



Elementkatalog MINITRAMPOLIN

A-Note Basisstufe + Schule in Deutschland

1 Punkt
2 Punkte
3 Punkte
4 Punkte
5 Punkte
6 Punkte
7 Punkte
8 Punkte
9 Punkte
10 Punkte

Strecksprung
Grätschsprung
Hocksprung
Grätschwinkelsprung
Bücksprung
Strecksprung mit 1/1 Drehung
Salto vorwärts gehockt
Salto vorwärts gebückt
Salto vorwärts gehockt mit ½ Drehung
Salto vorwärts gestreckt
Salto vorwärts mit 1/1 Drehung
Salto vorwärts mit mindestens 1½ Drehungen

A-Note Oberstufe

1 Punkt
2 Punkte
3 Punkte
4 Punkte
5 Punkte
6 Punkte
7 Punkte
8 Punkte
9 Punkte
10 Punkte