



## Der Erziehungsrat des Kantons Zürich

### Richtlinien und Voraussetzungen für die Verwendung des Trampolins an den Volks- und Mittelschulen des Kantons Zürich

---

Auf Veranlassung von Dr. med. Hans Wespi, Leiter der schulärztlichen Dienste des Kantons Zürich, wurde eine von Erziehungs-rat M. Suter präsidierte Kommission gebildet, die in mehreren Sitzungen die mit dem Trampolinspringen verbundenen Fragen behandelte. Sie kam zum Schluss, dass das Trampolinspringen physiologisch und turnerisch wertvoll ist und stimmte den nachstehend wiedergegebenen Richtlinien zu, welche von der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich, Abteilung Turnlehrerausbildung, überarbeitet worden sind:

- 1.) Das Trampolinspringen wird in Wahlfach- und Neigungsgruppen sowie im Riegenbetrieb unter Aufsicht des Turnlehrers auf freiwilliger Basis durchgeführt.
- 2.) Der Trampolinspringen unterrichtende Lehrer muss für die Instruktion an diesem Gerät in einem Kurs ausgebildet sein und einen Ausweis darüber beibringen.
- 3.) Der Schularzt meldet den Turnlehrern diejenigen Schüler, von denen er weiss, dass sie dieses Gerät nicht benützen dürfen. Die Turnlehrer sind gehalten, dem Schularzt diejenigen Schüler zur Ueberprüfung zuzuweisen, welche über Beschwerden klagen.
- 4.) Der Einsatz des Trampolins darf erst ab 3. Stufe (12. bis 15. Altersjahr) erfolgen.

## 5.) Voraussetzungen

### a) Medizinische Voraussetzungen:

- Das Trampolinspringen ist nur für körperlich gesunde Personen geeignet
- Bei bestehenden Wirbelsäulenschäden oder Deformationen soll nicht gesprungen werden. Bei Unterentwickelten (Dysplastiker) ist sorgfältiger Übungsaufbau sehr wesentlich.
- Es soll jeweils nur während kurzer Einzelperioden gesprungen werden (20 - 40 Sekunden für Anfänger). Das Einschalten von genügenden Ruheperioden ist wesentlich und ist zu kontrollieren.
- Bei Übermüdung, besonders beim Nachlassen der psychischen Konzentrationsfähigkeit sind komplizierte Sprünge auch für den Geübten gefährlich.

### b) Hygienische Voraussetzungen

- Das Trampolin soll nur im Turntenue betreten werden. Gymnastikschuhe (u.a. auch Übertragung von Fusspilz)
- Die Taschen sind leer
- Brillenträger springen ohne Brille oder mit Sportbrille
- Auf dem Trampolin ist die Aspirationsgefahr besonders zu beachten (Kaugummi, Bonbons etc.)

### c) Technische Voraussetzungen

- Kontrolle des Trampolins auf einwandfreie Montage und allfällige Schäden
- Der Rahmen sollte mit einer Sicherheitspolsterung versehen sein
- Einwandfreie Aufstellung des Gerätes (Beleuchtung, Distanz von anderen Gegenständen)
- Abbau des Gerätes nach Gebrauch zur Vermeidung von unkontrollierter Verwendung

### d) Uebungstechnische Voraussetzungen

- Benützung des Trampolins nur unter Aufsicht und Hilfeleistung
- Auf- und Absteigen vom Trampolin mittels Bank. Kein Absprung auf den Boden
- Genauer kontrollierter Übungsaufbau durch erfahrene Instruktoren

Systematischer Grundaufbau ist die wichtigste Sicherheitsmassnahme. Vorgehen von einfachen zu schwierigen Übungen. Sprunghöhe nur allmählich steigern (der Fertigkeit der Schüler angepasst)

- Erlernung schwieriger Sprünge mit Sicherheitsgurt ist zu empfehlen
- Dauernde Bereitstellung von pausierenden Teilnehmern zur Hilfeleistung

## 6. Übungsauswahl

Im Unterricht können folgende Grundübungen unter Berücksichtigung von Pt. 5 d eingeführt werden:

1. Standsprung
2. Hocksprung
3. Grätschsprung
4. Quergrätschsprung
5. Grätschwinkelsprung
6. Bücksprung
7. 1/2 Drehung
8. 1/1 Drehung
9. Sitzsprung
  - Sitzsprung, 1/2 Drehung, Standsprung
  - Standsprung, 1/2 Drehung zum Sitzsprung
  - Sitzsprung, 1/2 Drehung zum Sitzsprung
  - Sitzsprung, 1/1 Drehung, Sitzsprung
10. Rückensprung

- Rückensprung, 1/2 Drehung, Standsprung

11. Salto vw.

- Kniesprung, 3/4 Salto vw. zur Rücken- oder Sitzlandung
- Salto vw. gehockt
- Salto vw. gehechtet
- Salto vw. mit 1/2 Drehung

12. Barany

13. Salto rw.

- Backpullover
- Salto rw. gehockt

Die Sprünge können kombiniert werden.

Da das Gerät in Neigungsgruppen verwendet wird, kann auf eine Aufteilung des Übungsgutes auf die 3. und 4. Stufe verzichtet werden. Massgebend ist in diesem Falle die Leistungsfähigkeit der Schüler und das methodische Geschick des Lehrers.

Die in den vorstehenden Richtlinien aufgeführte Übungsauswahl erscheint in den neuen schweizerischen speziellen Lehrmitteln für Mädchen- und Knabenturnen, welche 1976 ausgeliefert werden. Es lässt sich deshalb rechtfertigen, den Volks- und Mittelschulen des Kantons Zürich die Verwendung des Trampolins ab Beginn des Schuljahres 1974/75 zu bewilligen.

Auf Antrag der Trampolin-Kommission sowie der Erziehungsdirektion

b e s c h l i e s s t d e r E r z i e h u n g s r a t :

- I. Die in den Erwägungen aufgeführten "Richtlinien und Voraussetzungen für die Verwendung des Trampolins an den Volks- und Mittelschulen des Kantons Zürich" werden auf den 16. April 1974 in Kraft gesetzt.
- II. Die Trampolin-Kommission wird unter Verdankung der geleisteten Dienste aufgelöst.

III. Mitteilung an die Schulleitungen der kantonalzürcherischen Mittelschulen, an die Kommissionsmitglieder (Erziehungsrat M. Suter; Prof. Dr. A. Schreiber, Direktor der orthopädischen Universitätsklinik Balgrist; Prof. G. Wartenweiler, Turnlehrerausbildung ETH; Dr.med. H. Wespi, Schularztamt; Jörg Benz, Hauptlehrer für Turnen am Gymnasium Freudenberg; Dr. John Brunner, Hauptlehrer für Turnen am Realgymnasium Rämibühl), an die Turnlehrerkonferenz des Kantons Zürich (Präsident: Walter Baumann, Turnlehrer, Gladiolenstrasse 15, 8472 Seuzach), an das Schulamt der Stadt Zürich, an das Schulamt der Stadt Winterthur sowie Mitteilung als Beilage im Schulblatt des Kantons Zürich.

Für richtigen Auszug  
Der Sekretär

Zürich, 5. März 1974  
rb/vt