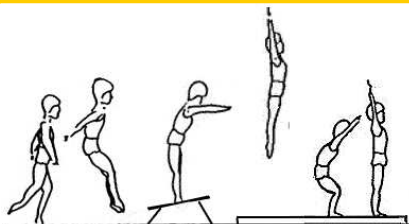


Leitbilder Minitrampolin:

Grundlagen für die Bewertung

Strecksprung

Reihenbild:



Optimalausführung:

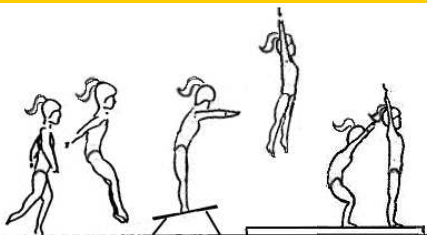
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung

Grätschsprung

Reihenbild:



Optimalausführung:

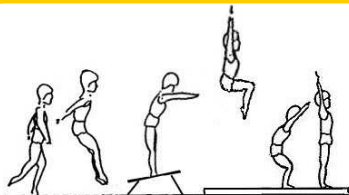
- Armzug zur Schräg-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine 90° seitgrätscht

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung
- Seitgrätschen nicht deutlich erkennbar
- Landung im Grätschstand

Hocksprung

Reihenbild:



Optimalausführung:

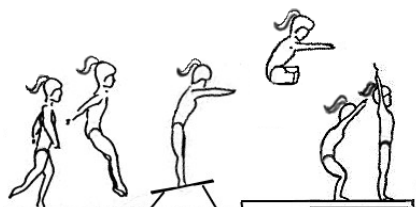
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine zum Brustkorb gehockt
- Hockposition, Knie geschlossen

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung
- Fersen bei gestreckter Hüfte Richtung Gesäß geschlagen
- Kein Anheben der gebeugten Knie
- Knie unter 45°

Grätschwinkelsprung

Reihenbild:



Optimalausführung:

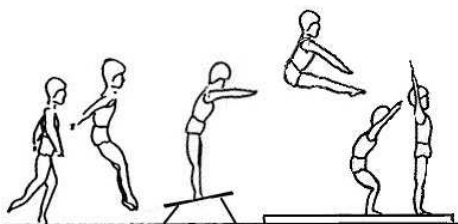
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Bein-Rumpfwinkel mindestens 90° mit gegrätscht, gestreckten Beinen
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Verschieben der Hüfte beim Absprung
- Beine beim Grätschen unter 45°
- stark gebeugte Knie unter 135°
- Landung im Grätschstand

Bücksprung

Reihenbild:



Optimalausführung:

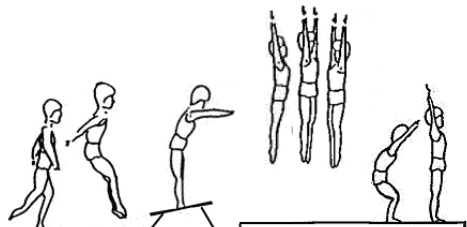
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Bein-Rumpfwinkel mindestens 90° mit gestreckten, geschlossenen Beinen
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Verschieben der Hüfte beim Absprung
- Beine beim Bücken unter 45°
- stark gebeugte Knie unter 135°

Strecksprung mit 1/1 Drehung

Reihenbild:



Optimalausführung:

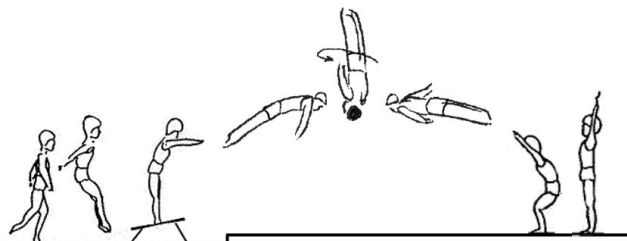
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- 360° Drehung um die Längsachse
- Drehung fertig vor der aktiven Landung

Nicht-Anerkennung:

- Landung vor Beendigung der 360° Drehung

Freie Radwende

Reihenbild:



Optimalausführung:

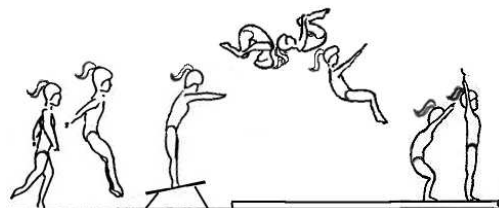
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Kontinuierliche Längsachsrotation
- Erreichen der Senkrechtposition in gespannter Körperhaltung

Nicht-Anerkennung:

- Hüftwinkel unter 135°
- gebeugte Knie unter 135°
- Landung im Seitstand

Salto vorwärts gehockt

Reihenbild:



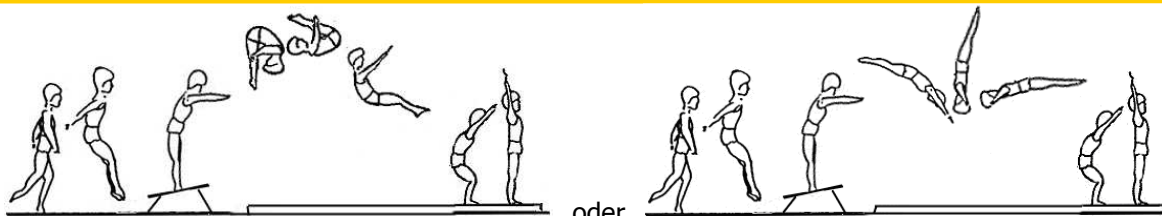
Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte, oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Hockposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung über Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:

- Keine Hockposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung unter Schulterhöhe

Salto vorwärts gebückt *oder* gestreckt



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Gebückte oder leicht überstreckte Position bei der Saltodrehung

oder

Nicht-Anerkennung:

- Keine Bück- oder Streckposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung unter Schulterhöhe

Salto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung *oder* Salto vorwärts gebückt mit 1/2 Drehung

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

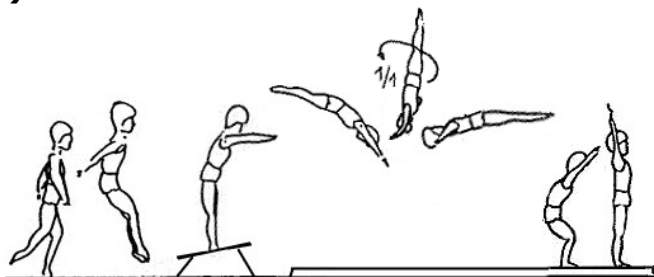
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte, oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Bück-oder Hockposition bei der Saltodrehung
- Die **180°-Längsachsendrehung erfolgt mit der Hüftstreckung**
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Keine 180°-Drehung um die Körperlängsachse
- Freie Radwende
- Saltodrehung unter Schulterhöhe

Salto vorwärts mit 1/1 Drehung

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

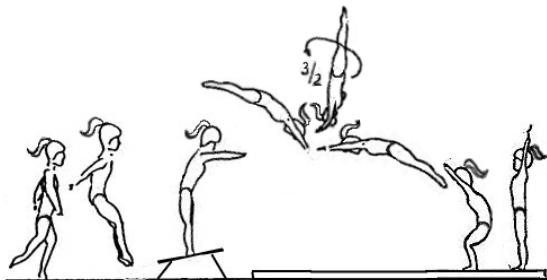
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- **Salto vw. gebückt mit 360° Drehung um die Längsachse:** Bückposition bei der Saltodrehung
- **Salto vw. gehockt oder gestreckt mit 360° Drehung um die Längsachse:** eindeutig gehockte Position oder gestreckte bis leicht überstreckte Körperhaltung bei der Saltodrehung
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Die Längsachsendrehung ist vor der Landung nicht mindestens 315° um die Körperlängsachse gedreht

Salto vorwärts mit mindestens 1½ Drehungen

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- **Salto vw. gebückt mit mind. 540° Drehung um die Längsachse:**
Bückposition bei der Saltodrehung
- **Salto vw. gestreckt mit mind. 540° Drehung um die Längsachse:**
gestreckte bis leicht überstreckte Körperhaltung bei der Saltodrehung
- **Drehung muss vor der Landung beendet sein.**
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Keine zumindest 540°-Drehung um die Körperlängsachse
- Oberkörper ist bei der Landung unter der Waagrechten