

## Veilig en verantwoord trampolinespringen

### Cursusleiders

Theo de Groot en Jan Mijnster

Deze training bevat alle elementen, onderdelen en informatie die van belang zijn voor het veilig en verantwoord aanbieden van trampolinespringen.



De officiële regelgeving luidt dat gebruikers van de minitrampoline moeten 'kunnen aantonen dat zij methodisch en didactisch geschoold zijn in het geven van minitrampoline springen.' Door het volgen van deze training wordt aan deze belangrijke voorwaarde voldaan.

Doel van deze training:

- Het leren aanbieden en begeleiden van het trampoline springen op een veilige en verantwoorde manier;
- Inzicht krijgen in de opbouw en volgorde van trampoline springen bij het aanbieden van diverse soorten sprongen aan verschillende leeftijdsgroepen;
- Het op een juiste en veilige manier verlenen van vanghulp.

Deelnemers leren veilige arrangementen voor kinderen neer te zetten, adequate begeleiding te geven en verschillende manieren van hulpverlening toe te passen.

Daarnaast leren zij een leerlijn trampoline springen te maken van de leeftijd vanaf 8 jaar tot 18 jaar.

### Prijs

De deelnamekosten voor deze training inclusief cursusmap bedragen 149 euro per persoon.

### Duur

Twee dagdelen van 2,5 tot 3 uur met een pauze.

### Waar

Diverse locaties maar aantal in een sportaccommodatie

### Certificaat

Deelnemers die deze training afronden ontvangen het certificaat 'veilig en verantwoord trampolinespringen', geregistreerd in bij RegisterLeraar .

*Het accreditatiesysteem van de KVLO, vakvereniging voor leraren lichamelijke opvoeding is opgenomen in RegisterLeraar.*

De training is opgenomen in en geregistreerd bij het RegisterLeraar onder registratienummer tzaAN44tA en gewaardeerd met 10 RU.

### Aantal deelnemers

Het minimale aantal deelnemers voor deze actieve en praktische training is – in verband met de intensieve karakter - 12 en maximaal 24.

## Inhoud

### Dagdeel 1

In het eerste dagdeel staat de werking van de trampoline centraal en worden leerlijnen opgebouwd van relatief makkelijke springsituaties met de trampoline.

Eenvoudige sprongen die relatief makkelijk zijn te begeleiden, beveiligen en vangen staan centraal. Uiteraard komen in dit eerste deel ook de wet- en regelgeving aan bod, waarbij de veiligheidseisen en voorwaarden de benodigde aandacht zullen krijgen.

- De noodzakelijke basis(voorwaarden)
- Opbouw van een sprong
  - aanloop, insprong, afzet, uitvoering van het onderdeel en landing
  - algemeen en specifiek observatie-instrument
- Situaties waar deze elementen afzonderlijk kunnen worden beoefend.
- Welke (soort) sprongen starten?
- Veiligheidseisen
- Wet- en regelgeving
- Wat is nodig / welke voorwaarden?
  - zowel toestel als fysieke voorwaarden
- Verschil in leeftijdsgroepen (kleuters, groepen 3-4, 5-6, 7-8 en ouder)
- Verschil jongens en meisjes
- Opbouw en volgorde binnen sprongen?
- Bouwen van veilige en ervaringsrijke arrangementen

Zelf ervaren zal de belangrijkste insteek zijn, waarbij het bewegend beeld als illustratie kan worden gebruikt. Naar wens ondersteunt met videobeelden tijdens de bijeenkomst

Uiteraard is er voldoende tijd en ruimte voor vragen vanuit de eigen praktijksituatie.

### Dagdeel 2

In dit tweede deel wordt voorgebouwd op wat in dagdeel 1 aan bod is gekomen.

Daarnaast staan de complexe(re) sprongen met richtingsveranderingen centraal en leren de deelnemers voor verschillende sprongen met de trampoline leerlijnen te maken.

Ook wordt uitvoerig stil gestaan bij het hulpverleners en veilig begeleiden van complexere sprongen met rotaties om de lengte en/of breedte-as van kinderen binnen trampolinesprongen.

Dieper zal worden ingegaan op:

- Complexe(re) sprongen
  - waaronder enkelvoudige breedte -as en lengte-as rotaties
- Welke conditionele en fysieke voorwaarden?
- Welke veiligheidseisen zijn van belang?
- Voor welke opbouw wordt gekozen?
  - Voor welke typen sprongen
- Vanghulp en hulpverlening
- Het schetsen van vervolgmogelijkheden
  - Wat is er nog meer en wat kan er nog meer

Ook hier wordt uitgegaan van het zelf ervaren, uitvoeren en begeleiden en het verzorgen van vanghulp. De deelnemers gaan ook zelf de benodigde en mogelijke bewegingsarrangementen bouwen.