

10. Minitrampolin

Zu turnen sind zwei **verschiedene** Sprünge.

	Basisstufe Teil-A-Note	Oberstufe Teil-A-Note
Strecksprung	1	1
2. Strecksprung	1	
Grätschsprung	2	
Hocksprung	2	
Strecksprung mit 1/2 Dr.	2	
Grätschwinkelsprung	3	1
Bücksprung	3	1
Strecksprung mit 1/1 Dr.	4	2
Salto gehockt	4	2
Salto gebückt	5	3
Salto gehockt mit ½ Dr.	5	3
Salto gestreckt		4
Salto mit 1/1 Dr.		5
Salto mit mind. 1 ½ Dr.		5

Die Bewertung am Minitrampolin

Es werden zwei **verschiedene** Sprünge gezeigt.

Es werden deren Teil-A-Noten von jeweils maximal 5 Punkten zur gemeinsamen A-Note addiert.

Es werden deren Teil-B-Noten von jeweils maximal 5 Punkten zur gemeinsamen B-Note addiert.

Werden zwei gleiche Sprünge gezeigt, kommt vom zweiten Sprung nur die Teil-A-Note in die Wertung, die Teil-B-Note des zweiten Sprunges wird mit null Punkten bewertet.

Die **Teil-B-Noten** werden von jedem/jeder B-Wertungsrichter*in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben:

	schlecht/ mangelhaft	ausreichend	gut / sehr gut	
				Optimalausführung
Absprung	0	0,5	1	ausreichend weiter letzter Schritt (in Abhängigkeit von der Körpergröße) auf das Minitrampolin Füße beim Einsprung deutlich vor dem Oberkörper Knie annähernd gestreckt Oberkörper aufrecht bis zum Verlassen des Minitrampolins
Steigphase/ Höhe	0	0,5	1	gestreckte Körperhaltung in der Steigphase erheblicher Höhengewinn nach Verlassen des Minitrampolins vor Einleitung des Elementes
Technik	0	0,5	1	Erreichen/Beibehalten der korrekten Körperposition (dem Sprung entsprechend) Öffnungsphase des Körpers vor der Landung Vorbereitung der Landung
Haltung	0	0,5	1	neutrale Kopfposition, gespannte Körperhaltung, gestreckte Arme, Beine und Füße
Landung	0	0,5	1	sicherer Stand ohne Schritte oder Hüpfen aufrechter Oberkörper

Gerätspezifische Richtlinien Minitrampolin

In der AK 8 und jünger kann ein Sprungbrett (auch mit Mattenauflage) als Anlauframpe verwendet werden.

Pro Sprung sind maximal zwei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Minitrampolin nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.

Absprünge müssen beidbeinig erfolgen, einbeinige Absprünge bedeuten Nichtanerkennung.

Leitbilder Minitrampolin: Sprünge ohne Breitenachsendrehung

Strecksprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gestreckt“	Hock-Bück-Streck Landung

Grätschsprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gegrätscht“ Spreizwinkel mindestens 135°	Spreizwinkel kleiner als 90° (Anerkennung als Strecksprung) Hock-Bück-Streck Landung

Hocksprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gehockt“	Hock-Bück-Streck Landung

Grätschwinkelsprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
analog zu Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition im Grätschwinkel“ Spreizwinkel mindestens 135°	Hock-Bück-Streck Landung

Bücksprung



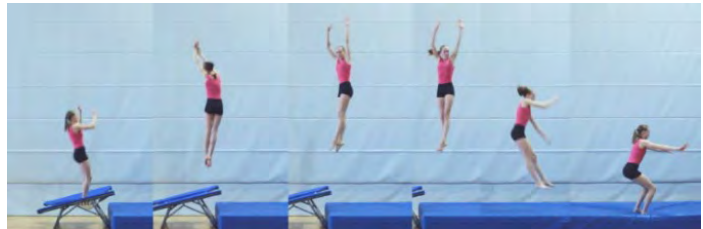
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗋️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gebückt“	Hock-Bück-Streck Landung

Strecksprung mit 1/2 Drehung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗋️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gestreckt“ 180° Drehung um die Längsachse Einleitung der Landung nach Vollendung der Drehung	Einleitung der Drehung vor / im Absprung 45° bei LAD Landung

Strecksprung mit 1/1 Drehung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗋️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gestreckt“ 360° Drehung um die Längsachse Einleitung der Landung nach Vollendung der Drehung	Einleitung der Drehung vor / im Absprung 45° bei LAD Landung

Leitbilder Minitrampolin: Sprünge mit Breitenachsendrehung (Salti)

Salto vorwärts gehockt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto gehockt“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
	Hock-Bück-Streck Landung

Salto vorwärts gebückt



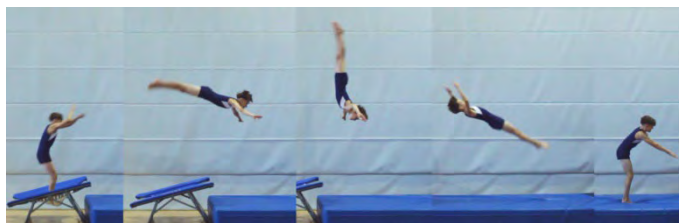
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto gebückt“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
	Hock-Bück-Streck Landung

Salto vorwärts gehockt mit ½ Drehung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto gehockt“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
Hockposition bis zur halben Drehung und halbe Drehung erfolgt mit der Hüftstreckung	Schultern drehen gleich nach dem Absprung (freies Rondat)
	Hock-Bück-Streck 45° bei LAD Landung

Salto vorwärts gestreckt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto gestreckt“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
C+ oder C- in der 2. Flugphase ist erlaubt	Hock-Bück-Streck Landung

Salto vorwärts
mit 1/1 Drehung

Beispiel:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
	45° bei LADLandung

Salto vorwärts
mit mindestens 1½
Drehungen

Seitwärtslandungen sind verboten, somit können die Längachsen-
drehungen nur in 180°-Schritten gewählt werden (z.B. 540°, 720°, ...)

Beispiel:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition bei Salto“	Saltodrehung unter Schulterhöhe
	45° bei LADLandung