

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 Geräterichtlinien



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° (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° mit gegrätschten und gestreckten Beinen
- Spreizwinkel größer als 135°
- Aktive Landung


Nicht-Anerkennung:

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



Leitbilder Minitrampolin

<h3>Bücksprung</h3> <p>Basisstufe, Oberstufe</p>	
	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktiver Armzug • Hüfte stabilisiert (gebunden) • Körperstreckung nach dem Absprung • Bein-Rumpfwinkel maximal 90° mit gestreckten und geschlossenen Beinen • Aktive Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüftwinkel größer als 135° (dann Abwertung zum Strecksprung) • Mehr als 45° gebeugte Knie (dann Abwertung zum Hocksprung) • Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

<h3>Strecksprung mit 1/1 Drehung</h3> <p>Basisstufe, Oberstufe</p>	
	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktiver Armzug • Körperstreckung nach dem Absprung • Hüfte stabilisiert (gebunden) • 360° Drehung um die Längsachse • Drehung fertig, dann erst Einleitung der Landung • Aktive Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anfang der Drehung schon aus dem Trampolin heraus • Drehung nicht vollendet (45°-Regel) • Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien



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 Geräterichtlinien

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 Geräterichtlinien



Leitbilder Minitrampolin

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 Geräterichtlinien

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 Geräterichtlinien