

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 32 (1975)
Heft: 3

Artikel: Hinführung zu einfachen Sprüngen vom Absprungtrampolin
Autor: Braecklein, Heinz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994230>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

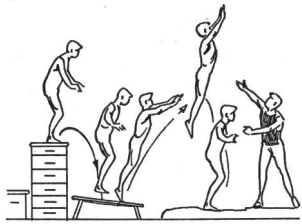
Hinführung zu einfachen Sprüngen vom Absprungtrampolin

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 Übungsfreude. 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

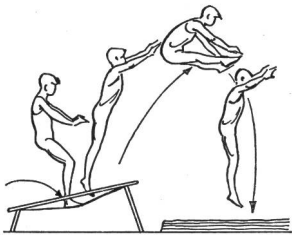


Bei Sprüngen aus dem Stande sollte die hohe Seite des Absprungtrampolins zum Kasten stehen.

Übungsfolge:

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.

3. Fusssprünge mit Anlauf

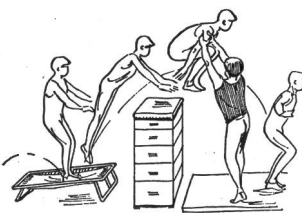


Sobald der Anlauf beherrscht wird, verbinden wir damit die bereits aus dem Stande geübten Variationen der Sprungbewegungen im Fluge.

Übungsfolge:

a) Fusssprünge vorwärts gestreckt, gehockt, gehechtet, b) Grätschwinkelsprung (Bild), c) Fussprung mit $\frac{1}{2}$ Schraube mit anschliessender Rolle rückwärts auf der Matte, d) Die gleichen Sprünge über Hindernisse. Sprungschnur, Sprunglatte, Kasten, Bock, Pferd, Mattenberg und Partner.

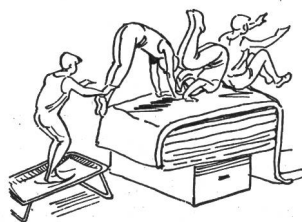
5. Hocke über den Kasten



Wer den ersten Stützsprung nicht auf Antrieb 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

7. Rolle auf den Mattenberg

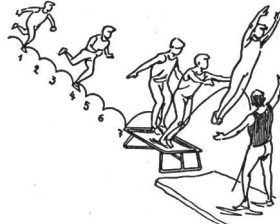


Das Rollen nach dem Absprung ist bereits eine Vorübung für den freien Uberschlag (Salto).

Übungsfolge:

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.

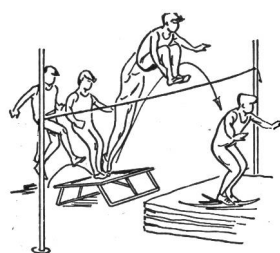
2. Der Absprung mit Anlauf



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.

4. Fussprung gehockt über die Sprunglatte



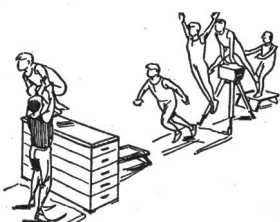
Um Anfängern die Hemmungen vor der Sprunglatte zu nehmen, wird zunächst eine Sprungschnur benutzt. Der Springer muss seine Aufmerksamkeit zuerst auf den Absprung richten und dann auf das Hindernis. Die Lattenhöhe legen wir nach und nach höher. Wer springt am höchsten? Wer findet den fließenden Uebergang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

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.

8. Grätsche und Hocke in der Übungsverbindung



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.