

TRAMPOLIN SPRINGEN

Sicher springen und landen

Wenn die Tage wärmer werden, dann gehen Kinder gerne nach draußen. Im Garten wartet schon ihr Trampolin. Für Kinder ist das Springen mehr als nur ein Spiel. Springen macht glücklich, weil sich Kinder dabei frei fühlen.

Außerdem üben die Kinder:

- Gleichgewicht
- koordinierte Bewegung vom ganzen Körper
- Ausdauer

Trampolin-Springen hat viele Vorteile. Aber es gibt auch Gefahren.

In diesem Newsletter erfahren Sie, wie Ihre Kinder sicher Trampolin springen können.

10 Min. Lesezeit | #SpielUndSport #SicherHüpfen #StarkeKids #SicherheitGehtVor #BewegterAlltag #Schwerelos #Familienspaß



Liebe Eltern,

gerade im Frühling wollen Kinder raus aufs Trampolin.

Trampoline laden zum Bewegen ein.

Aber Ärztinnen und Ärzte raten zur Vorsicht.

Kinder können ihre eigenen Grenzen oft noch nicht einschätzen.

Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder Schritt für Schritt Trampolin springen lernen.

Klare Regeln gehören dazu.

Fachleute berichten von mehr als 90.000 Notaufnahmen in den USA pro Jahr.

Auch in Deutschland steigen die Unfälle.

Oft müssen die Kinder sogar operiert werden.

Häufige Probleme sind:

- gebrochene Knochen
- Verstauchungen
- Verletzungen am Kopf
- Verletzungen am Rücken

Viele Erwachsene und Kinder wissen nicht:

Trampoline sind eigentlich schwierige Sportgeräte. Man braucht zunächst eine gute Erklärung. Erst dann kann man Trampolin springen. Besonders gefährlich ist der so genannte Katapulteffekt.

Der geht so:

Mehrere Kinder mit unterschiedlichem Gewicht springen in die Höhe.

Leichtere Kinder können schnell weggeschleudert werden.

Auch kaputte Polsterungen oder unbefestigte Außennetze sind gefährlich.

Hatte Ihr Kind einen Unfall auf dem Trampolin?

Dann fahren Sie es zum Arzt oder rufen Sie einen Krankenwagen.

Besonders in folgenden Fällen:

- Schwindel
- Übelkeit
- starke Schmerzen

Erklären Sie Ihrem Kind die folgenden Trampolin-Regeln.



ALLGEMEINE TIPPS

Immer **nur ein Kind** auf einmal –

Lassen Sie immer nur ein Kind springen. Das verhindert Zusammenstöße. Außerdem wird verhindert, dass die Kinder zu hoch springen.

*

Springen **erst ab 6 Jahren** –

Trampolinspringen ist erst für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

*

Zeit beachten –

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren empfiehlt sich eine maximale Sprungdauer von 20 bis 30 Minuten pro Einheit.

*

Netze anbringen –

Achten Sie auf Sicherheitsnetze und Abdeckungen an den Rändern.

So kann kein Kind rausfallen.

*

Pausen machen –

Kinder sollen immer wieder mal Pausen machen.

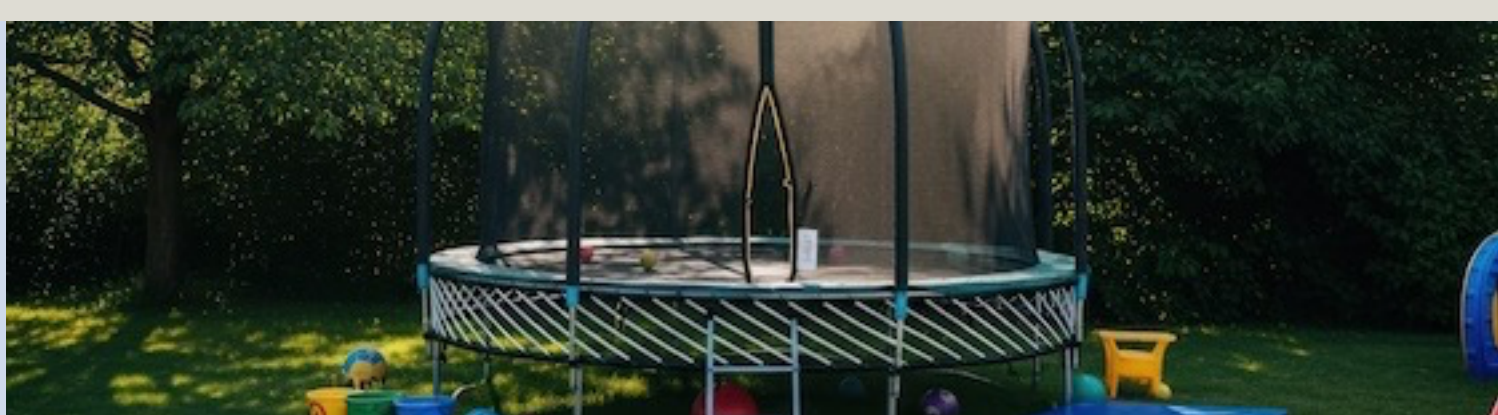
So können sie sich besser konzentrieren.

*

Barfuß springen –

Lassen Sie Ihr Kind ohne Schuhe oder mit Stopper-Socken springen.

Die Kinder haben ohne Schuhe einen besseren Halt.



KONKRETER TIPP

Der Stopp-Tanz

Kennen Sie das Spiel Stopp-Tanz? Das geht so: Alle Kinder tanzen zu Musik. Plötzlich wird die Musik gestoppt. Dann müssen alle Kinder stehen bleiben. Manchmal sind die Positionen ziemlich lustig. Stopp-Tanz kann man auch auf dem Trampolin spielen. Aber Achtung: Es hüpf immer nur ein Kind zur Musik auf dem Trampolin. Die anderen tanzen außen mit.

Wer schafft es, beim Musikstopp sicher wie eine Statue zu landen?

So geht's:

- Kontrolle:
Überprüfen Sie: Sind die Taschen leer? Sind alle Kinder barfuß oder tragen Stopper-Socken? Ist das Außennetz gut geschlossen?
- Musik anschalten:
Das erste Kind darf aufs Trampolin klettern. Die Musik beginnt. Das Kind tanzt zur Musik. Die Zuschauer tanzen draußen mit.
- Stopp! Sobald die Musik stoppt, versucht das Kind, auf beiden Füßen zu landen.
- Landung gelungen? Ein kurzes Nachfedern ist erlaubt, solange man sicher steht!
- Wer hinfällt oder ins Netz taumelt, muss eine kurze Pause machen.
- Nächstes Kind: Nach jedem Musikstopp ist ein anderes Kind dran.
- Wichtig: Erst wenn das Trampolin leer ist, dann darf das nächste Kind aufs Trampolin.



Hüpfen ist gut für Kopf und Körper.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern

Trampolinspringen ist auch für Erwachsene toll. Springen ist ein super Training für den ganzen Körper. Gut sind 3 Mal pro Woche für 10 Minuten. Das sind die Vorteile vom Springen:

- Springen stärkt den Rücken
- Springen hilft gegen Stress
- Springen macht glücklich

Wollen Sie das Springen unter Anleitung ausprobieren? Dann informieren Sie sich vor Ort. Angebote gibt es:

- in Fitnessstudios

In diesen Kursen nutzt man kleine Trampoline mit Haltegriffen.

- in Trampolinhallen

Viele Parks bieten Kurse für Erwachsene an. Hier lernen Sie unter Anleitung, wie Sie Ihre Haltung verbessern und sicher abheben.



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie haben wir für Sie auf [unserer Homepage](#) zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Wollen Sie Ihr Trampolin auf Sicherheit überprüfen lassen?

Dann melden Sie sich beim TÜV-Verband.

Klicken Sie auf folgenden Link:

HIER

*

Noch mehr Bewegung für zuhause...

Powerversum: Schauen Sie doch mal in unsere Kurzvideos mit Fero rein! Dort finden Sie tolle Bewegungstipps für Kids, die sich direkt im Alltag umsetzen lassen.

*

Podcast "Hör Dich Fit": In der 2. Staffel dreht sich in 5 spannenden Folgen alles um das Thema Bewegung. Perfekt zum gemeinsamen Anhören und Mitmachen!

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße,
das RAKUNS-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
rakuns@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock