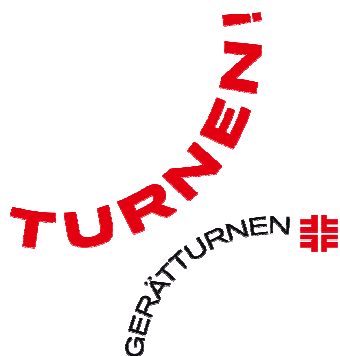


HEGAU BODENSEE TURNGAU



Gerätturnen männlich

Ergänzungen Wertungsvorschriften [2010](#)

Minitrampolin L1 – L4

Erstellt von: Klaus Kandler
Tulpenweg 4,
88662 Überlingen,
E-mail: Klaus.Kandler@gmx.de

Ralph Linke,
Beurenerstr. 20/4,
78256 Steißlingen
Tel. 07738/938379,
E-mail: otw-leistung@hegau-bodensee-turngau.de,

Vorwort

Die Vertreter des Gerätturnen männlich der Vereine im Hegau Bodensee Turngau haben im Oktober 2001 beschlossen, bei der Gauliga 2002 probeweise das Turnen am Minitrampolin anzubieten. Ziel war die Erhöhung der Vielseitigkeit und die Verbesserung des sprungspezifischen Könnens unserer Turner.

Aufgrund der Begeisterung mit der die Übungen damals angenommen wurden, bilden sie seitdem einen festen Bestandteil bei den Jugendbesten Wettkämpfen und der Gauliga der Jungen.

Mit der Umstellung auf das neue Aufgabenbuch GT männlich des DTB wurden auch die vorliegenden Wertungsvorschriften redaktionell überarbeitet, um weiterhin den Trainern Hilfsmittel für das erfolgreiche Training und Kampfrichtern Kriterien für die Wertung an die Hand zu geben.

Die Überarbeitungen gemäß der letzten Änderungen des Code de Pointage 2009 und des DTB-Leitfadens 2010 wurden [blau](#) markiert.

Viel Spaß

Klaus Kandler

Ralph Linke

Steißlingen Februar 2010

ALLGEMEINE HINWEISE UND BESTIMMUNGEN

Soweit hier nicht anders ausgeschrieben gelten die Ausschreibungen der Wettkämpfe im Aktiv Jahrbuch des HBTG und die allgemeinen Bestimmungen gemäß DTB Gerätturnen männlich.

- Der gewählte Sprung wird zweimal geturnt, der Beste wird gewertet.
- Null Punkte werden vergeben, gemäß Code de Pointage 2009 Art. 40.
- Werden Übungsteile nicht oder nicht der Ausschreibung entsprechend geturnt werden pro Übungsteil 1,0 Punkte abgezogen.
- Bei Hilfeleistung oder Hilfestellung werden generell [1,0](#) Punkte abgezogen. Neben dem Minitrampolin ist eine Sicherheitsstellung erlaubt.

ALLGEMEINE TECHNISCHE FEHLER UND HALTUNGSFEHLER

Zusätzlich zu den aufgeführten übungsspezifischen Fehlern müssen gegebenenfalls allgemeine technische Fehler und Haltungsfehler wie im DTB Gerätturnen männlich [Ausgabe 2008 Seite 20 bis 23](#) abgezogen werden.

Ausserdem seien noch folgende technische Fehler erwähnt:

- Einsprung: Kein beidbeiniges Abspringen 0.1
- Bei Berührung der Abdeckung oder Landung außerhalb der Landefläche [1,0](#)

-0.5 im Ausschreibungstext bedeutet Abzug bis 0.5 Punkten analog der Winkelgrade im DTB Gerätturnen männlich [Ausgabe 2008 Seite 22](#).

ANMERKUNGEN

Die Landefläche beim Mini-Tramp ist eine 200 x 300 x 30 cm Weichbodenfläche, die mit Leichtturnmatten umlegt ist. Im Anfängerbereich oder bei der Erarbeitung dieser Teile sollte die Landefläche erhöht werden, um einerseits einen hohen Absprung zu erreichen, andererseits ist die Unfallgefahr dann bei misslungenen Versuchen durch die geringe Fallhöhe praktisch ausgeschlossen.

Bei älteren Anfängern sollte in der L1 bis L3 ein 5teiliger Kasten benutzt werden, um das dynamische „in die Höhe springen“ zu gewährleisten.

Bei größeren Kindern bzw. als Steigerung der Schwierigkeit kann auf die Bank zum Anlauf verzichtet werden.

Schwierigkeitsstufe L1 [631]

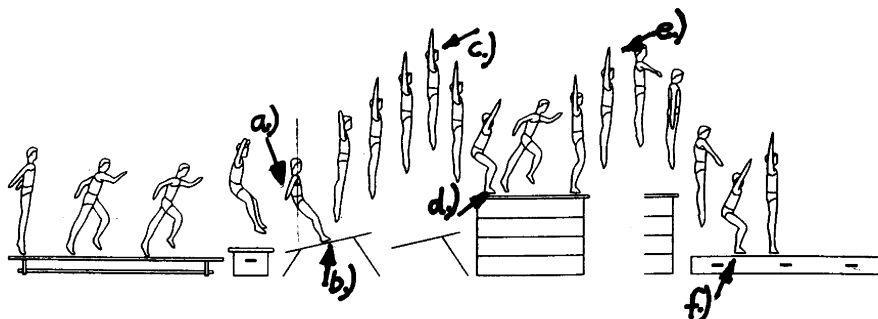
Höchstwert: 1,0 Punkte

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Die L1 dient zur Einführung in das Mini-Trampolin-Springen. Ziel ist das Erreichen großer Höhe und einer sicheren Landung.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Der Anlauf soll auf einer Turnbank erfolgen. Vor dem Minitrampolin steht ein kleiner Kasten, dieser muss übersprungen werden; damit wird verhindert, dass vor dem Minitrampolin abgestoppt wird. Der Turner kommt mit Schwung in das Minitrampolin und springt beidbeinig mit einem **Strecksprung auf den Kasten** (längs) Vorlaufen bis zum Kastenende. Ein weiterer **Strecksprung hinunter zur Matte** soll zum sicheren Stand führen.

**TECHNISCHE FEHLER**

- | | |
|---|-------------|
| a.) Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper | <u>-0.3</u> |
| b.) Einsprung: Beine nicht vor dem Körper | <u>-0.3</u> |
| c.) Steigphase: ungenügende Höhe
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) | <u>-0.3</u> |
| d.) Unsichere Landung (Fersen absetzen) | <u>-0.3</u> |
| e.) Steigphase: ungenügende Höhe
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) | <u>-0.3</u> |
| f.) Unsichere Landung (Fersen absetzen) | <u>-0.3</u> |

Schwierigkeitsstufe L2 [632]

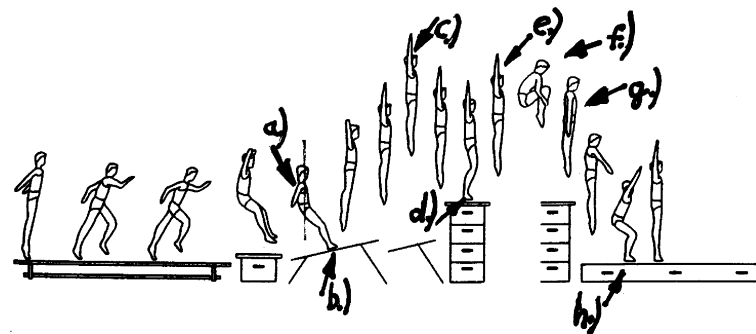
Höchstwert: 2,0 Punkte

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Ziel ist das Erreichen einer optimalen Streckung in der Landevorbereitung. Der Sprung auf den Kasten soll dynamisch erfolgen, der Turner darf auf dem Kasten nicht stehenbleiben.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Anlauf, Sprung über den kleinen Kasten ins Minitrampolin. Beidbeinig abspringen beim **Strecksprung** auf den querstehenden 4teiligen Kasten. Vom Kasten wiederum beidbeinig abspringen zum **Hocksprung** mit sicherer Landung auf dem Weichboden.

**TECHNISCHE FEHLER**

- | | |
|---|-------------|
| a.) Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper | <u>-0.3</u> |
| b.) Einsprung: Beine nicht vor dem Körper | <u>-0.3</u> |
| c.) Steigphase: ungenügende Höhe
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) | <u>-0.5</u> |
| d.) Unsichere Landung (Fersen absetzen) | <u>-0.5</u> |
| e.) Steigphase: ungenügende Höhe
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) | <u>-0.5</u> |
| f.) Kein schnellkräftiges Anhocken | <u>-0.3</u> |
| g.) Kein schnellkräftiges Strecken zur Landevorbereitung | <u>-0.5</u> |
| h.) Unsichere Landung (Fersen absetzen) | <u>-0.5</u> |

Schwierigkeitsstufe L3 [633]

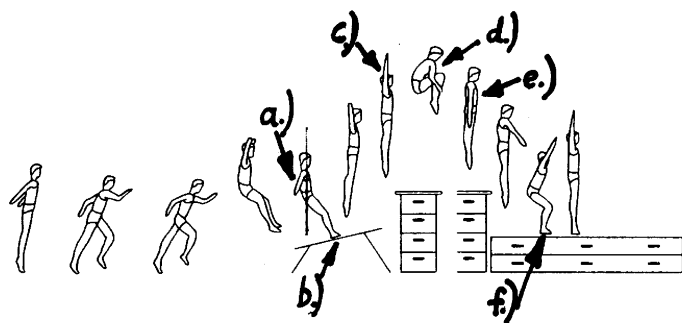
Höchstwert: 3,0 Punkte

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Die L3 soll dazu benutzt werden, einen kräftigen Absprung zu erarbeiten. Daher soll mit wenig Anlauf in das Trampolin eingesprungen werden. Der Einsprung soll mindestens so weit und hoch sein, als ob der kleine Kasten (siehe L1, L2) noch stünde. Die **Hocke** soll über den Kasten weit nach oben angesprungen werden. Als Landefläche sollen zwei übereinanderliegende Weichböden dienen, auf denen ein sicherer Stand erfolgen soll.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Anlauf, Sprung ins Minitrampolin, beidbeinig abspringen, Streck sprung über den Kasten mit Anhocken der Beine in den Stand.

**TECHNISCHE FEHLER**

- | | |
|---|------|
| a.) Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper | -0.3 |
| b.) Einsprung: Beine nicht vor dem Körper | -0.3 |
| c.) Steigphase: ungenügende Höhe
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) | -0.5 |
| d.) Kein schnellkräftiges Anhocken | -0.5 |
| e.) Kein schnellkräftiges Strecken zur Landevorbereitung | -0.5 |
| f.) Unsichere Landung (Fersen absetzen) | -0.5 |

Schwierigkeitsstufe L4 [634]

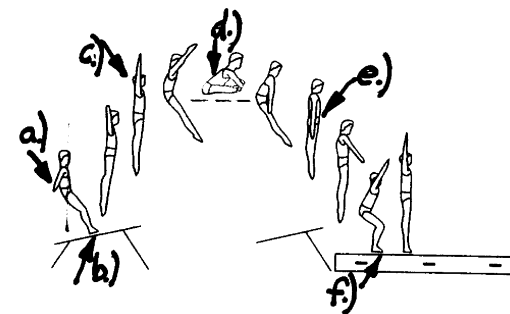
Höchstwert: 4,0 Punkte

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Es ist darauf zu achten, daß die Knie gerade und die Beine weit gegrätscht sind.

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Grätschwinkelsprung zum sicheren Stand, ohne Kasten.

**TECHNISCHE FEHLER**

- | | |
|---|------|
| a.) Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper | -0.3 |
| b.) Einsprung: Beine nicht vor dem Körper | -0.3 |
| c.) Steigphase: ungenügende Höhe
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) | -0.5 |
| d.) Kein schnellkräftiges Grätschen (Beine waagrecht) | -0.5 |
| e.) Kein schnellkräftiges Strecken zur Landevorbereitung | -0.5 |
| f.) Unsichere Landung (Fersen absetzen) | -0,5 |