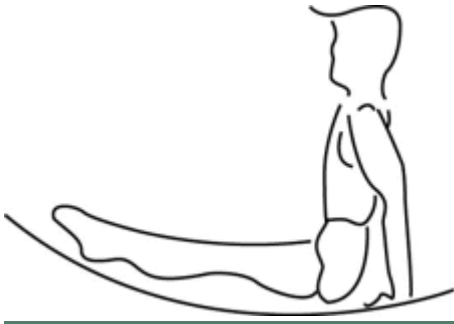


# Trampolin: Sitzsprung

In dieser Übung werden der Sitzsprung und somit das Verlagern des Körper-Schwerpunkts trainiert.



Langsitz in der Mitte des Trampolins. Hände neben dem Gesäss. Finger schauen gegen die Füße. Oberkörper in leichter Rücklage. Wer schafft es, aus der ruhigen Sitzposition in Schwung zu kommen und in der Sitzposition zu wippen?

**Bemerkung:** Wenn nichts anderes erwähnt ist, beginnen die Übungen immer in der Mitte des Trampolins in Grundstellung. Das heisst: Füße schulterbreit auseinander, Arme neben dem Körper.

## Variationen

### schwieriger

- in der Luft den Körper strecken und wieder in Sitzposition landen, wobei das Becken nach hinten gekippt wird (Retroversion),
- Abwechselnd. Stand – Sitz – Stand – Sitz – Stand – Sitz – Stand.
- 1/2 LAD zum Sitz (LAD = Längsachsendrehung oder Schraube).
- Sitz – 1/2 LAD zum Stand.

**Sicherheitshinweise:** Um Unfälle zu vermeiden, ist es unerlässlich, dass sich die Turnenden langsam und in zunehmendem Masse an die Höhe und die Beschleunigungen des Trampolins gewöhnen. Ihr Steuerungsapparat, also das Nervensystem, muss immer «Chef» bleiben. Deshalb beginnen alle Übungen auf dem ruhigen, unbewegten Trampolin. Jeder Schwung wird durch den Springer selbst erzeugt!

---

Quelle: mobilepraxis 49/09, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**