

## Leitbilder MINITRAMPOLIN

### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

#### Strecksprung Basisstufe



##### Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Aktive Landung

##### Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung
- Einbeinige Landung
- Landung nicht auf den Füßen

#### Grätschsprung Basisstufe



##### Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine zumindest 90° seitgegrätscht
- Aktive Landung

##### Nicht-Anerkennung:

- Spreizwinkel kleiner als 90° (dann Abwertung zum Strecksprung)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte richtlinien

## Hocksprung

Basisstufe, Oberstufe



### Optimalausführung:

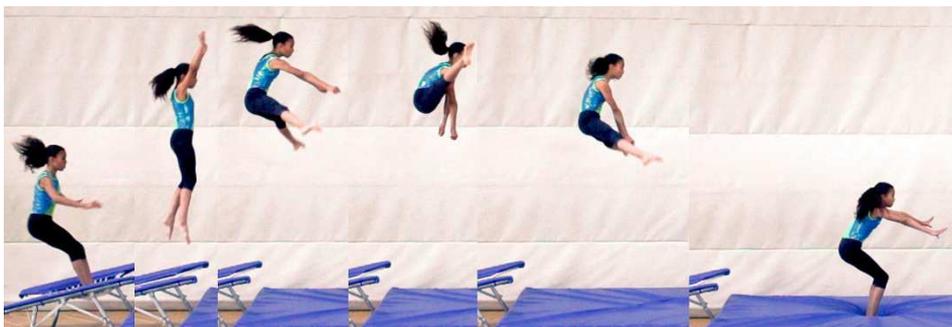
- Aktiver Armzug
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Oberschenkel Endposition zumindest waagrecht
- Unterschenkel senkrecht
- Knie geschlossen
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Fersen bei gestreckter Hüfte Richtung Gesäß geschlagen (dann Abwertung zum Strecksprung)
- Hüftwinkel bei gebeugten Knien größer als  $135^\circ$  (dann Abwertung zum Strecksprung)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte Richtlinien

## Grätschwinkelsprung

Basisstufe, Oberstufe



### Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Bein-Rumpfwinkel  $90^\circ$  mit gegrätschten und gestreckten Beinen
- Spreizwinkel größer als  $135^\circ$
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Spreizwinkel der Beine unter  $90^\circ$
- Hüftwinkel größer als  $135^\circ$  (dann Abwertung zum Grätschsprung)
- stark gebeugte Knie (dann Abwertung zum Hocksprung)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte Richtlinien

## Bücksprung

### Basisstufe, Oberstufe



#### Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Bein-Rumpfwinkel maximal 90° mit gestreckten und geschlossenen Beinen
- Aktive Landung

#### Nicht-Anerkennung:

- Hüftwinkel größer als 135° (dann Abwertung zum Strecksprung)
- Mehr als 45° gebeugte Knie (dann Abwertung zum Hocksprung)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte richtlinien

## Strecksprung mit 1/1 Drehung

### Basisstufe, Oberstufe



#### Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- 360° Drehung um die Längsachse
- Drehung fertig, dann erst Einleitung der Landung
- Aktive Landung

#### Nicht-Anerkennung:

- Anfang der Drehung schon aus dem Trampolin heraus
- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte richtlinien

## Salto vorwärts gehockt

Basisstufe, Oberstufe



### Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Aktiver Armzug
- Hockposition während der Saltodr.
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Knie- und Hüftwinkel weniger als 90°
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte richtlinien

## Salto vorwärts gebückt

Basisstufe, Oberstufe



### Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Aktiver Armzug
- Bückposition während der Saltodr.
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Gestreckte Knie, Hüftwinkel kleiner als 90°
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Stark gebeugte Beine (ab 45° vom gestreckten Bein)
- Weniger als 45° gebeugte Hüfte
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte richtlinien

## Salto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung

Basisstufe, Oberstufe



### Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Aktiver Armzug
- Hockposition bis zur halben Drehung
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Die 1/2 Drehung erfolgt mit der Hüftstreckung
- Knie- und Hüftwinkel weniger als 90°
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Keine erkennbare Hockposition
- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
- Freie Radwende (Schultern drehen gleich nach dem Absprung)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

## Salto vorwärts gestreckt

Basisstufe, Oberstufe



### Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden oder leicht überstreckt)
- Aktiver Armzug
- Körperstreckposition während der Saltodrehung
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Gestreckte Knie
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Stark gebeugte Beine (ab 45° vom gestreckten Bein)
- Mehr als 45° gebeugte Hüfte
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

## Salto vorwärts mit 1/1 Drehung

Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



**Optimalausführung:**

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Eindeutige Hock-, Bück- oder Streckposition während der Schraubendrehung (gem. Kriterien)
- Aktive Landung

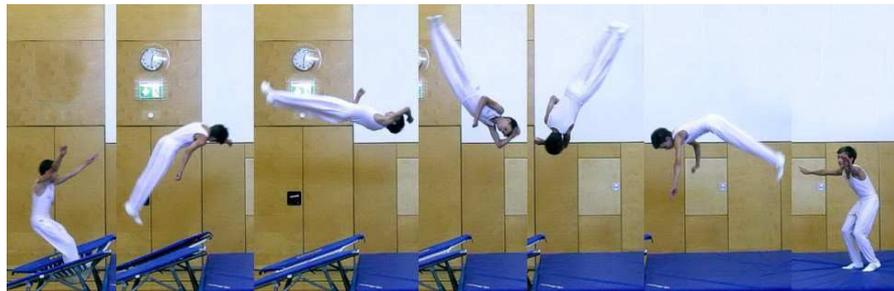
**Nicht-Anerkennung:**

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräteichtlinien

## Salto vorwärts mit mindestens 1½ Drehungen

Oberstufe

Reihenbild-Bp.:



**Optimalausführung:**

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Eindeutige Hock-, Bück- oder Streckposition während der Schraubendrehung (gem. Kriterien)
- Aktive Landung

**Nicht-Anerkennung:**

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräteichtlinien