

Reihenfolge der Sprünge im Lernprozeß

Es gibt mehrere mögliche Reihenfolgen, in der die Sprünge beim Trampolin erlernt werden können. Einige möchte ich hier vorstellen:

	die Klassische	eine andere Möglichkeit	Logik findet sich überall	Angst vor dem Bauchsprung
1. Sprung	Stand sprung	Stand sprung	Stand sprung	Stand sprung
2. Sprung	Hocke	Sitz sprung	Sitz sprung	Hocke
3. Sprung	Bücke	½ und ganze Schraube	½ und ganze Schraube	Bücke
4. Sprung	Grätschwinkel	Hocke	Hocke	Grätschwinkel
5. Sprung	½ und ganze Schraube	Bücke	Bücke	Sitz sprung
6. Sprung	Sitz sprung	Grätschwinkel	Grätschwinkel	½ und ganze Schraube
7. Sprung	Bauch sprung	Bauch sprung	Rückensprung	Rückensprung
8. Sprung	Rückensprung	Rückensprung	Bauch sprung	Salto vw (c)
9. Sprung	Salto rw (c)	Salto vw (c)	Salto vw (c)	Salto rw (c)
10. Sprung	Salto vw (c)	Salto rw (c)	Salto rw (c)	Bauch sprung

Jede dieser Reihen hat ihre eigene Logik, meist ist es die "Vom Einfachen zum Schweren". Aber was ist schwer? Die Antwort darauf ist meist subjektiv, weil jeder Übungsleiter seine eigene Erfolgs- oder Mißerfolgserfahrungen hat. Der Grätschwinkelsprung kann für einen Exfußballer mit schlecht gedehnter Muskulatur eine lebenslängliche Schwierigkeit sein, der gleiche Exfußballer hat womöglich keine Probleme beim Erlernen der Salti. Schrauben sind für den Einen ein Genuß (Hallo, Daniel! :-), für den Anderen eine Katastrophe.

Vielfach wird auch der Salto rw hinter den Rückensprung gesetzt, weil es ja um Rückwärtsrotationen geht. Oder der Bauchsprung wird gaaaaanz weit nach hinten gesetzt, weil er ja soooo gefährlich ist. Ist er zwar bei der richtigen Unterrichtsmethodik und achtsamem Springen nicht - aber wir reden hier ja von subjektiven Eindrücken.

In meinen eigenen Kursen neige ich zur 2. Reihenfolge. Da ich vor keinem der Sprünge Angst habe und auch mit keinem persönlichen schlechte Erfahrungen habe, halte ich mich für einigermaßen objektiv¹. Und übrigens - ja, es gibt tatsächlich nur 10 Sprünge! Alle übrigen - vom Barani über Cody bis zum vierfachen Salto mit dreifacher Schraube - sind nur Kombinationen aus diesen 10 Sprüngen.