Praxisbeilage 49: Trampolin

Trainieren wie bei der Nasa – die Schwerkraft überwinden – seinen Körper beherrschen – den Nervenkitzel des freien Falls erleben – sich einmal wie ein Astronaut fühlen – sich frei im dreidimensionalen Raum bewegen – seine Grenzen erfahren: Das und noch viel mehr bietet das Trampolinspringen. Diese Praxisbeilage lässt sich als eine Annäherung ans Fliegen während des Unterrichts bezeichnen.

Wie erklärt es sich, dass die Verkaufszahlen der Gartentrampoline in den letzten fünf Jahren massiv gestiegen sind? Trampoline scheinen Gross und Klein magisch anzuziehen. Die springende Wirkung des Tuches hilft Dick und Dünn die Schwerkraft zu überwinden. Es fördert wie kein anderes Grossgerät die sensomotorische Entwicklung. Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit sind die Grundlagen jedes Sprunges.

Orientierungsfähigkeit ist unabdingbar für die unterschiedlichen Landpositionen sowie bei Rotationen. Variation der Sprunghöhe, der Rotationsgeschwindigkeit oder Winkelstellungen der Gelenke erfordern eine hohe Differenzierungsfähigkeit. Nicht umsonst kommt es zur Frühförderung im Behinderten-Bereich sowie in Therapie und Rehabilitation zum Einsatz.

Knochendichte und Selbstvertrauen

Das fortlaufende Belasten-Entlasten regt nicht nur das Herz-und Kreislaufsystem an, auch das Lymphsystem wird in hohem Masse stimuliert und die Entschlackung dadurch angeregt. Die Knochendichte ist eine Frage der Belastungsreize. Jeder Sprung auf dem Trampolin stellt einen solchen dar. Und Fliegen löst Emotionen aus. Es lässt uns ein kleines bisschen erahnen, was Leichtigkeit des Seins bedeuten könnte.

Und die gelöst lachenden Gesichter sprechen Bände darüber, wie sich ein gelungener Sprung auf das Selbstvertrauen einer Person auswirkt. Weil es nur Gutes über diese Gerät zu sagen gibt, widmen wir ihm unsere ganze Aufmerksamkeit, auf dass Gross und Klein sich freudvoll bewegen!

Sicherheit und Disziplin

Wir sind uns alle einig, dass die Faszination des Trampolinspringens auch seine Gefahren birgt. Um diese zu minimieren, gilt es, die Sicherheitsbestimmungen einzuhalten und den Anweisungen von Leitern und Lehrern strikte Folge zu leisten.

Disziplin ist der oberste Sicherheitsfaktor! Disziplin heisst Befolgen der Anweisungen der Lehrperson, heisst Einhalten von minutiösen Lernschrittfolgen und heisst, seine eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen.

Gross und Klein

Ab welchem Alter darf man Trampolinspringen? Sind alle Übungen für jede Altersstufe geeignet? Grundsätzlich gibt es weder eine obere, noch eine untere Alterslimite auf dem Trampolin. Wer ohne fremde Hilfe auf das Gerät kommt, erfüllt schon die Mindestanforderung! Also: Helfen Sie niemandem auf das Gerät zu steigen. Wer Hilfe braucht zum Hochsteigen, hat oben nichts zu suchen.

Praxisbeilage 49: Trampolin (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO