

Minitrampolin: Sicherheit

Sowohl die Turnenden als auch die Helfer müssen ausreichend gesichert sein. Beim Hilfeleisten und beim Aufbauen der Sprunganlagen gibt es daher einige Aspekte die beachtet werden müssen.



Ebenso wichtig für die Sicherheit, wie die nachfolgenden Tipps zur Übungsanlage und zu Hilfestellungen, ist das methodisch korrekte Erarbeiten der Kernkompetenzen und Kernposen. Zudem wird immer vorausgesetzt, dass einer Minitrampolinlektion ein adäquates Aufwärmen vorangeht, welches die am stärksten beanspruchten Körperpartien (Fussgelenke, Wirbelsäule, Handgelenke, Hüftbeuger und Adduktoren) speziell berücksichtigt.

Unter Helfen verstehen wir eine aktive Unterstützung des Bewegungsablaufs. Dies setzt eine genaue Kenntnis des Bewegungsablaufs und maximale Konzentration der Helferinnen und Helfer voraus. Richtiges Hilfestehen muss also genauso erarbeitet werden, wie die Übungsausführung. Jeder Sprung erfordert eine entsprechende Hilfestellung und einen möglichst stabilen Stand für die Helfenden.

Hilfestellungen für «Salto vorwärts» und «Überschlag» sind in den entsprechenden Übungen beschrieben. Zusätzliche Tipps und Tricks zum Helfen und Sichern finden sie unter www.gymfacts.ch > für Schulen/Vereine > Minitrampolin.

Geräteaufbau und -sicherung

Material

Korrekte Montage und Verriegelung des Geräts, Halterungen und Stabilität kontrollieren.

Absichern

Kleine Matten hinter die grosse Matte legen, um sie zu stabilisieren. Einen genügenden Abstand zwischen den Installationen und der anschliessenden Wand ist zu beachten. Rechts und links der Sprunganlage(n) muss ein Sicherheitsabstand von mindestens ein bis zwei Metern eingehalten werden. Bei Sprüngen mit kombinierten Rotationen um die Längs- und Breitenachse müssen seitlich der dicken Matten zusätzliche Bodenmatten ausgelegt werden.

Matten

- Achtung bei allzu weichen Matten. Wenn nötig mit kleinen Matten abdecken, damit schwere Schüler/-innen nicht bis auf den Boden durchfallen.

- Keine «unnötigen» Matten: Kein noch so umsichtiges Absichern und Auslegen von Matten kann Stürze mit Verletzungsrisiko verhindern. Im Gegenteil: Allzu hohe und weiche Mattenberge verleiten Schüler/-innen oft zu Fantasiesprüngen und spektakulären – und nicht ungefährlichen – Landungen!
- Mattenspalt unbedingt abdecken. Beim Landen in den Mattenspalt kann man sich verletzen. Notfalls dünnere Matte darüber legen.

Quelle: mobilepraxis 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO