

# TRAMPOLINSPRINGEN

**Vom Strecksprung bis zum Salto!**

**Ein methodischer Weg**



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Abkürzungen und Begriffserklärungen.....	3
Wettkampfbregeln für Einsteiger.....	4
1. Strecksprung (Arme stellen).....	5
2. Fußsprünge.....	6
2.1 Hocksprung.....	6
2.2 Grätschwinkelsprung.....	7
2.3 Bücksprung.....	7 3.
Fußsprungschraube.....	8
4. Sitzsprung.....	9
4.1 Sprung in den Stand (aus Sitzposition).....	9
4.2 ½ Schraube in den Stand (aus der Sitzposition) .....	10
4.3 ½ Schraube in den Sitz .....	10
4.4 Sitzsprung - ½ Schraube in den Sitz.....	11
5. Rückensprung.....	11
5.1 Sprung in den Stand (aus der Rückenlage).....	12
5.2 ½ Schraube in den Stand (aus der Rückenlage).....	13
6. Bauchsprung.....	13
6.1 Sprung in den Stand (aus der Bauchlage).....	14
6.2 ½ Schraube in die Bauchlage.....	15
7. Salto.....	15
7.1 Salto rückwärts gehockt (c-Position).....	15
7.2 Salto rückwärts gebückt (b-Position).....	17
7.3 Salto vorwärts gehockt (c-Position).....	18
7.4 Barani gehockt (c-Position).....	20
8. Ergänzung.....	22
9. Literaturverzeichnis.....	23

## Vorwort

Das Springen auf Freizeitrampolinen in Freibädern udgl. erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit bei Jung und Alt. Der Spaß an der federleichten Bewegung und das Gefühl für einen kurzen Moment zu fliegen ist jedes Mal aufs neue faszinierend.

Das Trampolinspringen ist andererseits auch eine international anerkannte Hochleistungssportart in der in regelmäßigen Abständen Welt- und Europameisterschaften ausgetragen werden. Seit Sydney 2000 ist diese Sportart auch in den Reigen der olympischen Disziplinen aufgenommen worden.

Dieses methodische Skriptum richtet sich nun gleichermaßen an Freizeitspringer sowie an Sportler und Trainer, die das Trampolinspringen Wettkampforientiert betreiben wollen. Für erstere soll es eine Anleitung sein um diverse Sprünge einfach und sicher erlernen zu können. Für zweitere stellt es eine unverzichtbare Grundlage dar, um das Springen von der ersten einfachen Übung an technisch richtig zu erlernen.

Mit diesem Skriptum möchte ich einerseits die technischen Besonderheiten der einzelnen Sprünge erläutern und andererseits den methodischen Weg skizzieren mit dem diese zu erlernen sind.

Als Grundlage diene mir dafür das Buch "TRAMPOLIN – Schwerelosigkeit leicht gemacht" von Christlieb/Meyer/Keuning erschienen im Meyer & Meyer Verlag. Ich möchte, diese Lektüre, jedem der sich intensiver mit dem Trampolinsport auseinandersetzen möchte empfehlen.

<http://www.meyer-meyer-sports.com>

e-mail: [verlag@meyer-meyer-sports.com](mailto:verlag@meyer-meyer-sports.com)

Die offizielle Homepage des österreichischen Trampolinspringens

<http://www.trampolinspringen.at>

Ich wünsche jedem bei der Anwendung viel Vergnügen und stehen gerne für weitere Informationen und Hilfe zur Verfügung.



Dominik Weiser, NÖLandesreferent für Trampolinspringen.

## Abkürzungen und Begriffserklärungen

c-Position.....	gehockte Ausführung
b-Position.....	gebückte Ausführung
a-Position.....	gestreckte Ausführung
Barani.....	Salto vorwärts mit ½ Schraube
Cody.....	1¼ Salto rückwärts aus der Bauchlage
Rudolph.....	Salto vorwärts mit 1½ Schrauben
Fliffis.....	Doppelsalto vorwärts mit ½ Schraube im 2. Salto
Halb ein halb aus.....	Doppelsalto rw. mit ½ Schraube im ersten und ½ Schraube im zweiten Salto
Voll ein halb aus.....	Doppelsalto vw. Mit 1/1 Schraube im ersten Und ½ Schraube im zweiten Salto
Voll – Voll.....	Doppelsalto mit je einer Schraube in jedem Salto
Triffis.....	Dreifach Salto vw. Mit ½ Schraube im 3. Salto

## Wettkampffregeln für Einsteiger

Der Wettkampf im Trampolinspringen besteht aus einem Vorkampf und dem Finale.

Im Vorkampf muss von den TeilnehmerInnen je eine vorgeschriebene Pflicht- und eine Kürübung gesprungen werden. Die besten 10 Athleten des Vorkampfes qualifizieren sich für das abschließende Finale, in dem wiederum eine Kürübung geturnt wird.

Die Bewertung einer Übung setzt sich aus den Haltungsnoten (max. 10,0 Punkte) und der hinzuaddierten Schwierigkeitsnote zusammen.

Die Übung selbst besteht aus 10 verschiedenen, aufeinanderfolgenden Übungsteilen und muss ohne Zwischensprung vorgetragen werden. Die Abdeckungen und Sicherungseinrichtungen dürfen während der Übung nicht berührt werden andernfalls gilt die Übung als abgebrochen und darf nicht fortgesetzt werden.

### Schwierigkeitsbewertung einer Übung:

Es werden jeweils  $\frac{1}{10}$  Punkte für Rotationen um die Körperlängs- bzw. Querachse vergeben.

- Schrauben und Saltodrehungen, mit einem Bonus für jeden vollständigen Salto (360°).
 

▪ für 1/4 Salto (90°)	<b>0,1 Punkte</b>
▪ Bonus für einen vollständigen Salto (360°)	<b>0,1 Punkte</b>
▪ für 1/2 Schraube (180°)	<b>0,1 Punkte</b>
- Bei Elementen, die Schrauben und Saltorotationen kombinieren, werden die Schwierigkeiten von Salti und Schrauben addiert.
- Einfachsalti von 360° - 630° ohne Schraube in gestreckter oder gebückter Haltung erhalten **0,1 Zusatzpunkte**.
- Mehrfachsaltis  $\geq 720^\circ$ , mit oder ohne Schraube, in gestreckter oder gebückter Position, erhalten **0,2 Punkte** zusätzlich.
- Standsprünge wie Hocken udgl. sowie Sitzsprünge ohne Drehungen haben die Schwierigkeit 0.

Die Summe aus den einzelnen Schwierigkeiten der 10 Übungsteile ergibt die Gesamtschwierigkeit der Übung.

In der Pflicht wird nur die Ausführung gewertet.

Der Athlet mit der höchsten Gesamtnote aus Vorkampf und Finale ist der Sieger.

## 1.Strecksprung

**Technische Ausführung:**

Während des Kontakts der Füße mit dem Trampolintuch sind diese leicht geöffnet. Beim Verlassen des Tuchs erfolgt ein kräftiges Abdrücken mit den Fußballen und ein dynamisches hochführen der Arme, vor dem Körper, über den Kopf. Der Körper sollte dabei vollständig gestreckt und aufrecht sein. Nach dem Verlassen des Tuches werden die Beine geschlossen und Gesäß, Bauch, Beine, Arme und Füße fest gespannt. Während der Abwärtsbewegung werden die Arme seitlich am Körper gestreckt heruntergeführt. Kurz vor der Landung im Tuch sollen die Füße aufgestellt und geöffnet und die Knie leicht abgewinkelt werden. Die Landung erfolgt auf der ganzen Fußsohle. Die Arme befinden sich neben dem Körper. Unmittelbar vor dem tiefsten Punkt im Sprungtuch werden die Knie und die Hüfte kräftig gestreckt und die Arme beginnen mit der Aufwärtsbewegung.

Das Wandern über das Tuch sollte vermieden werden.

**Methodischer Weg:**

Oft ist es für Anfänger schwierig die Ausführung der richtigen Arm- und Beintechnik gleichzeitig zu bewältigen. Daher ist es ratsam beide Bewegungsabläufe entkoppelt zu üben. Die Arme werden zu diesem Zweck zunächst in die Hüfte gestemmt und nur die Beintechnik trainiert. Danach wird die Armzugtechnik geübt. Es muss darauf geachtet werden, dass die Arme bei der Abwärtsbewegung nicht hinter den Körper gezogen werden um zu vermeiden, dass der Oberkörper in Rücklage gerät. In der Aufwärtsbewegung der Arme ist es nicht zwingend erforderlich die Arme gestreckt zu führen. Wichtig ist allerdings, dass sie am höchsten Punkt des Strecksprunges gestreckt in der Verlängerung des Körpers geführt werden.

**Das Stellen der Arme:**

Es hat sich gezeigt, dass der Absprung zu einem Übungsteil technisch besser gelingt, wenn die Arme zu diesem Zweck beim Absprung in Hochhalte gestellt werden. Das normale Anspringen mit Strecksprüngen unterscheidet sich deshalb vom eigentlichen Absprung zu einem Übungsteil im Bezug auf die Armhaltung.

Bezogen auf die Sprunghöhe gibt es dazu 2 verschiedene Möglichkeiten:

- Bei geringer Sprunghöhe können die Arme beim letzten Streck sprung nach der Aufwärtsbewegung bis zum Landen und bis zum anschließenden Absprung im Tuch in Hochhalte belassen werden.
- Bei höherer Sprunghöhe werden die Arme nach dem Erreichen des höchsten Punkts während der Abwärtsbewegung zügig seitlich an den Körper gespannt angelegt. Kurz vor der Landung werden sie dann dynamisch bis fast in die Körpervlängerung geführt und erreichen Umkehrpunkt des Tuches den höchsten Punkt. Umgangssprachlich wird diese Technik als Auftaktarmzug bezeichnet.

Wichtig bei beiden Techniken ist, dass der Körper und die Arme im Druckpunkt des Sprungtuches völlig gespannt sind. Die Ellenbogen sollten dabei nicht abgewinkelt werden. Voraussetzung dafür sind eine gut ausgebildete Rücken-, Schulter-, und Bauchmuskulatur, was bei zunehmender Sprunghöhe umso wichtiger wird.

## 2. Fußsprünge

Hocksprung, Grätschwinkelsprung und Bücksprung sind die einfachsten Übungsteile am Trampolin und ist im Bezug auf die Armführung wichtige Voraussetzung für die Öffnungsphasen des Saltos und anschließendes Stellen der Arme. Anzumerken ist, dass der jeweilige Übungsteil nach dem Streck sprung am höchsten Punkt möglichst dynamisch auszuführen ist. **Absprung erfolgt mit gestellten Armen.**

### 2.1 Hocksprung

#### Technische Ausführung:

Beim Erreichen des höchsten Punktes werden Knie- und Hüftgelenke gebeugt und die Schienbeine knapp unterhalb des Knies von den Fingern umfasst. Dabei werden die Knie fest an den Oberkörper gezogen. Kurz nach dem Umkehrpunkt wird der Körper rasch gestreckt und die Arme seitlich am Körper angelegt. Dies geschieht natürlich mit völliger Spannung. Vor dem Landen in Tuch werden die Arme wieder gestreckt im Hochhalte geführt. Die Landung erfolgt mit gestellten Armen.

Bei zu geringer Sprunghöhe, können die Arme auch ohne das Anlegen sofort nach dem Hocksprung in die Hochhalte geführt werden. In Blickrichtung auf die richtige Armtechnik beim Salto rückwärts, sollte das Anlegen der Arme allerdings so früh als möglich erlernt werden.

**Methodischer Weg:**

Dieser Sprung wird ganzheitlich erlernt. Zur Unterstützung kann der Trainer zum richtigen Zeitpunkt ein Zeichen durch Zurufen geben.

**2.2 Grätschwinkelsprung****Technische Ausführung:**

Kurz vor dem höchsten Punkt werden die gestreckten Beine vorn hochgegrätscht. Der Oberkörper und die Arme kommen den Beinen entgegen. Die Beine sollten parallel zum Tuch sein. Die Hände berühren den Fußrist. Nach dem oberen Umkehrpunkt wird das Hüftgelenk rasch gestreckt, die Beine geschlossen, der Oberkörper aufgerichtet und die Arme seitlich am Körper angelegt. Vor der Landung werden die Arme wiederum gestreckt hochgeführt und gestellt.

**Methodischer Weg:**

Der methodische Weg entspricht dem des Hocksprungs. Voraussetzung für die richtige Ausführung des Sprungs ist allerdings eine gewisse Beweglichkeit und Dehnung.

**2.3 Bücksprung****Technische Ausführung:**

Der Bücksprung erfolgt wie der Grätschwinkelsprung, mit dem Unterschied, dass die Beine geschlossen bleiben. In der Streckphase werden allerdings die Arme direkt in die Hochhalte gebracht.

**Methodischer Weg:**

Auch dieser Sprung erfordert eine gewisse Beweglichkeit und auch Schnellkraft in der Beinbeugermuskulatur.

### **3. Fußsprungschraube**

Als Fußsprungschrauben werden alle Strecksprünge mit Drehung um die Körperlängsachse bezeichnet. Sie werden in Schritten von  $\frac{1}{2}$  Drehungen ausgeführt.

Die Voraussetzung zum Erlernen dieser Sprünge ist das Wissen um die individuelle Drehrichtung. Es muss darauf geachtet werden, dass alle nachfolgend erlernten Schraubensprünge dieselbe Längsachsendrehrichtung aufweisen.

Es gibt verschiedenen Möglichkeiten die richtige Drehrichtung herauszufinden:

- Der Aktive springt auf dem Boden eine ganze Schraube in beide Drehrichtungen. In manchen Fällen wird auf diese Weise schnell klar welche die richtige ist.
- Eine Person steht hinter dem Aktiven und gibt diesem einen leichten Schubs. Zum Abfangen stellt der Aktive einen Fuß nach vorn. Stellt er den rechten Fuß vor, so ist er Linksschrauber und umgekehrt.
- Der Aktive lässt sich gestreckt vornüber auf eine Matte fallen und muss sich so spät wie möglich auf den Rücken drehen.

#### **Technische Ausführung:**

Der Absprung erfolgt mit gestellten Armen. Mit dem Fußabdruck wird die Schraube eingeleitet wobei die Hüfte die Schraube führt. Der Kopf muss immer gerade zwischen den Armen gehalten werden. Die Arme bleiben den Sprung über in der Verlängerung des Körpers.

#### **Methodischer Weg:**

Der Sprung wird ganzheitlich erlernt. Häufig gerät der Aktive bei diesem Sprung in Seitlage. Es muss hierbei genau darauf geachtet werden, dass der Körper im Verlauf des gesamten Sprunges völlig gespannt ist. Dasselbe gilt für den Absprung.

### **4. Sitzsprung**

**Technische Ausführung:**

Der Absprung erfolgt mit gestellten Armen. In der Aufwärtsbewegung wird die Hüfte bei geschlossenen und gestreckten Beinen nach vorne geschoben. Der Körper beschreibt so eine 1/8 Saltorotation. In der Abwärtsbewegung werden die Arme seitlich heruntergeführt und die Hüfte knickt kurz vor der Landung im Tuch ein, wobei der Oberkörper aufrecht gehalten wird. In der Sitzposition setzen die Hände seitlich hinter dem Gesäß auf und stützen den leicht nach hinten geneigten Oberkörper. Fingerspitzen zeigen nach vorne, Ellenbogengelenke sind leicht gebeugt.

**Methodischer Weg:**

Es empfiehlt sich vor dem Erlernen des Sitzsprunges die korrekte Sitzposition auf einer Bodenmatte zu überprüfen.

Zunächst wird der Sitzsprung auf dem Trampolin aus dem Stand geübt. Wichtig ist dabei darauf zu achten, dass der Aktive die Hüfte und Beine nach vor schiebt und mit dem Gesäß auf der Absprungstelle landet. Es sollte von Beginn an das Nachhintenwegspringen vermieden werden.

Danach kann versucht werden den Sprung aus den Strecksprüngen heraus zu versuchen. Die Arme sollten gestellt sein.

Es muss darauf geachtet werden, dass die Sitzposition in der Abwärtsbewegung nicht frühzeitig eingenommen wird.

**4.1 Sprung in den Stand (aus der Sitzposition)**

Dieser Sprung wird oftmals vernachlässigt, ist allerdings für das Gelingen eines nachfolgenden Sprungs von großer Wichtigkeit. Voraussetzung ist das Beherrschen der korrekten Sitzposition.

**Technische Ausführung:**

Aus der Sitzposition drückt man sich mit den Händen kräftig vom Sprungtuch ab. Nach dem Verlassen muss sich der Körper vollständig durchstrecken und die Arme dynamisch vorhoch bis über den Kopf gezogen werden. Die Arme bleiben für den folgenden Sprung gestellt.

Die Füße treffen das Tuch bei der Landung an der Stelle wo sich zuvor das Gesäß in der Sitzposition befand.

### **Methodischer Weg:**

Dieser Sprung ergibt sich zu meist von selbst. Es ist nur darauf zu achten, dass die Streckung des Körpers vollständig erfolgt.

## **4.2 ½ Schraube in den Stand (aus der Sitzposition)**

Ausführung dieses Sprunges unterscheidet sich von im Punkt 4.1 beschriebene, nur in der Einleitung der Schraube in der Aufwärtsbewegung.

### **Technische Ausführung:**

Nach dem Abdrücken der Hände und zeitgleich mit der Streckbewegung der Hüfte, wird die Hüfte in Schraubenrichtung gedreht. Der Kopf, bleibt gerade. Bei der Landung bleiben die Arme wiederum gestellt. Die Beine sollten das Tuch an der Stelle berühren an der zuvor das Gesäß war.

### **Methodischer Weg:**

Das Erlernen des Sprunges erfolgt über schrittweise Annäherung an die komplette ½ Schraube. Zunächst werden 1/8 Schrauben versucht usw. Es ist genau darauf zu achten, dass die Schraubenbewegung nur durch die Drehung der Hüfte erfolgt. Dazu ist gute Spannung in der Rumpfgegend notwendig, um ein Verwinden des Körpers zu vermeiden. Arme und Kopf werden gerade mitgeführt.

## **4.3 ½ Schraube in den Sitz**

**Technische Ausführung:**

Absprung erfolgt mit gestellten Armen. Der Körper dreht sich nach dem Absprung etwa  $1/8$  Saltorotation vorwärts, wobei gleichzeitig eine Schraubenbewegung ausgeführt wird. Der gestreckte Körper dreht eine  $1/2$  Schraubendrehung. Knapp vor der Landung wird die Hüfte abgewinkelt, die Arme seitlich heruntergeführt und die Hände seitlich hinter dem Gesäß auf das Tuch aufgesetzt.

**Methodischer Weg:**

Es ist hilfreich nach dem Absprung zur Einleitung der  $1/8$  Körperdrehung, die Fersen nach hinten zu schieben. Wichtig ist dabei, dass der Oberkörper dieser Bewegung nicht entgegen wirkt. Die leichte Vorlage des Körpers wandelt sich nach der  $1/2$  Schraubendrehung in eine Rücklage um, wodurch das Erreichen der korrekten Sitzposition erleichtert wird.

**4.4 Sitzsprung –  $1/2$  Schraube in den Sitz**

Dieser Sprung stellt eine Kombination aus Sprung 4.2 und 4.3 dar.

**Technische Ausführung:**

Siehe 4.2 und 4.3

**Methodischer Weg:**

Als Vorübung können die beiden Sprünge 4.2 und 4.3 kombiniert werden, indem zwischen diesen Sprüngen das Tuch einmal berührt wird. Wenn diese Kombination problemlos funktioniert, können die Aktiven versuchen die Füße ohne Berührung des Tuches in die Sitzposition durchzuziehen.

Beim Sprung  $1/2$  Schraube aus der Sitzposition müssen dabei die Fersen, nach der Streckung des Hüftgelenks, leicht zurückgeschoben werden, so dass der Körper eine leichte Vorlage erhält. Diese wandelt sich nach der  $1/2$  Schraube wiederum in eine Rücklage um.

**5. Rückensprung**

Der Rückensprung entspricht einem  $\frac{1}{4}$  Salto rückwärts und ist eine unerlässliche Voraussetzung zur Erlernung eines technisch korrekten Salto rückwärts. Er erfordert ein wenig Mut, weil bei diesem Sprung erstmals der Blickkontakt mit dem Tuch verloren geht.

### **Technische Ausführung:**

Der Absprung erfolgt mit gestellten Armen. Nach dem Absprung wird durch das starke Vorschieben der Hüfte und Beine eine Schräglage erreicht. Der Körper muss während dieser Bewegung völlig gestreckt sein und die Arme in Hochhalte über dem Kopf gehalten werden. Erst fast nach Vollendung der  $\frac{1}{4}$  Saltorotation und in der Abwärtsbewegung, wird die Hüfte abgewinkelt. Die Arme bewegen sich dabei gestreckt in Richtung der Beine. Im Tuch muss der gesamte Oberkörper vom Gesäß bis zu den Schultern gleichzeitig aufkommen. Zwischen Beinen und Oberkörper und Armen und Oberkörper sollte ein Winkel von etwa  $90 - 100^\circ$  bestehen. Beine und Arme zeigen gestreckt zur Decke und der Kopf wird leicht zur Brust gezogen.

### **Methodischer Weg:**

#### Vorübungen:

- Zuerst sollte die korrekte Rückenposition auf eine Bodenmatte geübt werden.
- Der Aktive steht auf einer dicken Bodenmatte oder dem Trampolin (sofern eine Schiebematte vorhanden ist) mit Armen in Hochhalte. Mit einem Sprung versucht dieser nun, durch kräftiges Vorschieben der Hüfte und Beine in eine völlig gestreckte Position zu gelangen. Gesäß, Beine und Oberkörper sollen dabei die Matte gleichzeitig berühren. Arme bleiben dabei in Hochhalte. Das Gesäß sollte auf der Absprungstelle der Füße landen. Der nächste Schritt ist das gestreckte Anheben der Beine kurz vor der Landung.

Sind diese Vorübungen problemlos zu springen, so kann der Aktive beginnen, vor dem Rückensprung Strecksprünge zu machen.

Es ist darauf zu achten, dass praktisch  $\frac{3}{4}$  des Sprunges in gestreckter Körperposition ausgeführt werden. Erst in der Abwärtsbewegung soll die Hüfte abgewinkelt werden.

Der Aktive darf nicht nach hinten weg springen, daher ist es wichtig, dass die Landeposition des Gesäßes mit der Fußabsprungstelle ident ist.

## 5.1 Sprung in den Stand (aus der Rückenposition)

### Technische Ausführung:

Aus der korrekten Rückenposition im Tuch beginnt kurz vor dem Verlassen des Tuches die Körperstreckung. Als letztes verlassen die Schulterblätter das Tuch. Nach dem Lösen wird der Körper vollständig durchgestreckt und die Arme werden in die Körpverlängerung geführt. Nach Abschluss der Streckbewegung dreht der Körper eine  $\frac{1}{4}$  Drehung bis in den stand. Die Arme verbleiben dabei in Hochhalte.

### Methodischer Weg:

Dieser Sprung ergibt sich zu meist von selbst. Es ist nur darauf zu achten, dass während der Körperstreckung die Bauchmuskulatur stark angespannt wird, da sonst der Oberkörper die Rotation nicht mit macht. Es braucht meist etwas Übung bis das richtige Gefühl für die Dosierung des Sprungs gefunden wird.

## 5.2 $\frac{1}{2}$ Schraube in den Stand (aus der Rückenlage)

### Technische Ausführung:

Aus der korrekten Rückenlage, wird in der Aufwärtsbewegung und während der Streckung der Hüfte, die Drehbewegung mit der Hüfte eingeleitet. Kopf und Arme bleiben dabei gerade und die Arme in Hochhalte. Die Landung erfolgt mit gestellten Armen.

### Methodischer Weg:

Vorraussetzung ist die Beherrschung des Sprungs in den Stand aus der Rückenlage. Es kann zunächst die Drehung in kleineren  $\frac{1}{8}$  Schritten bis zur vollständigen  $\frac{1}{2}$  Drehung geübt werden. Wichtig dabei ist zu achten, dass die Arme während des gesamten Sprunges in Hochhalte geführt werden.

## 6. Bauchsprung

Der Bauchsprung ist die schwierigste Landungsform auf dem Trampolin und erfordert ein gutes Tuchgefühl und eine hohe Körperspannung. Die Landung der Beine und des Oberkörpers muss gleichzeitig erfolgen.

### **Technische Ausführung:**

Der Absprung erfolgt mit gestellten Armen. Nach dem Verlassen des Tuches neigt sich der gesamte gestreckte Körper nach vorne, die Fersen schieben nach hinten. Die Arme bleiben bis knapp vor der Landung in Verlängerung des Körpers. Im höchsten Punkt sind etwa 1/8 der Saltorotation vollzogen. In der Abwärtsbewegung werden die Arme abgewinkelt, wobei die Ellenbogen nach außen zeigen. Die Landung erfolgt mit Oberkörper, Beinen und Armen gleichzeitig. Die gewinkelten Arme liegen auf dem Tuch so, dass die Ellenbogen nach außen weisen und die Fingerspitzen sich in Augenhöhe fast berühren. Der Kopf ist angehoben und die Augen blicken auf die Hände.

### **Methodischer Weg:**

#### Vorübung:

- Zunächst wird die korrekte Landeposition geübt. Es ist dabei auf die Spannung des gesamten Körpers zu achten.
- Der Bauchsprung kann aus der Bankposition geübt werden. Dabei wird in der Bankposition leicht gewippt und dann in die Bauchlage gesprungen. Es darf dabei aber keinesfalls der Oberkörper mit den Ellenbogen abgestützt werden.
- Zwischen Bankposition und Bauchlage mehrmals hintereinander wechseln.

Zum Erlernen eignet sich am einfachste eine Schiebematte zumal das Erlernen dieses Sprungs mit Unterstützung des Trainers nicht allzu einfach ist.

Beim Erlernen mit Schiebematte stellt sich der Aktive mit leicht vorgebeugtem Oberkörper, abgebeugten Knien und Armen in Hochhalte auf das Trampolin ohne zu schwingen. Er drückt sich dann kräftig nach oben ab und schiebt die Fersen nach hinten und streckt den Körper. Der Bauch landet auf der Absprungstelle.

Diese Übung wird mit gestrecktem Körper wiederholt. Danach aus dem leichten Anspringen und schließlich mit gestellten Armen. Die Schiebematte wird dazu seitlich auf das Trampolin geschoben.

## **6.1 Sprung in den Stand (aus der Bauchlage)**

### **Technische Ausführung:**

Nach dem kräftigen Abdrücken der Hände von Tuch, werden die Arme vorn hoch in die Verlängerung des Körpers gezogen. Der Körper bleibt dabei gestreckt. Die Hüfte sollte nicht abgewinkelt werden. Die Füße landen dort, wo vorher der Bauch das Tuch berührt hat.

### **Methodischer Weg:**

Es ist darauf zu achten, dass der Sprung mit voller Körperspannung ausgeführt wird. Ein einseitiges Hochziehen des Oberkörpers führt zu einer Gegenbewegung der Beine und erschweren das Aufrichten. Dazu kann der Aktive zunächst die Arme unten lassen und in einer leichten geknickten Vorlage landen. Nach und nach sollte er die Arme vorn hoch ziehen und in einer gestreckten Position landen.

## **6.2 ½ Schraube in die Bauchlage**

### **Technische Ausführung:**

Absprung erfolgt mit gestellten Armen. In der Aufwärtsbewegung werden zunächst die Hüfte und die Beine nach vor geschoben. Der Körper ist den ganzen Sprung über gestreckt und die Arme in Hochhalte. Nach dem Absprung leitet die Hüfte die Schraube ein. Im oberen Umkehrpunkt sind etwa 1/8 der Querrotation und 1/4 der Längsrotation abgeschlossen. In der Abwärtsbewegung schließt der Körper die Drehung ab und die Landung erfolgt wie beim Sprung in den Bauch (Kapitel 5.). Der Kopf und die Hände bleiben den Sprung über gerade.

### **Methodischer Weg:**

Der Aktive stellt sich soweit in seine Schraubenrichtung gedreht auf das Trampolin, dass er nur noch 1/8 der Drehung zu springen hat und versucht so in die Bauchlage zu gelangen. Die gedrehte Stellung wird stückweise verringert, bis er die komplette 1/2 Schraube vollführen muss. Wichtig ist hierbei, dass der Körper gestreckt bleibt und sich nicht verwindet.

## **7. Salto**

Die meisten Aktiven haben keinerlei Erfahrung mit Überkopfbewegungen. Es ist daher besonders wichtig sie mit gezielten vorbereitenden Übungen darauf vorzubereiten. Auch deshalb um ihnen die Scheu vor dieser Bewegung zu nehmen. Danach werden die Salto mit Hilfeleistung gesprungen die zunehmend verringert werden.

### **7.1 Salto rückwärts gehockt (Salto c)**

Es stellt sich als sehr hilfreich heraus den Rückensprung als Basis für den Salto c zu benutzen. Die Einleitung der Rückwärtsdrehung bei diesen beiden Sprüngen stimmt überein.

#### **Technische Ausführung:**

Der Absprung erfolgt mit gestellten Armen. Nach dem Verlassen des Tuches werden die Hüfte und die Beine vorn hoch geschoben und der Körper minimal überstreckt. Der Blick ist dabei stets auf das Tuchende gerichtet. Die Schultern und der Oberkörper müssen aufrecht gehalten werden. Nach dem Absprung wird sofort die Überstreckung aufgehoben und der Körper steigt im ersten 1/3 der Aufwärtsbewegung gestreckt an. Erst dann wird dynamisch angehockt. Die Hände umfassen die Schienbeine knapp unterhalb des Knies. Der Kopf bleibt während des gesamten Sprungs in Verlängerung des Oberkörpers. Das Kinn ist leicht zur Brust geneigt. Das Öffnen aus der Hockposition geschieht knapp vor dem oberen Umkehrpunkt senkrecht zum Tuch, sodass der Körper nach einer 1/2 Saltorotation gestreckt ist.. Die Arme sind eng am Körper angelegt. Knapp vor der Landung wird die Hüfte leicht gebeugt und die Arme wieder gestreckt vorn hoch gestellt.. Der Blick ist auf das Tuchende gerichtet.

#### **Methodischer Weg:**

#### **Vorbereitende Übungen:**

- Rolle rückwärts am Boden (durch den flüchtigen Handstand).
- Rolle rückwärts vom hohen Kasten, Kopf steht dabei über die Kantenkante hinaus.
- Rolle rückwärts an den Ringen aus dem Stand, mit frühzeitigem Griff lösen.

Nach diesen vorbereitenden Übungen folgt eine methodische Reihe bei der der Trainer Hilfestellung geben muss. Diese setzt voraus, dass Aktiver und Trainer gemeinsam anspringen. Zunächst werden zur Gewöhnung nur gemeinsam Strecksprünge geübt. Dabei steht der Trainer seitlich vom Aktiven und fasst mit einer Hand einen Gürtel oder den Bund der Hose und mit der anderen Hand zwischen Nacken und Schulterblätter. Der Trainer zählt an und bleibt bei 3 stehen, während der Aktive einen Strecksprung mit gestellten Armen springt. Wichtig dabei ist, dass der Trainer tatsächlich stehen bleibt. In der Luft kann er die Bewegungen des Aktiven nicht steuern. Im nächsten Schritt wird eine Hocke gesprungen. Um eine leichte Drehbewegung zu initiieren, schiebt der Aktive die Hüfte und die Beine leicht nach vorn. Die Beine werden dabei möglichst spät, knapp vor dem höchsten Punkt angezogen. Der Hilfesteller stützt den Aktiven dabei an Schulter und Hüfte. Der Arm der den Aktiven stützt muss dabei gestreckt sein. Bei dieser Übung sollte sich ein  $\frac{1}{4}$  Salto gesprungen werden können.

Als nächstes geht es an die vollständige Saltorotation. Die Sicherung gestaltet sich bei Anspringen gleich wie bei der voran gegangenen Übung. Bei der Landung stützt der Trainer den Aktiven mit der Hand die zuvor bei den Schulter gesichert hat wiederum zwischen den Schultern um ein Überdrehen zu vermeiden.

Gelingt diese Übung gut, kann die Unterstützung der Hand an den Schultern weggelassen werden. Sie wird nur noch zur Sicherung vor Überdrehen eingesetzt.

Als letzten Schritt springt der Aktive den Salto alleine ab. Der Trainer steht dabei seitlich am Rahmen des Trampolins und steigt unmittelbar nachdem der Aktive abgesprungen ist auf das Tuch. Er legt dabei die Hand, die dem Rücken des Aktiven näher ist, hinten an die Hüfte und begleitet die Saltodrehung. Die Landung wird abgesichert in dem ein Arm um den Bauch die andere Hand zwischen die Schultern gelegt wird.

Die Hilfestellung wird nach und nach abgebaut.

### **Häufige Fehler:**

- Zurücklegen des Kopfes:

Das führt dazu, dass der gesamte Oberkörper nach hinten kippt.

- Zu schnelles anziehen der Beine:

Dieser Fehler führt zu einer sehr schnellen meist unkontrollierten Rotation.

- Kein Vorschieben der Hüfte und Beine:

Es fehlt die nötige Saltorotation.

Wichtig ist also darauf zu achten, dass der Absprung nach oben erfolgt, die Hüfte kräftig geschoben wird, um die Drehbewegung einzuleiten, die Beine spät angezogen werden und der Kopf gerade bleibt.

Wie am Anfang erwähnt soll der Salto mit gestellten armen abgesprungen werden. Dabei ist insbesondere zu achten, dass die Arme nicht nach hinten ziehen und im Absprung gestreckt bleiben.

## **7.2 Salto rückwärts gebückt (Salto b)**

Der Salto b unterscheidet sich von der Technik nicht vom Salto c, sondern nur von der Haltung. Er ist etwas schwieriger, weil er mehr Saltoimpuls benötigt. Es schleichen sich daher schneller die in Punkt 7.1 genannten Fehler ein. Die Schnellkraft der Hüftbeugermuskulatur muss gut ausgebildet sein und die Rückseite der Oberschenkelmuskulatur sollte gut gedehnt sein.

### **Technische Ausführung:**

Absprung siehe Technische Ausführung Punkt 7.1. Nach der gestreckten Aufwärtsbewegung und der Impulsgabe mit der Hüfte, werden die Beine schnellkräftig angebückt. Die Hände berühren dabei die gestreckten Zehen. Der Kopf bleibt während des gesamten Sprungs in Verlängerung des Rumpfes. Das Öffnen der Bückposition geschieht schnellkräftig vor dem obersten Umkehrpunkt. Die Arme werden seitlich an den Körper angelegt. Knapp vor der Landung im Tuch werden die Arme gestreckt vorn hoch geführt und gestellt.

### **Methodischer Weg:**

Wenn ein sicherer Salto c beherrscht wird, kann der Aktive versuchen den Salto in b-Position zu springen. Notwendigenfalls kann der Trainer zur Sicherstellung auf den Trampolinrahmen stehen.

### **7.3 Salto vorwärts gehockt (c-Position)**

Der Salto vorwärts ist eine sehr wichtige Voraussetzung für alle Arten von Vorwärtssalti. Er wird eher selten bei Wettkämpfen gesprungen da er in Verbindungen nur schwer zu beherrschen ist. Meist werden Vorwärtssalti mit halben Schrauben kombiniert Wie z.B. der Barani der in Kapitel 7.4 beschrieben ist.

#### **Technische Ausführung:**

Der Absprung erfolgt mit gestellten Armen. Der Körper ist minimal in Vorlage. Beim Absprung schieben die Fersen hinten hoch, wobei der Oberkörper aufrecht gehalten wird und die Hüfte nicht abgeknickt wird. Das erste 1/3 der Steigphase erfolgt mit gestrecktem Körper und den Armen in Hochhalte. Der Kopf ist dabei gerade und der Blick auf das Tuchende gerichtet.

Danach werden die Arme gestreckt herunter genommen und die Beine schnellkräftig angehockt. Die Hände umfassen die Schienbeine knapp unterhalb der Knie. Der Kopf bleibt während des gesamten Sprungs gerade, das Kinn ist leicht zur Brust geneigt.

Das Öffnen erfolgt knapp vor dem oberen Umkehrpunkt senkrecht zum Sprungtuch nach einer 1/2 Saltorotation. Die Arme werden seitlich an den Körper angelegt. Bei der Landung werden die Arme vorn hoch geführt und gestellt. Der Blick ist auf das Tuchende gerichtet.

#### **Methodischer Weg:**

Die Schwierigkeit beim Salto vorwärts liegt in der Landephase die praktisch blind eingeleitet werden muss. Die Landung muss daher sehr gut vom Trainer abgesichert werden. Es bedarf einer oftmaligen Übungswiederholung um ein gutes Gefühl für die Schwungdosierung und die Öffnungsphase zu bekommen.

#### **Vorbereitende Übungen:**

- Rolle vorwärts am Boden
- Felgabschwung vom Reck aus dem Stütz
- Mit dem Minitrampolin Rolle vorwärts auf eine erhöhte Matte

Nach den vorbereitenden Übungen folgt eine methodische Reihe bei der der Trainer Hilfestellung geben muss.

Es muss der Aktive und Trainer wiederum gemeinsam anspringen (siehe Kapitel 7.1).

Der Trainer muss dabei, in Hinblick auf spätere Übungen auf der Seite des aktiven stehen in der dieser **nicht** schraubt (Feststellung der Schraubenrichtung Kapitel 3.).

Der Trainer fasst den Aktiven beim Gürtel oder Hosenbund und mit der Anderen stützt er die Schulter. Beim Absprung bleibt der Trainer stehen. Die Hand an der Schulter begleitet die Saltodrehung und wirkt gegebenenfalls unterstützend. Nach der Kopfüberposition löst sich die Hand von der Schulter und wird zur Landung vor den Oberkörper des Aktiven gehalten um einem eventuellen Überdrehen entgegenzuwirken.

Zu meist wird bei den ersten Versuche nicht auf die Armführung seitlich an den Körper geachtet. Dies sollte aber mit zunehmender Routine gemacht werden, zumal die korrekte Armführung für schwierigere Sprünge von immenser Wichtigkeit ist.

Ist eine gewisse Sicherheit bei den Vorwärtssalti zu erkennen, so kann sich der Trainer auf seitlich auf den Trampolinrahmen stellen und nach dem Absprung das Sprungtuch betreten. Er unterstützt die Saltodrehung mit einer Hand an der Schulter und fängt den Aktiven ab.

### **Häufige Fehler:**

- Zu schnelles Herunternehmen der Arme:  
Es ist daher ratsam bei gestellten Armen mit einer leichten Rückspannung der Arme abzuspringen.
- Abspringen mit zu starker Oberkörpervorlage.
- Schieben der Hüfte anstelle der Fersen, d.h. der Aktive knickt die Hüfte nach dem Absprung ab und bringt das Gesäß anstatt der Fersen.

## **7.5 Barani gehockt (c-Position)**

Der Barani ist ein Vorwärtssalto der mit einer  $\frac{1}{2}$  Schraube kombiniert wird. Dieser Sprung wird zu meist anstelle eines einfachen Vorwärtssaltos in einer Übung gesprungen. Es ist hilfreich,

wenn als Voraussetzung die Streckbewegung mit einer  $\frac{1}{2}$  Schraubenbewegung, wie sie beispielsweise im Sprung Rücken  $\frac{1}{2}$  Stand (Kapitel 5.2) vorkommt, geübt wird.

Selbstverständlich ist die Beherrschung eines technisch sauberen Salto vorwärts gehockt.

### **Technische Ausführung:**

Der Absprung erfolgt wie im Kapitel 7.3 beschriebenen Salto vorwärts gehockt. Mit der Streckphase des Körpers, nach der Hockposition knapp vor dem obersten Umkehrpunkt, setzt die Schraubenbewegung ein. Der Blick wird auf das Tuch gerichtet und die Arme seitlich am Körper angelegt. Kurz vor der Landung ist die  $\frac{1}{2}$  Schraubenbewegung abgeschlossen und die Arme werden vorn hoch in Hochhalte gebracht.

### **Methodischer Weg:**

#### Vorbereitende Übungen:

- Langsame Rolle vorwärts auf dem Boden, Öffnen der Hocke und Umdrehen in die Bauchlage. Die Arme dabei in Hochhalte heben.
- Dasselbe auf einen Mattenberg.

Das Vermitteln des Sprungs geht in einzelnen Schritten vor sich, bei denen der Aktive versucht nach und nach mehr Schraubendrehung nach der Körperstreckung zu bekommen. Es kann dabei in Kauf genommen werden, dass die Arme nach der Streckphase des Körpers sofort nach oben gezogen werden. Zur Hilfestellung stellt sich der Trainer seitlich auf den Trampolinrahmen auf die Seite in der der Aktive nicht schraubt. D.h. bei der Schraube muss sich der Bauch des Aktiven vom Trainer weg drehen. Der Trainer betritt nach dem Absprung das Tuch und sichert die Landung.

Es muss in Folge darauf geachtet werden, dass die Arme nach der Körperstreckung an den Körper gestreckt angelegt werden und erst knapp vor der Landung vorn hoch genommen werden. Der Schraubenimpuls muss in die Körperstreckung durch das Drehen der Hüfte passieren. Der Kopf sollte dabei gerade gehalten werden.

### **Häufige Fehler:**

Die meisten Fehler resultieren aus einem schlechten Absprung zum Salto vorwärts c.

## 8. Ergänzung

Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass gerade im Bezug auf die im Kapitel 7. beschriebenen Saltosprünge weitreichende Hilfestellungen gegeben werden sollten. Diese Hilfestellungen bedürfen ein hohes Maß an Verantwortung gegenüber dem Aktiven und ebenso an Übung. Ich würde ihnen raten, wenn sie Interesse an einem Trampolintrainingsbetrieb, an dessen Ende auch die Teilnahme an Wettkämpfen steht, haben, die Teilnahme an einem Übungsleiterkurs in Erwägung zu ziehen. Diese werden vom ÖFT (Österreichischer Fachverband für Turnen) abgehalten. Bei Interesse können sie sich gerne an mich wenden oder auch direkt an den Bundesfachwart für Trampolinspringen.

### Adressen:

Dominik Weiser  
NÖ Landesreferent für Trampolinspringen  
Tel. 01/407 14 57 oder 0676/785 41 98  
E-Mail: [dominik@trampolinspringen.at](mailto:dominik@trampolinspringen.at)

Markus Höckner  
Bundesfachwart für Trampolinspringen  
Tel. 0676/95 84 177  
E-Mail: [markus@trampolinspringen.at](mailto:markus@trampolinspringen.at)

## 9. Literaturverzeichnis

Christlieb/Meyer/Keuning (1999) "Trampolin – Schwerelosigkeit leicht gemacht",  
Meyer & Meyer Verlag, Aachen