



## WS 101-01 | Trampolin als methodische Hilfe im Gerättturnen

Referent: Moritz Schmidt

Donnerstag, 06.02.2025 | 09.00 - 10.30 Uhr

### A. Die 10 Sicherheitsregeln für das Trampolinspringen

1. Immer nur einer am Trampolin
2. Kein Springen von Kindern unter 3 Jahren
3. Feder-Polsterung und Sicherheitsnetz anbringen
4. Trampolin regelmäßig auf Schäden prüfen
5. Trampolin auf ebener und harter Fläche aufstellen
6. Keine Gefahrenquellen rund ums Trampolin
7. Nicht mit Schuhen springen
8. Saltos nicht ohne professionelle Hilfe springen
9. Kinder nur unter Aufsicht springen lassen
10. Mit Hausverstand und Respekt Trampolinspringen

(Quelle: „Sicher Trampolinspringen“ – Dieter Hayn, Pia Zottmann)

### B. Einführung in das Trampolinspringen

1. Gewöhnung an das Gerät
  - Federeigenschaften ausprobieren
  - „Bremsen“ und Abstoppen lernen
  - „Fallen“ lernen (Sitz-, Bauch- und Rückensprung)
2. Sprünge im Trampolin

Sprünge werden im Trampolin begonnen und beendet.

Ziel: leichteres Erlernen der Sprünge durch länger Flugzeit, Schulung der Orientierung im Raum, Üben von Teilbewegungen als Vorbereitung für bestimmte Turnelemente

- Aufrechte Sprünge:  
Aufrechte Sprünge sind alljene, die KEINE Saltodrehung, also eine Drehung um die Körperbreitenachse beinhalten.
  - „normale“ Trampolinsprünge: Strecksprung, Hocksprung, Grätsch(-winkel)sprung, Bücksprung, Strecksprünge mit Längsachsendlrehung
  - „gymnastische“ Sprünge: Hockbücksprung, Spagatsprung, Durchschlagsprung (alle auch mit Längsachsendlrehung)
- Saltosprünge
  - Vorbereitung:  $\frac{3}{4}$ -Salto vorwärts und rückwärts
  - Salto vorwärts und rückwärts ohne Längsachsendlrehung: gehockt, offen gehockt, gebückt, gestreckt
  - Salto vorwärts und rückwärts mit Längsachsendlrehung – Schraubensaltos – eine ausführliche Vorbereitung wird dringend empfohlen!
  - Vorbereitung von Doppelsaltos





- Überschläge vorwärts und rückwärts
- Temposalto vorwärts und rückwärts

### 3. Sprünge aus dem Trampolin

Verschiedene Landevarianten möglich:

- Schnitzelgrube
- „Superfoam“
- Weichmatte
- Niedersprungmatte
- Mattenstapel

(fast) alle Varianten der Sprünge im Trampolin sind möglich

Ziel: Vorbereitung auf „harte“ (Wettkampf-)Landungen am Boden und Sprung, Übergang von der Methodik zum Gesamtelement am Wettkampfgerät

### 4. Vorbereitung spezieller Elemente

- Sprung: Tsukahara, Kasamatsu, Yurchenko
- Stufenbarren: offene Drehungen, Flugelemente am gleichen Holm
- Balken: gymnastische Sprünge
- Boden: eigentlich alles 😊

Noch Fragen?

Moritz Schmidt – [www.turnakademie.at](http://www.turnakademie.at)

[m.schmidt@turnakademie.at](mailto:m.schmidt@turnakademie.at)

[schmidt@atgraz.at](mailto:schmidt@atgraz.at)

