

# Minitrampolin: Einstieg mit einfachen Variationen

Das Minitrampolin ist eines der attraktivsten Geräte für den Sportunterricht. Die Schülerinnen und Schüler lassen sich von diesem Gerät schnell begeistern.



Die vielseitigen Bewegungsaufgaben fördern die aktive Bewältigung von Spannungs-, Wagnis- und Verantwortungssituationen. Dabei muss nicht gleich ein Doppelsalto gesprungen werden. Schon einfache Strecksprungvariationen können genügend grosse Herausforderungen darstellen und bei erfolgreicher Bewältigung die Bewegungsfreude aufblühen lassen.

Wir stellen drei aufbauende Übungen vor, mit denen die Schülerinnen und Schüler ins Minitrampolin eingeführt werden können. Die Video-Clips veranschaulichen die Sprünge.

→ [Strecksprung](#) (Video)

→ [Zapfenzieher](#) (Video)

→ [Sprungrolle](#) (Video)

**Bemerkung:** Bevor das Minitrampolin-Sprünge in einem Training oder einer Sportlektion angeboten werden, müssen Voraussetzungen geschaffen und die Schülerinnen und Schüler ins Thema eingeführt werden. [Voraussetzungen und Grundlagen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**