

## Trampolin / Minitramp

AK	Leitlinie	Beschreibung
6	1  10 Strecksprünge, Arme in Tiefhalte	
	2  Einen Auftaktsprung zum Sitzsprung in den Stand (Arme in Hochhalte)	Arme im Tuch unten neben der Hüfte, dann aktiver Armzug zur Hochhalte
	3  10 x Federn in der Liegestützposition	fester Rücken erwünscht

AK	Leitlinie	Beschreibung
7	1  3 Hocksprünge und 3 Seitgrätschsprünge im Wechsel (Arme in Hochhalte, Auftakt beliebig)	Ausbrechen der Arme aus der Hochhalte: jeweils Abzug TW -1
	2  Einen Auftaktsprung zum Sitzsprung und ½ LAD in den Stand (Arme in Hochhalte)	Arme im Tuch unten neben der Hüfte, dann aktiver Armzug zur Hochhalte
	3  Anwippen (Arme in Hochhalte), 5 x Kurbet (abwechselnd Hände - Füße)	Aufrichten des Oberkörpers zur Landung erwünscht reine Schiffchensprünge: max. TW 3

**Fortbildung am 27. September 2015 in Rostock**

<b>AK</b>	<b>Leitlinie</b>	<b>Beschreibung</b>
8	1  Salto vw gehockt aus dem Trampolin auf gleiche Höhe	Armzug freigestellt
	2  Einen Auftaktprung zum Strecksprung mit Arme in Hochhalte nach vorn oben mit 1/4 BAD in die Rückenlage mit Arme in Vorhalte (Auerbachansatz am Ort) mit Schiebematte	muss am Platz mit Schiebematte abgenommen werden
	3  Anwippen (Arme in Hochhalte), Sprung in den Handstand, 3-5 x Springen im Handstand (je nach Fähigkeit, Spannung kann die Turnerin für 5 x die volle Punktzahl erreichen) - Auflösung auf beide Beine	