«JAHRELANGES TRAINING, SORFÄLTIGES STEIGERN»

Trampolin-Athlet Robin Steiner über den Unterschied zwischen Freestyle und «offiziellem» Trampolinspringen, über Risiko und rostige Schiffswracks.

Robin, Trampolinspringen als Leistungssport – wie geht das?

Athletisches Trampolinspringen hat zwei Richtungen. Seit Sydney 2000 ist «Trampolinturnen» eine Olympische Sportart. Da ist alles genormt. Natürlich die Trampoline selber, auch die meistens gestreckten Körper, weisse Söckli, gestreckte Zehen. Es gibt eine Wettkampf-Szene, es wird in Turnvereinen systematisch trainiert.

Was ist anders in der Freestyle-Trampolinszene?

Es ist eben free. Alle probieren aus, kitzeln Grenzen, erfinden neue Namen. Weil es eine freie Szene ist, sind die Namen der Sprünge frei. Quad Backflip… Septuple Kaboom… «Landed» heisst im Freestyle, dass du auf den Füssen oder Knien landest, eventuell mit bremsender Matte. Es kommen hier coole Leute zusammen. Vergleichbar mit den allerersten Halfpipe-Snowboardern. Jede(r) mit dem eigenen Style. Kein riesiges Regelwerk. Solange man viele Saltos, Schrauben und so machen kann, ist man frei.

Wie schafft man einen Septuple, also sieben Flips?

Es hat mit jahrelangem Training zu tun. Du fängst mit einem simplen Salto an, Back, Front. Übst das im BounceLab und auf dem Gartentrampolin hunderte Male. Bis du ihn sicher stehen kannst. Dann gehts einen Level rauf, zweifach. Undsoweiter. Wie überall: Hard work, Leidenschaft und schon beim simplen Backflip idealerweise zu Beginn ein Coach, der dir hilft. Im BounceLab einfach jemanden der Coaches bitten, «hilfst Du mir? Ich will den Backflip können» – in Kürze weisst du genau, wie du üben sollst, und kannst ihn schnell, sauber, mit minimalem Risiko.

Wie behält man Orientierung in den Flips und Schrauben da oben?

Eben: Jahrelang systematisch üben, nicht aufgeben. Bei mir ist es heute so: Ich sehe in der Luft alles da unten, mein Bewusstsein ist trainiert. Während einer Millisekunde ist Bild A im Kopf, danach Bild B. Das Bewusstsein hat gelernt, das zusammenzusetzen. Ich habe in der Luft eine klare Orientierung. Ich muss auch nicht bewusst Drehungen zählen, das geht automatisch. Ich sehe aus meinen Saltos heraus auch die Leute unten, die neben der Matte herumlaufen. Ich spüre sehr genau, wann ich mich öffnen soll und wann noch nicht, um sauber zu landen. Ich entscheide manchmal erst beim Fliegen, «ich baue in den dritten Flip noch eine Schraube ein». Es gibt hunderte von Variationen. Nach dem ersten Salto weiss ich auch schon, ob es reicht für fünf Salti oder nicht.

Wie hast du mit diesem Sport begonnen?

Mit 13 Jahren hatte ich ein paar Trainings bei einem Trampolinverein in Bern. Am vierten Tag stand noch immer das «gerade Springen» auf dem Programm. Die Norm war wichtig, der Spass blieb immer mehr draussen. Da blieb ich eben auch draussen und machte für mich in unserem Garten alleine weiter. Mit einem normalen Trampolin, so mit einem Netz rundum. Täglich, stundenlang. Es gab Bruchlandungen, aber was es mehr gab, waren

Jahrelanges Training auf dem Trampolin ist Voraussetzung, um Drehungen, Position und Landemoment im Griff zu haben. Hier springt Robin in der Karibik vom Schiffswrack.

die Learnings. Das BounceLab gab es leider noch nicht.

«Aber das ist doch gefährlich», sagen viele...

Blind drauflosstürmen ist gefährlich. – So nebenbei: das ganze Leben ist gefährlich... – Also: Sorgfalt, Fleiss und Coaching hilft. Meine einzige gröbere Verletzung bisher holte ich in dieser Anfangszeit: Das Knie schlug ins Gesicht, es gab unter dem Auge eine Wunde.
Risiko senken kommt mit üben, üben, üben. Dreifach-Flip, bis ich den stehen kann, *sicher* stehen kann. Dann der Vierfach. Tagelang, wochenlang. Bis ich parat bin fürs nächste Level, im Kopf und im Körper. So ist das Risiko kalkuliert, im Griff. Es ging bei mir nach den ersten Doubles und Triples schnell vorwärts. Damals startete auch das BounceLab, es entstand eine Szene.

Du hast keine Angstgefühle da oben in der Luft?

Nein... Die Sicherheit kommt aus der Erfahrung. Spass haben, Ausprobieren, sich vortasten, Grenzen ausloten, nicht aufgeben. Es ist vor allem mental, im Kopf. Man gewinnt Vertrauen in sich selber. Ich mache nur etwas Neues, wenn ich *weiss*, dass es gut kommt. Bei hohen Sprüngen sind Freunde dabei. Sie wissen genau, was abgeht. Wenn ich sehe, dass ich zu weit am Rand lande, breche ich nach z.B. dem zweiten Flip ab: Ich strecke mich im Flug, das bremst, die Kumpels schieben eine Matte hin, das bremst erst recht. Wir kennen uns gut, wir wissen, wie der andere springt, jeder weiss, wo der Landepunkt sein wird.

Du bist Freestyle-Weltmeister. Es gibt also doch genormte Wettkämpfe bei den Freestyle Flippers?

Es gibt die Freestyle Trampoline Association. Aber es ist noch eine freie, leicht chaotische Szene... Die WM war in London, in einem coolen Eventlokal, einer ehemaligen Kirche. Mit DJ, Judges, 1 Trampolin. Es ist ein Mix zwischen Wettkampf und Show. Man zeigt 3-5 Tricks. Kriterien: Schwierigkeit; saubere Ausführung; Kreativität. Aber Zehen strecken, weisse Söckli etc. ist kein Thema. Es ist wenig Geld drin, ein paar hundert für einen Podestplatz, darum gehts aber auch nicht. Es ist Leidenschaft, Spass, man unterstützt einander.

Im Winter bist Du in der Karibik von einem rostigen Schiffswrack gesprungen...

Der Kontakt entstand über mein Instagram. Es war sehr unkompliziert. Der Tour-Operator hat uns im AirBnB abgeholt, zwei Tage haben wir da draussen gesprungen. Die waren sehr happy schon nur bei meinen Basic-Sachen. Win-Win, sie hatten coole Clips, ich hatte mit meinen Kumpels eine gute Zeit, ohne für diese zwei Tage etwas bezahlen zu müssen.

>>>

FREE!

Marcel Meier, Gründer des BounceLabs: «Wir wollen im BounceLab das FREE hochhalten. Man spürt es aus der Geschichte von Robin heraus. **Wollen** im Gegensatz zu müssen, **Dürfen** im Gegensatz zu sollen. Da entwickelt sich Kreativität, Selbstsicherheit, Mut gemeinsam mit Risikokompetenz – Lebensfreude!»

Südfrankreich/Cassis: Es sieht krass aus, aber «mit genügend Training ist das Risko klein», sagt Robin.

Du machst auch Klippen springen. Mit RedBull?

Nein, auch da gibts eine Freestyle-Szene. Ich war im 2023 im Mittelmeer an einer Dreierserie dabei, eher spontan, und habe prompt gewonnen… Auch beim Klippenspringen ist für mich wenig Risiko drin, weil ich meine Flips und den Landemoment im Griff habe.

Wärst Du auch ein guter Freestyle-Snowboarder?

Nein, sicher nicht sofort. Die Achse in der Luft ist dort total anders. Mir fehlt die Zeit und das Geld, um sowas zu trainieren. Beides auf höchstem Level geht nicht.

Robin, was sagst du einem Kind, das mit athletischem Trampolinspringen beginnen will? (Gilt auch für Teens, logisch)

- ✔ Hej, super!
- ✔ Üben, üben, üben gäll! Jede freie Minute…
- ✔ Mach, was Du kannst, aber probier auch Neues aus
- ✔ Filme dich selber, schau hin, lerne und verbessere dich
- ✔ Schaue in den Socialmedia andere genau an
- ✔ Frage einen Coach z.B. BounceLab für Neues. Kleine Beispiele: Wenn Du die Beinstellung leicht änderst, kannst du viel mehr Höhe machen… Nicht zu schnell rein, nicht zu langsam… Arme, Beine, eng, weit…
- ✔ Schauen, lernen, deinen eigenen Style herausfinden
- ✔ Üben, üben, üben (äh, hab ich das schon mal gesagt?)

Kommt bald «das grosse Geld» in die Freestyle-Szene?

RedBull schaut uns zu. Wenn die dann wirklich daher kämen, dann kommen auch mehr Regeln, mehr Kontrolle und Anweisungen von aussen, der grosse Medienapparat. Dann ist fertig mit «free». Im Freestyle-Trampolinspringen sind wir Kumpels, unterstützen uns, freuen uns an Rekorden des andern, es ist sehr «supportive». Je mehr Geld in einen Sport reinkommt, desto weniger frei ist man. Durch Instagram habe ich ein paar Markenpartnerschaften, da kommt aber nicht direkt das grosse Geld rein.

Es gibt also keine Konkurrenz zwischen euch Athleten?

Doch, natürlich! Aber in Freundschaft. Da ist zum Beispiel Sebi aus Schweden. Wir beide pushen die Messlatte immer höher. Obwohl wir Rivalen wären, sind wir vor allem gute Freunde, trainieren zusammen, gehen auch wandern zusammen, entspannen.

Wie trainierst Du momentan?

Ähm… im Moment eigentlich gar nicht sehr systematisch. Im Winter 2023-2024 habe ich nur etwa 1 Stunde pro Woche trainiert. Mein Job ist derzeit Trampolin-Coach, u.a. im BounceLab, ich muss vor meiner nächsten Reise ja auch wieder zu Geld kommen…. Ich mache, wenns grad geht, ein paar Sprünge zwischendurch. Im Lockdown habe ich den Handstand geübt und die Push-Up Challenge «Bring Sally up/down.» gemacht. Auch Bouldern gehe ich gerne. Gute Rumpf-Stabilität ist wichtig auch im Trampolinspringen. WM, Spitzensport, Erwartungen, Leistung, auf Befehl «liefern»: Das will ich gar nicht. Es muss Spass machen und gesund bleiben. Ein guter Kollege hat mit seinem Schienbein nun leider für längere Zeit Probleme wegen Überlastung. Davor wurde ich bis jetzt verschont.

MIT SICHERHEIT MEHR SPASS

Um SICHER Spass auf dem Trampolin zu haben, ob auf im Garten oder in der Halle, empfehlen wir:

1) Grundsätzlich springt immer nur 1 Person auf dem Trampolin. Bei sehr grossen, betreuten Trampolinen können auch mal zwei gleich schwere Kids in sicherem Abstand miteinander hüpfen. Unbedingt zu vermeiden sind Erwachsene, die gleichzeitig mit den Kindern hüpfen (zu grosser Gewichtsunterschied).
2) NIE auf den Füssen SPICKEN. Spicken heisst, dass einer den anderen absichtlich in die Höhe katapultiert, indem er kurz bevor der andere im Tuch landet, fest ins Tuch steht. Hierbei können Kräfte entstehen, die zu schweren Verletzungen führen können, insbesondere wenn man keine Körperspannung erzeugt oder eine Person wesentlich schwerer ist als die andere. Wenn spicken, dann nur geübte Springer auf dem Po oder Rücken.
3) Immer AUF dem Trampolin springen und landen, nicht vom Trampolin auf den harten Boden rausspringen. Ausser bei speziellem Sprungziel: Luftkissen, Schnipselgrube, dicke Matte, Wasser.
4) Bei Stürzen immer Arme zum Körper ziehen (nicht strecken) und auf den Rücken fallen lassen. Niemals versuchen, sich mit den Händen abzustützen.
5) Auf dem Trampolin immer auf beiden Füssen landen. Bei Stürzen, beide Beine zusammen und fallen lassen. Nie mit einem Bein versuchen sich zu retten.
6) Kinder, welche die Gefahren noch nicht einschätzen können, sind zu begleiten (bis ca. 9 Jahre). Insbesondere Kinder, welche von den hohen Sprungtürmen springen möchten, müssen beaufsichtigt sein.
...und wenn man neue Sprünge lernen will, dann empfehlen wir einen Besuch im BounceLab ;-)

Das Allerwichtigste: Sei dir deiner Fähigkeiten und deiner Tagesform bewusst und tue nur Dinge, die sich gut anfühlen. Fühlen tust du nur, wenn du präsent bist, wenn du voll und ganz im Moment lebst.

Die skeptische Schulleiterin: «Trampolinspringen ist gefährlich!»

Wir erleben immer wieder Besucher, die nur sehr zögerlich zu uns kommen (aber gut, *dass* sie kommen!). Da sagt eine Schulleiterin: «Ich bin nun halt mit meinen Schülern da, bin aber sehr skeptisch. Das ist gefährlich hier! Beim ersten Unfall gehen wir wieder, das wird ja sicher nicht lange dauern!»
Wir empfehlen: Herkommen, ausprobieren (lassen), beobachten, staunen, geniessen, zurücklehnen!
Es gibt a) Spielplatznormen, als Empfehlungen: Fallhöhen, Abstände, Bodendämpfung und mehr. Dann gibt es auch b) Beobachtung, Erfahrung, Kenntnis der menschlichen Natur, Augenmass, «Gesunder Menschenverstand» – und laufende Anpassungen in unseren Konstruktionen.
Wir machen beides (a und b), betonen aber das Zweite.
Es geht um das Menschenbild. Im BounceLab halten wir es mit einem positiven, naturgegebenen Menschbild, das fördert und fordert, viel Vertrauen und Freiraum schenkt. Wir machen Mut zu mehr Selbstvertrauen, zum Selberlernen und zu selber entwickelter *Risikokompetenz*. Wenn jede noch so kleine Trampolinmatte nur mit einer erwachsenen Person am Rand genutzt werden dürfte; wenn Regeln, Anweisungen, vorgegebene Abläufe alles steuern würden – dann wird ein Kind vor allem eines: Angst-gesteuert.
Wir sind überzeugt: Der Mensch ist nicht dumm. Sebstverantwortung, eigene Fähigkeiten entdecken und entwickeln, sich einschätzen, eben diese Risikokompetenz: Das schafft starke Kinder und sichere Persönlichkeiten. «Ich, durch meine eigene Bewegung, habe das geschafft!»
Die Schulleiterin blieb mit ihrer Klasse dann ziemlich lange. «Ich habe zwar weiterhin Angst, aber staune gleichzeitig, was dieses freie Trampolinspringen mit den Kindern macht.» Sie habe normalerweise sehr phlegmatische Kinder gesehen, die plötzlich ohne Pause und fröhlich hüpften. Oder dauernd verkrachte Kids, die einen gemeinsam erfundenen Spieleparcours durchlaufen hätten. «Ich muss gestehen: Ich bin beeindruckt!»

Die BFU-Regeln

...zu deren Entwicklung das BounceLab übrigens massgeblich beitragen durfte.

So aufs Trampolin

- Sportkleider und Antirutsch-Socken tragen
- Lange Haare zusammenbinden
- Brille, Uhr und Schmuck ablegen
- Piercings entfernen oder abkleben
- Kein Smartphone
- Kein Essen, Getränk, Kaugummi oder Bonbon
- Mietmaterial nicht liegen lassen

Springen

- Erst aufwärmen
- Eine Person pro Trampolin
- **Immer mit beiden Füssen in der Mitte des Trampolins springen und landen**
- Vom Einfachen zum Schwierigen, Tipps beim Coach holen
- Landen: Stoppsprung auf dem Trampolin oder in Airbag springen
- **Airbag: zuerst schauen, dann springen – keine Kopfsprünge**
- Kontrollverlust? Arme zum Oberkörper (Päckli) und auf den Rücken fallen lassen
- Double Bounce ist nur für Profis
- Pausen machen

Begleitpersonen

- Sich nach den Hallenregeln erkundigen
- Für geeignete Sportbekleidung sorgen
- Kindern mit einer starken Sehschwäche wird empfohlen, eine Sportbrille zu tragen
- Bei Fehlverhalten eingreifen
- Kinder nicht auffordern, ohne Übungsaufbau (zu) anspruchsvolle Sprünge auszuführen
- Kinder unter 6 Jahren neben dem Trampolin beaufsichtigen
- Kinder bis 9 Jahre sind in Begleitung von Erwachsenen