

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 51 (1994)

Heft: 2

Artikel: "Megafeeling"

Autor: Ettlin, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993496>

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

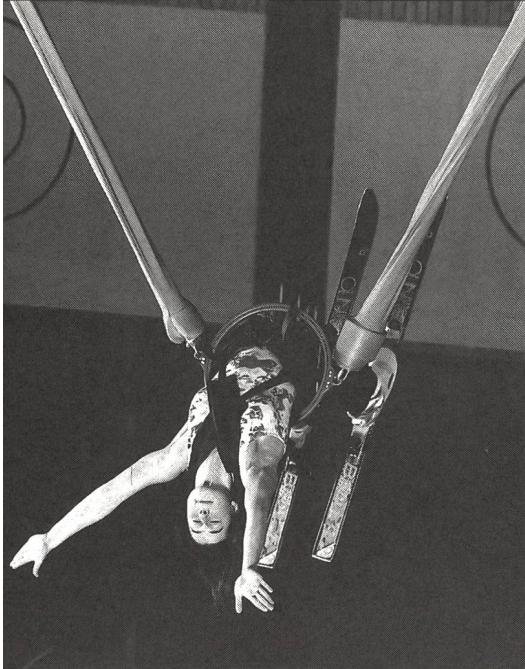
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.01.2026

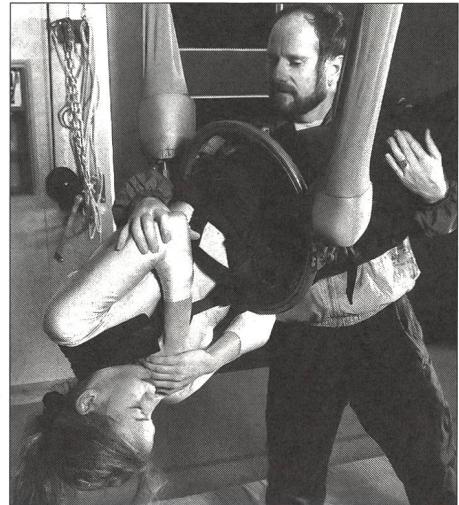
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Die Skiautisten turnen am Akro-bungy fast uneingeschränkt. Das Gefühl zu den grösseren Drehwiderständen durch die Ski und Schuhe kann funktional aufgebaut werden.



Weil der hindernde Faktor Angst ausgeschlossen ist, sind technisch schwere Rotationen wie z.B. der Schraubensalto schnell und fast fehlerfrei erlernbar.



Lage- und phasenrichtig können Bewegungen schrittweise erarbeitet werden.

Übungsgerät Akro Bungy

«Megafeeling»

Hans Ettlin

Fotos: Daniel Käsermann

Damit ist die neueste Errungenschaft aus den USA liebevoll umschrieben. An zwei speziellen Gummiseilen wird der Bungysportler um die Hüften fixiert und daraufhin in die Höhe gezogen.

So können in Auf- und Abbewegungen gefahrlos und ohne grosse Belastung auf den Bewegungsapparat Luftsprünge, Salti und Schrauben ausgeführt werden. Dabei ist auffallend, wie lustbetont und intensiv einfache und schwierigste Sprünge erlebt, erlernt und gefestigt werden können.

Die «Jo-Jo-Menschen» erinnern an Trampolinspringer. Nur, es fehlt ihnen das federnde Tuch unter den Füßen. Sie schweben scheinbar schwerelos in zeitlupeartigen Bewegungen auf und ab.

Während mehreren Tagen stand diesen Sommer ein Akro Bungy im Jugendsportzentrum von Tenero den vielen jungen Sportlern zur Verfügung. In Scha-

ren warteten die Jugendlichen geduldig, bis sie angeschnallt wurden und dann ihre ersten einfachen Salti drehen konnten. Vielen lockte sogar eine kleine Auszeichnung, wenn es ihnen gelang, den Körper dreimal um die Querachse zu drehen.

Das Akro Bungy hat den Einstand in Europa mehr als nur bestanden. Die erste feste Indooranlage wurde im Kunstrturntrainingszentrum im obwaldnerischen Kerns montiert. Die Einrichtung in bestehenden Hallen ist problemlos, einfach und kostengünstig. In Amerika wird die neue Trainingsanlage in verschiedenen Sportarten als Hilfsmittel mit breitem Anwendungsbereich der Superlative eingesetzt.

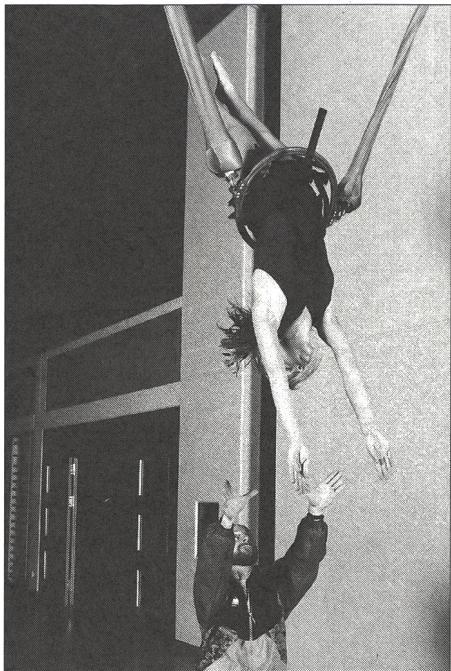
Für wen ist das Akro Bungy gedacht?

Ganz abgesehen vom Spass für jeden kann die Gummiseilkonstruktion vor allem den leistungsorientierten Trampolinspringern, den Wasserspringern, den Skiautisten und den Kunstrturnern eine sehr lustbetonte und effiziente Trainingshilfe.

Die raffinierte Sitzgurtkonstruktion, sie ähnelt einem Klettergürtel, ist bequem und lässt Salti und Schrauben in allen Variationen zu. Für die einzelnen Sportarten können sehr wettkampfnahen Situationen geschaffen werden, indem entweder vom Boden abgestossen wird oder ohne Bodenkontakt die Ausgangslage von den Händen oder Füßen in allen Winkel-lagen vorgegeben werden kann.

Der Lernprozess kann weiter verkürzt werden, weil es dem Trainingsleiter möglich ist, den Lernenden langsam und kräftesparend an seine Bewegung heranzuführen. Die hohen Belastungen auf den Bewegungsapparat und die erhöhten Risiken in der Lernphase werden durch die Arbeit am Akro Bungy wesentlich reduziert.

Snowboarder und Skiautisten üben sogar mit ihren Rutschern an den Füßen, um so die zusätzlichen Widerstände und Kräfte ihrer Geräte vor dem ersten Ernstversuch auf Schnee in den Griff zu bekommen. ■



Ausser ins Wasser, konnten die Wasserspringer die Eintauchphase nirgends so situationsgerecht üben.

Auch die Snowboard-Freestyler haben die Vorzüge der pendelnden Gummiseile entdeckt.

Vom Bungy Jumping zum Akro Bungy?

Nein, das Akro Bungy ist keineswegs eine gezähmte, bürgerliche Miniaturform des Bungy Jumpings. Ursprung und Idee decken sich auch nicht mit dem nervenkitzelnden Gummiseilsprung ab einem Kran oder einer Brücke.

Trotzdem aber reichen die Wurzeln des Akro Bungys einmal mehr hinüber in die Vereinigten Staaten von Amerika, genauer gesagt nach Salt Lake City. Frank Bare, heute Trainer, früher ein bekannter Kunstturner und mehrfacher Weltcupspringer und Weltmeister im Skiakrobatikspringen, hat mehr aus einer Not heraus das neue Trainingsgerät erfunden, als dass er sich bewusst an eine entscheidende Neuerfindung herangemacht hätte.

Bare wollte im täglichen Training seinen malträtierten Rücken schonen und vor allem ohne einen grossen Trainerstab trainieren können. Mit dem Akro Bungy kreierte er schliesslich sein Gerät, ja viel mehr noch, das lustbetonte, zukunftsträchtige Trainingsmittel der Artisten schlechthin.

