

Minitrampolin: Technik

Ein Sprung unter der Lupe

Ein perfekter Sprung setzt sich aus vielen Faktoren zusammen, die harmonisch zusammenspielen. Die Arbeit an diesem «Klangkörper» ist nie abgeschlossen. Einsteiger und Könnern verbessern Sprung für Sprung ihr Bewegungsgefühl.

Anlauf (1–2)

Die Annäherung an das Minitrampolin geschieht in einem kontinuierlichen Steigerungslauf auf dem Vorderfuss. Der Oberkörper ist dabei aufgerichtet, der Kopf hoch.

Einsprung (3–4)

Springen impliziert Höhe. Daher machen viele den Fehler, in einem hohen Bogen ins Minitrampolin zu springen. Dabei ist ein möglichst flacher Einsprung anzustreben. Nach dem einbeinigen Absprung am Boden schwingen die Arme von hinten nach vorne. Der erste Kontakt erfolgt in der «Formel-1-Position» (Sitzposition eines Rennfahrers).

Absprung (5)

Aus der oben beschriebenen Einsprungposition werden die Arme schnell Richtung Decke geführt. Beim Verlassen des Trampolins müssen die Arme schon in der Hochhalte sein.

Flugphase (6–9)

Bei Rollen und Salti unterscheidet man eine Steig- und eine Öffnungsphase. Bei Stützsprüngen sind es eigentlich drei Phasen, nämlich die erste Flugphase, die Stützphase und die zweite Flugphase. Die Rotation um die Breitenachse wird durch verschiedene Techniken unterstützt: Die gestreckten Arme werden zum Körper geführt, die Brustwirbelsäule wird rund gemacht oder aber, bei genügend intensivem Fersenschub (Ferse zieht zur

Decke), kann der Wechsel von der C+-Pose zur I-Pose schon ausreichen, um die Rotation zu beeinflussen. Allein durch die Horizontalbeschleunigung des Anlaufes und den Fersenschub ist eine leichte Vorwärtsrotation schon gewährleistet. Für Strecksprünge gilt es diese Rotation erst einmal durch einen ausgleichenden Armschwung und eine aktive Bauchmuskulatur zu kompensieren.

Öffnungsphase (7–8)

Die Öffnung geschieht immer noch in der Steigphase, Richtung «12 Uhr». Danach dreht und senkt sich der Turner in der C+-Pose, da diese stabiler und leichter zu halten ist als die ästhetisch schönere I-Pose.

Landung (10)

Die Schülerinnen berauschen sich am Fliegen und vergessen oft eine entscheidende Phase des Sprungs, die Landung. Genau da passieren die meisten Unfälle, und zwar hauptsächlich im Bereich der Lendenwirbelsäule, des Nackens und der Fussgelenke. Bevor man die Schüler «in die Luft jagt», muss man ihnen unbedingt die Grundlagen des richtigen Landens vermitteln:

- Erst den Vorfuss, dann die Ferse aufsetzen.
- Füsse in Hüftbreite.
- Schwung durch gleichmässiges Beugen des Knie- und Hüftwinkels abfedern.
- Rumpf mit aktiver Bauchmuskulatur stabilisieren.
- Fliessende Bewegung ausführen.
- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.
- Verschiedene Landungsformen erwerben (Landung zur Rolle vorwärts, «Notlandung» auffangen mit einer Rolle seitwärts).

