

Gerling | Becker | Mönnikes

DAS AIRTRACKBUCH

Spielen | Springen | Turnen – Für Schule, Freizeit & Verein



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Das Airtrackbuch

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Das Airtrackbuch

Spielen, Springen, Turnen – Für Schule, Freizeit & Verein

Ilona E. Gerling, Maria Becker & Lina Mönnikes

Meyer & Meyer Verlag

Das Airtrackbuch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1034-8

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort.....	16
Einleitung.....	18

A THEORIE

Die Airtrackmatten der neuen Generation.....	25
---	-----------

1 Wissenswertes zu den luftgefüllten Matten und Geräten.....	26
---	-----------

(Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes)

1.1 Zu den Bezeichnungen der Airtracks: AirTrack oder Airtrack? Airtramp? Airfloor?.....	27
1.2 Material und Aufbau einer Airtrackmatte.....	29
1.3 Airtracks – die Autobahnen der luftgefüllten Matten.....	30
1.4 Airtramp – ein Trampolin ohne Beine.....	34
1.5 Airsquare – quadratisch und praktisch!.....	34
1.6 Das Air-Methodic-Modul, die stapelbaren, kleinen Airmatten.....	35
1.7 Airtrackergänzungen: Verbindungsmöglichkeiten, Anlaufkeile und -rampen.....	36
1.8 Der Airzylinder: Die luftgefüllte Rolle als Gerätehilfe für Turnen und andere Bereiche.....	37
1.9 Merkmale guter und gesundheitlich unbedenklicher Airtrackmaterialien.....	38
1.10 Zum Auf- und Abbau der Airtrackmatte.....	40

2	Vorteile des modernen Sportgeräts Airtrack	47
	<i>(Lina Mönnikes)</i>	
3	Voraussetzungen zur sicheren Nutzung der Airtrackmatte	51
	<i>(Lina Mönnikes)</i>	
3.1	Sicherheitsvorkehrungen für den Einsatz im Indoorbereich.....	53
3.2	Airtracknutzung im Outdoorbereich.....	54
3.3	Überprüfung von Voraussetzungen aller Beteiligten.....	55
3.4	Vereinbarungen mit den Schülern.....	56
4	Kindliche Bedürfnisse in Bezug zum Bewegen auf dem Airtrack	59
4.1	Kindliche Bedürfnisse und Bewegungsformen.....	60
	<i>(Ilona E. Gerling)</i>	
4.1.1	Natürliche, kindliche Bedürfnisse.....	60
4.1.2	Kindliche Bewegungsbedürfnisse und -grundformen.....	62
4.2	Untersuchungsergebnisse einer Beobachtung bei Kindern und Jugendlichen zur Nutzung der Airtrackbahn.....	64
	<i>(Lina Mönnikes)</i>	
5	Motorik – Kondition und Koordination beim Airtrackturnen	67
	<i>(Ilona E. Gerling)</i>	
5.1	Kondition.....	69
5.1.1	Kraft.....	69
5.1.2	Ausdauer.....	70
5.1.3	Schnelligkeit.....	71
5.2	Körperspannung.....	72
5.3	Koordination.....	73

5.3.1	Gleichgewichtsfähigkeit	73
5.3.2	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	74
5.3.3	Räumliche Orientierungsfähigkeit	74
5.3.4	Reaktionsfähigkeit	75
5.3.5	Rhythmisierungsfähigkeit	75
5.3.6	Kopplungsfähigkeit	76
5.3.7	Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit	76
5.4	Beweglichkeit	77
5.5	Zusammenfassung: „Das Motorikhaus“	78

B PRAXIS

Beispiele für die Nutzung luftgefüllter Matten		81
1	Zielgruppenübergreifende Spiel- und Übungsangebote <i>(Lina Mönnikes)</i>	82
1.1	Spielformen zur Wahrnehmung	82
1.2	Koordinationsspiele	86
1.3	Ringeln und Kämpfen	89
1.4	Abenteuer, Erlebnis und Teambuilding	93
1.5	Spielformen zum Laufen, Springen und Werfen	96
1.6	Spielerische Kraftübungen für Kinder	99
2	Konditionell-kordinatives Fähigkeitstraining <i>(Ilona E. Gerling)</i>	103
2.1	Konditionstraining am Beispiel des HIT	104
2.1.1	Wissenswertes zum HIT: Krafttraining und Intervalltraining, Mehr-Satz-Training und Ein-Satz-Training	105
2.1.2	Trainingsprinzipien für das HIT	108

2.1.3	Zusammenstellung eines HIT-Programms	109
2.1.4	Allgemeines zur HIT-Durchführung	109
2.1.5	HIT: Ein Vier-Block-Basisprogramm mit 12 Übungen an der 20-30 cm hohen und 12-15 m langen Airtrackmatte für Turnerinnen	111
2.2	Koordinationstraining: Beispielübungen für alle koordinativen Fähigkeiten	127
2.2.1	Allgemeines und sportartspezifisches Koordinationstraining	128
2.2.2	Methodik im Koordinationstraining	130
2.2.3	Koordinative Fertigkeitsschulung: Druckbedingungen und klassische methodische Prinzipien	133
2.2.4	Analysatoren: Rezeptoren zur Wahrnehmung von Informationen bei koordinativen Aufgabenstellungen	135
2.2.5	Allgemeine praktische Tipps für die Koordinationsschulung	138
2.2.6	Praktische Übungsbeispiele für alle koordinativen Fähigkeiten in drei Schwierigkeitsstufen	141
2.3	Stabilisationstraining	156
2.3.1	Mobilisatoren und Stabilisatoren	156
2.3.2	Stabilisationstraining: Statisches, stabilisierendes Krafttraining und sensomotorisches Bewegungstraining	158
2.3.3	Zusammenfassung der Argumente für die Durchführung von Stabilisationsübungen	161
2.3.4	Hinweise zur Durchführung eines Stabilisationsprogramms	162
2.3.5	Zum Stabilisationstraining auf dem Airtrack	163
2.3.6	Ein Stabilisationstrainingsprogramm für Turnerinnen auf der Airtrackmatte	165
3	Zielgruppenorientierte Anwendungsbereiche	169

3.1	Motorische Entwicklungsaspekte: Vom Kleinkind zum Jugendlichen mit der Airtrackmatte	171
	<i>(Ilona E. Gerling)</i>	
3.1.1	Kleinstkindturnen: Dritter Monat bis ein Jahr	172
3.1.2	Eltern-Kind-Turnen: Kinder im Alter von 1-3 Jahren	173
3.1.3	Kleinkindturnen: Kinder im Alter von 3-6 Jahren	174
3.1.4	Kinderturnen: Kinder im Alter von 6-10 Jahren	175
3.1.5	Jugendturnen: Pubertierende Kinder und Jugendliche im Alter von 10-19 Jahren	177
3.1.5.1	Merkmale der Bewegungsentwicklung in der Pubertät	177
3.1.5.2	Jugendgemäße Bedürfnisse als Basis für die Gestaltung von Sportstunden	177
3.2	Baby- und Kleinstkinderturnen ab einem Alter von vier Monaten auf dem Airtrack	182
	<i>(Katharina Steinberg)</i>	
3.2.1	Einführung	182
3.2.2	Übungsvorschläge	186
3.3	Zum Einsatz von Airtrack- und Airtrampmatten im Eltern-Kind-Turnen	205
	<i>(Sarah Hoerkens)</i>	
3.3.1	Vorbemerkungen	205
3.3.2	Praktische Beispiele	207
3.3.2.1	Spiele	207
3.3.2.2	Integration von Airtrackaufgaben in eine Bewegungslandschaft	210
3.3.2.3	Singspiele auf dem Airtrack	212
3.3.2.4	Am Ende zur Entspannung . . .	213
3.4	Kleinkindturnen: Bewegungslandschaften mit Airtrackmatten	214

	<i>(Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes)</i>	
3.4.1	Vorteile von Bewegungslandschaften	214
3.4.2	Zur Sicherheit in Bewegungslandschaften	215
3.4.3	Beispiele für die Einbindung von Airtrackmatten in Bewegungslandschaften	216
3.5	Turnen im Kinderturnen und in der Grundschule: Sechs Unterrichtsvorhaben mit der Airtrackmatte	225
	<i>(Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes)</i>	
3.5.1	Unterrichtsvorhaben im Kontext schulischer Rahmenrichtlinien am Beispiel Nordrhein-Westfalen	225
3.5.2	Übersicht über die sechs Unterrichtsvorhaben	227
3.5.3	Sechs Unterrichtsvorhaben unter Einbeziehung einer Airtrackmatte	229
3.6	Körperliche Aktivitäten in der Therapie von kindlichem Übergewicht – unter besonderer Berücksichtigung der Ausnutzung von luftgefüllten Matten als mögliches Bewegungsangebot	254
	<i>(Christine Graf, Nina Ferrari & Fernanda Maisonave)</i>	
3.6.1	Theorie: Kindliches Übergewicht und Bewegung	255
3.6.2	Praktische Übungsbeispiele für Kinder mit Übergewicht auf luftgefüllten Matten	259
3.7	Möglichkeiten der Bewegungstherapie auf dem Airtrack mit Patienten ausgewählter neurologischer Schadensbilder und Bewegungsangebote für Ältere als Sturzprophylaxe	263
	<i>(Anke Raabe-Oetker & Nina Ferrari)</i>	
3.7.1	Möglichkeiten der Bewegungstherapie auf dem Airtrack mit Patienten ausgewählter neurologischer Schadensbilder	263
3.7.1.1	Parkinsonsyndrom	264
3.7.1.2	Schädel-Hirn-Trauma	266

3.7.1.3	Schlaganfall	268
3.7.2	Bewegungstherapie mit Älteren zur Sturzprophylaxe auf der Airtrackmatte	270
3.7.2.1	Einführung in die Thematik	271
3.7.2.2	Praktische Übungsbeispiele	272
3.8	Geistige und mehrfach behinderte Menschen: Bewegungsideen für eine Bewegungsstunde auf der langen, flachen Airtrackmatte	279
	<i>(Angelika Carstesen & Klaus Petersen)</i>	
3.8.1	Sport in den Wohnstätten- und Arbeitseinrichtungen für geistig und mehrfach Behinderte in Flensburg	279
3.8.2	Beispiel einer Sportstunde mit geistig Behinderten unter Einbeziehung der 10 cm hohen und 12 m langen Airtrackmatte	282
4	Sportartorientierte Anwendungsbereiche	297
4.1	Turnen lernen	298
	<i>(Ilona E. Gerling)</i>	
4.1.1	Sprünge am Ort und in der Fortbewegung	298
4.1.1.1	Sprünge am Ort	298
4.1.1.2	Sprünge in der Fortbewegung	310
4.1.2	Stützsprünge – die luftgefüllte Matte als Absprunghilfe und Landematte	320
4.1.2.1	Stützgeräte und Intensivierung durch Airtrackaufbauten	322
4.1.2.2	Die Airtrackmatte als Absprung- und Landefläche	324
4.1.2.3	Wie sollte eine gute Landetechnik aussehen?	328
4.1.2.4	Vorschläge für Unterrichtsinhalte und -verlauf einer Stützsprungstunde	329
4.1.3	Grundfertigkeiten des Bodenturnens	336
4.1.3.1	Von der Rolle vorwärts zur Sprungrolle	336
4.1.3.2	Handstandabrollen	345

4.1.3.3	Akrobatische Partnerrollen	348
4.1.3.4	Vom Aufrollen zum Salto vorwärts	356
4.1.3.5	Rolle rückwärts	361
4.1.3.6	Vom Scherhandstand zum Rad	367
4.1.3.7	Radwende	379
4.1.3.8	Aufschwingen in den Handstand	386
4.1.3.9	Handstützspringüberschlag vorwärts gestreckt und gespreizt	396
4.1.3.10	Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts)	406
4.2	Leistungsorientiertes Vereinsturnen	426
	<i>(Maria Becker)</i>	
4.2.1	Erarbeitung von akrobatischen Bodenelementen und Reihen auf der Airtrackmatte	426
4.2.1.1	Übungen zur Verbesserung der Voraussetzungen	427
4.2.1.2	Vom Kurbet zum Rondat und zum Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts)	430
4.2.1.3	Vom Salto rückwärts gehockt zur akrobatischen Rückwärtsreihe	437
4.2.1.4	Vom Bogengang vorwärts zum Handstützüberschlag vorwärts	445
4.2.1.5	Vom Salto vorwärts gehockt zum Strecksalto vorwärts mit Schraube	448
4.2.1.6	Akrobatische Vorwärtsreihe: Handstützüberschlag vorwärts mit Salto-vorwärts-Variationen	451
4.2.2	Die Airtrackmatte als Hilfsmittel für das Training am Sprung	453
4.2.2.1	Handstützprungüberschlag gestreckt	453
4.2.2.2	Handstützprungüberschlag vorwärts mit Salto vorwärts	456
4.2.2.3	Tsukahara gehockt	457
4.2.2.4	Yurchenko	458
4.2.3	Die Airtrackmatte als Hilfsmittel am Stufenbarren/Reck	460

4.2.3.1	Elemente am selben Holm.....	460
4.2.3.2	Flugelemente und Abgänge.....	466
4.2.4	Übungen auf der Airtrackmatte für den Schwebebalken.....	467
4.2.4.1	Gymnastische Sprünge auf der Airtracklinie.....	468
4.2.4.2	Akrobatische Elemente und Abgänge auf der Airtracklinie.....	473
4.3	Airtrack und Airzylinder (AirhorseGym) als Trainingsmittel im Voltigiersport..... <i>(Barbara Hirsch & Nadia Ehning-Zülow)</i>	483
4.3.1	Allgemeine Hinweise.....	484
4.3.1.1	Methodische Geräthilfen zum Üben der Voltigierelemente.....	484
4.3.1.2	Voltigierer und Pferd synchronisiert zur Gesamtbewegung.....	485
4.3.1.3	Vom Holzpferd zum AirhorseGym.....	486
4.3.1.4	Vom Reithallenboden und Turnmatten zu Airtrackmatten.....	487
4.3.2	Praktische Übungsbeispiele, ausgewählt aus den wesentlichen Bewegungsgruppen des Voltigierens.....	488
4.3.2.1	Methodisches Beispiel aus der Gruppe Aufgang: Der Aufsprung.....	488
4.3.2.2	Übungsbeispiele für statische Elemente auf dem Pferd: Die Fahne.....	491
4.3.2.3	Dynamische Elemente auf dem Pferd.....	495
4.3.2.4	Der Abgang.....	497
4.4	Zum Einsatz von luftgefüllten Mattenflächen als methodische Unterstützung beim Parkour..... <i>(Daniel Borschel)</i>	500
4.4.1	Parkour im Schul- und Vereinssport.....	500

4.4.2	Zum Einsatz von luftgefüllten Matten im Parkoursport	501
4.4.3	Methodische Beispiele ausgewählter Parkourbewegungen	502
4.4.4	Zum Schluss	509
4.5	Die Airtrackmatte als Ballwand im Tennissport	510
	<i>(Christoph Becker & Peter Lintermann)</i>	
4.5.1	Vorteile der Nutzung von Airtrackmatten im Tennistraining	511
4.5.2	Zur Automatisierung der Schlagtechnik	512
4.5.3	Praktische Übungsvorschläge	513
4.6	Die Airtrackmatte als Spiel- und Trainingsgerät im Schwimmbad	516
	<i>(Maria Becker & Lina Mönnikes)</i>	
4.6.1	Übungen für Plitsch-platsch-Wasserspaß	516
4.6.2	Übungen auf dem Airtrack für die Sportart Wasserspringen	521
4.6.3	Übungen für die jeweiligen Sprunggruppen	523
5	Luftgefüllte Untergründe im Outdoorbereich	525
5.1	Airtrampspaß im Garten	526
	<i>(Maria Becker & Lina Mönnikes)</i>	
5.1.1	Gartentrampoline und luftgefüllte Matten – ein Vergleich	526
5.1.2	Spielideen für den Sommer	528
5.2	Die Airtrackmatte als Höhepunkt beim Kindergeburtstag	530
	<i>(Lina Mönnikes)</i>	
5.3	Turnen mit luftgefüllten Geräten am Strand: Beachjumping!	534
	<i>(Christina Bansemer)</i>	

5.3.1	Theoretisches	534
5.3.2	„Draußenturnen“ im 21. Jahrhundert: Turnen mit luftgefüllten Turngeräten	536
5.3.3	Praktisches Turnen am Strand mit jugendlichen Anfängern	541
5.3.4	Abschlussbemerkung	551
	Anhang	552
	Literatur	552
	Register- und Quellenangaben	560
	Bildnachweis	576

VORWORT

Liebe Turnfreunde, liebe Sportbegeisterte,



Foto 1: Fabian Hambüchen

in der Sportwelt gibt es immer wieder neue Trends, einerseits beim Sportequipment, andererseits in den Sportarten selbst. Wir Turnerinnen und Turner kennen seit Längerem neben der Tumblingbahn auch die lange, mit Luft gefüllte Matte, die sogenannte *Airtrackbahn*. Nun ist die Entwicklung dieser Matte endlich soweit ausgereift, dass sie blitzschnell aufzupumpen, superleicht zu tragen und in fast allen Breiten, Höhen und Längen zu kaufen ist.

Der neue Trend heißt „Airtrack“!

Diese Airmatten sind mit einem superhohen Funfaktor einfach eine tolle Erfindung! Beim letzten Deutschen Turnfest vor zwei Monaten konnten alle in der extra hierfür eingerichteten Airtrackhalle beobachten, wie viel

Spaß es macht, darauf zu turnen. Von morgens bis abends sprangen Hunderte von Turnfestteilnehmern auf diesen Matten unermüdlich herum. Ich kenne diese federnden Matten schon etwas länger und liebe es, auf ihnen zu springen, zu turnen und genieße vor allem das Abheben und Fliegen!

In meinem Sportstudium an der Deutschen Sporthochschule Köln haben meine Kommilitonen und ich die neue Generation Airtrackmatten bei Ilona E. Gerling für ein Schau-

Foto 2: Fabian Hambüchen Spoho Spreitzsalto

turnen und bei Maria Becker auch im Kurs Wasserspringen ausprobieren können. In der ARD-Fernsehsendung „Klein gegen Groß“ konnte ich in diesem Jahr als Fernsehguest für eine Wette auf der Airtrackmatte antreten. Es ist schon beeindruckend, wie vielfältig die Matte eingesetzt werden kann. Neu ist daran, dass wirklich jeder – nicht nur Turner oder Leistungssportler – die Matten als Bereicherung des Sporttreibens nutzen kann und ich hoffe, dass dieses Buch euch viele hilfreiche Tipps gibt.

Hauptsache ist, dass ihr euch bewegt und zwar ein Leben lang, und dabei Spaß habt! „Jumpt“ und habt „Fun“!



Foto: Christoph Becker

F. Hambüchen

„Haut rein!“ . . . Euer Fabi

Fabian Hambüchen

Silbermedaillengewinner am Reck bei den Olympischen Spielen 2012 in London

Bronzemedaillengewinner am Reck bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking

Bronze im Mehrkampf und Silber am Reck bei der WM 2013 in Antwerpen

Weltmeister am Reck 2007 und WM-Bronze am Reck 2010

Europameister am Reck 2005, 2007, 2008 und 2009 im Mehrkampf und am Boden

Silber im Mehrkampf und am Boden bei der Universiade in Kazan (RUS) 2013

EINLEITUNG

Hier ist es nun, das erste Airtrackbuch, das es auf der Welt gibt. Es ist DAS Airtrackbuch geworden! Absprunghilfen gehören, seit 1599, als Tuccaro sein Bodenturnbuch herausbrachte, nachweislich schon immer zur Akrobatik dazu. Auch der Kupferstich von 1698 mit der Darstellung des Springers beweist es. Preben Ebsen aus Dänemark hat 1995 den Begriff Air Track, von der Sprungunterlage Tumble Track abgeleitet, eingeführt und sich, angeregt durch Schlauchboote auf einer Bootsmesse, 1997 für 10 Jahre ein Gebrauchsmusterpatent auf seine luftgefüllten Turnmatten („Luftpudespringbane“) mit konstantem Gebläse geben lassen, erst im Jahr 2000 wurde die Matte zu 95% luftdicht.



Zeichnung: Privatbesitz

Die neueste Generation der Airtrackmatten ist blitzschnell aufgepumpt, sehr leicht und doch sehr robust. Es gibt sie inzwischen in allen Größen und die Preise lassen inzwischen eine Anschaffung nicht mehr unmöglich erscheinen.

Als wir vor einem Jahr mit der Idee begannen, dieses Buch zu konzipieren, hätten wir nie geglaubt, dass das Buch einmal so dick werden würde – und dabei haben wir uns

Abb. 1: Der Springer

noch zurückgehalten, alle Zielgruppen in das Buch mit aufzunehmen, da es dann wirklich den Umfang gesprengt hätte.

Für uns begann *unser Airtrackprojekt*, als uns bewusst wurde, dass die luftgefüllten, großen Matten nicht nur anders als die Vorgängerversionen waren, sondern auch, dass sie nicht nur zum Turnen von Radwenden, Rondats, Flick-Flacks und Salti zu nutzen waren. Da Kinder es lieben, auf Hüpfburgen und Gartentrampolinen zu springen, um zu fliegen, kam die Idee auf, Kindern und Jugendlichen diese Matte auf Landesturnfesten, Spielfesten, in Vereinen und Schulen zur Verfügung zu stellen und zu dokumentieren, wie sie dieses neue Sportgerät annehmen würden und was sie ohne fremde Beeinflussung von sich aus auf solch einer luftgefüllten Mattenbahn machen würden.

Lina Mönnikes wertete daraufhin über 1.000 springende Kinder und Jugendliche und über 20.000 auf Video aufgezeichnete Bewegungen aus. Es war zwar nicht verwunderlich, dass, abzüglich der gesprungenen Turnelemente (Turnelemente waren mit nur 9 % vertreten), noch annähernd 90 % der gezeigten Bewegungen einfaches Springen war. Überrascht waren wir aber von der nicht nachlassenden Motivation, auf dem Airtrack springen zu wollen, was sich dadurch zeigte, dass jedes Grundschulkind in einer Schulsportstunde im Durchschnitt über 450 Sprünge zeigte! Intrinsisch motivierter und bewegungsintensiver kann Sport nicht sein!

Damit war es nicht mehr „nur“ ein Turngerät für Turner, sondern vor allem auch für Kinder **das** Bewegungsgerät. Um das Angebot für die Kinder zu erweitern, wurden Bewegungsspiele auf Übertragbarkeit für Aufgaben mit der Airtrackmatte hin untersucht. Es ergab sich eine Fülle an neuen Bewegungsangeboten.

Auf den Freiburger Gerätturntagen wurden diese Ideen von uns drei Autorinnen vorgestellt. Zudem wurde dort aufgezeigt, was die neue Airtrackmatte mit ihren Möglichkeiten als Gerätehilfe beim Erlernen von Überschlag, Flick-Flack, Kurbetbewegungen und Salti leisten kann. Die Teilnehmer zeigten sich begeistert. Eine Besorgnis wurde geäußert: Wird der Verein sich nur für die Turnabteilung solch eine Airtrackmatte anschaffen? Wenn das allgemeine Kinderturnen es nutzen kann, dann sagt der Verein solch eine Anschaffung eher zu. Wir kamen zu dem Schluss, dass eine schulische oder außerschulische Institution sich eine Matte eher anschaffen würde, wenn möglichst viele Gruppen es nutzen können.

Basierend auf unseren ersten Erfahrungen, waren wir überzeugt, dass dieser neue Mat-
tentyp für alle etwas zu bieten hätte. Die Idee, die tausend Möglichkeiten der Nutzung
von luftgefüllten Matten für die Schul- und Vereinsarbeit zu sammeln und zu dokumen-
tieren, war geboren.

Es wurden Workshopangebote mit neuen Ideen zur Nutzung von luftgefüllten Matten
für einen Ausbildungslehrgang angehender Sportärzte in Bad Hennef und eine Übungs-
leiterweiterbildung im Emsland konzipiert und erweiterten damit unsere inhaltlichen
Angebote. Verschiedene Lernschritte im Turnen, Stabilisationsübungen, Kraft- und
Dehnübungen wurden an verschiedenen Airtrackmatten in Vereinen und mit Sportstu-
denten erprobt. Wir baten verschiedene Experten, die Einsetzbarkeit der luftgefüllten
Matten für ihre Ziele zu überprüfen. Ohne Ausnahme konnten alle bestätigen, dass
diese Matten eine Bereicherung für ihre Unterrichtsziele und -inhalte sind.

Und dann kam das Deutsche Turnfest, das erstmalig den Turnfestteilnehmern ein nur
mit Airtrackbahnen ausgestattetes, großes Zelt zur Verfügung stellte. Die Airtrackhalle
war von morgens bis abends gefüllt, alle wollten springen! Es war der Hit!

Nicht zuletzt wurde in diesem Jahr die Airtrackmatte auch bei einer Samstagabendwet-
te der ARD-Sendung „Klein gegen Groß“ mit Kai Pflaume eingesetzt. Der 12-jährige
Franzi aus Mühldorf trat gegen Fabian Hambüchen an, dass er öfter als der olympische



Foto: Max Kohr (ARD/NDR) Sendung Klein gegen Groß, 2013

Foto 3: Ilona Gerling, Fabian Hambüchen, Franz, Kai Plaume in der Sendung „Klein gegen Groß“

Medaillengewinner und Weltmeister Fabian Hambüchen im Turnen über einen gehaltenen Stock springen könne. Innerhalb einer Minute wurde der Stock von Franzi 83 x übersprungen! Ilona E. Gerling fungierte bei dieser Wette als Schiedsrichterin. Übrigens: Kai Pflaume hat es auch geschafft, mit Absprung von der Airtrackmatte über ein gehaltenes kurzes Seil zu springen! Eine gute Idee für das nächste Sportfest!



Foto 4 : Kai Pflaume springt vom Airtrack über ein selbst gehaltenes Seil.

Foto: ARD/NDR; Sendung Klein gegen Groß, 2013

Im vorliegenden Buch haben wir für unsere Ausgangssportart Turnen unzählige methodische Nutzungsmöglichkeiten für den Breitensport zum Erlernen der turnerischen Basiselemente beschrieben. Maria Becker, die Spitzturnerinnen in Köln trainiert, hat für den Leistungsbereich den Einsatz der luftgefüllten Matten als Trainingshilfe an allen Geräten ausprobiert und ihre Erfahrungen dokumentiert. Aktuellste leistungssportliche Vorgaben des Deutschen Turner-Bundes wurden, wie auch neueste Ideen aus den USA, mit eingearbeitet.

Lina Mönnikes hat für verschiedene Zielsetzungen eine Vielzahl von Spielen für das Kinderturnen gesammelt, getestet und beschrieben.

Wir haben in dieses Buch zahlreiche Gastbeiträge aufgenommen, um möglichst vielen Nutzern Ideen zu geben, wie sie mit unterschiedlichsten Zielgruppen und in den verschiedensten Sportarten die Airtrackmatte einsetzen können. Leider konnten wir aus Platzgründen nicht alle Beiträge mit aufnehmen. Neben der Nutzung im Klein-

kind-, Eltern-Kind- und Kinderturnen, in der Schule und bei Älteren mit gesundheitlichen Problemen und im Sport mit behinderten Menschen haben wir exemplarisch ausgewählte Sportarten in dieses Buch mit aufgenommen: Tennis und Parkour, Voltigieren und Wasserspringen. Judo, Leichtathletik, das Torwarttraining für Handballer, das Gleichgewichtstraining auf der Airtrackmatte mit Skiabfahrtsläufern usw. fanden keinen Platz mehr.

Dann haben wir aber noch vom Niedersächsischen Turnerbund die Erfahrungen von Christina Bansemer, mit luftgefüllten Geräten am Strand zu turnen, mit eingearbeitet. Da sind tolle Ideen für die Sommerfahrten mit Jugendgruppen dabei. Wie vielfältig die Matten doch einzusetzen sind! In dem Buch steht noch vieles, vieles mehr . . . Lassen Sie sich überraschen. Es gibt in diesem Buch viel zu entdecken!

Ohne die vielen helfenden Menschen wäre das Buch nicht so geworden, wie es nun vorliegt. An erster Stelle bedanken wir uns bei Guus Jaegers, der uns über das Jahr der Entwicklungen für dieses Buch unkompliziert mit Materialien versorgt hat und uns die verschiedenen Mattentypen – auch sehr kurzfristig – zum Erproben und für Fototermine zur Verfügung gestellt hat.

Ein dickes Dankeschön an die Autorinnen und Autoren, die uns die Gastbeiträge für dieses Buch geschrieben und fristgerecht eingereicht haben.

Vielen Dank auch an die vielen Turnerinnen und Turner, die sich für Fotoaufnahmen Zeit genommen haben. Exemplarisch sei hier Annika Dorn, Melis Alp, Denise Herrig, Ramona Scherer, den Turnerinnen des Turnvereins Rodenkirchen 1898 e.V., den Turnerinnen und Turnern des Turnteams Köln sowie den Studentinnen und Studenten der Deutschen Sporthochschule Köln gedankt.

JUMP & FUN! Man muss dieses „Pärchen“ auf der Airtrackmatte erleben!

Viel, viel Spaß beim Entdecken der unbegrenzten Möglichkeiten, viel Freude beim Ausprobieren, Üben, Trainieren, Vorführen!



Foto 5: Das Autorinnenteam

Ihr Autorinnenteam

Lina Mönnikes *Ilona Gerling* *Maria Becker*



A THEORIE

DIE AIRTRACKMATTEN DER NEUEN GENERATION

KAPITEL 1

A THEORIE

1 Wissenswertes zu den luftgefüllten Matten und Geräten

2 Vorteile des modernen Sportgeräts Airtrack

3 Schaffung von Voraussetzungen zur sicheren Nutzung der Airtrackmatte

4 Kindliche Bedürfnisse in Bezug zum Bewegen auf dem Airtrack

5 Motorik – Kondition und Koordination beim Airtrackturnen

B PRAXIS

1 Zielgruppenübergreifende Spiel- und Übungsangebote

2 Konditionell-koordinatives Fähigkeitstraining

3 Zielgruppenorientierte Anwendungsbereiche

4 Sportartorientierte Anwendungsbereiche

5 Luftgefüllte Untergründe im Outdoorbereich

Kapitel 1

WISSENSWERTES ZU DEN LUFTGEFÜLLTEN MATTEN UND GERÄTEN

von Ilona E. Gerling & Lina Mönnikes

Vorbei die Zeit, wo das Gebläse permanent laufen musste, um den Luftdruck in den luftgefüllten Matten zu halten, vorbei der damit verbundene, laute Krach und die hohen Stromkosten. Es hat lange gedauert, bis damals solch eine Matte aufgeblasen war, und, bedingt durch das damalige Material, war diese Matte auch richtig schwer. Seit kurzer Zeit haben vielfältige Innovationen nun ein schnell aufblasbares, superleichtes (Foto 6) und doch robustes Material entwickelt und uns so eine luftgefüllte Matte einer neuen Generation gebracht: Die Airtrackzeit hat in den Hallen und außerhalb begonnen!



Foto 6

1.1 Zu den Bezeichnungen der Airtracks – AirTrack oder Airtrack? Airtramp? Airfloor?

Alle Produkte, die mit „Air“ im Namen beginnen, sind mit Luft gefüllte und mit glatten Mattenstoffen bezogene, luftgefüllte Turngeräte, die von manchen auch als Luftmatten beschrieben werden. Die „Luftmatte“ sieht wie eine riesige Luftmatratze aus. Produktnamen werden aus dem Wort „Air“ und einer Zusatzbezeichnung gebildet, die fast immer etwas über die Form und Größe, manchmal aber auch etwas über die Nutzer aussagt. Der Begriff *Airtrack* setzt sich aus den Begriffen *Air* für Luft und *Track* für Bahn zusammen. Je nach Hersteller wird der Begriff auch als *AirTrack* oder *Air-Track* geschrieben, also mit einem „T“ als Großbuchstabe und zusammen oder mit Bindestrich. Wir haben uns für die „eingedeutschte“ Schreibweise *Airtrack* entschieden. Der oder das Airtrack? Uns wurde zu *das* Airtrack geraten. Wir umgehen dies im Buch aber oft, indem wir einfach „die Airtrackmatte“ schreiben. Diese Mattenbahn ist in der Grundform mindestens 10 m lang. Im Buch setzen wir zur Vereinfachung den Begriff auch dann ein, wenn eine andere Größe der Matte zu nutzen gut wäre, da wir begrifflich nicht alle Sonderformen und -größen als Bedingung für die Umsetzung von Ideen suggerieren wollten. Zusammengefasst heißt das für die Lesart im vorliegenden Buch:

Der Begriff *Airtrack* gilt in dem vorliegenden Buch als *Sammelbegriff* für alle luftgefüllten Turnmatten, soweit sie nicht den luftgefüllten Zubehöerteilen zuzuordnen sind.

Welche Mattentypen und Begrifflichkeiten sind weiter anzutreffen?

Die *Größe der Matten* führt zu anderen Zusatzbezeichnungen: *Airtramp* (Air = Luft, Tramp = Trampolin), *Airpit* (Air = Luft, Pit = Grube), *Airsquare* (Air = Luft und Square = Quadrat) oder die als Kreuz für Showvorführungen zusammengestellten Bahnen als *CrossTrack™*. Da die akrobatische Sprungbahn im Turnen auch als *Tumblingbahn* bekannt ist, nennen einige Hersteller die luftgefüllte Bahn auch *TumbleTrack* oder *AirTumbling* bzw. *Air-Tumbling*. *Airfloor* wird mit „Luftboden“ übersetzt, meist sind dies große Bodenturnflächen, da im Englischen das Gerät Boden als *Floor* bezeichnet wird. Werden

die mit Luft gefüllten Matten für bestimmte Nutzer angeboten, bekommen die Matten dies als Zusatzbezeichnung. Den Trickern, den Traceuren des Parkours und den Freerun- nern wird für ihr Training ein großflächiger *AirTrick™*, für das Cheerleadingtraining ein *CheerTrack* angeboten.

Grundsätzlich gibt es die luftgefüllten Matten in allen Längen und Breiten.

Dazu gibt es **luftgefüllte Zusatzgeräte**, die wir im vorliegenden Buch in ihrem Ge- brauch zeigen. Der *Airzylinder* wird auch als *Airbarrel* (Air = Luft, Barrel = Fass) oder *AirRoll* bezeichnet, in der Turnhalle sagen viele auch *Turnzylinder*, *Turnrolle* oder *Methodikrolle* zu der luftgefüllten, runden Gerätehilfe, die es in verschiedenen Durchmessern (60 cm/75 cm/90 cm) und mit einer Länge von 1,20 m gibt. Im Voltigieren gibt es das Holzpferd, ein „Holzfass auf Füßen“, die *Airzylinder* sind dem Holzpferdrumpf ähnlich und tragen deshalb sportartspezifisch die Bezeichnung *Airhorse* oder *AirhorseGym* (siehe Kap. B 4.3, S. 483). Die *Airzylinder* haben seitliche Griffe, damit sie bei bestimmten methodischen Übungen gehalten oder mitbewegt werden können. Als Zubehör können zur Stabilisierung der luftgefüllten Rollen längliche Keile erworben werden, bei einem Hersteller auch als *AirRollstand* bezeichnet.

Kleine, luftgefüllte Kissen von ca. 3 x 1,5 m, bei einem Hersteller als *AirBox* bezeichnet, ergänzen das Training. Drei kleine Airmatten aufeinandergelegt und miteinander ver- klettet, werden zu einem aufgeblasenen Mattenpaket. Da man vorwiegend methodisch damit arbeitet, wird es von den Herstellern auch *Air-Methodic-Box* oder auch *Air-Methodic-Modul* genannt. *Airgym* ist eine Vertriebsmarke, die sich auf das Turnen beruft: Air = Luft und Gym = Abkürzung für *Gymnastics* = Turnen/Gymnastik oder *Gymnast* = Turner. Ein *Gym* ist in Amerika auch die Turn- und Gymnastikhalle und eine *gym mat* eine Weichbodenmatte.

Nicht zuletzt gibt es auch mit Luft gefüllte Anlauframpen, die als kurze Keile auch mit ihrer Neigung zum Aufspringen von Erhöhungen für *Salti* geeignet sind.

1.2 Material und Aufbau einer Airtrackmatte

Die neuen Airtracks sind das exklusive Produkt einer einzigartigen Kombination aus einem *Doppelgewebe* (DWF = Double Wall Fabric = doppelte Wandstoffe), die sich auf eine langjährige Erfahrung in der *Verklebungstechnik* berufen kann. Das Material wird für verschiedene aufblasbare Körper, zum Beispiel Schlauchboote, produziert. Anschließend wird der Stoff mit dem Gewebe beschichtet, das auch als Mattenbezugsstoff für Weichböden verwendet wird. In einer Airtrackmatte verbinden *Millionen von verwobenen Polyestersehnüren* die Oberfläche (Oberhaut) mit der Unterseite (Unterhaut). Die Fäden sorgen für eine gleichmäßige Verteilung der Kräfte und eine ebene Oberfläche, für einen sehr guten Bodenkontakt und eine hervorragende Federeigenschaft für den Springer.

Manchmal sind auch kleine Dellen in der Matte zu sehen, das sind dann diese Fädchen, die sich in der Matte verhaken. 2-3 x draufgetreten, und die Dellen sind bei einer guten Matte wieder weg. Es ist somit nicht *nur* Luft in der Matte. Die Matte ist dadurch sehr viel robuster als die erste Mattengeneration. Seriöse Anbieter geben aus diesem Grund auf die Matte auch eine lange Garantiezeit.

Hochwertige Airtracks durchlaufen vor der Auslieferung einen intensiven Funktionstest, um Belastbarkeit und Druckkonstanz den Qualitätsstandards entsprechend zu überprüfen. Eine *zugeordnete Kontrollnummer* auf dem Airtrack belegt die individuelle Funktionsprüfung. Das Resultat sind hoch belastbare Airtrackbahnen, äußerst druckkonstant und druckregulierbar für den jeweiligen Einsatzbereich.



Foto: Albert Büttiker