

# Trampolin: Trampolinspringen in der Schule

Die Schwerkraft überwinden, den Nervenkitzel des freien Falls erleben. Das und noch viel mehr bietet das Trampolinspringen. Um einen unfallfreien Unterricht gewährleisten zu können, müssen einige Sicherheitsaspekte beachtet werden.



Trampolinspringen ist grundsätzlich auf jeder Altersstufe möglich.

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.

## 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.

## Sicherheit und Disziplin

Wir sind uns alle einig, dass die Faszination des Trampolinspringens auch seine Gefahren birgt. Um diese zu minimieren, gilt es, 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 Altersstufen 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.

## Trampoline richtig aufstellen



Wer es schafft das Trampolin richtig zu installieren, hat die grösste Hürde schon genommen.

An den Stirnseiten des Gerätes werden sogenannte Trampolintische angebracht. Diese können mit Kasten oder Barren gebaut – und mit mindestens 16 cm dicken Matten abgedeckt werden. Auf den Längsseiten werden mindestens je drei Bodenmatten der Länge nach ausgelegt. Das Gerät muss auf beiden Längsseiten mindestens 2 m Abstand von andern Einrichtungen oder Gegenständen aufweisen.

## Eurotramp versus Gartentrampolin

Bezüglich des methodischen Aufbaus besteht kein Unterschied, ob man auf einem Gartentrampolin oder auf einem Schulgerät turnt. Im Gegenteil: Die gängige Methode auf dem Gartengerät heisst «try and error», was die Gefahren um ein Vielfaches erhöht.

In Schule und Verein geniessen die Turnenden einen gezielten Aufbau vom Einfachen zum Schweren, wo sie mit steigender Schwierigkeit an die Endform herangeführt werden. Dieses Vorgehen ist ein wichtiger Beitrag zur Unfallverhütung was wiederum dafür spricht, dass das Trampolin unter fachkundiger Aufsicht im Turn- und Sportunterricht Platz findet.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**