

# Medientipp: Trampolinschule nach der Part-Methode

Sicheres Springen in Ausbildung und Unterricht. Diese Broschüre dient Lehrpersonen als Leitfaden, um Studierende und Schüler schrittweise an die physischen und psychischen Herausforderungen des Trampolinspringens heranzuführen.



Die Trampolinschule nach der Part-Methode stellt eine strukturierte Aufbaureihe mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad dar.

Die Übungen dieser Broschüre werden der Reihe nach und in der geforderten Anzahl ausgeführt. Auf diese Weise gelingt ein sicheres und variantenreiches Springen auf dem Trampolin.

**Broschüre kaufen:** Bechter Wüthrich, B. (2013): Trampolinschule nach der Part-Methode. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

---

Quelle: [Bundesamt für Sport BASPO](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**