

# WS 4: Großes Trampolin

## 14:00-17:00 Uhr

mit Dr. Axel Kupfer  
Dipl. Sportwissenschaftler

### Trampolinturnen

„Schwereelosigkeit leicht gemacht!“ so beschreiben Dorothe Christlieb und Marcel Mever das Turnen auf dem großen Trampolin in ihrem gleichnamigen Buch. Ausgehend von den ersten Standsprüngen sollen freudvoll und spielerisch die ersten Erfahrungen auf dem Trampolin vermittelt und methodisch bis zum Salto vorwärts/rückwärts gehockt weitergeführt werden. Neben den methodisch-didaktischen Inhalten, werden ebenso die Sicherheitsaspekte beim Auf- und Abbau sowie Partner- und Gerätehilfen diskutiert und vorgestellt.

Dieser Workshop richtet sich an **(leicht) Fortgeschrittene** im Bereich Trampolinturnen.

### Sicherheitshinweis:

Alle Teilnehmer\*innen tragen adäquate Sportkleidung und Socken bzw. Turnschlappchen (verpflichtend!).

### Dr. Axel Kupfer

#### **Persönliches**

Jahrgang 1974  
verheiratet  
zwei Kinder



#### **Seit 2020**

Studiengangsleiter des B.A. Sport- und Bewegungsvermittlung in Freizeit- und Breitensport der Deutschen Sporthochschule Köln

#### **2011-2020**

Studiengangsleiter des B.A. Sport, Erlebnis und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln

#### **seit 2001**

Lehrkraft für besondere Aufgaben am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft (Sportlehrgebiet Gerätturnen) der Deutschen Sporthochschule Köln

#### **1996-2001**

Studium der Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule Köln mit Schwerpunkt Rehabilitation/Prävention

#### **Weitere Qualifikationen**

- seit 2002: Diplom als DTB-Ausbilder
- seit 2001: DTB-Referent für Trampolin-Basisschein
- seit 1999: DTB-Referent in den Bereichen Gerätturnen und Gesundheitssport