

Trampolinturnen beim Gau-Kinderturnfest 2007 des Elsenz-Turngaus

Quellen:

- Auszüge aus dem DTB Handbuch Teil 1 Aufgabenbuch Band 4 Trampolinturnen Neuauflage 2001
- Schulungs- und Kampfrichterunterlagen S. Haider

Allgemeine Hinweise

Mit dem folgenden Übungsangebot des Fachgebietes Trampolinturnen sollen verschiedene Kriterien erfüllt werden. So gibt es nun ein durchgängiges Übungsangebot vom allgemeinen Trampolinturnen bis zur Leistungsspitze sowie ein umfangreiches Angebot für den Bereich Trampolinturnen im Breitensport.

Das Fachgebiet Trampolinturnen bietet nunmehr Übungsreihen an drei verschiedenen Trampolin-Geräten (Trampolin, Doppel-Mini-Tramp, Mini-Tramp) mit zehn unterschiedlichen Leistungsstufen an:

- Trampolinturnen Pflichtübung L1 – L10
- Trampolin-Fünf-Sprung-Kür L1 – L10
- Doppel-Mini-Tramp (DMT) L1 – L10
- Mini-Tramp L1 – L10

Dabei sind die Schwierigkeitsstufen L1, L2 und L3 Einstiegsübungen, die sich methodisch steigern bis zu den Anforderungen der L8. Ab dort beginnen durchgängig die M-Übungen M5 bis M10.

Die Übungen der L7 bis zur L10 sind für Aussteiger/innen aus dem Leistungsbereich bzw. für solche Sportler/innen geeignet, die nicht an hochleistungsorientiertem Training teilnehmen können oder wollen.

Diese Übungen können für alle weiblichen und männlichen Alters- und Leistungsstufen als methodisches Aufbauprogramm und Wettkampfangebot Anwendung finden.

Die jeweiligen Schwierigkeitsstufen L3 – L9 sind besonders als differenziertes Angebot für den DTB-Wahlwettkampf zu betrachten und stimmen in der Schwierigkeit und im notwendigen Übungsaufwand mit den entsprechenden A-Stufen der anderen Disziplinen überein, wie z.B. dem Gerätturnen oder der Gymnastik. Dies ist in Schulen und Vereinen erprobt worden. Innerhalb des DTB-Wahlwettkampfes auf DTB-Ebene werden jedoch nur noch die Geräte Trampolin, Doppel-Mini-Tramp und Mini-Tramp ausgeschrieben. Ein reiner Fachwettkampf Trampolin ist daher nicht möglich, sondern ein Absolvieren der Trampolin-Disziplinen im Mischvierkampf.

Mit diesem Übungsangebot und der Berücksichtigung des Trampolinturnens im DTB-Wahlwettkampf ist ein zusätzlicher Beweis für die Vielfalt im Angebot des DTB gegeben. Es geht auch und besonders darum, der Gefahr der Einseitigkeit der vielen jungen Turnerinnen und Turner, die das Trampolin als Lieblingsgerät im Verein gefunden haben, durch interessante alternative Angebote entgegenzuwirken und sie auf die Alternativen und Ausgleichsmöglichkeiten durch das Trampolinturnen hinzuweisen. Umgekehrt könnte es natürlich für Übungsleiter/innen und Sportler/innen aller Turnvereine reizvoll sein, die vielfältigen Möglichkeiten des Trampolins, des Doppel-Mini-Tramps und des Mini-Tramps zielgerichtet für ihr Übungsprogramm zu nutzen.

	Anfänger	Fortgeschrittene	Aussteiger	Wahlwettkampf	Spitzensport
Trampolin	L1 – L3	L4 – L8	L7 – L10	L3 – L9	M5 – M10
Fünfsprung	L1 – L3	L4 – L8	L7 – L10	L3 – L9	--
DMT	L1 – L3	L4 – L8	L7 – L10	L3 – L9	Keine Pflichtübung
Mini-Tramp	L1 – L3	L4 – L8	L7 – L10	L3 – L9	--

Anmerkungen zum Übungsaufbau des Mini-Trampolins

Die Landefläche beim Mini-Trampolin ist eine 200 x 300 x 30 cm Weichbodenfläche, die mit Leichtturnmatten umlegt ist. Im Anfängerbereich oder bei der Erarbeitung dieser Teile sollte die Landefläche erhöht werden, um einerseits einen hohen Absprung zu erreichen, andererseits ist die Unfallgefahr dann bei misslungenen Versuchen durch die geringe Fallhöhe praktisch ausgeschlossen. Dies ist besonders beim Übergang von der L5 zur L6 zu beachten.

Bei älteren Anfängern sollte in der L1 bis L3 ein 5-teiliger Kasten benutzt werden, um das dynamische „in die Höhe springen“ zu gewährleisten.

Aus- und Durchführungsbestimmungen

Der gewählte Durchgang wird zweimal geturnt, der beste wird gewertet. Bei Berühren der Abdeckung oder Landung außerhalb der Landefläche erfolgt Abzug bei der Ausführungsnote.

Allgemeine Abzüge

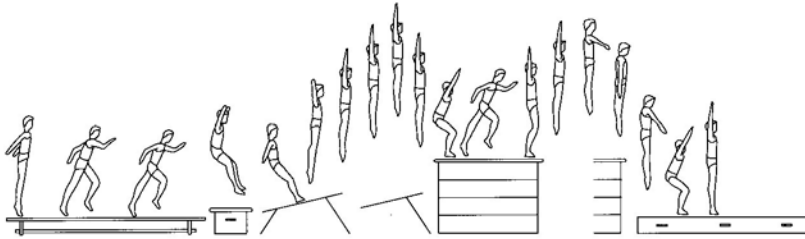
- Ungenügende Dynamik während des Sprungs
- Ungenügende Höhe
- Keine korrekte Armführung
- Keine korrekte Körperhaltung (gebeugte Knie), fehlende Streckphase
- Keine Körperstreckung vor der Landung
- Nach der Landung auf beiden Beinen:
Schritte vw/rw/sw, Hüpfen
Sturz auf Knie, Gesäß, Hände
Landung aus der Richtung
- Unkorrekte Sportkleidung

Ausschreibungen der L-Übungen

Schwierigkeitsstufe L1 [631]

Höchstwert: 1,0 Punkte

Die L1 dient zur Einführung in das Mini-Trampolin-Springen. Der Anlauf soll auf einer Turnbank erfolgen, damit der Höhenunterschied vor dem Trampolin nicht so groß ist. Vor dem Minitramp steht ein kleiner Kasten, dieser muss übersprungen werden; damit wird verhindert, dass vor dem Minitrampolin abgestoppt wird. Der/die Turner/in kommt mit Schwung in das Minitrampolin und springt beidbeinig mit einem Strecksprung auf den Kasten (längs). Vorlaufen bis zum Kastenende. Ein weiterer Strecksprung hinunter zur Matte soll zum sicheren Stand führen.



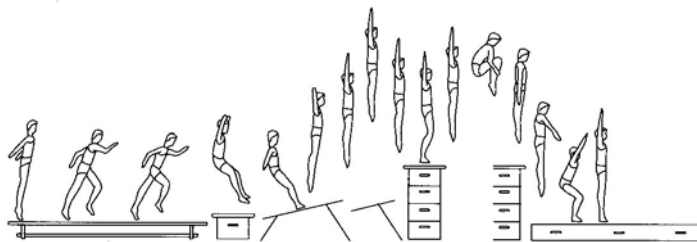
Anmerkung zur L1:

Bei größeren Kindern bzw. als Steigerung der Schwierigkeit kann auf die Bank zum Anlauf verzichtet werden.

Schwierigkeitsstufe L2 [632]

Höchstwert: 2,0 Punkte

Die L2 beginnt mit Anlauf, Sprung über den kleinen Kasten ins Minitrampolin. Beidbeinig abspringen beim Strecksprung auf den querstehenden Kasten. Vom Kasten wiederum beidbeinig abspringen zum Hocksprung mit sicherer Landung auf dem Weichboden.



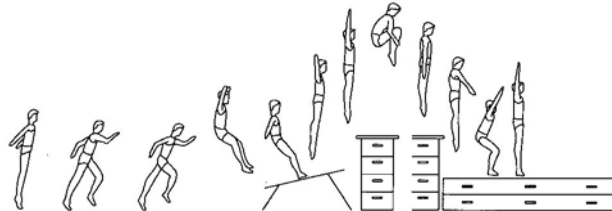
Anmerkung zur L2:

Der Sprung auf den Kasten soll dynamisch erfolgen, der/die Turner/in darf auf dem Kasten nicht stehen bleiben.

Schwierigkeitsstufe L3 [633]

Höchstwert: 3,0 Punkte

Die L3 soll dazu benutzt werden, einen kräftigen Absprung zu erarbeiten. Daher soll mit wenig Anlauf kräftig in das Minitrampolin eingesprungen werden. Der Einsprung soll mindestens so weit und hoch sein, als ob der kleine Kasten (siehe L1, L2) noch stünde. Die Hocke soll über den Kasten weit nach oben angesprungen werden. Als Landefläche sollen zwei übereinander liegende Weichböden dienen, auf denen ein sicherer Stand erfolgen soll.



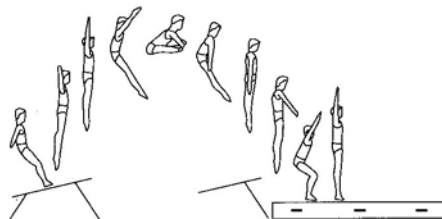
Anmerkung zu L3:

Bei Jugendlichen kann der Kasten 5-teilig sein.

Schwierigkeitsstufe L4 [634]

Höchstwert: 4,0 Punkte

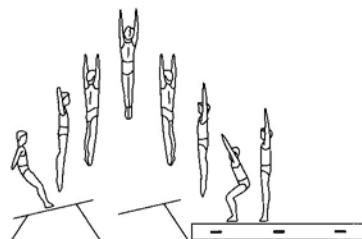
In der Leistungsstufe 4 gibt es zwei Varianten, die von den koordinativen Anforderungen und vom Schwierigkeitsgrad her gleichwertig sind.



Bei der L4a wird ein Grätschwinkelsprung zum sicheren Stand geturnt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Knie gerade und die Beine weit gegrätscht sind. Landung mit geschlossenen Füßen.

Abzüge für:

- ungenügendes Anwinkeln und Grätschen
- gebeugte Knie



Bei der L4b soll aus dem Minitrampolin eine 1/2 Fußsprungschraube geturnt werden.

Es ist darauf zu achten, dass bei der 1/2 Schraube der Körper absolut gerade ist. Bei gebückter Körperhaltung wird die Schraubenrotation erschwert und die Landung kann nicht wie gefordert in den sicheren Stand erfolgen.

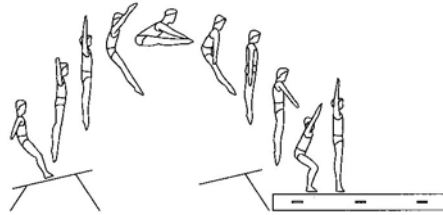
Abzüge für:

- Körper nicht absolute gerade
- Zu wenig oder zuviel Rotation

Schwierigkeitsstufe L5 [635]

Höchstwert: 5,0 Punkte

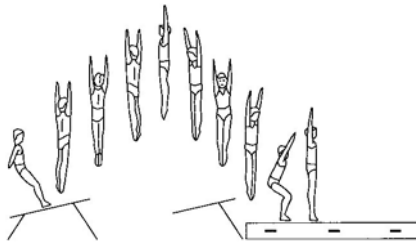
Die Leistungsstufe L5 ist ebenfalls in zwei gleichwertige Übungen gesplittet.



Die L5a fordert einen **Bücksprung** zur sicheren Landung. Der Bücksprung hat so zu erfolgen, dass die Beine fast waagrecht sind und die Hände die Unterschenkel von unten umfassen.

Abzüge für:

- Beine nicht geschlossen
- Hände umfassen nicht die Unterschenkel von unten
- Ungenügendes Bücken
- Beine deutlich unter der Waagrechten
- Ausführung mit gebeugten Knien



Bei der L5b wird eine 1/1 Fußsprungschraube zum sicheren Stand gefordert. Auch hier ist darauf zu achten, dass die Schraube in gerader Körperhaltung erfolgen soll.

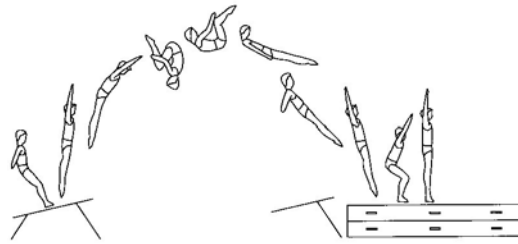
Abzüge für:

- Körper nicht absolut gerade
- Zu wenig oder zu viel Rotation

Schwierigkeitsstufe L6 [636]

Höchstwert: 6,0 Punkte

In der Leistungsstufe L6 gilt es, einen **Salto vorwärts gehockt** zum sicheren Stand auf den doppelt gelegten Weichboden zu turnen.



Sicherheitshinweis:

Besonders in der Lernphase ist darauf zu achten, dass am hinteren Ende der Landefläche zwei Weichböden liegen, ggf. sogar 3 Weichböden übereinander gelegt oder 2 Kästen mit oben aufliegender Weichbodenmatte verwendet werden, damit der Absprung zum Salto nach oben erfolgt.

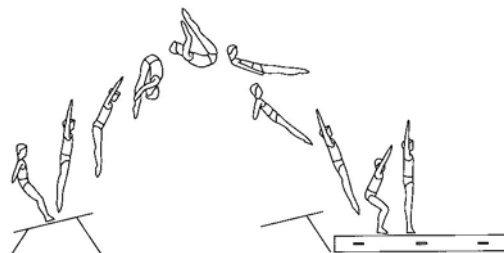
Abzüge für:

- Ungenügende Hockphase (kein deutlicher Beginn der Hockphase mit deutlichem Einsatz in der Aufwärtsbewegung)
- Kein Beenden der aktiven Drehung im höchsten Punkt
- Zu langsame Rotation

Schwierigkeitsstufe L7 [637]

Höchstwert: 7,0 Punkte

In der Leistungsstufe L7 soll ein **Salto vorwärts gebückt** geturnt werden. Der Absprung soll kräftig nach oben erfolgen. Die Unterschenkel sollen bei der Bücke (im Salto) von unten umfasst werden. Es soll frühzeitig geöffnet werden, damit ein sicherer Stand erfolgen kann.



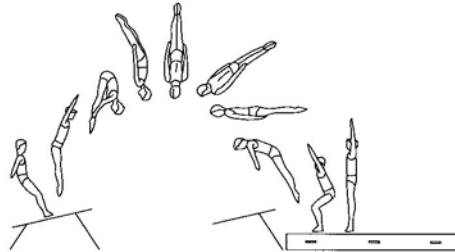
Abzüge für:

- Ungenügendes Bücken
- Hände umfassen nicht die Unterschenkel von unten
- Zu spätes Öffnen

Schwierigkeitsstufe L8 [638]

Höchstwert: 8,0 Punkte

In der Leistungsstufe L8 wird ein Barani (Salto vorwärts mit 1/2 Schraube) gefordert. Die Ausführung (gehockt, gebückt oder gestreckt) ist freigestellt. Der Absprung aus dem Minitrampolin soll nach oben erfolgen. Nach dem Barani wird ein sicherer Stand gefordert.



Keine Wertung für die Beinhaltung, die aber deutlich gehockt, gestreckt oder gebückt sein muss!

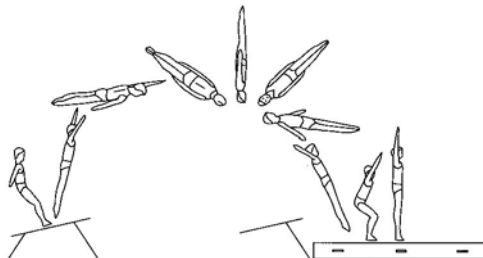
Abzüge für:

- Drehung nicht vollendet
- Schraube nicht vollendet

Schwierigkeitsstufe L9 [639]

Höchstwert: 9,0 Punkte

In der Leistungsstufe L9 wird ein Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube verlangt. Der Absprung soll kräftig nach oben erfolgen, die Arme sollen während der Schraube am Körper angelegt sein. Die sichere Landung soll mit außen gestreckten Armen erfolgen.



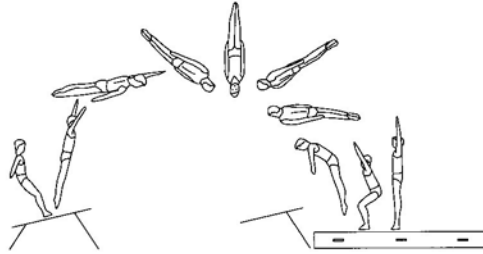
Abzüge für:

- Kein Tempoanlauf
- Drehung nicht vollendet
- Arme während der Schraube nicht angelegt
- Schraube nicht vollendet
- Bei der Landung Arme nicht in Seithalte

Schwierigkeitsstufe L10 [630]

Höchstwert: 10,0 Punkte

In der Leistungsstufe L10 soll ein Rudolf (Salto vorwärts gestreckt mit 1 ½ Schrauben) erfolgen. Der Absprung soll kräftig nach oben erfolgen, die Arme sollen während der Schraube am Körper angelegt sein. Die sichere Landung soll mit nach außen gestreckten Armen erfolgen.



Abzüge für:

- Kein Tempoanlauf
- Drehung nicht vollendet
- Arme während der Schraube nicht angelegt
- Schraube nicht vollendet
- Bei der Landung Arme nicht in Seithalte

Übersicht Abzüge

L4		Grätschwinkelsprung oder 1/2 Fußsprungschraube			
1. Flugphase		Höhe oder 1/2 Drehung		2. Flugphase, Landung	
Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Zu spätes Schließen. der Beine	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Bücken u. grätschen	-0,5	Keine Körperstreckung vor der Landung	-0,5
Ungenüg. Oberkörperspannung	-0,4	Gebeugte Knie	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
		1/2 Dreh. aus der Richtung	-0,5	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5

L5		Bücksprung oder 1/1 Fußsprungschraube			
Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Streckung u. Landung zu spät	-0,4
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Bücken	-0,5	Landung aus der Richtung	-0,3
Gebeugte Arme	-0,3	Gebeugte Knie	-0,3	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
Ungenüg. Oberkörperstreckung	-0,5	Beine unter waagrecht	-0,2 -0,6		
		Drehung ohne Körperstreckung	-0,5		

L6		Salto vorwärts gehockt			
Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Fehlende Streckung vor der Landung	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Hockphase	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
Ungenüg. Körperhaltung	-0,4	Ungenüg. Bücken, Strecken, Drehung	-0,3	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
		Drehung nicht vollendet	-0,5		

L7		Salto vorwärts gebückt			
Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Fehlende Streckung vor der Landung	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Hockphase	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
Ungenüg. Körperhaltung	-0,4	Ungenüg. Bücken, Strecken, Drehung	-0,3	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
		Drehung nicht vollendet	-0,5		

L8		Salto vorwärts gestreckt mit 1/2 Schraube			
Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Fehlende Streckung vor der Landung	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Hockphase	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
Ungenüg. Körperhaltung	-0,4	Ungenüg. Bücken, Strecken, Drehung	-0,3	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
		Drehung nicht vollendet	-0,5		

L9		Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube			
Schlechte Technik	-0,2	Ungenüg. Höhe	-0,5	Fehlende Streckung vor der Landung	-0,3
Gebeugte Knie	-0,3	Ungenüg. Hockphase	-0,3	Landung aus der Richtung	-0,3
Ungenüg. Körperhaltung	-0,4	Ungenüg. Bücken, Strecken, Drehung	-0,3	Sturz, Knie, Po; Hände	-0,5
		Drehung nicht vollendet	-0,5		

Allgemeine Abzüge:

- Fehlende Dynamik -0,3
- Kleidung -0,5

Immer 2 gleiche Sprünge !!!

Wertungstabelle

Stufe	Mangelhaft 50% - 60%	Ausreichend 60% - 70%	Befriedigend 70% - 80%	Gut 80% - 90%	Sehr Gut 90% - 100%
L1	0,5 – 0,6	0,6 – 0,7	0,7 – 0,8	0,8 – 0,9	0,9 – 1,0
L2	1,0 – 1,2	1,2 – 1,4	1,4 – 1,6	1,6 – 1,8	1,8 – 2,0
L3	1,5 – 1,8	1,8 – 2,1	2,1 – 2,4	2,4 – 2,7	2,7 – 3,0
L4	2,0 – 2,4	2,4 – 2,8	2,8 – 3,2	3,2 – 3,6	3,6 – 4,0
L5	2,5 – 3,0	3,0 – 3,5	3,5 – 4,0	4,0 – 4,5	4,5 – 5,0
L6	3,0 – 3,6	3,6 – 4,2	4,2 – 4,8	4,8 – 5,4	5,4 – 6,0
L7	3,5 – 4,2	4,2 – 4,9	4,9 – 5,6	5,6 – 6,3	6,3 – 7,0
L8	4,0 – 4,8	4,8 – 5,6	5,6 – 6,4	6,4 – 7,2	7,2 – 8,0
L9	4,5 – 5,4	5,4 – 6,3	6,3 – 7,2	7,2 – 8,1	8,1 – 9,0
L10	5,0 – 6,0	6,0 – 7,0	7,0 – 8,0	8,0 – 9,0	9,0 – 10,0