

Trampolin-Übungen im DTB-Wahlwettkampf für das Aufgabenbuch des DTB 2008

Wettkampfangebot

Das Fachgebiet Trampolinturnen schreibt im DTB-Aufgabenbuch vier Disziplinen für den DTB-Wahlwettkampf aus:

- Pflichtübungen des P-Bereiches Trampolin
- Übungen des P-Bereiches Doppelminitramp
- Übungsangebot Minitramp-Springen
- 2-Sprung-Wettbewerb

Für einen reinen Trampolin-Fachwettkampf muss jede/r Wettkämpfer/in mindestens drei Disziplinen aus dem Bereich Trampolinturnen absolvieren.

Analog zu Gerätturnen und Gymnastik werden zukünftig auch die **Pflichtübungen** des Fachgebietes Trampolinturnen als **P-Übungen** bezeichnet.

Wegen der Vergleichbarkeit mit den anderen Sportarten im DTB-Wahlwettkampf werden bei **allen Disziplinen** des Trampolinturnens **dem Endwert der Kampfrichter/innen 5,0 Punkte hinzugefügt**. (Beispiel: Ein Turner erhält in der Pflicht P 9 (maximal 9,0 Punkte) eine Kampfrichterwertung von 7,2 Punkten, ergibt insgesamt $7,2 + 5,0 = 12,2$ Punkte.)

Pflichtübungen Trampolin [EDV-Nummern 611 – 619]

Die Pflichtübungen P 1 – P 9 des Fachgebietes entsprechen den Übungen L 1 – L 9 des bisherigen Aufgabenbuches.

Pflichtübung P 1 [611]

- 1 Sitzsprung
- 2 Sprung in den Stand
- 3 Grätsche
- 4 Hocke
- 5 ½ Standsprungschraube

Maximalpunktzahl: 1,0 P.

Pflichtübung P 2 [612]

- 1 Sitzsprung
- 2 Sprung in den Stand
- 3 Grätsche
- 4 Sitzsprung
- 5 ½ Schraube in den Stand
- 6 Hocke
½ Standsprungschraube

Maximalpunktzahl: 2,0 P.

Pflichtübung P 3 [613]

- 3 Strecksprünge
- 1 Sitzsprung
 - 2 Sprung in den Stand
 - 3 Grätschwinkelsprung
 - 4 ½ Schraube in den Sitz
 - 5 ½ Schraube in den Stand
 - 6 Hocke
 - 7 Sitzsprung
 - 8 ½ Schraube in den Sitz
 - 9 Sprung in den Stand
 - 10 ½ Standsprungschraube

Maximalpunktzahl: 3,0 P.

Pflichtübung P 4 [614]

- 1 Rückensprung
- 2 Sprung in den Stand
- 3 Grätschwinkelsprung
- 4 ½ Schraube in den Sitz
- 5 ½ Schraube in den Stand
- 6 Hocke
- 7 Sitzsprung
- 8 ½ Schraube in den Sitz
- 9 Sprung in den Stand
- 10 Bücke

Maximalpunktzahl: 4,0 P.

Pflichtübung P 5 [615]	
1	Bücke
2	½ Schraube in den Sitz
3	½ Schraube in den Stand
4	Grätschwinkelsprung
5	Rückensprung
6	½ Schraube in den Stand
7	Sitzsprung
8	Sprung in den Stand
9	Hocke
10	Salto rückwärts c
Maximalpunktzahl: 5,0 P.	

Pflichtübung P 6 [616]	
1	Salto rückwärts c
2	½ Schraube in den Sitz
3	½ Schraube in den Stand
4	Grätschwinkelsprung
5	Rückensprung
6	½ Schraube in den Stand
7	Hocke
8	½ Standsprungschraube
9	Bücksprung
10	Salto rückwärts b
Maximalpunktzahl: 6,0 P.	

Pflichtübung P 7 [617]	
1	Salto rückwärts b
2	Grätschwinkelsprung
3	Salto rückwärts c in den Sitz
4	½ Schraube in den Sitz
5	Sprung in den Stand
6	Bauchsprung
7	Sprung in den Stand
8	½ Standsprungschraube
9	Hocke
10	Salto vorwärts b
Maximalpunktzahl: 7,0 P.	

Pflichtübung P 8 [618]	
1	½ Schraube in die Bauchlage
2	Sprung in den Stand
3	Hocke
4	Salto rückwärts c in den Sitz
5	½ Schraube zum Stand
6	Bücke
7	Salto rückwärts b
8	Grätschwinkelsprung
9	Salto rückwärts c
10	Barani (frei)
Maximalpunktzahl: 8,0 P.	

Pflichtübung P 9 [619]	
Die folgenden Sprünge müssen in einer 10-teiligen Übung in beliebiger Reihenfolge enthalten sein: Es müssen 10 verschiedene Sprünge sein. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch muss die Übung eine Mindestschwierigkeit von 3,4 Punkten haben. Die gewählte Übung wird 1 x geturnt.	Cody c Salto rückwärts c Salto rückwärts b Salto rückwärts a Barani (frei)
Maximalpunktzahl: 9,0 P.	

Übungen Doppelminitramp [EDV-Nummern 621 – 629]

Die Pflichtübungen P 1 – P 9 (bisher L 1 – L 9) des bisherigen Aufgabenbuches werden unverändert übernommen. Der gewählte Durchgang wird 2 x geturnt, der beste wird gewertet.

Übungsangebot Minitramp-Springen [EDV-Nummern 631 – 639]

Stufe	EDV	Minitrampolin	Maximalp.
P 1	631	Strecksprung auf Querkasten (90 cm), Hocke auf Weichboden	1,0 Punkte
P 2	632	Hocksprung über Querkasten (90 cm) auf einen Doppelweichboden	2,0 Punkte
P 3	633	Grätschwinkelsprung oder ½ Fußsprungschraube	3,0 Punkte
P 4	634	Bücksprung oder 1/1 Fußsprungschraube	4,0 Punkte
P 5	635	1/1 Salto vorwärts gehockt auf einen Doppelweichboden	5,0 Punkte
P 6	636	1/1 Salto vorwärts gebückt	6,0 Punkte
P 7	637	Barani frei (1/1 Salto vorwärts mit ½ Schraube)	7,0 Punkte
P 8	638	1/1 Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube	8,0 Punkte
P 9	639	1/1 Salto vorwärts gestreckt mit 1 ½ Schraube (Rudolf)	9,0 Punkte

Der gewählte Durchgang wird 2 x geturnt, der beste wird gewertet.

Übungen Trampolin-2-Sprung [EDV-Nummern 641 – 649]

Stufe	Bewegungsaufgabe	Beispiele
P 1 Max. 1,0 P.	– Sitzlandung mit insgesamt 1/1 Schraube	– Sitz – 1/1 Schraube in den Stand – 1/1 Schraube in den Sitz – Stand – ½ Schraube in d. Sitz – ½ Schraube in d. Stand
P 2 Max. 2,0 P.	– Sitzlandung mit insgesamt 1 ½ Schrauben	– Sitz – 1 ½ Schrauben in den Stand – 1/1 Schraube in den Sitz – ½ Stand – ½ Schraube in d. Sitz – 1/1 Schraube in d. Stand
P 3 Max. 3,0 P.	– Rückenlandung	– Rückensprung – Stand – Rückensprung – ½ Schraube in den Stand
P 4 Max. 4,0 P.	– Rückenlandung mit insgesamt 1/1 Schrauben	– Rückensprung – 1/1 Schraube in den Stand – ½ Schraube in d. Rücken – ½ Schraube in d. Stand
	– Bauchlandung	– Bauchsprung – Stand
P 5 Max. 5,0 P.	– Rückenlandung mit insgesamt mind. 1/1 Saltodrehung	– ¾ Salto vorwärts – Stand – Rückensprung – Muffel (aus der Rückenlage rückwärts aufstehen) – Salto rückwärts in den Rücken – Stand – Rückensprung – Salto vorwärts in den Stand
P 6 Max. 6,0 P.	– Insgesamt 2 Saltorotationen ohne Sprungwiederholung	– Salto rückwärts gehockt – Salto vorwärts gehockt – Salto rückwärts gehockt – Salto rückwärts gebückt – Salto rückwärts – Barani – Salto rückwärts in den Rücken – Muffel (a.d. Rückenlage rückwärts aufstehen) – Doppelsalto – Grätsche – ¾ rückwärts – Cody
P 7 Max. 7,0 P.	– Insgesamt 2 Saltorotationen mit insgesamt 1/1 Schraube ohne Sprungwiederholung	– Salto a – Schraubensalto – Doppelsalto – 1/1 Fußsprungschraube – Barani c – Barani b – Barani z. Rücken – Muffel mit ½ Schraube – ½ ein-3/4 vorwärts – Babyfliffis
P 8 Max. 8,0 P.	– 2 Salti (je mind. 270°) mit Bauch- oder Rückenlandung	– Salto rückwärts z. Rücken – Muffel – ¾ Salto rückwärts – Cody – Barani z. Rücken – Muffel
P 9 Max. 9,0 P.	– 2 Salti (je mind. 270°) mit insgesamt mindestens 1 ½ Schrauben	– Salto rückwärts b – Rudolf – Barani a – Schraubensalto – ¾ Salto vorwärts – Babyrudi – Doppelsalto – 1 ½ Fußsprungschrauben – Fliffis – 1/1 Fußsprungschraube

Es werden 2 Durchgänge der gleichen Schwierigkeitsstufe geturnt. Sprungwiederholungen innerhalb eines Durchganges sind nicht gestattet. Der zweite Durchgang darf sich vom 1. unterscheiden. Der beste der beiden Durchgänge wird gewertet.

Der Einsatz einer Sicherheitsschiebematte ist gestattet, führt aber beim Einsatz zum Endwert des Durchganges von 0,0 Punkten.