Hinführung zu einfachen Sprüngen vom Absprungtrampolin

Autor(en): **Braecklein, Heinz**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994230

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

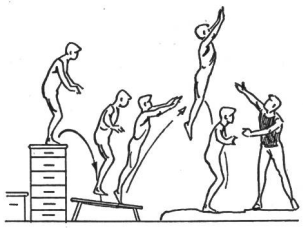
AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

Hinführung zu einfachen Sprüngen vom Absprungtrampolin

Heinz Braecklein

Das elastische Sprungbrett Minitramp gestattet grössere Sprunghöhen mit geringerem Kraftaufwand als die bisher üblichen harten Holzsprungbretter, es ermüdet kaum, schont die Gelenke und steigert die Uebungsfreude.
Jede Turnhalle sollte mindestens mit zwei Minitramps ausgestattet sein. Die starke Wurfkraft des Absprungtrampolins fordert Sicherheitsmassnahmen: Bei freien Sprüngen steht der Helfer 1 bis 2 m vom Gerät zur Sicherung bereit. Für Stützsprünge wählen wir die vom Gerätturnen bekannten Helfergriffe. Ausreichende Matten (2 x 4 m) sind für den Niedersprung auszulegen. Auf die Rutschfestigkeit des Trampolins und der Matten ist besonders zu achten.

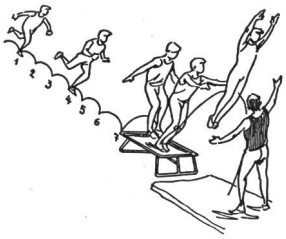
1. Fusssprünge aus dem Stande vom Kasten



Bei Sprüngen aus dem Stande sollte die hohe Seite des Absprungtrampolins zum Kasten stehen.

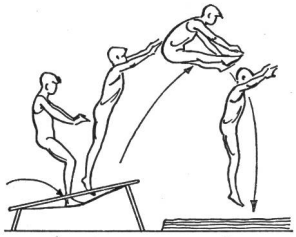
Uebungsfolge:
a) Sprung vom quergestellten Kasten — Hochschleudern lassen — Fusslandung zum Stand. b) An die Fusslandung schliessen wir eine Rolle vorwärts auf der Matte an. c) Jetzt achten wir auf das parallele Hochschwingen der Arme und verstärken den Absprung. d) Wir üben Fusssprünge gestreckt, gehockt, gehechtet und den Grätschwinkelsprung.

2. Der Absprung mit Anlauf



Das Gelingen aller Sprünge mit Anlauf ist abhängig vom Rhythmus und von der Gleichmässigkeit des Anlaufs. Wir beginnen mit 7 oder 9 Schritten und verlängern den Anlauf erst bei ausreichender Sicherheit und zunehmender Sprunghöhe. Der Blick ist vom Ablaufpunkt bis zum Einsprung auf das Gerät gerichtet. Um die Wurfkraft des Trampolins noch zusätzlich zu verstärken, muss der letzte Schritt zum Einsprung hoch angesetzt werden.

3. Fusssprünge mit Anlauf



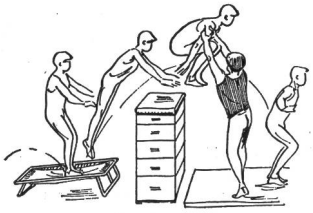
Sobald der Anlauf beherrscht wird, verbinden wir damit die bereits aus dem Stande geübten Variationen der Sprungbewegungen im Fluge.

Uebungsfolge:
a) Fusssprünge vorwärts gestreckt, gehockt, gehechtet,
b) Grätschwinkelsprung (Bild),
c) Fusssprung mit 1/2 Schraube mit anschliessender Rolle rückwärts auf der Matte, d) Die gleichen Sprünge über Hindernisse. Sprungschnur, Sprunglatte, Kasten, Bock, Pferd, Mattenberg und Partner.

4. Fusssprung gehockt über die Sprunglatte

Um Anfängern die Hemmungen vor der Sprunglatte zu nehmen, wird zunächst eine Sprungschnur benutzt. Der Springer muss seine Aufmerksamkeit zuerst auf den Absprung richten und dann auf das Hindernis. Die Lattenhöhe legen wir nach und nach höher. Wer springt am höchsten? Wer findet den fliessenden Uebergang zur Rolle vorwärts auf der Matte?

5. Hocke über den Kasten



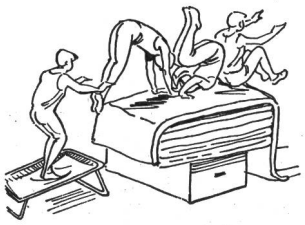
Wer den ersten Stützsprung nicht auf Anhieb schafft, hockt zuerst auf den Kasten. Ein oder zwei Helfer unterstützen den Springer und halten ihn am Oberarm.

Sie verhindern das Zurückfallen bei zu geringer Vorlage oder stoppen die übermässige Vorlage, wenn der Handabdruck vom Kasten fehlt

6. Die Flanke

Die Hände stützen in Schulterbreite auf dem Kasten und die Beine schwingen gestreckt und möglichst geschlossen seitwärts über das Gerät. Dabei wird das Körpergewicht auf den Stützarm gelegt und die Hüfte gestreckt. Die Front wird während des Sprunges nicht verändert. Wir üben zuerst nach einer Seite und später links und rechts im Wechsel.

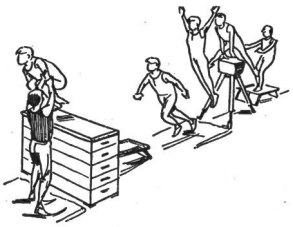
7. Rolle auf den Mattenberg



Das Rollen nach dem Absprung ist bereits eine Vorübung für den freien Ueberschlag (Salto).

Uebungsfolge:
a) Sprung mit Stütz der Hände — Ueberrollen. b) Die Drehung wird beschleunigt. c) Wir verringern das Abstützen immer mehr, bis die Rolle ohne Stütz gelingt.

8. Grätsche und Hocke in der Uebungsverbindung



Sobald die Einzelsprünge mit genügend Sicherheit beherrscht werden, versuchen wir verschiedene Sprünge über zwei und mehr Geräte aneinanderzureihen.

a) Grätsche über den Bock und Hocke über den Kasten. b) Mit allen verfügbaren Sprüngen variieren wir die Sprungfolgen.

Aus: **Der Uebungsleiter 3 / 70.** — Arbeitshilfen in den Mitgliederverbänden des Deutschen Sportbundes.
Herausgeber: Uebungsleiterkommission DSB.