



TRAMPOLIN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – der Stoppsprung als Notbremse, drei Lernstufen zum Salto und Timing statt Muskelkraft.

1. DAS GERÄT VERSTEHEN

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Kein Eigenkauf	Hoch	Du kaufst kein eigenes Trampolin – deine Investition ist die Vereinsmitgliedschaft, das Gerät mit rund 118 Federn bleibt in der Halle.
Fußbekleidung	Hoch	Barfuß oder Grip-Socken für direktes Gefühl zum Tuch – normale Turnschuhe gehören nicht aufs Trampolin.
Sicherungszone	Hoch	Weichbodenmatten an den kurzen Seiten, Trainer sichern an den langen Seiten – kein Nice-to-have.

2. DIE 5 GRUNDSPRÜNGE IN REIHENFOLGE

Wichtigkeit: **Hoch**

SPRUNG	KURZ ERKLÄRT
1. Stoppsprung	Gebeugte Knie, sofort stehen bleiben – unspektakulär, aber die wichtigste Bremse überhaupt.
2. Strecksprung	Die gestreckte Grundposition, aus der jeder andere Sprung startet oder endet.
3. Sitz-/Hocksprung	Landung im Sitzen, dann Knie zur Brust – die Basis für den späteren getuckten Salto.
4. Grätschwinkel	Beine gestreckt auseinander, Rücken gerade – der letzte Grundsprung vor komplexeren Elementen.

3. TRAMPOLIN EINORDNEN

Wichtigkeit: **Mittel**

- Nur ein Gerät, dafür maximale Flugzeit:** Anders als Gerätturnen oder RSG kennt Trampolin nur ein einziges Gerät – dafür die größte Flughöhe aller Turn-Disziplinen.
- Olympisch seit Sydney 2000:** Nur das Einzel-Trampolin ist olympisch – Synchron, Doppel-Minitrampolin und Tumbling laufen bei den World Games.
- 8 bis 10 Meter Flughöhe:** Elite-Athlet:innen springen so hoch wie ein dreistöckiges Haus – Anfänger:innen starten deutlich niedriger.
- Schwierigkeit zählt überproportional:** Ein einfacher Hocksalto bringt 0,5 Punkte, ein Dreifacher mit halber Schraube 1,7 – sechs Kampfrichter bewerten die Ausführung, ein Laser die Flughöhe.

4. SICHERHEIT: KOPF, NACKEN & LOST MOVE SYNDROME

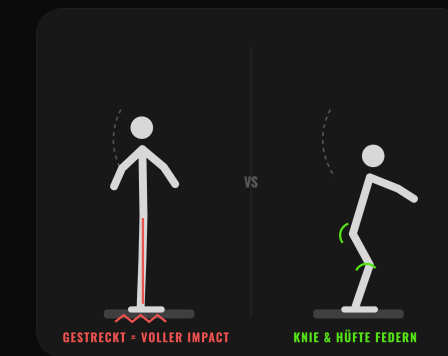
Wichtigkeit: **Hoch**

- Nacken ist die größte Gefahr:** Nicht Höhe, sondern unkontrollierte Kopf- und Nackenlandungen sind das eigentliche Risiko – Hyperflexion ist die schwerwiegendste Verletzung überhaupt.
- Rig oder Grube sind Pflicht:** Für jeden neuen Salto und jede neue Schraube, nicht optional – Spotting allein reicht nicht.
- Verein schützt, Zuhause nicht:** Die meisten schweren Verletzungen bei Kindern passieren unbeaufsichtigt daheim, nicht im strukturierten Vereinstraining.
- Lost Move Syndrome ist normal:** 60 % von 58 befragten Trampolinist:innen erlebten mindestens einen Blackout – meist durch Grübeln, nicht durch Angst. Offen mit dem Coach sprechen hilft.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER STOPPSPRUNG IST DEINE NOTBREMSE FÜRS GANZE TRAMPOLINLEBEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Kontrolliert landen und stehen bleiben ist der erste Sprung, den jede:r lernt – und bleibt die wichtigste Bremse nach jeder Übung, auch Jahre später.

Tipp: Mit gebeugten Knien landen, nicht gestreckt – erst wenn der Stoppsprung sicher sitzt, kommt der nächste Sprung der festen Lernreihenfolge dran.

FAKTOR 2: POSITION STEUERT TEMPO, NICHT KRAFT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Die Hockposition dreht fast doppelt so schnell wie die Strecklage – gleiche Absprungkraft, unterschiedliches Trägheitsmoment.

Tipp: Enger ziehen beschleunigt die Drehung, strecken bremst sie – das lässt sich in Echtzeit korrigieren, nicht nur vorher planen.

FAKTOR 3: DREI LERNSTUFEN, KEINE WIRD ÜBERSPRUNGEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der Weg zum ersten Salto führt über Rig, Grube und erst dann das freie Tuch – Ungeduld beim Stufenwechsel ist die häufigste Ursache für unsauber gelernte Saltos.

Tipp: Einen festen Blickpunkt beim Absprung nutzen und jede Stufe dutzendfach sauber zeigen, bevor die nächste beginnt.



PRO-TIPP: Das Tuch federt für jeden gleich schnell zurück – Timing schlägt Muskelkraft. Wer die drei Lernstufen Rig, Grube und freies Tuch nicht abkürzt, lernt Saltos sauber statt sich einen Blackout anzutrainieren.