

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 2

**Artikel:** Die Faszination des Trampolinturnens

**Autor:** Pircher, Victor

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993620>

### **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:** 11.01.2026

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

# Die Faszination des Trampolinturnens

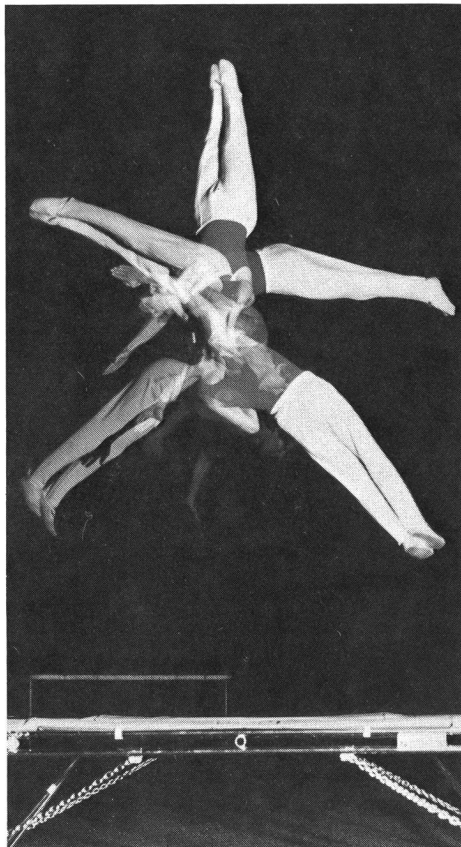
Victor Pircher, Wettkampfbefehlshaber  
in der Trampolinkommission ETV

## Ein uralter Menschheitstraum

Es muss wohl ein Urtrieb des Menschen sein, der sich gegen die Schwerkraft auflehnt. Springen, sich von der Erde abheben, fliegen, die Schwerelosigkeit erleben, wurde auf alle erdenkliche Art und Weise zu erreichen versucht. Erst die technische Revolution machte es möglich, dass der uralte Menschheitstraum in Erfüllung gehen konnte. Diese menschliche Sehnsucht ist auch beim Trampolinspringen zu finden. Die Faszination wird noch intensiver, weil der Mensch hier in der Lage ist, die Federkraft des Trampolins so auszunützen, dass er mit seinem Körper die tollkühnsten Bewegungen in der Luft «zaubern» kann. Deshalb fand das Trampolin schnell Eingang in die Zirkuswelt, entwickelte sich aber daneben im Laufe der Zeit zu einer selbständigen, technisch hochstehenden Sportart.

In den letzten drei Jahrzehnten erlebte das Trampolinturnen eine gewaltige, weltweite Entwicklung. Die Welle erfasste tausende begeisterter Jugendlicher und Erwachsener. Trotz der anfänglichen Breitenentwicklung blieb es eine Sportart für Individualisten, die sich im direkten Leistungsvergleich messen wollen. Die Geburtsstunde des Trampolinturnens als Wettkampfsportart war gekommen.

Seit 1960 werden in Europa Länderkämpfe durchgeführt. 1964 kamen in London die 1. Weltmeisterschaften zur Austragung; 1967 erlebten wir in Bern die 1. Schweizer Meisterschaften anlässlich des Eidgenössischen Turnfestes und seit 1969 finden alternierend zu den Weltmeisterschaften Europameisterschaften statt.



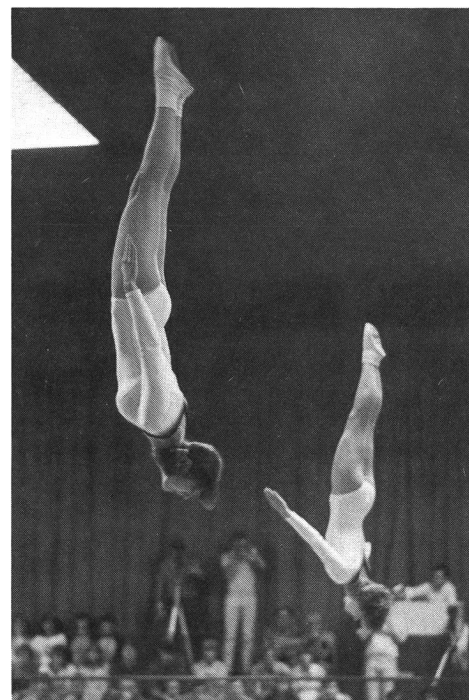
## Die Ausbildungsmöglichkeiten

Vor 25 Jahren trat ein Schweizer namens Kurt Bächler direkt von Amerika kommend Demonstrationsreisen mit dem Trampolin an, die ihn durch ganz Europa führten. In Deutschland, England, Frankreich und insbesondere in der Schweiz entwickelte er Zentren mit begeisterten Trampolinturnern, die mit einem bescheidenen Rüstzeug Riegen heranbildeten. An unzähligen Wochenenden organisierte und leitete er Grundschulkurse. Bald formierte sich eine nationale Equipe, die er nicht nur an internationale Wettkämpfe begleitete, sondern die er für Fortgeschrittenen-Trainings und zur Leiterausstellung einsetzte. Inzwischen ist das Kurswesen ausgereift und bietet eine umfassende Palette von Ausbildungsmöglichkeiten.

In J + S-Leiterkursen der Fachrichtung «Geräte- und Kunstturnen», wo das Trampolinturnen angesiedelt ist, werden Leiter nach folgendem Konzept ausgebildet:

- **Leiter 1:** als Vereinsleiter, der in der Lage ist, die Grundschule, umfassend alle Landepositionen sowie den Salto vor- und rückwärts, methodisch richtig zu instruieren und einfache Übungen mit den Turnern einzuüben.
- **Leiter 2:** als Vereinsleiter, der in der Lage ist, die Schraubentechnik und den Aufbau des Doppelsaltos vor- und rückwärts zu vermitteln.
- **Leiter 3:** als Kursleiter für J + S-Leiterkurse I und II oder als Regionaltrainer zur Leitung eines Zentrums oder als Vereinsleiter für das Wettkampftraining mit Könnern.

Grundbedingung für jeden trampolinturnenden Verein – in der Schweiz gibt es zurzeit rund deren 25, die das Trampolinturnen wettkampfmässig betreiben und eine unbekannte Anzahl trampolinbesitzender Vereine –, ist die Forderung, dass zumindest ein J + S-Leiter die Trainingsverantwortung zu übernehmen hat. Dynamische Vereine haben längst eingesehen, dass der Erfolg eines Vereins mit der Qualität des Leiter- und Ausbildungskonzeptes steht und fällt. Die Anstrengungen der vergangenen Jahre haben sich gelohnt; heute verfügt der Eidgenössische Turnverein, dem der Trampolinsport zugeordnet ist, über rund 40 Leiter 1, 20 Leiter 2, 10 Leiter 3 und ein halbes Duzend Experten der Fachrichtung Trampolin mit gültigen Ausweisen. Bekanntlich hat das Trampolinturnen im Schulsport unterschiedliche Aufnahme gefunden, einerseits wegen schlechten Erfahrungen, andererseits aus der Einsicht heraus, dass nicht spezifisch für das Trampolinturnen ausgebildete Lehrer nicht in der Lage wären, Kinder methodisch und technisch in diese schwierige Sportart einzuführen.



## Das Training im Jugendalter

Das Trampolinturnen hat durch seine Faszination seit jeher Knaben und Mädchen, aber auch Erwachsene beiderlei Geschlechts im gleichen Masse angezogen. Dabei ist bei internationalen Titelkämpfen die Tendenz eindeutig erkennbar, dass das durchschnittliche Alter der Weltspitzen-Athleten Jahr für Jahr stetig sinkt. Aus dieser Erkenntnis, aber auch aus physiologischen Überlegungen heraus ergeben sich folgende Forderungen: Jugendliche sollen mit dem Trampolinturnen frühestens im 9. Altersjahr beginnen. Vorgängig empfiehlt sich, diese jungen Menschen in der



Jugendriege physisch und psychisch, konstitutionell und konditionell aufzubauen. Hauptgewicht kommt dabei der Bildung eines starken Stützapparates um die Wirbelsäule herum, das heisst einem konsequenten Bauch- und Rückenmuskulaturtraining zu, damit der junge Körper in der Lage ist, die Belastungen beim Trampolinspringen schadlos auszuhalten. Vorerst soll das wöchentliche reine trampolintechnische Training nicht mehr als 4 Stunden, auf 3 bis 4 Lektionen verteilt, umfassen. Eine stetige Steigerung von Jahr zu Jahr ist anzustreben, darf aber im Normalfall 8 bis 10 Stunden intensives, wettkampfmässiges Training pro Woche nicht übersteigen. In diesen Angaben sind die Zeiten weder für das Einturnen, noch für das Krafttraining, noch für das abschliessende Spiel eingerechnet.

### Technik und Methodik

In den J+S-Leiterkursen lernt der angehende Riegenleiter neben vielfältigen theoretischen und administrativen Bereichen den methodischen Aufbau der einzelnen Landepositionen der Salto- und Schraubentechnik. Er wird vertraut gemacht mit dem Testwesen, und er wird beraten in der Vorbereitung und Durchführung von Lektionen. Dieses umfangreiche Rüstzeug versetzt ihn in die Lage, mit seinen Turnerinnen und Turnern rasche Fortschritte zu erzielen. Zur Vertiefung der Technik und Methodik empfiehlt sich, Standardwerke aus der einschlägigen Sportliteratur heran-

zuziehen, wie zum Beispiel die «Methodik des Trampolinspringens» von Dieter Schulz, umfassend die Grundschole bis zum einfachen Salto. In Reihenaufnahmen wird der Bewegungsablauf dargestellt und beschrieben; zu jedem Übungsteil macht der Autor – ein ehemaliger internationaler Spitzenathlet – auf typische Fehler aufmerksam und gibt Korrekturhinweise.

### Das Wettkampftraining

Das Wettkampftraining setzt schon nach wenigen Monaten ein. Sobald der Anfänger einige Grundschole sprünge beherrscht, versucht er, Übungsverbindungen zu turnen mit dem Ziel, die Pflichtübung der Leistungsstufe 1, die aus zehn in der Reihenfolge vorgeschriebenen Elementen besteht, und eine freigewählte Übung (Kür) zu erlernen. Parallel dazu wird das Testtraining aufgenommen. Der erfolgreich bestandene Test bildet die Voraussetzung für die Teilnahme an nationalen Wettkämpfen.

### Der Trampolintest «made in Switzerland»

Neben der Wettkampfflegitimation und einer unbestrittenen Turnermotivation – Testabzeichen sind nach wie vor sehr beliebt – übernimmt der Trampolintest die wichtige Funktion, als Grundlage für den systematischen Aufbau der Trainingsplanung zu dienen. Der Turner wird Schritt für Schritt in die Grundelemente und Übungskombinationen eingeführt, und es wird so die Voraussetzung geschaffen, nach und nach schwierigere Teile und technische Klippen zu meistern. Der Test verhindert auf der andern Seite, dass sich der Turner überfordert, indem er an Wettkämpfen seinen Fähigkeiten entsprechend turnt. Mit dem Test 4, in welchem Schraubensaltos und der Doppelsalto rückwärts verlangt sind, hat der Turner eine Stufe erreicht, die ihn

berechtigt, ins Nachwuchskader aufgenommen zu werden. Der Eintritt ins Nationalkader setzt den Test 5 voraus, der mit höchsten Schwierigkeitselementen und Übungsverbindungen sehr hohe Anforderungen an das technische Niveau des Turners stellt. Eine Zwischenfunktion zwischen dem Vereins- und dem Kadertraining nehmen die in der Schweiz bisher realisierten Regionalzentren in Zürich, Luzern und in der Nordwestschweiz ein. Turner mit dem Test 3 werden hier in rund 15 Zusammenzügen pro Jahr von einem erfahrenen Trainer zum Eintritt ins Nachwuchskader aufgebaut.

### Wettkampffregeln

Wir wir bereits eingangs festgestellt haben, ist das Trampolinturnen nicht für Freizeit- und Gelegenheitsportler. Der technische Anspruch ist zu hoch, und die Gefahren sind zu gross. Deshalb muss das Trampolinturnen notwendigerweise auf den Leistungs- und Wettkampfsport ausgerichtet werden. Das Wettkampfangebot in der Schweiz umfasst neben den Schweizer Meisterschaften zahlreiche regionale und kantonale Meisterschaften und Cups, worunter mit dem Nissen- und Eterna-Cup einer der bedeutendsten und in Europa ältesten internationalen Wettkämpfe dieses Jahr zum 27. Mal zur Austragung kommen wird.

Es gibt eine Jugend- und eine Erwachsenen-Kategorie, in welchen die Turnerinnen und Turner in 4 (Jugend) beziehungsweise 5 (Erwachsene) Leistungsklassen, entsprechend der erreichten Teststufe, antreten können. 1982 wurde auch das Synchronturnen ins Wettkampfprogramm der Schweizer Meisterschaften aufgenommen, das nach einem eigens für Schweizer Verhältnisse geschaffenen Reglement durchgeführt wird und 3 Kategorien umfasst. Ein





Wettkampf besteht aus einer Pflichtübung und einer Kürübung. Die Besten pro Kategorie turnen zusätzlich eine Finalkür. Die Bewertung sieht eine Haltungs- und eine Schwierigkeitsnote vor, die von 5 Haltungs- und 2 Schwierigkeitsnoten gebildet wird. Der Schwierigkeitsgrad jedes Übungsteils ist mathematisch genau errechenbar, indem pro Salto 4 Zehntelpunkte und pro Schraube um die Längsachse 2 Zehntelpunkte gutgeschrieben werden. Im Gegensatz dazu bleibt die Haltungsbewertung immer eine Schätzwertung, die jedoch im grossen und ganzen beachtlich gut funktioniert, weil durch die Ausschaltung der höchsten und tiefsten Note die drei Mittelnoten Gewähr bieten, dass die Gesamtnote der Realität objektiv am nächsten kommt. Die theoretisch maximale Haltungspunktzahl pro Übung beträgt 30 Punkte. Der Schwierigkeitsgrad von Kürübungen von den weltbesten Trampolinturnern liegt zwischen 10 und 13 Punkten. Das Verhältnis von rund 3 zu 1 macht deutlich, dass die Verbandspolitiker – das Trampolinturnen ist im Internationalen Trampolinverband angeschlossen – zurecht das Haltungsturnen durch das Bewertungssystem fördern wollen, um die Attraktivität der Sportart nicht nur durch die akrobatischen Elemente, sondern durch Grazie, Schönheit und Perfektion der Körperhaltung zum Ausdruck zu bringen.

### Stellenwert der Schweizer Trampolinturner

Die Schweiz hat sich seit über zwei Jahrzehnten immer im Feld der Weltbesten behauptet. Bronze-, Silber- und Goldmedaillen an Welt- und Europameisterschaften wurden im bunten Wechsel bei den Damen und Herren in regelmässiger Folge erturnt. Dabei ist festzustellen, dass die Medaillen bei den Herren bis auf eine Ausnahme 1969 in Paris, als Kurt Höhener die Silbermedaille im Einzelwettkampf an den 1. Europameisterschaften eroberte, immer im Synchronturnen erkämpft worden sind. Bei den Damen ragt eine Athletin mit grossartigen Erfolgen hervor: Ruth Schumann-Keller. Sie war 10mal Schweizer Meisterin, wurde 1974 Jugendweltmeisterin, gewann 1981 die Europameisterschaft und durfte sich zweimal als Weltmeisterin ausrufen lassen. Im Jahre 1983 konnte die Schweizer Equipe erstmals seit 6 Jahren keine Medaillen an Titelkämpfen erobern. Wir stehen in einem Umbruch, wo bewährte Kräfte ausscheiden und auf der Nachwuchsseite zuwenige Talente sichtbar nach vorne stossen. Im Hinblick auf die kommenden Weltmeisterschaften in Japan wird es sich weisen, ob eine schlagkräftige Mannschaft geformt werden kann. Jede Sportart wird an den Leistungen der Spitze gemessen; diese ist – wie wir eben gesehen haben – recht schmal. Heute stellen wir insbesondere eine Lücke bei den Jugendlichen in den Fortgeschrittenen-Kate-

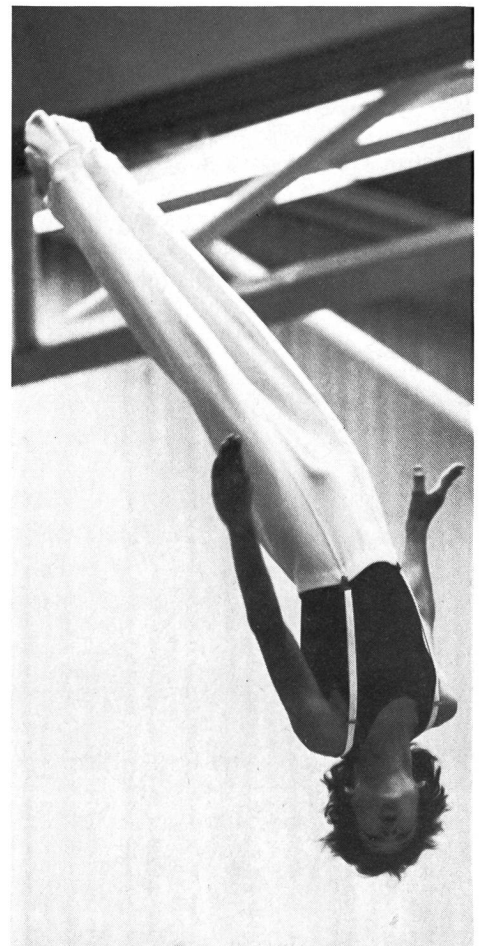
gorien fest. Es wird einige Jahre harter Aufbauarbeit bedürfen, wozu es auch engagierte Trainer und Leiter auf allen Stufen bedarf, um zu einer sportlich hochstehenden, willigen und opferbereiten Mannschaft zurückzufinden.

### Gesundheitsrisiken beim Trampolinturnen

Noch ein Wort zu den Gefahren im Trampolinturnen: Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das Trampolinturnen Gesundheitsrisiken in sich birgt, wie dies in allen Sportarten der Fall ist. Beim Trampolinturnen reden wir von der Überbelastung der Wirbelsäule. Deshalb die Forderung, wie sie bereits eingangs des Artikels formuliert wurde, dass die Rücken- und Bauchmuskulatur systematisch und intensiv trainiert werden muss, um der Wirbelsäule die notwendige Stützwirkung zu geben. Aus der Biomechanik wissen wir, dass mit den modernen Hochleistungs-Trampolinen Kräfte bis zum siebenfachen Körpergewicht auftreten; dies unterstreicht die Bedeutung des Krafttrainings der Rumpfmuskulatur.

Ein Schreckgespenst bilden Trampolinunfälle. Nicht Stürze auf Rahmen oder neben das Gerät sind die schlimmsten, sondern die unglücklichen Landungen auf dem Tuch. Sie ereigneten sich – wie Statistiken zeigen – häufig bei fehlender oder ungenügender Leitung, bei der Erlernung schwieriger Sprungelemente oder bei der Überforderung des Turners. Deshalb kommt der verantwortungsbewussten Trainingsleitung so hohe Bedeutung zu.

Jede Sportart birgt Risiken in sich. In 99 Prozent der Fälle sind die Risiken quantifizierbar. Deshalb die Forderung: Kein unbe-rechenbares Risiko eingehen, zuallerletzt beim Trampolinturnen!



### Die Selbstverwirklichung

Auf dem Trampolin wird der Mensch zum Spielball seiner selbst. Durch die Körperbeherrschung in den einzelnen Figuren erlebt er die unerhörte Leistungsfähigkeit in Raum und Zeit und findet so den uralten Menschheitstraum jeweils für kurze Zeit am eigenen Leib verwirklicht. ■



### Dokumentationsmappe

Auf Anfrage stellen wir Interessierten gerne eine Dokumentationsmappe zur Verfügung mit folgenden Beilagen (Gewünschtes ankreuzen):

- ☐ Adressliste der Mitglieder der Trampolinkommission des ETV
- ☐ Adressliste der J + S-Leiter und -Experten Fachrichtung Trampolin
- ☐ Adressliste der trampolinturnenden Vereine
- ☐ Adressliste der nationalen und internationalen Kampfrichter
- ☐ Testblätter der Tests 1 bis 5
- ☐ Wettkampfbestimmungen Trampolin
- ☐ Literaturverzeichnis der bekanntesten Lehrbücher über das Trampolinturnen
- ☐ Wettkampfplan für das Jahr 1984

Bestellungen sind zu richten an:  
Victor Pircher, Ammanstr. 4, 3074 Muri