

Methodikskriptum

Trampolinspringen

Erstellt für die Lehrveranstaltung

“Können, Leisten und Vermitteln von Wagnissportarten:
Federnde und schleudernde Absprunghilfen”

an der Sportuniversität Wien von Mag. Jürgen Frick

Besonderen Dank gilt:

Markus Höckner (Bundesfachwart für Trampolinspringen, mehrmaliger österreichischer Staatsmeister und WM Teilnehmer):

Der Großteil des Textes im vorliegenden Skript sind von ihm im Rahmen der 3. staatlichen Lehrwarteausbildung 2002/03 erstellt worden.

Die Piktogramme im Methodikteil stammen von Fredy Certh, Achim Söller und David Pittaway (Ger), diejenigen im Teil für Sicherheitsvorkehrungen von Prof. Dr. Gerhard Schmidt.

Genauere Informationen zum Trampolinspringen unter <http://www.trampolinspringen.at>

Inhaltsverzeichnis

1.	Zum allgemeinen Verständnis des Skripts.....	1
2.	Allgemeines zum Trampolinspringen.....	2
2.1.	Geschichtlicher Abriss.....	2
2.2.	Fachtermini.....	2
2.3.	Kurzeinführung in das Reglement.....	3
2.4.	Der Ordnungsrahmen.....	4
2.4.1.	Aufbau des Trampolins.....	4
2.4.2.	Abbau des Trampolins.....	5
2.4.3.	Der Übungsbetrieb.....	6
2.5.	Das Sichern.....	6
2.6.	Die Schiebematte.....	6
2.7.	Die Orientierung.....	7
2.8.	Grundprinzipien des Trampolinspringens.....	7
3.	Sprünge: Technik, Methodik.....	8
3.1.	Standssprünge.....	8
3.1.1.	Standssprung.....	8
3.1.1.1.	Fußstellung im Tuch.....	8
3.1.1.2.	Standssprung (mit Armschwung).....	8
3.1.1.3.	Standssprung (mit Auftaktarmschwung).....	9
3.1.1.4.	Abstoppen.....	9
3.1.2.	Hocke.....	10
3.1.3.	Bücke.....	10
3.1.4.	Grätschwinkelsprung.....	11
3.1.5.	½ Standssprungschraube.....	11
3.1.6.	1/1 Standssprungschraube.....	11
3.1.7.	Stitzsprung.....	12
3.1.8.	½ Drehung zum Stand.....	12
3.1.9.	½ Drehung zum Sitz.....	13
3.1.10.	½ Drehung aus dem Sitz zum Sitz.....	13
3.2.	Sprünge aus der Rückenlage.....	14
3.2.2.	½ Drehung zum Stand.....	14
3.2.3.	Salto vorwärts aus der Rückenlage.....	15
3.2.4.	1 ¼ Salto vorwärts aus der Rückenlage.....	15
3.2.5.	Babyfliffis.....	16
3.3.	Sprünge aus der Bauchlage.....	16
3.3.1.	Sprung in den Stand.....	16
3.3.2.	½ Drehung in den Stand.....	17
3.4.	Vorwärtssprünge von den Füßen.....	17
3.4.1.	Bauchsprung.....	17
3.4.2.	½ Drehung zum Bauch.....	18
3.4.3.	¾ Salto.....	18
3.4.4.	Salto vorwärts.....	19
3.4.5.	Barani.....	19
3.5.	Rückwärtssprünge von den Füßen.....	20
3.5.1.	Rückensprung.....	20
3.5.2.	Salto rückwärts.....	21
3.5.3.	Salto zum Sitz.....	22
3.5.4.	Salto zum Rücken.....	22

1. Zum allgemeinen Verständnis des Skripts

- Die Bewegungsbeschreibungen beginnen nicht im ruhigen Stand sondern aus dem Anspringen. Der Sportler beginnt also mit einigen Standsprüngen und führt dann den beschriebenen Sprung aus.
- Bei den Sprungbeschreibungen findest Du auch gleich die internationale Schrift (Anzahl der viertel Salto- und die Anzahl der halben Schraubenrotationen im jeweiligen Salto und die Ausführung [o = gehockt, < = gebückt, / = gestreckt]) und die Schwierigkeit des jeweiligen Sprungs nach der Berechnungsformel vom 1.1.2001 → z.B. Salto c = 4 0 o > 0,5
- Wichtig für Sprungüberlegungen und die Errechnung der Schwierigkeit ist, dass der Oberkörper die Salto- und Schraubenrotationen beschreibt. Daher hat ein Sitzsprung auch keine Schwierigkeit.
- Die Gliederung der Sprünge erfolgt in fünf Phasen:
 - dem **Absprung** → vom unteren Totpunkt des Sprungs (= tiefster Punkt im Sprungtuch) bis zum Verlassen des Sprungtuches,
 - die **Steigphase** → vom Verlassen des Sprungtuches bis zum Beginn der Positionseinnahme,
 - die **Flugphase** → vom Beginn der Positionseinnahme bis zum Ende der Sprungöffnung,
 - die **Fallphase** → vom Ende der Sprungöffnung bis zum Kontakt mit dem Tuch und
 - die **Landung** → vom Kontakt mit dem Tuch bis zum unteren Totpunkt
 - Die Phasen 1 (Absprung) und 5 (Landung) sind bei fast allen Kategorien ähnlich und werden daher nur einmal beschrieben.
- Das Skriptum zeigt bei jedem Sprung einen möglichen Weg zum Ziel. Es ist das aber in keinem Fall der einzige oder der richtige ! Es ist lediglich der gängigste.
- Grundsätzlich wird beim Aufbau der Sprünge die Teilmethode (der Weg in kleinen Schritten) beschrieben.
- Die Sprünge sind nicht in der methodischen Reihenfolge angeführt sondern in Gruppen zusammengefasst, da diese ähnliche Strukturmerkmale aufweisen
- Das Skriptum umfasst einige wichtige Sprünge der Grundschule des Trampolinspringens bis zu einem für den Schulunterricht maximal relevanten Schwierigkeitsgrad

2. Allgemeines zum Trampolinspringen

2.1. Geschichtlicher Abriss:

Mittelalter	Ein angeblicher Monsieur Trampoline erfindet ein federndes Absprungerät.
1928	US-Sportlehrer und Offizier George Nissen entwirft ein erstes „trampolinähnliches“ Absprungerät für Zirkusakrobaten.
1937	Nissen entwickelt sein Gerät weiter, vergrößert es auf die heutige Dimension.
1945	Einführung als Wettkampfgerät in der Schweiz, später in Deutschland.
1957	George Nissen setzt sich persönlich in Europa für die Verbreitung des Trampolinspringens ein, verfasst ein erstes Lehrbuch samt Richtlinien und Regeln.
1958	Der Internationale Turnerbund FIG erklärt Trampolinspringen als „eigenständig“ und sich selbst für nicht zuständig.
1959	Erstes Trampolin in Österreich am USZ Wien: Second Hand, noch ohne Rahmenabdeckung, mit Gummizug statt Stahlfedern.
1964	Erste Weltmeisterschaft. Gründung des Int. Trampolinverbandes FIT.
1968	Erstmals regelmäßiger Übungsbetrieb in Österreich (WAT Wien-Brigittenau)
1982	Gründung des Österreichischen Fachverbandes für Trampolinspringen.
1983/1984	Erste österreichische EM- und WM-Teilnahme (Dietmar Baumann/Stefan Pokorny)
1990	Erste staatliche Lehrwarteausbildung in Österreich
Ca. ab 1990	Weltweiter Boom von Outdoor-Freizeit-Trampolinanlagen
1993	Erste Österreichische Meisterschaften
1998	FIT-Selbstauflösung und Integration des Trampolinspringens in den Int. Turnerbund FIG. Deshalb Aufnahme als olympische Sportart.
1999	Aufnahme des Trampolinspringens als Sparte in den Österreichischen Fachverband für Turnen und dadurch offizielle Anerkennung durch die Bundes-Sportorganisation. Erste echte „Staats“-meisterschaften.
2000	Selbstauflösung des Österreichischen Fachverbandes für Trampolinspringen (17. Juni). Erster Weltcup in Österreich (1. Juli). Bei den Olympischen Spielen in Sydney werden erstmals Trampolin-Medaillen vergeben werden.

2.2. Fachtermini

a, b, c	„a“ heißt „gestreckt“ (gestreckte Körperhaltung), „b“ heißt „gebückt“ und „c“ heißt gehockt.
ein / aus	Diese zwei Begriffe geben Auskunft über die Position(en) der Schraube(n) im Rahmen eines Sprunges. Eine „ein“-Schraube wird am Beginn des Saltos, eine „aus“-Schraube am Ende des Saltos geturnt.
Salto	Wenn ohne Zusatzbezeichnung von einem Salto die Rede ist, ist immer ein Salto rückwärts gehockt gemeint.
Drehrichtung	Aus der Anzahl der Schrauben ergibt sich automatisch die Drehrichtung der Sprünge. Vorwärts drehende Sprünge haben immer mindestens eine

	halbe ($\frac{1}{2}$ oder $1\frac{1}{2}$, $2\frac{1}{2}$, $3\frac{1}{2}$) Schrauben integriert. Rückwärts drehende Sprünge werden mit keiner oder mit ganzzahligen Schrauben geturnt. Es gibt im Wettkampframpolinspringen daher keine Vorwärts-Landungen .
Barani	Salto vorwärts mit halber ($\frac{1}{2}$) Schraube
Rudolph (Rudy)	Salto vorwärts mit eineinhalb ($1\frac{1}{2}$) Schrauben
Randolph (Randy)	Salto vorwärts mit zweieinhalb ($2\frac{1}{2}$) Schrauben
Adolph	Salto vorwärts mit dreieinhalb Schrauben ($3\frac{1}{2}$) Schrauben
Schraube	Kurzform für einen Schraubensalto bzw. Salto mit mind. einer Schraube
Doppelschraube	Salto mit doppelter Schraube
Fliffis	Doppelsalto vorwärts mit halber Schraube im letzten Salto
Triffis	Dreifachsalto vorwärts mit halber Schraube im letzten Salto
Babyfliffis	$1\frac{1}{4}$ Salto vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Schraube aus der Rückenlage zum Stand
Babyrudy	$1\frac{1}{4}$ Salto vorwärts mit $1\frac{1}{2}$ Schrauben aus der Rückenlage zum Stand
Cody	Eineinviertel ($1\frac{1}{4}$) Salto rückwärts aus der Bauchlage zum Stand
X ein Y aus	Doppelsalto mit X Schrauben im ersten und Y Schrauben im zweiten Salto
Voll ein	Doppelsalto mit einer Schraube im ersten Salto
Schwierigkeitsgrad	Die Errechnung der Schwierigkeit eines Sprungs ist einfach (angesichts des Kürtempos aber doch kompliziert): Jeder $\frac{1}{4}$ Salto und jede $\frac{1}{2}$ Schraube ist genau einen Zehntelpunkt wert. Für einen kompletten Salto gibt es noch ein Bonuszehntel (ein Doppelsalto gehockt mit ganzer Schraube hat daher genau 1,2 Punkte). Bei Sprüngen in b- oder a-Position erhöht sich der Schwierigkeitswert um jeweils ein Zehntel pro Salto.

2.3. Kurzeinführung in das Reglement

Bei einem Trampolinwettkampf turnt jede/r Teilnehmer/in eine Pflicht- und eine Kürübung im Vorkampf (=Qualifikation) und eine zweite Kür im Finale. Das Finale erreichen jedoch nur die zehn Besten jeder Wettkampfklasse. In Österreich 75% des Starterfeldes, jedoch mind. 4 und max. 10 Sportler.

Jede Übung besteht aus zehn aneinander gereihten Einzelsprüngen, die in der Pflicht in Art und meistens auch in der Reihenfolge vorgeschrieben sind. In der Kür versucht jede/r Teilnehmer/in entsprechend seiner Neigungen und seines Leistungsstandes möglichst schwierige Sprünge gut zu springen.

Fünf Haltungskampfrichter/innen beurteilen allein die Ausführung einer Übung, die maximal 10,0 Punkte (pro Kampfrichter) erreichen kann. Bei jedem Sprung können die Kampfrichter/innen für Haltungsfehler, unterschiedliche Sprunghöhe und zu starkes Wandern über das Gerät pro Sprung bis zu 0,5 Punkte abziehen.

Die Haltungskampfrichter/innen zeigen ihre Wertung offen an, die höchste und niedrigste Note werden gestrichen, die verbleibenden drei werden addiert und ergeben die Haltungsnote. Bei der Pflichtübung ist die Haltungsnote zugleich Gesamtnote.

Bei der Kürübung addiert sich zur Haltungsnote noch der Wert für den Schwierigkeitsgrad, der mathematisch genau nach der Anzahl der geturnten Salto- und Schraubendrehungen berechnet wird. Die Schwierigkeit eines Saltos beträgt 0,5 Punkte, eine ganze Schraube ist 0,2 Punkte wert. Ein Doppelsalto gehockt mit Schraube zählt daher genau 1,2 Punkte. Der Schwierigkeits-Weltrekord für alle zehn Sprünge beträgt zur Zeit gewaltige 17,0 (Herren) und 15,0 (Damen) – man kann leicht errechnen, was das bedeutet !

Durch die getrennte Bewertung von Ausführung und Schwierigkeit kann es durchaus passieren, dass eine sehr schwere Übung niedrigere Haltungsnoten erhält als eine leichte, die exakt vorgetragen wird. Die Addition von Haltungs- und Schwierigkeitsnoten führt aber in jedem Fall zu einer gerechten Bewertung der Trampolinspringer.

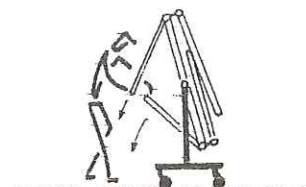
Üblicher Weise bildet die Summe der Punktzahlen aus Pflicht, erster und zweiter Kür das Endergebnis eines Trampolin-Wettkampfs. Nur beim manchen Bewerben (z.B. Weltcup) ist das anders: Hier beginnt das Finale wieder bei Null, der Teilnehmer mit der höchsten Finalnote ist Sieger.

Das gesamte Reglement für Trampolinspringen kann beim Österreichischen Fachverband für Turnen (www.oeft.at, office@oeft.at) für Euro 4,-- bestellt werden.

2.4. Der Ordnungsrahmen

2.4.1. Aufbau des Trampolins

1. Bevor man das Trampolin an den Ort der Benützung transportiert muss man sich überzeugen ob die Radsteher (Fahrvorrichtung) ganz im Führungsrohr drinnenstecken.
2. Beim Auseinanderklappen *beide* Bodenbügel erfassen und auf den Boden ablegen (innerer Bügel fällt sonst auf den Boden).
3. Bodenbügel bis ganz zum Anschlag (Scharniere) herausklappen, dann einseitig unter Zugspannung einen Bügel anheben (gerader Rücken!) durch andere Helfer die Radsteher herausziehen lassen und dann erst den Bodenbügel wieder abstellen.
Bei neueren Modellen lassen sich die Radsteher mittels Hebelwirkung ohne Hochheben der Bodenbügel herausnehmen.
4. Seitliche Abstützungen herunterklappen und ganz in die unteren Führungen (Rohre) einschieben.
5. Überzeugen, ob die Ketten mit den Spannschlössern straff gespannt sind. Sie garantieren, dass das Sprungtuch horizontal steht.
6. Feststellen, ob Federn (Gummizüge) fehlen und die fehlenden ersetzen. Es kommt sonst durch ungleichen Federzug zu unnötigen Gefahrenmomenten (schräges Springen).
7. Überzeugen, ob die Federn (Gummizüge) mit den Haken nach unten eingehakt sind. Sonst gibt es Fleischwunden beim Drüberutschen nach Stürzen!
8. Feststellen, ob der Sprungraum oberhalb des Tuches hoch genug ist und sich keine Hindernisse in der Flugbahn befinden (Ringe, Körbe, Saltogürtel...).
9. Kontrollieren, ob die Federnabdeckung (Sicherheitspolster - blau) fest sitzt oder sich gelockert hat.



2.4.2. Abbau des Trampolins

1. Zuerst die seitlichen Abstützungen herausdrücken (mit den Beinen) und unter das Trampolin hochklappen.
2. Trampolinaußenrahmen rechts und links anfassen und hochklappen (mindestens 2 Personen)

Vorsicht!: Das Hochklappen geht beim ersten Außenrahmenteil zunächst nur gegen großen Widerstand (Tuchspannung). Dieser Widerstand hört plötzlich auf (keine Feder-spannung mehr), zusätzlich wird noch die Schwerkraft wirksam. Es muß daher nach dem „Anheberück“ der Rahmenteil spätestens knapp bevor er senkrecht steht abgebremst werden, sonst fällt er heftig auf den Mittelteil. Es besteht große Verletzungsgefahr, wenn sich in diesem Fall beim Zusammenklappen die Arme zwischen Außenrahmen und Mittelrahmen befinden!

Beim zweiten Außenrahmenteil fällt zwar die Federspannung weg, beim Ablegen auf den Mittelteil ist dennoch wieder Vorsicht geboten und der Rahmen langsam abzulegen.

3. Das Einstecken der Radsteher soll schon erfolgen, wenn die Bodenbügel noch Bodenkontakt haben. Achtung - nicht schlampig einstecken; sondern bis zum Anschlag. Nach Anheben eines der Bodenbügel (siehe Aufbau Nr.2 - Skizze) laufen die Räder ganz von selbst zur Mitte.
4. Nun muß das Trampolin „dachziegelartig“ hochkant gestellt werden (siehe Abb. 1). Der zuletzt eingeklapppte Außenrahmenteil muß seine Scharniere *oben* haben! Wird das nicht beachtet, dann klappt der massive Rahmen selbständig nach außen, was für Leute, die daneben stehen zu Verletzungen führen kann!

Ähnliches gilt für die beiden Bodenbügel (siehe Abb. 2). Auch hier muss beim Zusammenklappen der obere Bügel über den unteren Bügel gelegt werden, damit der untere Bügel nicht nach außen fallen kann.

Achtung: Arme beim Senkrechtstellen des zusammengeklappten Trampolins nicht zwischen Trampolin und Radsteher bringen!

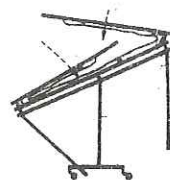
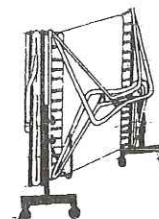


Abb. 1



Abb. 2



2.4.3. Der Übungsbetrieb

- **NIEMAND !!! darf je unter dem Trampolin oder den Sicherheitstischen durchgehen oder gar dort verweilen. Auch nicht wenn keiner am Trampolin springt.**
- Niemand sollte auf dem Trampolin oder den Matten sitzen während ein anderer springt.
- Das Trampolin darf nur komplett d.h. inklusive der Sicherheitseinrichtungen (zumindest eine Weichbodenmatte und ein Kasten an jeder Stirnseite) aufgebaut werden.
- Neben dem Trampolin müssen Bodenmatten liegen.
- Hinter den Sicherheitsmatten sollten zumindest Bodenmatten liegen.
- Rund um das Trampolin sollten Helfer postiert werden. In jedem Fall beim Erlernen eines neuen Sprungs !!

2.5. Das Sichern

- 1.) **fester Griff** ~> Auch wenn das die jungen und zarten Sportler vielleicht nicht wollen
- 2.) **kompromissloser Zugang** → kein zaghaftes „Zugehen“ auf den Sportler, weil dieser seine Arme und/oder Beine nicht unter Kontrolle hat. Kein Selbstschutz vor dem Schutz des Sportlers !!
- 3.) **niemals den Kontakt zum Sprungtuch verlieren** ~> beim gemeinsamen Anspringen muss der Sicherer unbedingt beim Absprung des Sportlers am Sprungtuch stehen bleiben !! Es ist nicht möglich Impulse zu geben wenn man Teil des „fliegenden“ Systems ist.
- 4.) **niemals Arme überkreuzen** → ein Sicherungsgriff, welcher mit überkreuzten Armen beginnt, ist sicher falsch !! Einzig die Sicherung des Salto vorwärts **kann** mit überkreuzten Armen **enden**.
- 5.) **Vorsicht bei der Schiebematte** → bei gleichzeitiger Sicherung durch die Schiebematte muss der Mattenschieber darauf achten dem Sicherer nicht die Beine „weg zu schieben“. Nur so weit wie nötig in das Trampolin schieben.
- 6.) **stets weit weg von der Rotationsachse angreifen** → beim Bremsen und Beschleunigen von („verunglückten“) Sprüngen ist ein gespannter Körper Voraussetzung um effektiv eingreifen zu können. Zu beachten: Je weiter weg von der Drehachse der Impuls kommt desto wirksamer die positive oder negative Beschleunigung.

2.6. Die Schiebematte

Die Schiebematte ist ein universell einsetzbares Hilfs- und Sicherheitsinstrument, welches das sichere und gefahrlose Erlernen von Sprüngen bzw. Sprungkombinationen ermöglicht.

Es gibt sie in unterschiedlichen Größen und Stärken. Je dicker und weicher diese ist, desto eher ist auch ein „einköpfeln“ unbeschadet zu überstehen. Es hängt aber natürlich auch von der Sprunghöhe ab. Dennoch wollen wir diesen Zwischenfall aber vermeiden.

Der Sinn der Schiebematte ist es, die Rückfederung des Sprungtuches zu dämpfen und die ersten Landungen auf Bauch oder Rücken angenehmer zu gestalten. Fast jeder erste Versuch eines neuen Sprungs bzw. Sprungkombination endet sicher in der Schiebematte.

Wichtig bei der Schiebematte ist der gezielte Einsatz:

- 1.) ist es nicht bei jedem Sprung nötig → auch das Trampolin und seine Eigenschaften wollen kennen gelernt werden und
- 2.) ist es nicht nötig die ersten „100 Versuche“ lang die Matte zu verwenden.

Grundsatz: Je stärker die Sportler (Kinder) die Matte verlangen, desto eher können sie es auch ohne.

2.7. Die Orientierung

Beim Trampolinspringen ist es sehr wichtig immer zu wissen wo man sich befindet. Die Orientierung erfolgt fast ausschließlich über den Blick. Dabei ist der zentrale Orientierungspunkt das Trampolin (+ Sicherheitseinrichtungen). Es steht ruhig und immer unter einem. Von Beginn an muss darauf geachtet werden, dass die Sportler Ihren Kopf richtig halten und mit dem Blick arbeiten. Der Kopf ist so gut wie immer in einer neutralen, natürlichen Position. Das heißt er ist gerade und lediglich der Blick orientiert sich nach unten. Je größer die Höhe, desto eher neigt sich dann auch der Kopf nach unten. Wenn das der Fall ist so muss aber darauf geachtet werden, dass sich der Oberkörper nicht nach vorne neigt. Um in den Absprüngen bereits von Beginn an Probleme zu vermeiden sollte der Blick nie am Kreuz sein sondern nach vorne auf die Matte (das Ende, den Anfang, ...) gerichtet werden. Das Kreuz kommt erst bei der Landungsvorbereitung ins Spiel.

2.8. Grundprinzipien des Trampolinspringens

Das Trampolinspringen ist relativ einfach aufgebaut. Mit der Grundschule verhält es sich wie mit einem **Modulsystem**. Alle Sprünge der Grundschule (alle einfach Salti mit einfach und mehrfach bzw. ohne Schrauben, einige „mehrfach“ Salti ($1\frac{1}{4}$ & $1\frac{3}{4}$) in allen Ausführungen) bilden die Basis. Alle weiteren Sprünge (= geschraubte Mehrfachsalti) setzen sich aus diesen Sprüngen ganz einfach zusammen.

Darum gilt:

„Was Du in der Grundschule versaust, schneidest Du oben weg.“

Weiters gilt das methodische Prinzip **„Vom Leichten zum Schwierigen.“**. Hier ist allerdings zu beachten, dass auch einmal eine b-Position leichter als eine c-Position sein kann. Vor allem in Verbindung mit Schraubendrehungen. Es muss beim Öffnen der b-Position nur ein Gelenk gestreckt werden.

Beim hin und her springen zwischen der Vorübung und dem gesamten Sprung bzw. bei der Variation der Positionen eines Sprungs ist besondere Vorsicht geboten. Durch die verschiedenen Rotationsgeschwindigkeiten sollte der Trainer immer darauf hinweisen wenn ein Schritt zurück erfolgt.

3. Sprünge: Technik, Methodik

3.1. Standsprünge

3.1.1. Standsprung

die Phasen des Strecksprungs aus dem ruhigen Stand:

- die Knie werden gebeugt, Arme nach (hinten od. seitlich) oben geführt
- die Arme werden erst wieder herab, dann vorhoch geführt und die Knie dabei rasch gestreckt
- die Arme werden bis zur Hochhalte geführt (Flugphase aufwärts)
- die Arme werden kurz in der Hochhalte gehalten (oberer Totpunkt)
- die Arme werden SEITLICH herab geführt (Flugphase abwärts)
- die Knie werden leicht gebeugt und der Oberschenkelmuskel stark angespannt (Prinzip der Vorinnervation)
- beim Auftreffen auf das Tuch sind die Knie noch gebeugt
- im Bereich des unteren Totpunkts werden die Knie dann explosiv gestreckt und die Arme vorhoch geschwungen

Nun beginnt der Kreislauf ab Punkt 3.

3.1.1.1. Fußstellung im Tuch:

grundsätzlich ca. hüftbreit

- breite Fußstellung (über hüftbreit): stabiler Stand im Tuch → nicht optimal, da ein hoher Kraftaufwand notwendig ist, um wirklich hoch zu springen
- schmale Fußstellung: in der Weltklasse (speziell bei den Damen) üblich, der Kraftbedarf ist ungleich geringer → eventuelle Instabilität im Rumpfbereich, wenn die Muskulatur nicht entsprechend ausgebildet ist.

3.1.1.2. Standsprung (mit Armschwung)

0 0 / > 0,0

Absprung	die Arme sind angelegt und werden gestreckt vorhoch geführt (ca. $\frac{1}{4}$ Armschwung); die Knie und Hüfte werden fast komplett durchgestreckt, lediglich die Fußgelenke werden noch gegen Ende dieser Phase gestreckt
Steigphase	die Arme werden bis in die Hochhalte geführt (ca. $\frac{1}{4}$ Armschwung); die Beine sind zur Gänze durchgestreckt und werden geschlossen
Flugphase	die Arme werden neben bzw. hinter die Ohren (bei gerader Kopfhaltung) geführt und dort kurz gehalten (je nach Sprunghöhe); die Beine sind geschlossen
Fallphase	die Arme werden seitlich heruntergeführt und fast vollständig angelegt (ca. $\frac{3}{8}$ Armschwung); die Knie und Hüfte werden gewinkelt, die Füße „aufgestellt“ um zu landen
Landung	die Arme werden komplett angelegt (ca. $\frac{1}{8}$ Armschwung); die Knie und Hüfte werden fast durchgestreckt

zu beachten	- Die Größe des Kniewinkels hängt sehr stark mit der Kraft im Oberschenkel zusammen - viele Sportler versuchen durch den Oberkörper ebenfalls noch Schwung mitzunehmen → das sollte eingedämmt werden
-------------	--

3.1.1.3. Standsprung (mit Auftaktarmschwung)

0 0 / > 0,0

(zur Vorbereitung eines Absprungs mit gestellten Armen, bzw. einer Landung mit gestellten Armen)

Absprung	die Arme sind angelegt und werden gestreckt vorhoch geführt (ca. $\frac{1}{4}$ Armschwung); die Knie und Hüfte werden fast komplett durchgestreckt, lediglich die Fußgelenke werden noch gegen Ende dieser Phase gestreckt
Steigphase	die Arme werden bis in die Hochhalte geführt (ca. $\frac{1}{4}$ Armschwung); die Beine sind zur Gänze durchgestreckt und werden geschlossen
Flugphase	die Arme werden neben bzw. hinter die Ohren (bei gerader Kopfhaltung) geführt und dort kurz gehalten (je nach Sprunghöhe); die Beine sind geschlossen
Fallphase	die Arme werden rasch seitlich herab geführt, angelegt und seitlich wieder in die Hochhalte geführt; die Knie und Hüfte werden gewinkelt, die Füße „aufgestellt“ um zu landen
Landung	die Arme stehen komplett gestreckt hinter den Ohren; die Knie und Hüfte werden fast durchgestreckt
Absprung	die Arme sind nach wie vor gestreckt in der Hochhalte; die Knie und Hüfte werden fast komplett durchgestreckt, lediglich die Fußgelenke werden noch gegen Ende dieser Phase gestreckt
zu beachten	- siehe Standsprung mit Armschwung - gestreckte Arme beim „Auftakttschwung“ - gestreckte Arme im Sprungtuch

3.1.1.4. Abstoppen

Bei Kontakt mit dem Tuch die Knie locker lassen und die Rückfederung des Tuches absorbieren. Auch das Stehenbleiben will geübt sein. Jeder muss vorher wissen wie er in einer nicht gewünschten Situation richtig reagieren sollte.

Grundsätzlich sollte nach den Sprüngen, wenn diese bereits sicher beherrscht werden immer noch ein kräftiger Standsprung angehängt werden bevor abgestoppt wird. Das ermöglicht eine bessere Kontrolle des Sprungs davor (in Kombinationen sehr wichtig).

3.1.2. Hocke

0 0 o > 0,0

Voraussetzungen	- Standsprung	
Absprung	siehe Standsprung mit und ohne Armschwung	
Steigphase	hier passiert nichts außer Höhe gewinnen durch steigen	
Flugphase	die Knie werden geschlossen zur Brust gehoben und mit den Händen unterhalb des Knies angefasst, der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne zu den Knien >> die Beine werden rasch gestreckt und dabei die Arme an den Körper angelegt	
Fallphase	die Arme werden gestreckt vorhoch geführt; die Knie und Hüfte werden gewinkelt, die Füße „aufgestellt“ um zu landen	
zu beachten	- der Sportler darf mit dem Oberkörper nicht zu aufrecht bleiben, da er dann beim Öffnen in Rücklage gerät - beim Öffnen ist darauf zu achten, dass die Beine nicht nach „vorne“ geschoben werden → Rücklage bei der Landung - beim Öffnen der Hockposition sollte darauf geachtet werden, dass die Arme wirklich sauber an den Körper angelegt werden → Vorübung für die Saltoöffnung	
Vorübung	- die Position am Boden einnehmen	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	keine	

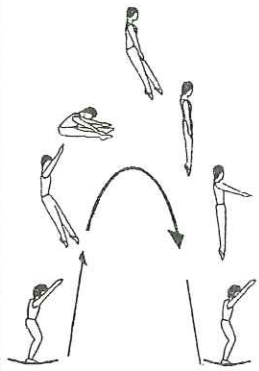
3.1.3. Bücke

0 0 < > 0,0

Voraussetzungen	- Standsprung	
Absprung	siehe Standsprung mit und ohne Armschwung	
Steigphase	hier passiert nichts außer Höhe gewinnen durch Steigen	
Flugphase	die Beine werden geschlossen vorne hoch gehoben und mit den Händen am Fußrist berührt, der Oberkörper neigt sich nach vorne >> die Hüfte wird rasch gestreckt und dabei die Arme an den Körper angelegt	
Fallphase	die Arme werden gestreckt vorhoch geführt; die Knie und Hüfte werden gewinkelt, die Füße „aufgestellt“ um zu landen	
zu beachten	- eine wirklich lange Steigphase - der Sportler darf den Oberkörper nicht zu weit (zu stark) nach vorne neigen → Vorlage bei der Landung - beim Öffnen ist darauf zu achten, dass die Beine nicht nach „vorne“ geschoben werden → Rücklage bei der Landung - Beim Öffnen der Bückposition sollte darauf geachtet werden, dass die Arme wirklich sauber an den Körper angelegt werden → Vorübung für die Saltoöffnung	
Vorübung	- die Position am Boden einnehmen	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	keine	

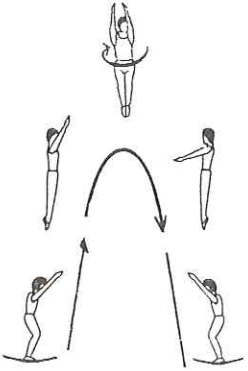
3.1.4. Grätschwinkelsprung

0 0 v > 0,0

Voraussetzungen	- Standsprung	
Absprung	siehe Standsprung mit und ohne Armschwung	
Steigphase	hier passiert nichts außer Höhe gewinnen durch Steigen	
Flugphase	die Beine werden gegrätscht vorhoch gehoben und mit den Händen am Fußrist berührt, der Oberkörper neigt sich nach vorne >> die Hüfte wird rasch gestreckt, die Beine geschlossen und dabei die Arme an den Körper angelegt	
Fallphase	die Arme werden gestreckt vorhoch geführt; die Knie und Hüfte werden gewinkelt, die Füße „aufgestellt“ um zu landen	
zu beachten	- eine wirklich lange Steigphase - mindestens 90° zwischen den Beinen - der Sportler darf den Oberkörper nicht zu weit (zu stark) nach vorne neigen → Vorlage bei der Landung - beim Öffnen ist darauf zu achten, dass die Beine nicht nach „vorne“ geschoben werden → Rücklage bei der Landung	
Vorübung	- die Position am Boden einnehmen	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	keine	

3.1.5. ½ Standsprungschraube

0 1 > 0,1

Voraussetzungen	- Standsprung	
Absprung	siehe Standsprung mit und ohne Armschwung	
Steigphase	hier passiert nichts außer Höhegewinn durch Steigen	
Flugphase	die Arme werden vorhoch gezogen, die Drehung währenddessen durch Drehen der Schultern (ev. auch des Kopfes → „unter der Schulter durchschauen“) eingeleitet	
Fallphase	gegen Ende der Schraubenrotation werden die Arme wieder gestreckt heruntergeführt und die Schraubenrotation verlangsamt	
zu beachten	- nicht sofort aus dem Sprungtuch schrauben - nicht in die Schraube „hinein“ springen → wandern - Spannung im Rumpfbereich um die Rotation zu übertragen	
Vorübung	- am Boden probieren (mit und ohne Armschwung)	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	keine	

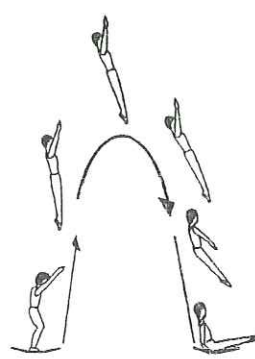
3.1.6. 1/1 Standsprungschraube

0 2 > 0,2

Der Bewegungsablauf ist der gleiche wie bei der ½ Standsprungschraube. Es wird lediglich ein stärkerer Impuls für die Schraubenrotation gegeben.

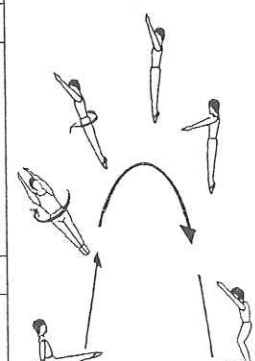
3.1.7. Sitzsprung

0 0 > 0,0

Voraussetzungen	- Bücke	
Absprung	siehe Standsprung mit und ohne Armschwung	
Steigphase	nach dem Verlassen des Sprungtuches werden die Arme gestreckt vorhoch, hinter den Kopf geführt;	
Flugphase	die Füße und Hüfte leicht nach vorne geschoben; die Arme werden neben oder ausnahmsweise (!)	
Fallphase	auch hinter dem Oberkörper herunter geführt und gebeugt ca. hüftbreit hinter dem Gesäß aufgesetzt	
Landung	Spannung und Position halten	
zu beachten	- die Finger zeigen in Richtung des Körpers - der Oberkörper soll sich in der Landung aufrecht oder in leichter Rücklage befinden	
Vorübung	- am Boden die korrekte Landungsposition einnehmen	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	nur in besonderen Fällen	

3.1.8. ½ Drehung zum Stand

0 1 > 0,1

Voraussetzungen	- ½ Standsprungschraube - Sitzsprung	
Absprung	mit den Armen erfolgt ein kräftiger Abdruck	
Steigphase	die Arme werden gestreckt vorhoch geführt, die Drehung mit den Schultern eingeleitet und die Hüfte gestreckt;	
Flugphase	die Arme können nun bis zur Landung in Hochhalte bleiben oder dazwischen nochmals angelegt und wieder in Hochhalte geführt werden	
Fallphase		
Landung	siehe Standsprung mit gestellten Armen	
zu beachten	- nicht schon im Sprungtuch in die Drehung legen - bei größerer Höhe muss die Steigphase deutlich ausgeprägt sein → wenn nicht kommt es zu einer Rückwärtsrotation	
Vorübung	- den Sportler an den Händen nehmen, „auf die Füße steigen“, hochziehen und dabei drehen	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	keine	

3.1.9. $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sitz

0 1 > 0,1

Voraussetzungen	- $\frac{1}{2}$ Standsprungschraube - Sitzsprung	
Absprung	siehe Standsprung mit und ohne Armschwung	
Steigphase	die Arme werden bis in die Hochhalte geführt (ca. $\frac{1}{4}$ Armschwung), die Fersen und Hüfte werden nach hinten gezogen, die Drehung wird mit den Schultern eingeleitet; die Arme werden neben oder ausnahmsweise (!) auch hinter dem Oberkörper herunter geführt und gebeugt ca. hüftbreit hinter dem Gesäß aufgesetzt	
Flugphase		
Fallphase		
Landung	siehe Sitzsprung	
zu beachten	- bei größerer Höhe muss die Steigphase deutlich ausgeprägt sein → wenn nicht kommt es zu einer Rückwärtsrotation - die Finger zeigen in Richtung des Körpers - der Oberkörper soll sich in der Landung aufrecht oder in leichter Rücklage befinden	
Vorübung	- am Weichboden ausprobieren - anfangs leicht nach vorne springen lassen	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	nur in besonderen Fällen	

3.1.10. $\frac{1}{2}$ Drehung aus dem Sitz zum Sitz

Dafür gibt es kein eigenes Symbol ~> wird behandelt wie $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sitz:

0 1 > 0,1

Voraussetzungen	- $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sitz	
Absprung	die Arme werden gestreckt	
Steigphase	die Arme werden vorhoch in die Hochhalte geführt, die Hüfte wird gestreckt und mit den Schultern die Drehung eingeleitet; nach der $\frac{1}{2}$ Drehung werden die Arme neben oder ausnahmsweise (!) auch hinter dem Oberkörper heruntergeführt und gebeugt ca. hüftbreit hinter dem Gesäß aufgesetzt	
Flugphase		
Fallphase		
Landung	siehe Sitzsprung	
zu beachten	- die Rücklage in der Luft für die korrekte Sitzposition hängt mit dem Schwung (Höhe und Abdruck) zusammen	
Vorübung	- Kombination: Sitz - $\frac{1}{2}$ Drehung zum Stand - Sitz - Kombination: Sitz - Sprung in den Stand - $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sitz	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	nur in besonderen Fällen	

3.2. Sprünge aus der Rückenlage

3.2.1. Sprung in den Stand

1 0 > 0,1

Voraussetzungen	- Rückensprung
Absprung	Die korrekte Position in der Rückenlage ist: Beine „senkrecht“, Winkel zwischen Oberkörper und Beinen zwischen 90° und 100°, die Arme sind gestreckt, möglichst nahe am Sprungtuch und leicht geöffnet, der Kopf liegt entweder im Sprungtuch oder ist leicht angehoben; in der Aufwärtsbewegung wird bereits begonnen die Hüfte zu strecken
Steigphase	die Hüfte wird zur Gänze gestreckt; die Arme bleiben hinten
Flugphase	je nach Sprunghöhe werden in diesen Phasen die Arme kurz an den Körper angelegt und dann wieder in die Hochhalte geführt
Fallphase	
Landung	siehe Standsprung
zu beachten	- die Position von Kopf und Armen - die Beine dürfen nicht „fallen“ - die Hüfte wird beim Kippstoß aktiv nach oben gehoben
Vorübung	- den Sportler in die korrekte Rückenposition legen, dann die Fersen stützen und den Kippstoß (= Heben der Hüfte) imitieren
Sicherstellung	Trainer kann am Trampolin stehen und bei zu viel Schwung (durch Fallen der Beine) diesen durch Griff um den Oberkörper stoppen.
Schiebematte	keine

3.2.2. ½ Drehung zum Stand

1 1 > 0,2

Voraussetzungen	- Rückensprung - ½ Standsprungschraube	
Absprung	siehe Sprung in den Stand	
Steigphase	während die Hüfte komplett gestreckt wird, wird auch die Drehung um die Längsachse mit dieser eingeleitet;	
Flugphase	die Arme werden über die Seite an den Körper angelegt;	
Fallphase	gegen Ende des Sprungs werden dann auch die Arme wieder zur Landung in die Hochhalte geführt	
Landung	siehe Standsprung mit gestellten Armen	
zu beachten	- dass die Beine nicht schon im Sprungtuch zur Seite fallen → Gefahr des vom Trampolin fallen !! - siehe Sprung in den Stand	
Vorübung	- den Sportler in die korrekte Rückenposition legen, dann die Fersen stützen und den Kippstoß (= heben der Hüfte) und die folgende Drehung imitieren	
Sicherstellung	Trainer kann am Trampolin stehen und bei zu viel bzw. zu wenig Schwung bremsen oder stützen.	
Schiebematte	keine	

3.2.3. Salto vorwärts aus der Rückenlage

4 0 0 > 0,5

Voraussetzungen	- Hocke - Rückensprung
Absprung	in der Aufwärtsbewegung wird bereits begonnen die Hüfte zu strecken
Steigphase	die Hüfte wird zur Gänze gestreckt
Flugphase	die Fersen werden zum Gesäß geklappt, die Arme und der Oberkörper folgen, die Hände fassen die Beine unterhalb der Knie; bei der Öffnung werden Arme und Beine ausgestreckt
Fallphase	im Grunde wird hier an die Öffnung ein $\frac{3}{4}$ vorwärts angehängt
Landung	siehe Rückensprung
zu beachten	- siehe Sprung in den Stand
Vorübung	- Sprung in den Stand - $\frac{1}{2}$ Salto vorwärts
Sicherstellung	Trainer steht am Trampolin um eventuell fehlenden Schwung mit zu geben.
Schiebematte	für die ersten Versuche

3.2.4. 1 $\frac{1}{4}$ Salto vorwärts aus der Rückenlage

5 0 0 > 0,6

Voraussetzungen	- Hocke - Rückensprung
Absprung	siehe Salto vorwärts aus der Rückenlage, es wird lediglich um ein viertel Salto weiter gedreht;
Steigphase	
Flugphase	bei der Öffnung werden die Arme an den Körper angelegt
Fallphase	die Arme werden zur Landung vom Körper in die Hochhalte geführt
Landung	siehe Standsprung
zu beachten	- siehe Salto aus der Rückenlage - es wird etwas später, gegenüber des Salto geöffnet - es muss aber mehr Schwung mitgenommen werden
Vorübung	- Sprung in den Stand - $\frac{1}{2}$ Salto vorwärts - 1/1 Salto vorwärts
Sicherstellung	Trainer steht am Trampolin und bremst bei zuviel Schwung (Griff um den Oberkörper) und unterstützt an der Schulter bei zu wenig Schwung
Schiebematte	für die ersten Versuche

3.2.5. Babyfliffis

5 1 0 > 0,7

Voraussetzungen	- $\frac{1}{2}$ Standsprungschraube - Rückensprung - $1 \frac{1}{4}$ Salto vorwärts - das Wissen um die Drehrichtung	
Absprung	in der Aufwärtsbewegung wird bereits begonnen die Hüfte zu strecken	
Steigphase	die Hüfte wird annähernd gestreckt	
Flugphase	die Fersen werden zum Gesäß geklappt, die Arme und der Oberkörper folgen, die Hände fassen die Beine unterhalb der Knie >> Knie und Hüfte werden gleichzeitig zur Gänze explosiv gestreckt, in dieser Phase wird durch die Schultern auch die $\frac{1}{2}$ Schraube eingeleitet	
Fallphase	die Arme werden zur Landungsvorbereitung gestreckt vorhoch geführt	
Landung	siehe Standsprung mit gestellten Armen	
zu beachten	- siehe Salto aus der Rückenlage - es muss eine Steigphase vor der Hockposition sichtbar sein	
Vorübung	- in gehockter Position am Boden liegen, auf Signal strecken und drehen - $1 \frac{1}{4}$ Salto vorwärts	
Sicherstellung	Trainer steht am Trampolin, gibt ein akustisches Signal für den Zeitpunkt der Schraube, fängt bei zu wenig Schwung (Griff um die Hüfte)	
Schiebematte	für die ersten Versuche	

3.3. Sprünge aus der Bauchlage

3.3.1. Sprung in den Stand

1 0 > 0,1

Voraussetzungen	- Bauchsprung	
Absprung	Die korrekte Position in der Bauchlage ist: die Arme sind gewinkelt, die Hände ca. vor dem Gesicht, die Beine sind leicht gewinkelt zw. 135° und 160° zwischen Ober- und Unterschenkel; der Kopf ist in einer natürlichen Position; die Arme drücken gegen das Sprungtuch, gleichzeitig „schlagen“ die Unterschenkel (keine komplette Streckung)	
Steigphase	die Arme werden kurz gestreckt gehalten und die Beine komplett gestreckt; dann folgt ein rasches Anlegen der Arme an den Körper	
Flugphase	die Arme werden zur Landungsvorbereitung vorne in die Hochhalte geführt	
Landung	siehe Strandsprung	

zu beachten	- dass die Brust im Sprungtuch liegt - dass die Arme vorne gehalten werden - dass der Kopf (und der Oberkörper) nicht als erstes aus dem Sprungtuch gehoben wird	
Vorübung	- in korrekter Position am Bauch liegen (am Trampolin oder am Boden), mit den Händen abdrücken in den 4 Punktstand (Knie und Hände) - mit Wegstoßen versuchen	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	in besonderen Fällen	

3.3.2. ½ Drehung zum Stand

1 1 > 0,2

Voraussetzungen	- Bauchsprung - ½ Standsprungschraube
Absprung	siehe Sprung in den Stand
Steigphase	die Arme werden vorhoch gezogen und dabei wird mit dem Kopf und den Schultern die Schraube eingeleitet
Flugphase	
Fallphase	die Arme bleiben als Landungsvorbereitung in der Hochhalte, können aber auch je nach Sprunghöhe nochmals angelegt und dann wieder in die Hochhalte geführt werden
Landung	siehe Standsprung
zu beachten	- dass die Schraube nicht sofort aus dem Sprungtuch eingeleitet wird - dass die Arme vor hochgezogen werden - dass die Brust im Sprungtuch liegt - dass der Kopf (und der Oberkörper) nicht als erstes aus dem Sprungtuch gehoben wird
Vorübung	keine
Sicherstellung	keine
Schiebematte	in besonderen Fällen

3.4. Vorwärtssprünge von den Füßen

3.4.1. Bauchsprung

1 0 > 0,1

Voraussetzungen	- Standsprung	
Absprung	die Arme stehen senkrecht	
Steigphase	die Fersen ziehen leicht nach hinten, ob die Arme während des Fluges angelegt werden liegt an der Sprunghöhe	
Flugphase	die Arme werden gewinkelt, die Ellbogen zur Seite geführt und die Hände vor dem Gesicht auf das Sprungtuch gelegt; die Beine werden leicht gewinkelt (zw. 135° und 160° zwischen Ober- und Unterschenkel); der Kopf bleibt in einer natürlichen Position	
Landung	Spannung und Position halten	
Fallphase		

zu beachten	- nicht nach hinten springen - die Fersen leiten den Sprung ein und nicht das Gesäß - Hände nicht neben die Brust legen („Liegestützstellung“) - die Hände (und nicht die Ellbogen) sollten relativ als erste das Sprungtuch berühren - bei Armzug: das die Arme wirklich ganz nach oben gezogen werden - während der Fallphase darauf achten dass eine gerade Körperposition erhalten bleibt → oft geht die Spannung verloren und der Bauch „kommt vor“	
Vorübung	- in der Bankstellung wippen und auf Signal Arme und Beine wegstrecken zur Bauchlage	
Sicherstellung	Trainer steht am Trampolin und richtet den Sportler wenn nötig ein (bremst oder beschleunigt) → gespannter Körper !	
Schiebematte	unbedingt bis zur sicheren Bauchlandung	

3.4.2. $\frac{1}{2}$ Drehung zum Bauch

1 1 > 0,2

Voraussetzungen	- $\frac{1}{2}$ Standsprungschraube - Bauchsprung	
Absprung	die Arme stehen senkrecht	
Steigphase	die Schienbeine schieben nach vorne oben	
Flugphase	Kopf und Schultern leiten die Drehung ein	
Fallphase	siehe Bauchsprung	
Landung	siehe Bauchsprung	
zu Beachten	- siehe Bauchsprung	
Vorübung	keine	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	bei den ersten Versuchen	

3.4.3. $\frac{3}{4}$ Salto vorwärts

3 0 / > 0,3

Voraussetzungen	- Bauchsprung - Rückensprung	
Absprung	siehe Bauchsprung	
Steigphase	die Fersen ziehen kräftig nach hinten oben, in dieser gestreckten Position fliegt man nun dahin, der Kopf wandert dabei leicht in den Nacken um den Blickkontakt zum Sprungtuch nicht zu verlieren, erst kurz vor dem Sprungtuch erfolgt ein rasches einklappen des Oberkörpers	
Flugphase		
Fallphase		
Landung	siehe Rückensprung	

zu beachten	- steil nach oben und nicht nach vorne springen - nicht ins Hohlkreuz ziehen, im Absprung und während der Flugphase - wirklich spätes Einklappen des Oberkörpers (lang auf das Sprungtuch schauen) - auf korrekte Rückenlandung achten	
Vorübung	- hoher Bauchsprung in die Arme zweier Helfer → abrollen	
Sicherstellung	Trainer steht am Trampolin und beschleunigt wenn nötig durch einen Stoß an den Oberschenkeln (hinter den Sportler gehen); bremst bei viel Schwung an den Fersen bei der Landung	
Schiebematte	bei den ersten Versuchen	

3.4.4. Salto vorwärts

4 0 0 > 0,5

Voraussetzungen	- Hocke
Absprung	siehe Standsprung mit gestellten Armen
Steigphase	die Fersen ziehen nach hinten
Flugphase	die Fersen werden eingeklappt, Arme und Oberkörper folgen, die Beine werden unterhalb der Knie gefasst >> Knie und Hüfte werden explosiv gestreckt, die Arme bleiben am Körper angelegt
Fallphase	die Arme werden zur Landungsvorbereitung vorhoch in die Hochhalte geführt
Landung	siehe Standsprung mit gestellten Armen
zu beachten	- der Kopf bleibt immer in einer neutralen Position - kein Blickkontakt zum Sprungtuch während der Öffnungsphase - steilen Absprung - die Knie dürfen NICHT zum Oberkörper gezogen werden → GEGENBEWEGUNG !!
Vorübung	- Rolle (am Boden oder Trampolin) - Sprungrolle (am Boden oder Trampolin)
Sicherstellung	Trainer greift vor dem Körper mit dem Daumen, von jenem Arm welcher dem Sportler näher ist, an die Hose. Der Arm symbolisiert ein zu überwindendes Hindernis. Der zweite Arm bleibt frei, kann aber beim gemeinsamen Anspringen an die Schulter des Sportlers gelegt werden. Der freie Arm dient zum Bremsen oder Beschleunigen der Rotation nach dem Absprung
Schiebematte	unbedingt bei den ersten Versuchen

3.4.5. Barani

4 1 / > 0,6

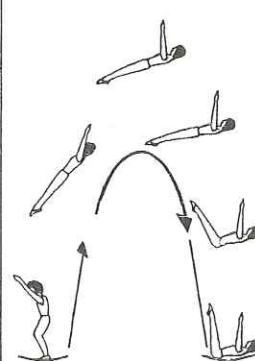
Voraussetzungen	- ½ Standsprungschraube - Salto vorwärts (in jeweiliger Position) - das Wissen um die Drehrichtung	
Absprung	siehe Standsprung mit gestellten Armen	
Steigphase	siehe Salto vorwärts	
Flugphase	die Arme werden über die Seite an den Körper gelegt und mit Verdrehen der Schulter die ½ Schraube ausgeführt >> die Arme werden zum Stoppen der Schraube zur Seite genommen	
Fallphase	siehe Salto vorwärts	

Landung	siehe Standsprung mit gestellten Armen	
zu beachten	- die Arme dürfen nicht sofort „herunter fallen“ - die Arme können auch vorne an den Körper angelegt werden (ist etwas schwerer) - gerader Rücken den gesamten Sprung über	
Vorübung	- Kombination: Salto vorwärts - ½ Standsprungschraube - in gehockter Position am Boden liegen und auf ein Signal Beine strecken und drehen (Arme bleiben am Körper)	
Sicherstellung	Trainer steht am Trampolin, gibt ein akustisches Signal für den Zeitpunkt der Schraube, wenn nötig unterstützt er die Landung durch Griff um die Hüfte mit einem Arm und stützt an der Wirbelsäule oder der Schulter (je nach Schwung) mit dem zweiten Arm	
Schiebematte	bei den ersten Versuchen	

3.5. Rückwärtssprünge von den Füßen

3.5.1. Rückensprung

1 0 > 0,1

Voraussetzungen	- Sitzsprung	
Absprung	siehe Standsprung	
Steigphase	die Schienbeine und Hüfte werden nach vorne geschoben; die Arme sind gestreckt und bei den Ohren → „gestreckt in die Luft legen“	
Flugphase		
Fallphase	kurz vor der Landung wird dann die Hüfte gewinkelt und die Beine annähernd senkrecht gestellt	
Landung	Die korrekte Position in der Rückenlage ist: Beine „senkrecht“, Winkel zwischen Oberkörper und Beinen zwischen 90° und 100°, die Arme sind gestreckt, möglichst nahe am Sprungtuch und leicht geöffnet, der Kopf liegt entweder im Sprungtuch oder ist leicht angehoben	
zu beachten	- nicht die Knie „schieben“ im Absprung - nicht nach hinten springen - die Arme sollen den gesamten Sprung über bei den Ohren sein - auf eine gestreckte Körperposition (kein Hohlkreuz) im Flug achten - der Oberkörper soll gerade sein im Sprungtuch (von der Lende bis zur Schulter)	
Vorübung	- auf einem Weichboden (nachher auch am Trampolin möglich) mit Unterstützung an der Hüfte beim Schieben, erst in die gestreckte Rückenlage - und dann in die korrekte Rückenlage	
Sicherstellung	Trainer steht am Trampolin, stützt bzw. fängt die Beine bei den ersten Versuchen	
Schiebematte	bei den ersten Versuchen	

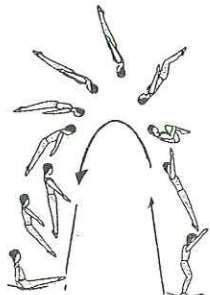
3.5.2. Salto rückwärts

4 0 0 > 0,5

Voraussetzungen	- Hocke - Rückensprung	
Absprung	siehe Standsprung	
Steigphase	siehe Rückensprung	
Flugphase	die Knie werden gewinkelt und zur Brust gehoben, die Hände fassen unterhalb der Knie >> Knie und Hüfte werden explosiv ins „Hohlkreuz“ gestreckt, die Arme bleiben dabei am Körper	
Fallphase	die Arme werden zur Landungsvorbereitung vorhoch in die Hochhalte geführt	
Landung	siehe Standsprung	
zu beachten	- die Position des Kopfes bei den Vorübungen - die Arme dürfen nicht „fallen“ - nicht die Knie „schieben“ im Absprung - nicht nach hinten springen - ein „Anfliegen“ muss zu sehen sein - die Knie zu den Armen bringen und nicht umgekehrt - dass der Kopf den gesamten Salto über gerade bleibt - volle Streckung bei der Öffnung („Tipp: Hohlkreuz“) - die Arme wirklich am Körper lassen beim Öffnen	
Vorübung	- Rolle (am Boden oder Trampolin) - am Boden liegen und auf ein Signal Beine leicht anheben > anhocken - am Kasten bzw. Mattenberg liegen und auf ein Signal Beine leicht anheben > anhocken > und vom Kasten rollen ~> Sicherstellung ! - Standsalto (mit Sicherstellung) - Kugel (in gehockter Position - mit Fersen und Gesäß - auf das Trampolin {am vorderen Ende} springen ~> Wurf nach hinten + Rotation) - Anflugimitation (gestreckt): der Trainer steht hinter dem Sportler und stützt diesen an den Schultern, nach dem Absprung (der Sportler schiebt/hebt die Schienbeine, bleibt aber gestreckt) etwas unter den Sportler gehen und diesen stützen, wieder herab führen > im Absprung spüren ob Druck auf die Hände durch Zurückspringen kommt, Kontrolle der Körperposition - Anflugimitation (gehockt): gleich wie bei gestreckt nur das der Sportler nach dem Schieben die Knie anzieht und dann wieder streckt	
Sicherstellung	Trainer greift mit der dem Rücken des Sportlers näheren Hand hinten an seine Hose, die zweite Hand bleibt frei, beim gemeinsamen Anspringen an die Schulter des Sportlers legen, Schwung kann nach dem Absprung am Oberschenkel mitgegeben werden, vor der Landung lösen der Griffe, fangen durch Griff um die Hüfte und stützen der Wirbelsäule bzw. bei viel Schwung bremsen an den Schultern	
Schiebematte	bei den ersten Versuchen	

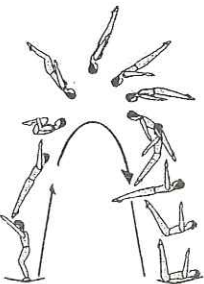
3.5.3. Salto zum Sitz

4 0 0 > 0,5

Voraussetzungen	- Salto	
Absprung	siehe Salto	
Steigphase		
Flugphase		
Fallphase	kurz vor dem Sprungtuch werden die Beine zur Sitzlandung vorhoch gehoben	
Landung	siehe Sitzsprung	
zu beachten	- siehe Salto rückwärts - die korrekte Sitzlandung	
Vorübung	keine	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	bei den ersten Versuchen	

3.5.4. Salto zum Rücken

5 0 0 > 0,6

Voraussetzungen	- Salto	
Absprung	siehe Salto rückwärts	
Steigphase		
Flugphase		
Fallphase	kurz vor dem Sprungtuch werden die Beine zur Rückenlandung vorhoch gehoben	
Landung	siehe Rückensprung	
zu beachten	- siehe Salto rückwärts - die korrekte Rückenlandung	
Vorübung	keine	
Sicherstellung	keine	
Schiebematte	bei den ersten Versuchen	