



TUINTRAMPOLINESPRINGEN (1)

De tuintrampoline is een voorbeeld van een verschijningsvorm van turnen waar kinderen graag mee willen spelen. Helaas kan het leiden tot ernstige ongelukken en is scholing gewenst.

Een uitstekende aanleiding om in de lessen Bewegen en sport hier aandacht aan te besteden. Dit geldt voor toestelfabrikanten en voor de docent LO. Zij kunnen ervoor zorgen dat kinderen veilig en verantwoord met deze activiteit leren omgaan. De trampoline (klein en groot) heeft inmiddels zijn intrede gedaan. De tuintrampoline en de mogelijke varianten daarop zijn een nieuwe uitdaging voor leerling en docent. In een tweetal artikelen wordt ingegaan op een veilige en verantwoorde werkwijze met dit fenomeen. *Door: Tjalling van den Berg en Martin van Wijk*

INLEIDING

Het woord trampoline is waarschijnlijk afkomstig van de Franse circusacrobaat Du Trampoline. Hij zou als eerste op het idee zijn gekomen om op een canvaszeil met veren in een frame te spannen en dit als springtoestel te gebruiken. Of hij de eerste is geweest die een springbed gemaakt heeft, blijft de vraag. Eskimo's bijvoorbeeld bleken al veel langer een dergelijke 'sport' te oefenen tussen een op vier punten bevestigde dierenhuid. Het springen op de trampoline zoals we die nu kennen kwam in 1926 (Griswold en Nissen) vanuit de USA in ontwikkeling. Het toestel maakt sindsdien een gestage ontwikkeling door. Men ontdekte vanuit de sport dat het toestel bij uitstek geschikt was voor de coördinatiescholing van gymnasten. Behalve trampolinespringers (intussen een Olympische discipline) ontdekten ook de toestelturners, ski-acrobaten (airials) en tumblingspring(st)ers het toestel. Veel van de scholing voor het toestelturnen, kan op de trampoline gebeuren. Vernieuwend was ook het inbouwen in de vloer van de trampoline vaak voor een landingskuil. Trampoline kuilspringen is immens populair in de turncentra met een vaste opstelling.

Laatste ontwikkeling voortkomend uit de populariteit van het toestel is de ontwikkeling van de tuintrampoline. Een te begrijpen ontwikkeling gezien de waarde en beleving van de trampoline als coördinatietoestel bij uitstek. Vooralsnog blijft

het een raadsel waarom de rechthoekige tuintrampoline nog niet in meer gymzalen staat.

Gezien de krantenberichten van de hoeveelheid ongelukken op tuintrampolines en bezoeken aan ziekenhuizen is het van belang om de veiligheid van het gebruik van tuintrampolines te stimuleren.

Juist de uitdaging en enthousiasme van het gebruik moeten wij in de hand proberen te houden door hulpmiddelen en oefenstof aan te bieden aan leverancier, gebruikers en verzorgers.

Waar voor trampolines strenge veiligheidsvoorschriften gelden qua gebruik en bevoegdheid van de trainer of docent, is het natuurlijk vreemd dat deze voorschriften niet gelden voor de tuintrampoline. Uit ervaring is gebleken dat voor het gebruik van de trampoline een grondige scholing en door de



favoriet

KNGU erkende specifieke licentie nodig zijn. Het is eenvoudig om een aantal veiligheidsvoorschriften/maatregelen voor de trampoline voor de tuintrampoline te maken. Ook kan de KNGU een veilig basisprogramma aanbieden om kennis te maken met de tuintrampoline. Een soort service van de echte sport en de opleidingen dus. Salto's horen daarna onder begeleiding in de echte gymzaal onder bevoegde leiding te worden gesprongen, maar bijvoorbeeld voorbewegingen voor deze salto's zijn ook op de tuintrampolines uit te voeren.

ROND VERSUS RECHTHOEKIG

Wanneer we de huidige modellen met elkaar vergelijken valt direct het verschil in vorm op. Rond versus rechthoekig. De ronde tuintrampoline zou qua frameconstructie sterker zijn en kent een grotere afstand tussen het middelpunt en de buitenrand t.o.v. de rechthoekige tuintrampoline. Hierdoor oogt de ronde versie veiliger. In de dagelijkse praktijk (in de tuin) zien we dikwijls dit model staan, of beter nog ingegraven.

Vaak echter zonder beschermende matten rondom. Het aanwezige gras of zand zorgt dan voor een schijnveiligheid die reeds menig letsel heeft veroorzaakt. Een groot nadeel voor het gebruik in de gymzaal is echter dat rond lastig op te bergen is juist door zijn grotere diameter en moeilijk te beveiligen is met landingsmatten of crashmatten.

Het rechthoekige model is beter geschikt voor het gebruik in de gym- en turnzaal. Dit model kent allereerst een betere transfer naar de grote (maxi) trampoline, de veiligheid is beter te waarborgen door het gebruik van schuifmatjes aan de kopse uiteinden op de trampoline en op vloerniveau is de rechthoekige trampoline beter te beveiligen met matten. Bovendien is de deze rechthoekige vorm qua berging beter hanteerbaar zeker door de aanwezige inklapbare steunpoten. Ook de beschermrand ('pad') verdient onze extra aandacht. De huidige modellen kennen slechts een afdekrand die bestaat uit louter gekleurd zeildoek. Voor intensief gebruik is dit zeker onvoldoende en dient deze pad voorzien te zijn van

een dikkere (Foam) beschermlaag. De KNGU heeft opdracht gegeven een model te ontwikkelen die voldoet aan deze veiligheids- en handelingseisen en mogelijkheden heeft voor multifunctioneel gebruik zoals het gebruik als schuivvlak bij eenzijdig inklappen van de steunpoten en een beschermhoes met print te gebruiken als b.v. doelschietwand.

HULPMIDDELEN

Al jarenlang worden bij het echte trampolinespringen hulpmiddelen gebruikt om sprongen te leren. Gebleken is dat hierdoor de springer minder angst heeft voor het aanleren van een sprong. Ook treden er minder ongelukkige landingen op zodat er minder blessures ontstaan.

De belangrijkste hulpmiddelen zijn:

De long

Dit is een vanginstallatie bevestigd met katrollen aan het plafond. Voor de springer is dit een zeer veilige manier om dubbele salto's aan te leren. Van de trainer vereist het een scherp reactievermogen en een vooruitziende blik voor gevaar momenten.

Het schuifmatje

Het meest gebruikte hulpmiddel. Niet alleen bij moeilijke sprongen maar ook bij eenvoudige sprongen zoals buik- en rugsprong wordt er veel gebruik gemaakt van het matje. Bij gebrek aan een professionele mat kun je ook volstaan met een matras of een bekleed schuimrubberen matje. Het schuifmatje hoort standaard bij de tuintrampoline geleverd te worden.

ALGEMENE VEILIGHEIDSMATREGELEN

Voordat begonnen wordt met springen op een tuintrampoline moet er op de volgende punten gelet worden om veilig springen te waarborgen.



Elite



Tattoo



Easystore



Laag

- Alle veren moeten met de haken naar beneden aan de trampoline bevestigd zijn.
- Controleer regelmatig het doek en alle poten.
- Onder en in de buurt van de trampoline mogen geen voorwerpen liggen.
- Sieraden en horloges voor het springen af doen.
- De omstaande springers en toeschouwers moeten naar de trampolinespringer kijken. Ook zij hebben een vangfunctie bij de veiligheid van een spring(st)er.
- Kinderen nooit onder de (tuin)trampoline laten doorlopen.
- Bij het verlaten van de (tuin)trampoline eerst stil staan daarna via de beschermrand rustig van de trampoline afstappen.
- Rondom een tuintrampoline zachte matjes (matrassen) leggen.
- Breng zoveel personen bij op welke wijze een tuintrampoline gecontroleerd moet worden.

Voor de trampoline gelden extra regels.

- Aan de hoofdeinden bij een trampoline altijd een landingsmat leggen, steunend op een verhoging. Op de grond langs de zijkanten van de trampoline turnmatjes en/of lange mat.
- Niet op blote voeten laten springen in een doek met gaatjes (i.v.m. teenblessures).
- Minstens twee vangers ('spotters') aan elke zijkant. Veilig is om ze een halve meter van de trampoline af te laten staan, dus niet met de armen leunen op de rand. Op deze manier kunnen ze beter reageren wanneer ze plotseling moeten vangen. Door middel van een spelvorm kan het geoefend worden. Een springer springt met een bal en gooit plotseling de bal naar een vanger. Die moet de bal vangen (niet gaan overgooien!).
- Nooit springen wanneer er geen bevoegde leiding aanwezig is.

Methodische veiligheid voor de tuintrampoline.

- Oogcontact houden met de mat en wacht af tot de mat terugveert.
- Spring met spanning ook bij een val.
- In het midden van de mat springen.
- Niet te lang springen: ± 30 seconden
- Gecontroleerd springen – een gedegen opbouw is noodzakelijk voor de veiligheid.

Trapje



Specifiek voor de grote trampoline.

- Niemand mag op de valmatten zitten. De valmatten dienen om een val te breken en niet als rustplaats. Bovendien is het slecht voor het frame van de trampoline.

VOORKOM ONGELUKKEN

Het trampolinespringen wordt als een gevaarlijke sport beschouwd. Toch blijkt dat bij veel verenigingen weinig of nooit iets gebeurt. De meeste ongelukken gebeuren op de minitrampoline en in de pretparken of op de tuintrampolines waar men zonder begeleiding springen kan.

Een aantal tips

- Pas op voor de val op de trampolinemat. Als je in de mat springt of valt wordt je er met dezelfde kracht weer teruggekaatst. Verkeerd landen is meestal niet zo erg, maar vlak daarna, bij het terugveren van de mat ontstaan de gevaarlijke momenten. Meestal gebeurt dit zo snel dat er nauwelijks tijd is om je voor te bereiden op de val. Daarom moet je landingen op één voet, één hand en zelfs op twee handen zoveel mogelijk vermijden. De meest zekere landing is de ruglanding!
- Een beginner heeft meestal de neiging om hoog te gaan springen, maar het ontbreekt hem vaak nog aan een goede coördinatie. Dat dit gevaarlijk is, spreekt voor zich. De trainer moet de springer erop wijzen in het begin niet te hoog te springen.
- Het afstappen van de trampoline brengt gevaren met zich mee. De bovenkant van is ongeveer 1.10 meter boven de grond. Bij het springen, went men aan verende ondergrond. Plotselinge omschakeling van de gewrichten op de niet elastische grond is gevaarlijk. Ook zijn er al velen met hun voet achter de beschermrand blijven steken en voorover van de trampoline gevallen. Dus daarom eerst op de beschermrand gaan zitten en daarna voorzichtig afstappen. Erger is het ongewild verlaten van de tuintrampoline. Normaal gesproken heeft de springer dan niet meer de volledige controle over zichzelf. De belangrijkste opdracht van de vangers is de springer, ellebogen naar buiten gebogen, met beide handen te pakken en weer op de trampoline te duwen, om een landing op de rand of buiten de trampoline te voorkomen. Een onoplettende vanger kan zelf gewond raken. Alle vangers moeten met hun aandacht bij de springer zijn. Het beste is als de springer van tevoren zegt wat hij gaat doen, vooral wanneer hij moeilijke sprongen of verbindingen gaat springen.

TUINTRAMPOLINEGEWENNING

Vanzelfsprekend is dat een beginner niet gelijk allerlei sprongen gaat leren. Eerst moet je met de verende ondergrond van een trampoline kennismaken. De trainer en sporter moeten hiervoor steeds weer creatief oefeningen bedenken. Ga uit van het methodische principe: van makkelijk naar moeilijk, van bekend naar onbekend.

Tek A



Voorbeelden:

- 1 lopen over de trampoline
- 2 lopen over de trampoline, zowel voor - als achteruit
- 3 knieheffen (skippings, triplings: kortom het hele loop abc)
- 4 licht huppen over de trampoline, om de drie sprongen stilstaan (leren stoppen). Stoppen moet voor iedereen de hoogst prioriteit krijgen bij beginnende beoefenaars
- 5 aantal sprongen van tevoren vastleggen.
- 6 sprongen met richtingsverandering, bijv. slalom, eerst lopend
- 7 bewegingspatroon vastleggen, zoals een cirkel, een acht enz.
- 8 kruipen over de trampoline
- 9 handen en knieën sprong
- 10 touwtje springen
- 11 koprol voor- en achterover
- 12 bommetje.

Een aantal oefeningen kan met tweetallen gedaan worden. De handen goed vasthouden, anders kan de een de ander omhoog gooien (extra vering). Bij al deze gewenningsoefeningen niet of nauwelijks technische aanwijzingen geven. De springer kan met deze oefeningen zelf de natuurlijke bewegingstechniek vinden. Allereerst is zekerheid belangrijk, dus geringe springhoogte en vertrouwde bewegingen.

AANLEREN STOPPEN

Onderdeel van trampolinegewenning is het aanleren van het stoppen. Voor de beginner van belang omdat zij de neiging hebben hoger te springen dan ze eigenlijk kunnen. Eerst het

stoppen aanleren vanuit geringe springhoogte. Wanneer de sporter in de trampoline veert en op het laagste punt is moet hij snel door de knieën zakken en zo de terugvering van de mat opvangen. De armen schuin voor/zij om het evenwicht te bewaren. Daarna rustig gaan staan.

De tuintrampoline is een prachtig hulpmiddel en belangrijk voor de coördinatieve scholing van het jonge kind. Het hulp-toestel zou ook in de gymzalen moeten staan en de sportop-leidingen moeten er in hun programma's op inspelen. We moeten het kind niet met het badwater wegspoelen en onze verantwoordelijkheid nemen. Net als bij de airtum-blingbaan en de airtumkast hebben de toestelfabrikanten zitten slapen toen het toestel op de markt kwam. De praktijk is leiding en richtinggevend. Dan kun je spreken over echt praktijkgestuurd leren. Onderwijs en sportvereni-ging: oppakken dus!

In dit artikel ging het vooral over het materiaal en voor-waarden voor veilig springen. In het volgende artikel komen meer sprongen en technieken aan bod op de tuintrampoline.

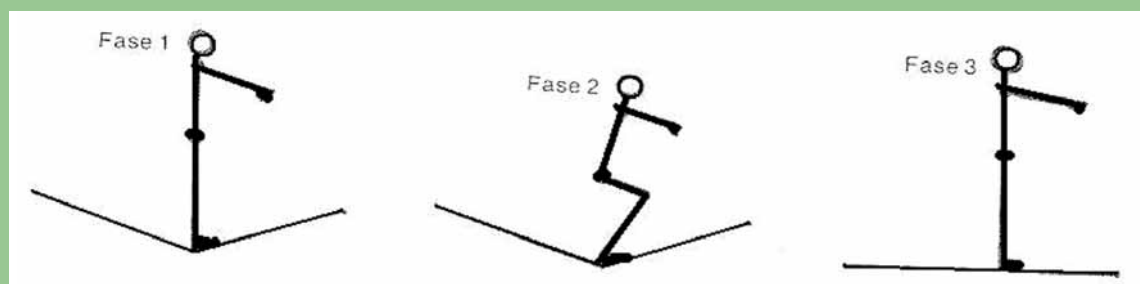
Met dank aan Marcel Verstraeten

Tekeningen: Jochem Mol

Foto's: Bergtoys

Info: www.bergtoys.nl
www.elphymed.nl
www.sidijk.com

Clinics: Bel met de KINGU of stuur een mail naar creagym@planet.nl



Tek B