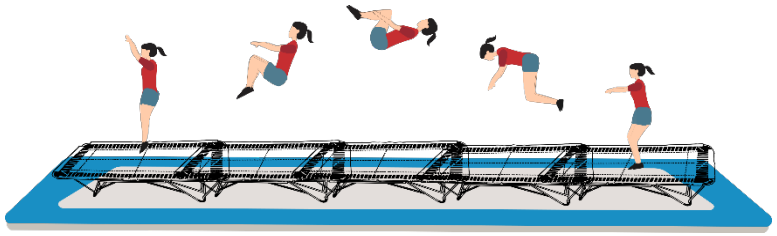
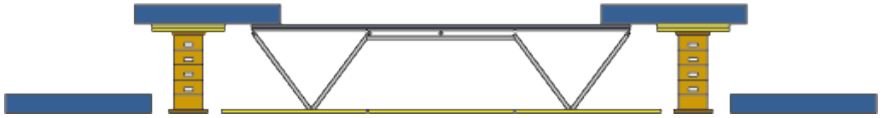
Sitzsprung	Während der Steigphase werden Beine und Hüfte leicht nach vorn geschoben. Am höchsten Punkt entsteht so eine Schräglage, Arme sind dabei gestreckt zur Hochhalte. Ab dem Umkehrpunkt die Arme seitlich nach unten führen. Bei der Landung die Hände seitlich neben dem Gesäß abstützen, Finger zeigen nach vorn.  Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)	Zu starkes Anwinkeln der Beine, somit Überschwung mit Landung nur auf dem Gesäß Zu starkes Anwinkeln des Oberkörpers vor der Landung erschwert die nachfolgende Landung zum Stand	
½ Fußsprungschraube (1/1 Fußsprungschraube)	Während der Steigphase ¼ (1/2) Schraubendrehung einleiten. In der Sinkphase mit ¼ (1/2) Schraubendrehung in gleicher Drehrichtung „ausdrehen“ Die Übung kann auf einem Minitrampolin erarbeitet werden.	Überdrehen der Schraube	Drehimpuls dosieren (Prinzip des halben Drehimpulses)

	 Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)		
Bauchsprung (gefährlichster Grund-sprung!)	1. Übung: Aus der Bankstellung leicht wippen, Füße/Beine nach hinten schieben, Ellenbogen nach außen winkeln, die Hände sollen bei der Bauchlandung vor dem Gesicht auf dem Tuch liegen. Diese Übung kann auch aus dem Liegestütz vorgenommen werden. 	Nicht nach hinten springen Spannung im Körper lässt nach Frick. (2003). Methodikskriptum Trampolinspringen. https://www.usi.at/fileadmin/redaktion/vorbereitung_ISW/lehrunterlagen/Trampolinspringen.pdf	Spannung halten

	2. Übung: Bauchsprung aus der „Skifahrerposition“, Weg vom Oberkörper zum Tuch ist somit verkürzt. Landung ggf. in eine dünne Schiebematte.  3. Bei weiteren Versuchen den Oberkörper weiter aufrichten. Fertiger Sprung: In der Steigphase werden die Fußspitzen richtig dosiert in Richtung hinterer Abdeckung geschoben, Körper bleibt möglichst gestreckt. Die ersten Versuche in die Schiebematte. Niemals bei der Landung die Arme aufstützen! Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)		
Rückensprung	4. Übung: Schiebematte oder Weichboden auf das Trampolin legen. Übende*r stellt sich auf den Mittelpunkt der Matte, leichtes wippen; dann versuchen, gestreckt auf dem Rücken zu	Zu viel Schwung, Landung auf der Schulter	Zu wenig Steigphase, weniger Salto-Rotation

	landen, indem die Schultern nach oben und die Füße nach vorne geschoben werden. Übung häufig wiederholen, dabei stärker abspringen (mit Arme stellen) 5. Übung: Übung wie bei 1, jedoch während der Landephase werden die Beine angewinkelt, so dass die Fußspitzen zur Decke zeigen, ebenfalls die Arme 6. Übung: Schiebematte auf den Rahmen legen und er bei „3“ Schieben. Auf niedriges Springen achten, erst bei „3“ mit voller Kraft abspringen. Wenn keine Schiebematte vorhanden, muss der Übungsleitende bei „3“ ggfs. den Schwung korrigieren! Erste Versuche allerdings in geringer Sprunghöhe durchführen. Als Alternative zur Schiebematte kann auch eine Kinderbettmatratze verwendet werden.  Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)	Landung zu weit hinten	Im Absprung Füße auch vorn schieben, bei Landung Gesäß an Absprungstelle

Salto rückwärts	Das Zählen bis „3“ erfolgt immer durch den Übungsleitenden. Die Hilfestellung erfordert ein hohes Maß an Erfahrung des Übungsleitenden! 1. Schritt: Der ÜL steht hinter dem Übenden und fasst zur Hilfestellung am Hosenbund, gemeinsam Springen, bei „3“ turnt der*die Übende eine Hocke mit ¼ Drehung rückwärts auf die Schulter des ÜL, der ÜL bleibt bei „3“ im Tuch stehen. Diese Übung dient vor allem zur Gewöhnung des Aktiven an die Rückwärtsdrehung. 2. Schritt: Übung wie bei 1, jedoch im Absprung Arme stellen. Einfacher ist es, wenn der Übende beim Anspringen die ganze Zeit die Arme stellt und dann bei der Hocke die Knie mit den Händen umfasst. 3. Schritt: Der ÜL fasst mit einer Hand am Hosenbund, mit der anderen die Schulter des Übenden, bei „3“ Absprung wie zuvor jedoch mit etwas stärkerem Beinschub. Der Drehimpuls muss evtl. durch den ÜL korrigiert werden. Der Übende dreht den Salto, wird vom ÜL aktiv geführt, Während der Drehung nicht loslassen. 4. Schritt: Wenn die Übungen sicher geworden sind, wird die Hilfestellung abgebaut. Der Übende wird beim Salto nur noch geführt. 5. Schritt: der ÜL steht auf der Umrandung, geht erst nach dem Absprung bei“3“ in das Tuch um entweder den Drehimpuls zu korrigieren oder die Landung zu sichern. Zur Sicherheit sollte zusätzlich bei „3“ eine Schiebematte geschoben werden. Häufig wird im 5. Schritt anfangs unkontrolliert abgesprungen, bedingt durch die Unsicherheit, weil der Übende ohne Hilfestellung abspringt. Gelegentlich wird auch schon mal versehentlich ein Sprung zu früh abgesprungen, deshalb ist größte Aufmerksamkeit des ÜL nötig! Eine Aktive Hilfestellung ist möglich. Tipp: mit zwei Hilfestellungen arbeiten. Auf beiden Seiten des aktiven Springers steht ein ÜL. Grade wenn der/die Springer*in größer ist als der ÜL.	Keine komplette Rollbewegung Körperschwerpunkt liegt über den Händen Höhe ist nicht ausreichend für die Rollbewegung Bewegung wird nicht visualisiert	Hohes Einrollen Leichte Rollbewegung auf dem Boden üben Schulung der Beweglichkeit

	 Absicherung des Sprungs: (weitere Infos im Kapitel Sportgeräte)  © DTB (2010)		

Quelle Grundsprünge:

Gesetzliche Unfallversicherung, Frenger, H. & Peper, D. (2007). Springen mit dem Minitrampolin: DUV-SI 8033. Bundesverband der Unfallkassen. https://www.lehrplanplus.bayern.de/sixcms/media.php/71/Springen%20mit%20dem%20Minitrampolin.pdf

Lehrhilfen für den Sportunterricht. (2008). Trampolin - Strecksprung, Sitzsprung (Bd. 2). Deutscher Sportlehrerverband e.V. https://docplayer.org/7825392-Trampolin-strecksprung-sitzsprung.html

Deutscher Turnerbund (2010). DTB-Basisschein Trampolin / Qualifikationsnachweis für Sportlehrkräfte

Helfen und Sichern

Definition:

Hilfestellung = aktive Hilfe beim Erlernen eines neuen Übungsteils durch Führen oder Korrigieren des*der Übenden durch den ÜL.

Sicherstellung = der ÜL greift nur in das Geschehen ein, wenn dieses notwendig ist.

Die Sicherstellung erfordert höchste Aufmerksamkeit des ÜL, da im Bruchteil einer Sekunde über ein Eingreifen entschieden werden muss.

Beide Formen erfordern ein hohes Maß an Übung und Routine des ÜL, die erst im Laufe der Zeit erarbeitet werden kann.

Folgende Übungen dienen zur Erarbeitung der Hilfestellung:

- Sicheres Gehen und Stehen auf dem Geräterand, ggf. mit Hilfe eines großen Kastens.
- Nach (!) Absprung des Übenden in das Tuch gehen, ohne dadurch zu behindern. Bei der Landung den Übenden je nach Sprung abfangen. Dieses sollte anhand einfacher Sprünge geübt werden (z.B. Hocke).
- Partnerspringen mit dem Übenden: der ÜL springt synchron hinter dem Übenden und hält diesen an der Hüfte. Im Tuch bei „3“ stehen bleiben, nach Absprung des Übenden

Die Übungen mit Kindern erarbeiten, den Gewichtsunterschied beachten.

Die Basis des Helfens und Sichern zeigt sich in vier Griffen:

- Klammergriff
- Stütz(klammer)griff
- Dreh(Klammer)griff (vorwärts/rückwärts/seitwärts)
- (Sandwichgriff)



Stützgriff

Es gibt einige grundlegende Regeln, die das Helfen und Sichern erleichtern:



Drehgriff vorwärts/rückwärts

- Die körperlichen Gegebenheiten des Helfers und des Sportler*in müssen zueinander passen (Größe und Gewicht)
- Es sollten immer zwei Helfer sichern, um einen einheitlichen Zug oder Druck auszuüben
- Alle Bewegungen beim Helfen wie Griffe und Kommandos sollten einheitlich sein
- Der Hilfegriff sollte am Schwerpunkt der Sportler*in angesetzt werden
- Helfer und Sportler*in stehen nah beieinander bei der Hilfestellung. Damit die Kraft sich besser überträgt
- Bei der Hilfestellung wird nicht an die Gelenke gefasst
- Der Stand des Helfers muss immer fest und sicher sein



Klammergriff

- Die Hilfestellung muss bis zur Beendigung des Sprungs anhalten und darf nicht früher abbrechen

Sprungspezifische Hilfestellungen:

- Eine Hand am Hosenboden und die andere Hand an der Schulter
- Doch: Rechte oder linke Hand an die Schulter bzw. an den Hosenbund?
- Bildlich vorstellen, eine Hand am Hosenbund und an der Schulter zu haben. Den Bewegungsablauf dann durchgehen. Überkreuzen sich die Arme müssen die Handpositionen getauscht werden.
- Gerade bei Saltobewegungen wichtig!

Die Helfer sollten beim Sichern immer drauf achten, (Sicht des Helfers)

- Engere Oberteile zu tragen ohne Kapuze oder Bändern, damit sich niemand darin verheddert
- Haare zusammen zu binden
- Die Fingernägel kurz zu halten
- Schmuck abzunehmen
- Sportbrillen zu tragen

Quelle:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung. (2012). DGUV Information 202–033: Minitrampolin - mit Leichtigkeit und Sicherheit. https://www.ntbwelt.de/fileadmin/user_upload/04_Sportarten/Turnsportarten/Trampolinturnen/Interne_Dokumente_Lehrwesen/DGUV_Minitramp.pdf

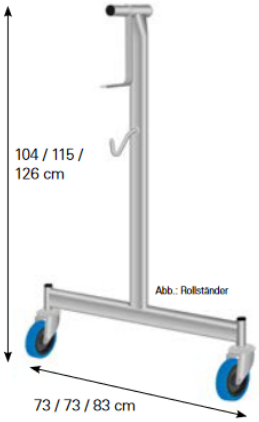
Quelle Bild:

https://cdn.website-editor.net/2f89f9609d33414480fb05adc8094726/files/uploaded/Quali%2520-%2520Sport%25202019%2520-%2520Ger%25C3%25A4tturnen%2520Skript.pdf

Auf- und Abbau von Trampolinen

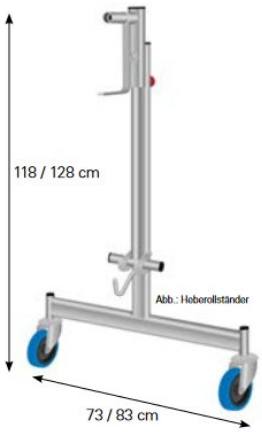
Der Auf- und Abbau des Trampolins ist ordnungsgemäß durchzuführen und durch den/die Trainer*in zu überwachen. Dabei ist auch zu berücksichtigen, dass für den Auf- und Abbau meistens mehr als ein Erwachsener benötigt wird. Ebenfalls sollte die Gebrauchsanleitung des Herstellers beim Auf- und Abbau des Trampolins beachtet werden.

- Zum Transportieren, Schieben oder Ziehen des Trampolins ist dieses möglichst am Rahmen anzufassen. Nicht die Rollen oder Heberollständer anfassen! Bei nicht ordnungsgemäß aufgebautem Trampolin kann es zu Verletzungen kommen!
- Das senkrecht stehende Gerät anhand der Rollständer oder Heberollständer anheben.
- Bestimmung der Rollständer:
    - Rollständer: Die Rollen und der Befestigungsbolzen sitzen im Trampolinrahmen an demselben T-förmigen Standrohr



Eurotramp - Trampoline Kurt Hack GmbH (o.J.) Transporteinheiten.

Eurotramp - Trampoline Kurt Hack GmbH (o.J.) Transporteinheiten.



    - Heberollständer: Das Standrohr, an dem die Rollen sitzen sind separat von einem beweglichen Hebel, an dem der Befestigungsbolzen angebracht ist
    - Die waagerechten Rohre der Fußteile mit beiden Händen greifen (gut festhalten!) Anschließend das Gerät um 90° im Uhrzeigersinn langsam kippen und die Fußteile auf den Boden legen
    - Gegebenenfalls die Spannketten einhängen. Danach die Fußteile so weit auseinanderziehen, bis die Spannketten gespannt sind
    - Heberollständer langsam (!) absenken und die Heberollständer entfernen (Geräteraum).

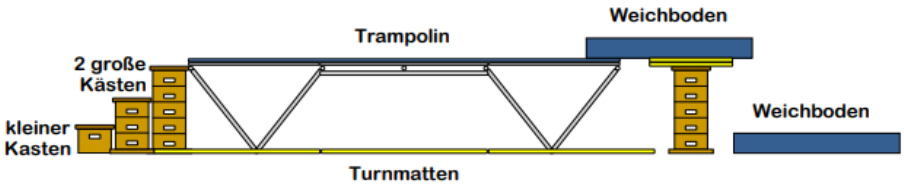
- Bei einfachen Ständern das Gerät seitlich anheben und Ständer entfernen
- Beide Seitenteile vorsichtig aufklappen und die Fußstützen der Seitenteile einrasten
- Gegebenenfalls das Trampolin ausrichten
- Die Stirnseiten durch Weichböden auf Trampolin und Kästen sichern. An den Längsseiten Bodenmatten auslegen

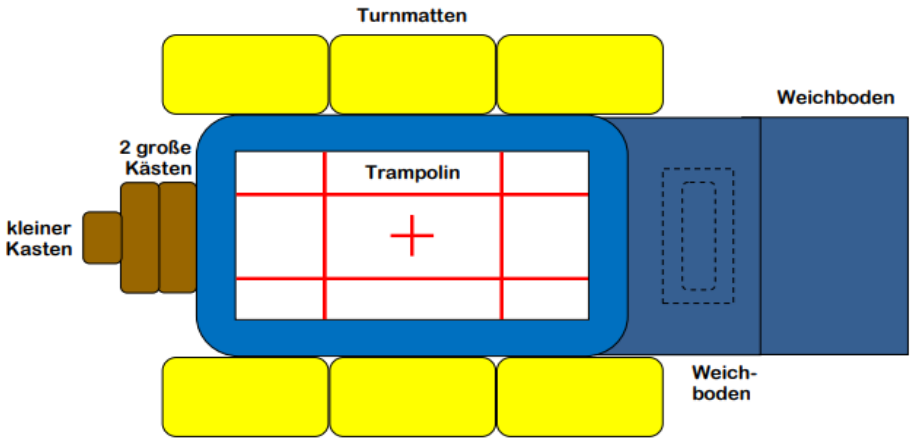
Zudem sind auf die folgenden Aspekte zu achten:

- Es ist darauf zu achten, dass die Fläche im Umkreis von 3 Meter um das Trampolin frei ist.
- Tore, Basketballkörbe oder andere Geräte, die an Wänden montiert sind, dürfen nicht in den Raum des Trampolins ragen.
- *Lichte Sprunghöhe muss an das Sprungvermögen angepasst werden*
    - *Quelle: Aufbauanleitung für Eurotramp-Großtrampolins, S. 1ff.*
    - *Quelle: Westfälischer Turnerbund e. V, Müller, U. (o.J.). Einführung in das Trampolinturnen.*
- Es liegen keine anderen Sportgeräte um das Trampolin herum.
- Das Trampolin darf niemals in Abwesenheit des/der Übungsleiters*in benutzt werden.
- Niemand darf sich unter dem Trampolin aufhalten.

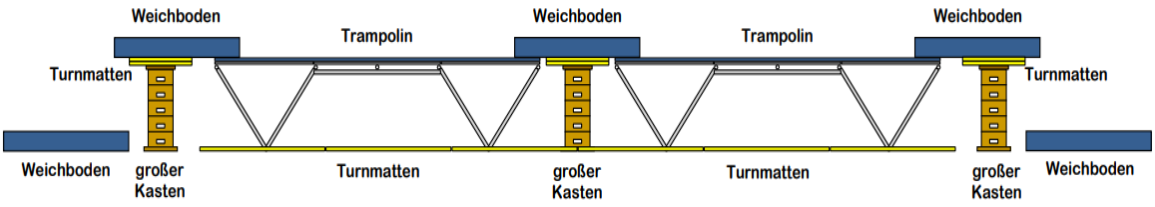
Aufbau von Trampolinvarianten (Übungen im Fluss mit dem Kastenaufbau); Trampolinstromübungen

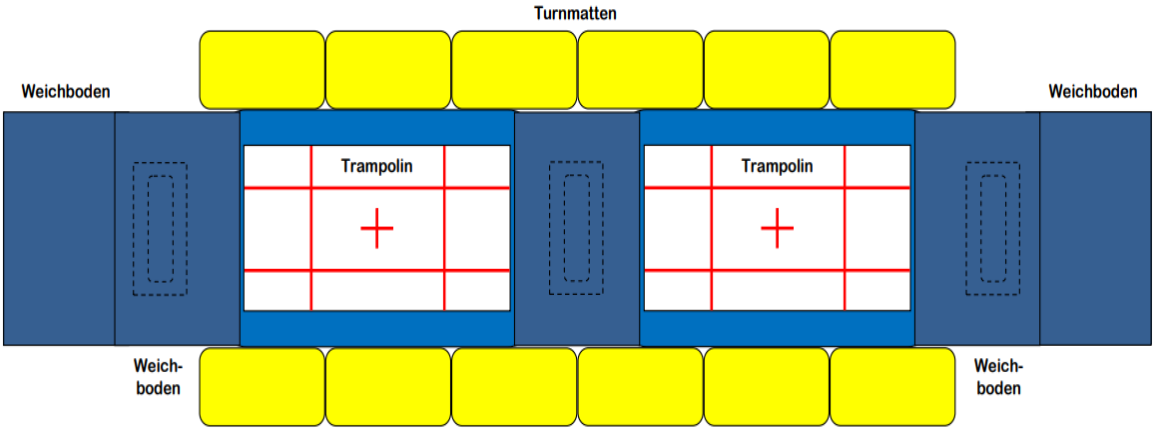
Aufbau eins Trampolins mit Kastentreppe



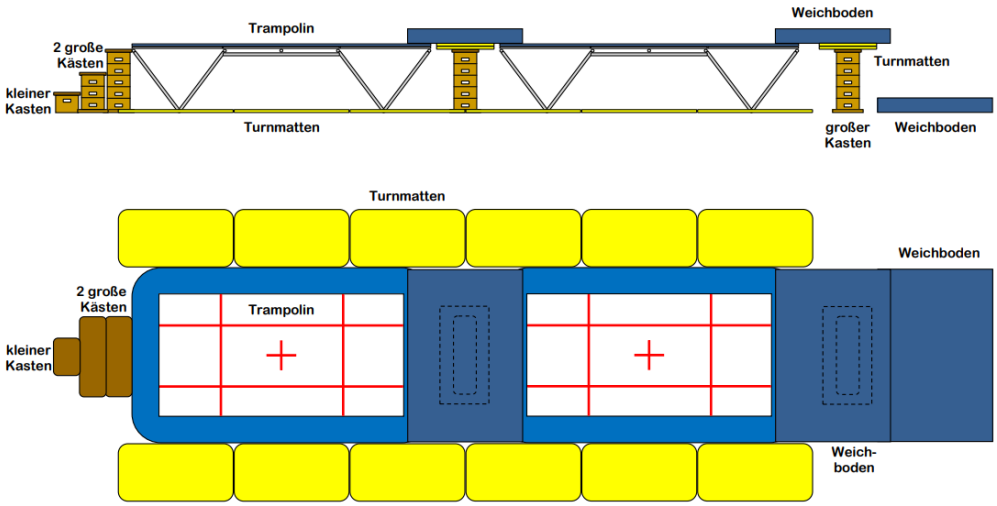


Aufbau von zwei Trampolinen in Reihe

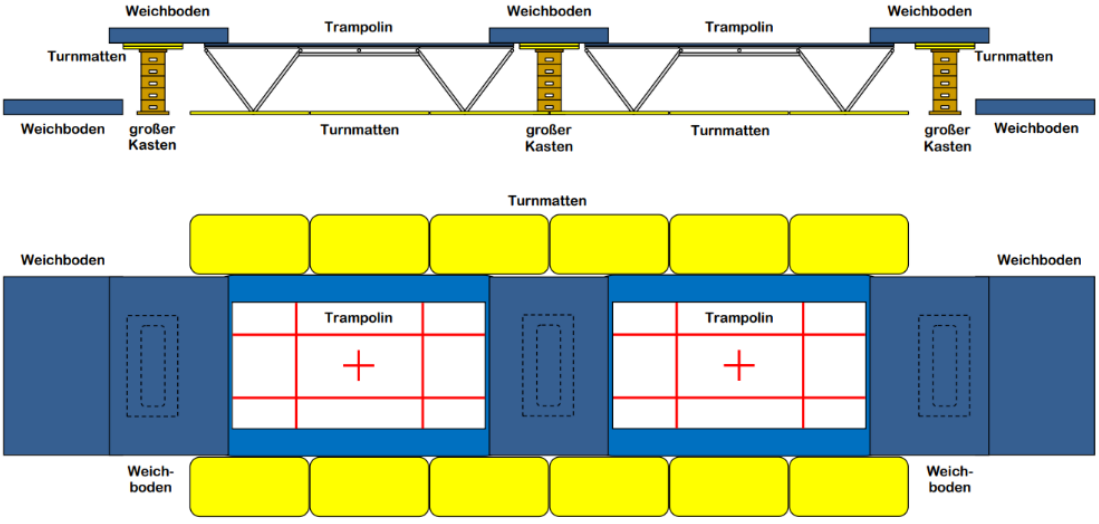




Aufbau von zwei Trampolinen in Reihe mit Kastentreppe



Aufbau von zwei Trampolinen hintereinander



Quelle:

Deutscher Turnerbund (2010). DTB-Basisschein Trampolin / Qualifikationsnachweis für Sportlehrkräfte

Checkliste zur Sicht- & Funktionsprüfung

Vor Beginn einer jeden Trainingseinheit ist eine Sicht- und Funktionsprüfung der Gerätschaften und Materialien durchzuführen, die gebraucht werden. Bei festgestellten Mängeln sollten diese gemeldet werden. Es muss bewertet werden, ob bei einem Mangel das Gerät noch genutzt werden kann, es ersetzte werden muss oder das Training damit nicht stattfinden kann. Die Sicht- und Funktionsprüfung von Trampolin wird durch die wachsende Erfahrung zu einer Routine bei den Trainer*innen. Die Sensibilisierung und Hilfestellung für das Thema sind zu priorisieren.

Die meisten Punkte der Sicht- und Funktionsprüfung können während des Aufbaus überprüft werden. Die Checkliste soll Trainer*innen beim Prozess der Sicht- & Funktionsprüfung von Trampolinen unterstützen.

☐ Der Gleitschutz am Fußgestells (Kunststoffschutz) ist unbeschädigt.

☐ Der Rahmen ist frei von Rissen oder sonstigen Beschädigungen.

☐ Die Federn sind nicht beschädigt oder überdehnt. Überdehnte oder lahme Federn sind auszutauschen.

☐ Das Sprungtuch ist unbeschädigt.

☐ Die Aufhängung des Sprungtuchs ist in einwandfreiem Zustand.

☐ Das Sprungtuch ist mit einer Außenmarkierung und einer Mittenmarkierung versehen.

☐ Eine umlaufende Markierung ist vorhanden.

☐ Die Rahmenpolsterganzabdeckung ist ordnungsgemäß und sicher am Rahmen befestigt.

☐ Die Abdeckung hat eine andere Farbe als das Sprungtuch.

☐ Bei Sprungtüchern, die aus Gewebegurten hergestellt sind, müssen die Gurte miteinander vernäht sein.

☐ Warnetiketten sind als Hinweis an Scher- und Quetschstellen angebracht.

Überprüfung und Wartung von Geräten

Neben der Sicht- und Funktionsprüfung ist es notwendig in regelmäßigen Abständen Trampoline sowie auch alle anderen Gerätschaften zu warten. Es wird empfohlen alle Wartungsarbeiten entsprechend zu protokollieren und zu dokumentieren. Dabei kann das untenstehende Musterprotokoll behilflich sein. Im Rahmen der Dokumentation sind Fotos sinnvoll. Die regelmäßige Prüfung von Geräten muss von einer fachkundigen Person durchgeführt werden. Einhergehend mit der Wartung muss auch die Zuständigkeit und Durchführung von Reparaturarbeiten geregelt sein.

Neben den genutzten Geräten wie Trampolinen sollten auch alle weiteren genutzten Gerätschaften wie Kästen, Weichböden, Matten, etc. überprüft werden.

Hinweise/Hilfestellungen zur Überprüfung und Wartung von Trampolinen

- Ist der Gleitschutz am Fußgestell (Kunststoffschutz) unbeschädigt?
- Ist der Rahmen frei von Rissen oder sonstigen Beschädigungen?
- Sind die Feder unbeschädigt oder überdehnt (Intensiv-Kontrolle)? Ausgeleierte Federn sind auszutauschen.
- Ist das Sprungtuch unbeschädigt?
- Ist die Aufhängung des Sprungtuchs in einwandfreiem Zustand?
- Ist das Sprungtuch mit einer Außenmarkierung und einer Mittenmarkierung versehen? Sind die Markierungen gut sichtbar und nicht abgenutzt?
- Ist eine umlaufende Markierung vorhanden? Ist diese gut sichtbar und nicht abgenutzt?
- Intensiv-Kontrolle von Sprungtüchern (Maschen, Tuch-Stabilität)
- Ist die Rahmenpolsterganzabdeckung ordnungsgemäß und sicher am Rahmen befestigt? Nicht eingerissen? Sind Klettverschlüsse frei von Fusseln?
- Hat die Abdeckung eine andere Farbe als das Sprungtuch? (Abdeckung und Sprungtuch sollten eine andere Farbe habe)
- Bei Sprungtüchern, die aus Gewebegurten hergestellt sind, müssen die Gurte miteinander vernäht sein.
- Sind Warnetiketten als Hinweis an Scher- und Quetschstellen angebracht?
- Alle Metall-auf-Metall-Verbindungen (Schekel, Ketten, etc.) kontrollieren. Sind die Verbindungen noch intakt? Sind die Ketten richtig (nicht verdreht)?

Musterprotokoll zur Dokumentation der Prüfung und Wartung

Gerät	Mangel festgestellt (auch die Art des Mangels)	Festgestellt durch (Name)	Festgestellt am (Datum)	Bemerkung	Reparatur am	Reparatur durch	Hinweis

Ausrüstung Sportler*innen

Checkliste für das Training

Mit der Checkliste fürs Training nichts mehr vergessen!

- ☐ Trainingsshirt
- ☐ Trainingshose
- ☐ Hallenschuhe (ggf. fürs Aufwärmen)
- ☐ Turnschlappen oder Stoppersocken (Anti-Rutsch-Socken)
- ☐ Haargummi oder Haarband
- ☐ ausreichend zu Trinken
- ☐ Handtuch (zum Aufwischen von Schweiß und Feuchtigkeit in der Halle/auf dem Hallenboden)
- ☐ Badeschuhe (zum Duschen)
- ☐ Duschutensilien (Handtuch, Duschgel, Shampoo)
- ☐ _____
- ☐ _____

Eltern

Eltern haben Einfluss auf das Handeln ihrer Kinder und so nehmen sie oftmals auch Einfluss auf das Geschehen in Sporthallen und bei Trampolinwettkämpfen. Dies hat nicht selten auch negative Auswirkungen. Gemeinsam mit unsren Experten wurden daher Fair-Play-Richtlinien und ein Musterbrief für einen Verhaltenskodex für Eltern erarbeitet.

Fair-Play – Auch für Eltern!

Selbstverständlich wollen Eltern auch am sportlichen Erleben ihres Kindes teilhaben und begleiten es daher oftmals auch in der Rolle als Zuschauer. Gleiches gilt auch für Großeltern. Nicht selten kommt es dabei aber leider auch dazu, dass die Rolle des Zuschauers mit der des Trainers oder des Kamprichters verwechselt werden.

Daher ist zu empfehlen, dass der Zuschauerbereich weit genug vom Spielfeldrand entfernt ist (angepasst an die räumlichen Gegebenheiten), damit ein direktes Eingreifen in den Turn- und Trainingsbetrieb durch die Eltern nicht möglich ist.

Die Sportler*innen wird durch eine*n Trainer*in betreut, daher benötigt kein Kind persönliches Coaching durch die eigenen Eltern.

Anfeuern ist ausdrücklich erlaubt! Dabei stets positiv bleiben und weder Teamkammeraden*innen oder Kontrahent*innen beleidigen, beschimpfen oder niedermachen.

Alle Kinder geben immer ihr bestes, niemand macht absichtlich Fehler!

Zum Lernen gehört es auch, eigene Entscheidungen zu treffen. Auch dabei können Fehler gemacht werden, die gehören dazu. Bestärken Sie Ihr Kind weiterzumachen, auch wenn mal etwas schiefgeht. Dies gilt nicht nur für das eigene Kind, sondern auch für alle anderen Beteiligten.

Respektvoller Umgang mit allen Beteiligten.

Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind!

- Bestärken Sie Ihr Kind in seinem Handeln!
- Akzeptieren Sie die Leistung Ihres Kindes!
- Nicht nur das eigene Kind, sondern auch alle anderen Beteiligten (Teamkammeraden*innen, Kontrahent*innen, Trainer*innen und Punktrichter*innen) sind da, um Spaß zu haben und einem Hobby nachzugehen. Niemand möchte niedergemacht werden.
- Bejubeln von Fehlleistungen der Kontrahent*innen gilt als grob unsportlich.
- Auch der*die Trainer*in kann mal Fehler machen. Das gehört dazu und erfordert/braucht keine negativen Kommentare.

Elternbrief Verhaltenskodex (Musterbrief)

Liebe Eltern,

Ihr Kind turnt in unserem Verein. Wir freuen uns darüber, dass Sie uns das Vertrauen schenken, Teil der sportlichen und sozialen Ausbildung ihres Kindes zu sein. Die Ausbildung aller angemeldeten Kinder und deren Freude am Sport sind ein gemeinsames Ziel. Aus diesem Grund sollten sich Eltern und Verein als Partner sehen und sich gegenseitig unterstützen. Als Eltern haben Sie eine Vorbildfunktion für Ihr Kind. Gleichzeitig präsentieren Sie auch am Seitenrand unseren Verein. Aus diesen Gründen bitten wir Sie um einen respektvollen Umgang untereinander sowie gegenüber allen Sportler*innen, Trainer*innen, Offiziellen und Kampfrichter*innen. Wir haben Verständnis dafür, dass Sie nicht zuletzt auch aufgrund der Beteiligung Ihres Kindes stark emotional am Sportgeschehen teilnehmen. Dennoch bitten wir Sie die folgenden Punkte zu berücksichtigen:

- Unsachliche und negative Zurufe, lösen bei jungen Sportler*innen Unsicherheit und Aggressionen aus.
- Lieber positiv bestärken!
- Allgemeines Anbrüllen bzw. Anschreien dämpft oftmals Spaß und Freude am Spiel.
- Anfeuern ohne heruntermachen des/der Kontrahent*innen ausdrücklich erwünscht!
- Keine vorschreibenden Kommentare und Anweisungen an die Kinder. Die Sportler*innen hat eine*n Trainer*in, der/die sich um das Coaching kümmert. Außerdem gehört es zum Entwicklungsprozess Ihres Kindes dazu, eigene Entscheidungen zu treffen.
- Respekt ist das höchste Gebot! Daher sind Bemerkungen/Beleidigungen oder abfällige Gesten gegenüber Trainer*innen und Kampfrichter*innen und Kontrahenten zu unterlassen.

Eltern und Angehörige der Sportler*innen haben in der Regel nichts auf dem Turnboden oder in der Kabine zu suchen! Eltern befinden sich nach Möglichkeit immer in dem für Zuschauer vorgesehenen Bereich. Wir freuen uns, wenn sie auch weiterhin zahlreich und tatkräftig teilnehmen. Wir wären jedoch dankbar, wenn Sie sich dabei in erster Linie auf Anfeuern, unterstützende Maßnahmen und Lob konzentrieren. Die Trainer*innen der Sportler*innen stehen Ihnen gerne und jederzeit als Ansprechpartner*in in allen Angelegenheiten zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß und Erfolg!!!

Mit freundlichen Grüßen

(Vorsitzender/Jugendwart o.ä. des Vereins)

Quelle:

Förderverein Basketball Krefeld. (2020). *Fairplay*. file:///C:/Users/ssis/Downloads/Fairplay_Verhaltenscodex_BiK.pdf.