



Fachartikel zu dem Stundenbeispiel

**Trimilin - Fit durch federn und hüpfen
4/2012**



Trimilin

Herkunft

Trimilin bezeichnet ursprünglich die Firma, die unter Führung des Gründers Joachim Heymans 1979 die ersten Trampoline nach Europa brachte. Heute ist der Firmenname Trimilin im Mundlaut auch als Bezeichnung für diese Art des Trampolins geläufig.



Bewegungsidee

Im Gegensatz zum Mini-Tramp wird das Trimilin nicht zum Absprung benutzt. Der Sinn einer weichen Bespannung ist es, ein gelenkschonendes Schwingen, Federn, Laufen und Hüpfen zu ermöglichen. Vor allem die Koordinations- und Ausdauerschulung kommen somit auf ihre Kosten.

Geräteigenschaften

Die Bespannung des Trimilins ist bedeutend weicher als die des "großen Bruders", dem Mini-Tramp. Die Federn und der Stahlrand sind durch ein Polster bedeckt. Während das Mini-Tramp ist durch die quadratische Form heraussticht, kommt das Trimilin charakteristisch in runder Form.

Es gibt verschiedene Modelle der Trimilin Serie zu kaufen, mit Namen wie "Junior", "Swing", "Sport", "Med", "Superswing" oder "Pro" kann jeder auf seine Kosten kommen. Eine Deckenhöhe von 2,40m reicht für den Gebrauch aus. Die Trampoline sind des Weiteren mit Gummibändern oder Stahlfedern ausgestattet und können individuell mit kurzen oder langen Füßen geliefert werden. Ein Trimilin gibt es ab circa 140€ (abgesehen von dem Modell "Junior", welches ab 80€ verkauft wird).

Trainingsziele, -wirkungen

Durch die schwingenden, hüpfenden Bewegungsabläufe ist jederzeit der ganze Körper involviert, ein ganzheitliches Körpertraining ist somit garantiert. Wenn der ganze Körper beschleunigt und abgebremst wird erleben wir eine größere körperliche Belastung. Diese entspricht einer erhöhten Gravitation. Die Muskeln kontrahieren bei jedem Bewegungsrichtungswechsel um das Körpergleichgewicht aufrecht zu erhalten. Jede Zellwand unserer Zellen wird so einem erhöhten Druck ausgesetzt und der ganze Körper trainiert.

Nach dem Training sprechen TN noch oft von einem prickelndem Gefühl, der Blut- und Lymphkreislauf wurde angeregt und bewirkt das kribbelnde Gefühl im ganzen Körper. Joggen auf hartem Boden kann bei empfindlichen Menschen Schocks und Traumen verursachen. Das Trimilin ist hierzu eine gute Alternative. Es minimiert die schädliche Wirkung harten Untergrunds und regt gleichzeitig die Produktion von roten und weißen Blutkörperchen im Rückenmark an, der Stoffwechsel der Bandscheiben wird angeregt und die Stütz Muskulatur seitlich der Wirbelsäule stimuliert.



Eignung für verschiedene Zielgruppen

Neben der Benutzung für gelenkschonendes Ausdauer und Koordinationstraining für trainierte TN kann das Trimilin zur allgemeinen Verbesserung der Körperwahrnehmung eingesetzt werden. Übergewichtige Menschen können aufgrund der gelenkschonenden Eigenschaften des Trimilins profitieren.

Stunden zum Scherpunktthema Fußgymnastik und Verbesserung des ganzen Haltungssystems sind ebenfalls denkbar. Das weiche Tuch ist sehr gut geeignet um die Muskulatur des Quer- und Längsgewölbes im Fuß zu verbessern. Haltungsschwächen können ausgeglichen werden. Diese Variation lässt sich auch gut mit Kindern und Jugendlichen durchführen, ebenso wie Bewegungsgeschichten auf dem Trimilin zur Schulung der Koordination und des Körpergefühls. Kinder mit dem Krankheitsbild ADS oder AHDS profitieren von dem Trimilin, da dem überschüssigen Energie-Abbau dient.

Übungen

Das Trimilin wird grundsätzlich nicht mit Turnschuhen benutzt. Socken oder besser Gymnastikschlappen sind hier empfehlenswert. Die Trimilin können im Kreis, in Blockstellung oder als Station bei einem Zirkeltraining angewendet werden. Das schwingen wird auch als "rebounding" bezeichnet.

- leichtes federn auf dem Trimilin, Arme neben dem Körper pendeln oder nach unten und oben bewegen, vor dem Körper rollen usw.

- auf dem Trimilin gehen, dazu werden die Arme gegenläufig der Beinbewegung mitgeschwungen, vor und hinter dem Körper zusammenführen

- auf dem Trimilin um die Longitudinalsachse drehen, Einbeinstand,

- Beine öffnen und schließen, anfersen, Knie anheben, Körpergewicht von einer auf die andere Seite verlagern

- der ÜL kann sich eine bestimmte Bewegungsabfolge überlegen, die dann von den TN nachgemacht werden soll, wie beim Step Aerobic bspw. kann auch eine komplette Choreographie einstudiert werden

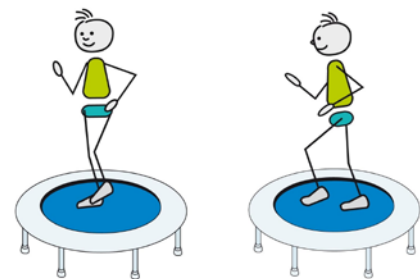
- zum Stundenausklang kann auch immer eine Übung in Rücken- oder Seitenlage ausgeübt werden bei der die TN leicht auf dem Trimilin wippen, schaukeln oder sich hin- und herrollen

- Jumping Jacks, scheres schwingen, anhocken, grätschen, bücken, Arme jeweils mitnehmen

- auf und absteigen auf das Trimilin (Tempo variieren, erst nur mit einem Bein, dann beide, mit einem weiteren Schritt auf dem Trimilin, Arme dazu nehmen)

- Knie beugen (erst leicht, dann weiter in die Knie gehen), dabei schwingen, Arme werden dazu auf und ab, vor und zurück bewegt

- schnell auf der Stelle sprinten, Oberkörper bleibt ruhig, Rumpfmuskulatur anspannen, auch mit gebeugten Knien sowie gegrätscht durchführen



Literaturempfehlungen

Grillparzer, M. (2013):
Fit und Schlank mit dem Mini-Trampolin.
München: Südwest Verlag.

Hyna, Y & Schönfelder, A. (2011).
Balance Swing auf dem Mini-Trampolin.
München: BLV-Buchverlag.

Internettipps

Beispiel eines 6-minütigen Power-Workouts: <https://www.youtube.com/watch?v=k0WOpH-Rj7o>

Trimilin-Übungsposter: https://www.fidolino.com/media/trimilin_poster.pdf