

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 4

Artikel: Die Formel im Trampolin
Autor: Fischer, Stephan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992253>

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: 25.03.2026

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



Fächerübergreifender Unterricht (3)

Die Formel im Trampolin

Physikalische Phänomene herleiten und erklären ist das eine. Sie am eigenen Leib, beim Sprung ins Minitrampolin zu erfahren, das andere. Ein dynamischer Auftakt zum Fächerübergreif Sport/Biomechanik auf der Sekundarstufe II.

Stephan Fischer

Jeder Wurf, Sprung und jede Drehung ist durch die Gesetze der Physik bestimmt. Nimmt man das Trampolin dazu, lassen sich spannende Aspekte der Biomechanik veranschaulichen. Dies ist eine Chance für den Sport- und den Physikunterricht und sollte Lehrpersonen aus beiden Fächern motivieren, im Rahmen von einzelnen Lektionen, Projekttagen und -wochen zusammenzuspannen.

Brückenschlag mit Minitrampolin

Minitrampolinspringen wirkt auf viele Jugendliche attraktiv. Die elementaren Bewegungen – Strecksprünge, Salti, Schrauben – kön-

nen meist von allen Schülerinnen und Schülern erlernt werden. Zudem sind sie physikalisch relativ einfach zu veranschaulichen. Das Minitrampolin eignet sich deshalb gut für einen Brückenschlag zwischen Sport und Physik. Sobald die Jugendlichen die grundlegenden biomechanischen Gesetzmässigkeiten begriffen haben, die den Bewegungen zugrunde liegen, wird es für Trainerinnen und Lehrer einfacher, die leistungsbestimmenden Faktoren aufzuzeigen und diese gezielt zu trainieren. Gleichzeitig fördert die praktische Anwendung das theoretische Verständnis für die Drehbewegungen. Eine solche Kooperation zwischen Fachlehrkräften aus Sport und Physik bringt beiden Parteien Vorteile. Aber vor allem die Jugendlichen profitieren von dieser interdisziplinären Zusammenarbeit.

Visualisierung fördert Verständnis

Beim Minitrampolinspringen sind Kräfte, Energien und Drehbewegungen die zentralen Faktoren. Im Physiklehrplan an den Mittelschulen stehen sie als Teil der Mechanik zuoberst auf dem Programm und können deshalb früh für den Sportunterricht als bekannt vorausgesetzt und für interdisziplinäre Projektarbeiten

Die Summe ist konstant – ENERGIEERHALTUNG

Fast alle Jugendlichen meistern einen Streck sprung, da Faktoren wie Sprunghöhe oder Flugzeit keine entscheidende Rolle spielen. Ein Salto hingegen erfordert eine deutlich längere Flugzeit und einen Drehimpuls. Weitere Elemente (Schrauben) oder ein Doppelsalto benötigen noch mehr Energie. Das Prinzip der Energieerhaltung lässt sich an einem Salto unter der Annahme, dass es sich um ein geschlossenes System handelt, bei dem weder Energie verloren geht noch von aussen zugeführt wird, wie folgt veranschaulichen: Während des Anlaufs verfügt der Körper über kinetische Energie ($E_{kin} = \frac{1}{2}mv^2$). Entscheidend ist die Geschwindigkeit (v) zum Zeitpunkt des Absprungs ins Minitramp (Zeitpunkt 1, siehe nebenstehende Abbildung). Nach dem Absprung, auf dem höchsten Punkt der Flugbahn (Zeitpunkt 2), verfügt der Körper über potenzielle Energie (E_{pot}) und Rotationsenergie (E_{rot}). Gemäss Energieerhaltung ist die Summe dieser beiden Grössen mit der eingebrachten kinetischen Energie äquivalent:

$$E_{kin} = E_{pot} + E_{rot} = \text{konstant}$$

$$\frac{1}{2}mv^2 = mgh + \frac{1}{2}mr^2\omega^2 = \text{konstant}$$

- E_{kin} : Kinetische Energie
- E_{pot} : Potenzielle Energie
- E_{rot} : Rotationsenergie
- m : Masse des Körpers
- v : Endgeschwindigkeit beim Anlauf
- h : Sprunghöhe
- g : Erdbeschleunigung
- r : Radius (z. B.: gehockte oder gestreckte Position)
- ω : Rotationsgeschwindigkeit

Fragen: Welche Variablen der Gleichung können beeinflusst werden, welche nicht? Wie sind sie beeinflussbar?

Antworten: Es gibt vier Grössen, die direkt beeinflussbar sind: Die Anlaufgeschwindigkeit v , die Sprunghöhe h , der Radius r und die Rotationsgeschwindigkeit ω . Mit den Variablen h , r und ω werden die Bewegungen in der Luft gesteuert. Entscheidet man sich für einen Sprung mit geringerer Höhe, kann mehr Energie in die Rotation verwendet werden, und es besteht die Möglichkeit, einen Zweifach- oder gar Dreifachsalto gehockt (grosses ω) oder einen eineinhalbfachen Salto gestreckt (grosses r) zu turnen.

oder fächerübergreifende Studienwochen herangezogen werden. Was Jugendliche am eigenen Körper erleben können, wird für sie leichter verständlich und bleibt länger in den Köpfen haften. Bei physikalischen Vorgängen sind es nicht die Formeln, die nachhaltig wirken, sondern immer die praktischen Experimente dazu. Als Einstieg ist es sinnvoll, den Jugendlichen freie Hand zu lassen: «Wie beeinflusse ich meine Sprunghöhe? Wie erreiche ich eine höhere Rotationsgeschwindigkeit? Kann ich gleichzeitig höher springen und schneller drehen?»

Aufprall in die Matte

Mit ihrem Grundlagenwissen bezüglich Energie- und Drehimpulserhaltung können die Jugendlichen diese biomechanischen Fragestellungen in den Grundzügen beantworten. Der angepasste Einsatz von Grafiken oder Computersimulationen in der Halle dient der unterstützenden Visualisierung der untersuchten Zusammenhänge. Zentral bleibt indes das praktisch Erlebte: «Um den Turnenden zu erklären, dass eine höhere Geschwindigkeit höhere Energie bedeutet, lasse ich sie in eine an die Wand gestell-

«Manipulation» der Winkelgeschwindigkeit – DREHIMPULSERHALTUNG

Die Entscheidung, wie viel der mitgebrachten Energie in die Sprunghöhe respektive in die Rotation investiert wird, muss beim Absprung getroffen werden. Durch eine leicht am Körperschwerpunkt vorbeigerichtete, kurzfristig wirkende Kraft (Drehmoment) erhält der Körper beim Absprung einen Drehimpuls. Nach dem Verlassen des Minitrampolins, gilt die Drehimpulserhaltung:

$$P_{tot} = P_x + P_y = \text{konstant}$$

$$P_{tot} = mr_x^2\omega_x + mr_y^2\omega_y = \text{konstant}$$

- P_{tot} : Totaler Drehimpuls
- P_x : Drehimpuls um die Längsachse
- P_y : Drehimpuls um die Querachse
- r_x : Radius um die Längsachse
- ω_x : Rotationsgeschwindigkeit um die Längsachse
- r_y : Radius um die Querachse
- ω_y : Rotationsgeschwindigkeit um die Querachse

Fragen: Wie kann die Rotationsgeschwindigkeit verändert werden? Wie wird das eigene Trägheitsmoment verändert?

Antworten: Der Drehimpuls ist ein Produkt aus Winkelgeschwindigkeit und Trägheitsmoment (das Verhältnis des wirkenden Drehmoments zur erzielten Drehbeschleunigung). Er bleibt nach dem Absprung konstant und ist im freien Flug nicht mehr zu verändern. Für die Praxis heisst dies, dass zur Beeinflussung der Winkelgeschwindigkeit das Trägheitsmoment verändert werden muss. Dies geschieht entweder durch das Heranziehen der «Massenteile» (Arme und Beine) an die Drehachse («Schliessen des Körpers») mit dem Effekt der Beschleunigung oder durch Entfernen der Massenteile von der Drehachse («Öffnen des Körpers») mit dem Effekt der Verlangsamung der Rotationsgeschwindigkeit.

te dicke Matte rennen. Der Aufprall bei höheren Geschwindigkeiten ist dementsprechend eindrucksvoll!», verrät Philipp Morath, langjähriger Minitrampfleiter des Turnvereins Untersiggenthal und gelernter Maschineningenieur. Er könne seinen Turnenden zwar die theoretische Maximalhöhe vorrechnen, aber schlussendlich müsse er sie praktisch an die Zusammenhänge heranzuführen, und das heisse: springen, erleben und spüren lassen. **m**

■ Für die Mitarbeit und das Bereitstellen der theoretischen Grundlagen bedanken wir uns bei Matthias Bechter, Leiter Vereinsturnen im STV Wettingen, dem momentan erfolgreichsten Schweizer Turnverein im Vereinsgeräteturnen. Matthias Bechter war Mitglied der Fachgruppe Technik des Ressorts Geräteturnen im Schweizerischen Turnverband. Kontakt: mbechter@pop.agri.ch

■ Zum Thema «Minitrampolin» wurde in der Ausgabe 4/04 auch eine Praxisbeilage publiziert. Bestellungen, ab 2 Exemplaren: mobile@baspo.admin.ch