

Rahmentrainingskonzeption Trampolinturnen



Impressum

Herausgeber: Deutscher Turner-Bund

Otto-Fleck-Schneise 8 60528 Frankfurt am Main

Altversion: Markus Thiel, Tabea Frach, Korbinian Hauck, Dr. Jörg Fetzer,

Klaus Egert, Tina Imhof, Michael Imhof, David Pittaway

angepasst durch: Katarina Prokesova, Ingrid Eislöffel, Pasqual Bahr,

Uwe Marquardt

Autoren Neuversion: Katarina Prokesova

Viola Gaida Dr. Katja Ferger Thomas Taro Netzer

Ursula Koch Christian Zepp Birgit Kruse Nicola Seifert



Inhaltsverzeichnis

In	haltsv	erzei/	chnis	3
Α	bkürzı	ungsv	verzeichnis	5
Α	bbildu	ngsv	erzeichnis	6
Ta	abelle	nverz	reichnis	6
1	Ein	leitur	ng	7
2	Zie	lstellı	ung des Nachwuchstrainings	7
3	An	forde	rungsprofil	8
	3.1	Ent	wicklung der Wettkampfstruktur und Leistungsstruktur	8
	3.2	Gru	ndlagenanforderungen (Kondition Koordination)	9
	3.3	Tra	mpolinspezifische Anforderungen	11
4	Tra	aining	ssteuerung im langfristigen Leistungsaufbau	14
	4.1	Alte	rs- und Etappenstruktur	14
	4.2	Bela	astungssteuerung	16
	4.3	Per	iodisierung	17
5	Au	sbildu	ungsetappen und inhaltliche Schwerpunkte im Nachwuchsleistungstraining	19
	5.1	Die	allgemeine Grundausbildung (AGA, AK 5-8)	19
	5.1	.1	Ziele der allgemeinen Grundausbildung	19
	5.1	.2	Eignungserkennung und Auswahl, Sichtungsetappen	19
	5.1	.3	Erstsichtung	19
	5.1	.4	Kurzlernphase	20
	5.1	.5	Probetraining/Grundausbildung	20
	5.1	.6	Überprüfung	20
	5.1	.7	Gestaltung des Trainingsjahres	20
	5.1	.8	Wettkampf- und Kontrollsystem, sowie Entwicklungsrichtwerte	21
	5.1	.9	Pädagogische Aspekte	21
	5.2	Das	Grundlagentraining (GLT, AK 9-11)	21
	5.2	2.1	Ziele und Schwerpunkte des Grundlagentrainings	22
	5.2	2.2	Gestaltung des Trainingsjahres	22
	5.2	2.3	Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte	22
	5.2	2.4	Pädagogische Aspekte	23
	5.3	Das	S Aufbautraining I (ABT I, AK 12-14)	23
	5.3	3.1	Ziele und Schwerpunkte des Aufbautrainings	24
	5.3	3.2	Gestaltung des Trainingsjahres	24
	5.3	3.3	Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte	25
	5.3	3.4	Pädagogische Aspekte	25
	5.4	Das	s Aufbautraining II (ABT II, AK 14-17)	26



	5	5.4.1	Zielfunktion und Schwerpunkte des Aufbautrainings	26
	5	5.4.2	Gestaltung des Trainingsjahres	26
	5	5.4.3	Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte	26
	5	5.4.4	Pädagogische Aspekte	27
	5.5	5 Das	Anschlusstraining (AST, AK 17-21)	27
	5	5.5.1	Zielfunktion und Schwerpunkte des Anschlusstrainings	27
	5	5.5.2	Gestaltung des Trainingsjahres	28
	5	5.5.3	Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte	29
	5	5.5.4	Pädagogische Aspekte:	30
	5.6	Übe	rsichtstabelle	30
6	l	nternatio	onale Entwicklung der sportlichen Leistung	30
7	(Organisa	ations- und Förderstrukturen	32
	7.1	Turr	nvereine, DTB Turn-Talentschulen, DTB Turn-Zentren und Landesstützpunkte	35
	7	7.1.1	Bundesstützpunkte	35
	7	7.1.2	Olympiastützpunkte	35
	7	7.1.3	Auswahlkaderstrukturen	35
	7.2	? Trai	ning und Schule	36
	7.3	3 Trai	ner*innen im Nachwuchsbereich	36
	7.4	Betr	euungsverhältnisse und Trainingsorganisation	37
8	٧	Vissens	chaftliche Unterstützung	38
	8.1	Trai	ningswissenschaftliche Unterstützung	38
	8.2	2 Spo	rtmedizinische / Sportphysiotherapeutische Betreuung	38
	8.3	Spo	rtpsychologische Betreuung	39
	8.4	Erna	ährung	40
	8	3.4.1	Betreuungsstruktur	41
	8	3.4.2	Individuelle trampolinspezifische Ernährungsberatung	42
		3.4.3 Fortbildu	Implementierung des Themas Ernährung in die Trainer*innen Ausbildung- un ng	
	8	3.4.4	Kooperationsvereinbarungen mit Olympiastützpunkten	42
	8.5	5 Fors	schungs- und Entwicklungsprojekte	42
	8.6	6 Bed	arfsermittlung und Ergebnistransfer	44
9		Diagnost	tik/Talentdiagnostik	45
	9.1	Erst	sichtungsbogen für Vereine	45
	9.2	LVT	(Leistungsvoraussetzungstest)	46
	9.3	8 Kom	nplexe Leistungsdiagnostik (KLD)	46
	9.4	Con	nplexCore GmbH	46
	9.5	5 Indi	vidueller Trainingsplan (ITP)	47



10 Talentsichtung	49
10.1 Talentförderung	50
10.1.1 Nachwuchsförderung auf Bundes- und Landesebene	50
11 Entwicklungsberichte	51
12 Umsetzung der Richtlinienkompetenz	52
Literaturverzeichnis	53
Anlagen	56

Abkürzungsverzeichnis

ABT	Aufbautraining	LK	Landeskader
AGA	Allgemeine Grundausbildung	LSB	Landessportbund
AK	Altersklassen	LVT	Leistungsvoraussetzungstest
AST	Anschlusstraining	MAK	Makrozyklus
ΑT	allgemeines Training	MES	Mesozyklus
CMJ	Countermovement Jump	MIK	Mikrozyklus
D	Schwierigkeitsgrad / Difficulty	NK	Nachwuchskader
DJ	Drop Jump	NWL	Nachwuchsleistungssport
DJM	Deutsche Jugendmeisterschaften	OSP	Olympiastützpunkt
DOSB	Deutscher Olympischer	RRL	Rahmenrichtlinien
	Sportbund	RTK	Rahmentrainingskonzeption
DTB	Deutscher Turner-Bund	ST	sportartspezifisches Training
DVZ	Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus	TBN	Trampolinbewegungsnorm
E	Ausführung / Execution	TMD	Time Measurement Device
EM	Europameisterschaften	TN	Trampolinnorm
FIG	Fédération International de	ToF	Time of Fligth
	Gymnastique	ÜP	Übergangsperiode
GLT	Grundlagentraining	UWV	unmittelbare
HD	Horizontal Displacement		Wettkampfvorbereitung
IAT	Institut für angewandte	VP	Vorbereitungsperiode
	Trainingswissenschaft	WAGC	World Age Group Competitions
ITP	individueller Trainingsplan	WK	Wettkampfperiode
JEM	Jugendeuropameisterschaften	WM	Weltmeisterschaften
KLD	Kraft-Leistungsdiagnostik		



Abbildungsverzeichnis	
Abbildung 1 Zusammenstellung der Gesamtnote	8
Abbildung 2 Gewichtung der Einzelkomponente	8
Abbildung 3 IAT Anforderungsprofil Trampolin Nachwuchs	9
Abbildung 4 IAT Anforderungsprofil Trampolin	10
Abbildung 5 IAT sportartspezifische Ausprägung	10
Abbildung 6 Entwicklung der Gesamtpunkte (Minimalanforderung) der Übungen im	
Altersverlauf	11
Abbildung 7 Mindestanforderung Haltung NK	
Abbildung 8 Time of Flight Entwicklung NK	
Abbildung 9 Anforderungen Schwierigkeitsgrad je Alter	13
Abbildung 10 WAGC-Betrachtung 2021	
Abbildung 11 Punktzahlen nach Rang WAGC 2021	14
Abbildung 12 Sichtungsetappen	19
Abbildung 13 Darstellung der gemittelten Ergebnisse der Finals von den Olympischen	
Spielen in Rio 2016 bis zu den Weltmeisterschaften in Sofia 2022	
Abbildung 14 Flugzeitentwicklung über einen olympischen Zyklus	
Abbildung 15 Schwierigkeitsentwicklung über den Beobachtungszeitraum 2016-2022	32
Abbildung 16 IAT-Poster- Grafische Darstellung	
Abbildung 17 Beispiel Leitbild Trainer (erarbeitet durch Bundestrainer*innen DTB)	37
Abbildung 18 Struktur der Ernährungsberatung für die Kaderathlet*innen im DTB	41
Abbildung 19 IAT Übersicht Diagnostikmaßnahmen Trampolinturnen	45
Abbildung 20 Erstsichtungsbogen	45
Abbildung 21 Erstsichtungsbogen Wettkampfentwicklung	48
Abbildung 22 SMART – Individuelle Trainingsplanung	49
Tabellenverzeichnis	
Tabelle 1 Trampolinspezifische konditionelle Fähigkeiten	10
Tabelle 2 Trampolinspezifische koordinative Fähigkeiten	
Tabelle 3 Zeit-, Alters-, und Etappenstruktur im langfristigen Leistungsaufbau	
Tabelle 4 Trainingshäufigkeit und -umfang der einzelnen Trainingsetappen	
Tabelle 5 Beispielhafte Trainingswoche im Anschlusstraining	
Tabelle 6 Zusammenspiel Periodisierung und Zyklisierung eines Trainingsjahres	
Tabelle 7 Darstellung des Trainingsjahres in der allgemeinen Grundausbildung AK 9-11 .	
Tabelle 8 Trainingsjahr AK 12-14	
Tabelle 9 Darstellung des Trainingsjahres des Aufbautrainings II, AK 14-17	26
Tabelle 10 Darstellung des Trainingsjahres des Anschlusstrainings, AK 17-21	
Tabelle 11 Wettkampf- und Kontrollsystem im langfristigen Leistungsaufbau	
Tabelle 12 Übersicht der Förderleistungen für (Bundes-) Kaderathlet*innen	
Tabelle 13 Betreuungsschlüssel in Regional-/ Landeskader	38
Tabelle 14 Kriterien für Leistungsbewertung im Nachwuchsleistungssport	51



1 Einleitung

Diese Rahmentrainingskonzeption (RTK) Trampolinturnen ist das zentrale Steuerungsinstrument des Deutschen Turner-Bundes (DTB) für die Nachwuchsentwicklung im männlichen und weiblichen Leistungsbereich. Zum einen gibt sie vor, wie kurz-, mittel- und langfristige Zielstellungen realisiert werden können und zum anderen ist sie die Grundlage für alle untergeordneten Planungs- und Arbeitsmaterialien (Rahmentrainingsplan, Jahresplan, individueller Trainingsplan, Gruppenplan, ...). Des Weiteren stellt sie die Grundlage für die Talentsichtung im Nachwuchsleistungssport dar. Geführt wird dieser Prozess von hauptamtlichen Strukturen des DTB, die von den ehrenamtlichen Gremien gestützt werden.

Im Mittelpunkt des Nachwuchsleistungssportsystems stehen die Talente, die nach sportlichen Höchstleistungen und Erfolgen streben, mit ihren Bedürfnissen und Wünschen. Es sollten mit vereinten Kräften Rahmenbedingungen geschaffen werden, um die jungen Talente mit ihrem besonderen Engagement und ihren Visionen zu unterstützen. Der DTB sieht die Förderung des Nachwuchsleistungssports als Kernkompetenz und als Chance, die Begabungen und Talente der nachkommenden Generationen zu stärken und sie nicht nur aufgrund ihrer Schwächen und Defizite zu begleiten.

Wichtige Steuerungsgrößen hierbei sind:

- Die Erarbeitung j\u00e4hrlicher sportlicher Verbandszielstellungen bei internationalen Hauptwettk\u00e4mpfen im Anschlussbereich und deren Leistungsabrechnungen \u00fcber individuelle Trainingspl\u00e4ne (ITP);
- Steuerung der Leistungsentwicklung über nationale und internationale Wettkämpfe und Lehrgänge, sowie wissenschaftlich unterstützte Leistungsdiagnosen;
- Kontrolle des personellen Bestandes im Nachwuchsbereich (Sicherung der Kaderpyramide);
- Materielle und personelle Sicherstellung der Trainingsarbeit in den Bundesstützpunkten und DTB-Turn-Zentren;
- Modernisierung und Professionalisierung der Ausbildungsmaterialien für den gesamten Ausbildungsbereich und wirksame Umsetzung in der Aus- und Fortbildung der Trainer*innen. Die Materialien müssen regelmäßig an die veränderten internationalen Entwicklungen und Tendenzen angepasst werden-Leistung mit Respekt.

2 Zielstellung des Nachwuchstrainings

Zielstellung der RTK ist es, für die Ausbildung der Nachwuchstrampolinturner*innen einen inhaltlich-, methodischen Leitfaden vorzulegen. Dieses zentrale Steuerungselement soll helfen, eine besonders gut entwickelte turnerische, konditionelle und technisch-koordinative Grundlage zu erarbeiten und somit die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Leistungsentwicklung bis ins Hochleistungsalter zu schaffen.

Zielstellungen des Nachwuchstrainings sind:

- die systematische und langfristige Vorbereitung von Sportler*innen auf das internationale Leistungsniveau
- die umfassende Ausbildung aller wesentlichen Leistungsvoraussetzungen im konditionellen und technisch-koordinativen Bereich
- die perspektivisch angelegte und ausbaufähige Wettkampfleistung
- die systematische Belastungssteigerung und Belastbarkeitssicherung
- die Entwicklung eines motivierten Trainingsverhaltens



• die Schaffung von adäquaten Umfeldbedingungen und Förderstrukturen

Das Nachwuchstraining ist ein eigenständiger Bestandteil der gesamten sportlichen Ausbildung im Trampolinturnen.

Methoden und Belastungsgrößen müssen den spezifischen Entwicklungsbedingungen des kindlichen bzw. jugendlichen Organismus angepasst werden, um einerseits einen dem jeweiligen Entwicklungsstand adäquaten Reiz für die Leistungsentwicklung zu setzen und andererseits Schädigungen am Muskel-Skelett-System zu vermeiden und vorzubeugen. Eine frühzeitige Anwendung von Methoden aus dem Hochleistungsbereich führt darüber hinaus zum vorzeitigen Verschleiß und zur Minderung der Reizwirksamkeit dieser Methoden, in extremen Fällen zu Karriereabbrüchen.

3 Anforderungsprofil

3.1 Entwicklung der Wettkampfstruktur und Leistungsstruktur

Das Trampolinturnen gehört zu den technisch-kompositorischen Sportarten. Es hat einen hohen koordinativen Anteil und ist stark geprägt von mentalen und konzentrativen Aspekten. Aus einer ausgereiften sportartspezifischen Technik resultiert ein Zusammenspiel aus den Komponenten Ausführung (E), Time of Flight (ToF), Horizontal Displacement (HD) und Schwierigkeitsgrad (D) für die jeweiligen Wettkampfübungen.



Abbildung 1 Zusammenstellung der Gesamtnote

Die Mischung muss individuell angepasst zum höchstmöglichen Endwert einer Übung führen.



Abbildung 2 Gewichtung der Einzelkomponente (orientiert an der Weltrangliste im TRA World Cup Anadia 2021, World Cup Brescia 2021, World Cup Baku 2020, World Cup Valladolid 2019, World Cup Chabaeowsk 2019, World Cup Baku 2019, World Cup Minsk 2019)

Durch die Begünstigungen der Dreifach- und Vierfachsalti und deren Kombination der unterschiedlichen Schraubenverteilung, die Geräteentwicklung sowie schließlich die



Einführung von "Time of Flight" (TOF) und "Horizontal Displacement" (HD) entwickelte sich die Sportart Trampolinturnen immer weiter. Neben einer deutlich gewachsenen koordinativen Anforderung insgesamt, sind qualitativ erhöhte Anforderungen an die Ausführung und an die Technik der Basisfertigkeiten/ Grundlagen auf dem Trampolin zu verzeichnen. Die qualitativ erhöhten Anforderungen stellen gleichermaßen eine deutliche Belastungserhöhung, sowohl von der Intensität als auch der Komplexität der Bewegungsoperation dar. Diese Qualitätsanforderungen müssen in allen Ausbildungsetappen des Nachwuchs- und Hochleistungsbereichs genau geschult werden und betreffen vor allem den Gesamtkomplex der Leistungsvoraussetzungen. Es muss z.B. unter anderem erreicht werden, dass die ToF nicht nur durch eine bestimmte Absprungtechnik erreicht wird, sondern dass eine gut ausgebildete Athletik dafür Voraussetzung ist. Um eine Spitzenleistung zu erreichen, sind die folgenden konditionellen Fähigkeiten von leistungsbestimmender Bedeutung (vergleiche Tabelle 1 Trampolinspezifische konditionelle Fähigkeiten).

3.2 Grundlagenanforderungen (Kondition Koordination)

Es ist davon auszugehen, dass das gegenwärtige Regelwerk vom Grundbestand eine längere "Laufzeit" haben wird. Damit können langfristige Ausbildungsstrategien im Nachwuchsbereich durchgesetzt werden, die mit entsprechenden Teilzielen der jeweiligen Trainingsetappen auch konkrete und überschaubare Abrechnungsgrößen erhalten werden.

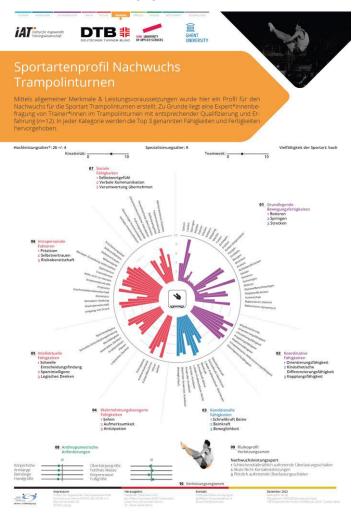


Abbildung 3 IAT Anforderungsprofil Trampolin Nachwuchs



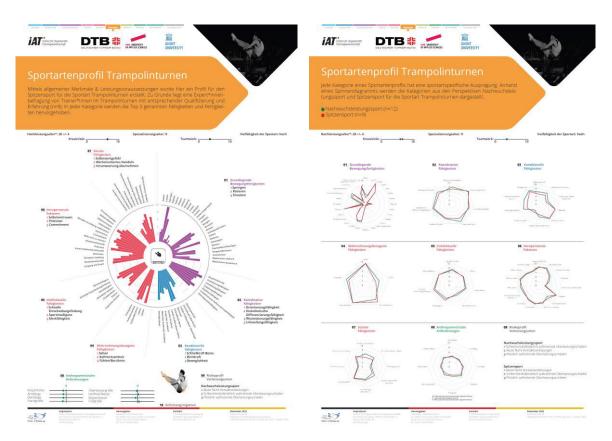


Abbildung 4 IAT Anforderungsprofil Trampolin

Abbildung 5 IAT sportartspezifische Ausprägung

Bei genauer Betrachtung der Sportartenprofile, die durch das IAT erarbeitet wurden, zeigt sich, dass sich das Profil für den Nachwuchs vor allem im konditionellen Bereich vom Spitzensportprofile unterscheidet. Die wichtigsten Aspekte im konditionellen Bereich sind zwar für den Spitzensport wie auch dem Nachwuchs Schnellkraft Beine, Beinkraft und Beweglichkeit gleich, allerdings sind die Aspekte Oberkörperkraft, Schnellkraft Oberkörper, anaerobe Ausdauer und maximale anaerobe Ausdauer für den Nachwuchs als wichtiger eingeschätzt.

Die konditionellen Fähigkeiten legen einen Grundstein zum Aufbau der individuellen Leistungsfähigkeit. Im Folgenden ist schematisch dargestellt, in welchen Bereichen die unterschiedlichen Faktoren einen Einfluss auf das trampolinspezifische Training haben.

Tabelle 1 Trampolinspezifische konditionelle Fähigkeiten

Kraftfähigkeiten	 Absprungadaption an Tuchauslenkung und -tempo Schnellkraft zur Ausführung von Rotationen Körperzusammenschluss, Spannung, Rumpfkraft, Stabilisation der Wirbelsäule Spezifische Kraftausdauer
Beweglichkeit	BückenArm-Rumpf-WinkelGrätschwinkel
Schnelligkeit	 Rotationen Einnehmen und Öffnen der Ausführungsanforderungen (Bück- / Hockposition)
Ausdauer	 Trampolinspezifische Ausdauer Auswirkungen auf Koordination Grundlagenausdauer zur Optimierung der Trainingsprozesse



Neben den konditionellen Fähigkeiten gehören auch die sportartspezifischen koordinativen Fertigkeiten zu den leistungsbestimmenden Faktoren (vgl. Tabelle 2 Trampolinspezifische koordinative Fähigkeiten).

Tabelle 2 Trampolinspezifische koordinative Fähigkeiten

räumlich-zeitliche Orientierungsfähigkeit	 Visuelle Wahrnehmung bei hohen Beschleunigungen und Winkelgeschwindigkeiten; Raum-Lage-Wahrnehmung
Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	 Absprung: Druck unter den Füßen, Auslenkung und Spannungsunterschiede, je nach Position auf dem Tuch Körperwahrnehmung in allen Lagen und Positionen
Gleichgewichtsfähigkeit	Symmetrie der Achsen und BewegungenStabilisierung des Körpers im Tuch
Rhythmisierungsfähigkeit	 Gleichmäßige Absprünge, Phaseneinteilung in den Übungsteilen Öffnungen
Reaktionsfähigkeit/ Kopplungsfähigkeit/ Umstellungsfähigkeit	 bei vorausgehenden, abweichenden Ausführungen, bzw. Fehlern Fähigkeit bereits erprobte Bewegungsmuster von einzelnen Körperteilen (Rumpf, Kopf, Extremitäten) miteinander zu verbinden und somit eine ganzheitliche aufeinander abgestimmte Handlung auszuführen (komplexe Sprungausführungen)

3.3 Trampolinspezifische Anforderungen

Sie sind als Richtschnur zu sehen und stellen die Anforderungen der aktuellen (2023) Kaderkriterien dar. Ein stetiger Vergleich mit den Ergebnissen auf nationaler oder internationaler Ebene muss erstellt werden. Aufgrund der zunehmend schwereren Pflichtübungsanforderungen bis einschließlich AK16 (alle 2 Jahre), entstehen akzeptable Haltungsschwankungen. Grundsätzlich ist es möglich ab 17 Jahre bereits das Startalter und Leistungsvermögen für den P-Kader zu erreichen. Ab dem 22. Lebensjahr sollte der Aufbau abgeschlossen sein.

Entsprechend ausgebildet entwickelt sich der/die Athlet*innen anhand der Kriterien des P-Kaders und der Auswahlkriterien der Nationalmannschaft der Erwachsenen weiter. Die aufgeführten Werte sind dabei als Minimalanforderungen zu sehen.

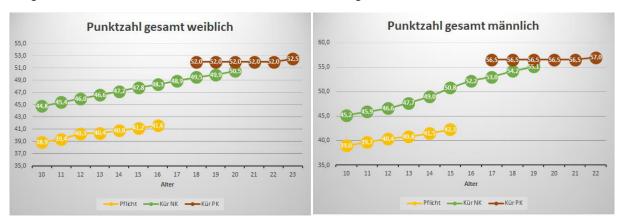


Abbildung 6 Entwicklung der Gesamtpunkte (Minimalanforderung) der Übungen im Altersverlauf

Der Endwert einer Übung muss im Training immer wieder in die Einzelwerte der Übungsteile zerlegt werden, um den tatsächlichen Trainingsansatz genau formulieren zu können.

Vorrangig beachtet man die **Haltungsanforderungen**. Gerade im NWL sind durch die körperlichen Veränderungen, diese Anforderungen immer wieder aufs Neue zu erarbeiten. Sie



sind im Code of Points sehr eng gefasst und lassen wenig Spielraum für einen individuellen Stil zu.

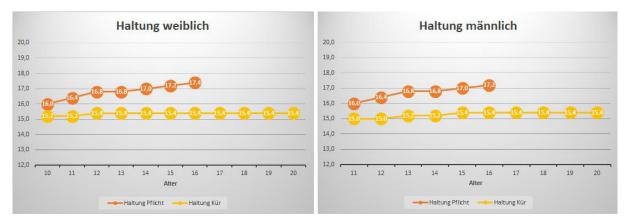


Abbildung 7 Mindestanforderung Haltung NK

Die Haltungsanforderungen sind stark abhängig von:

- Ausbildung der k\u00f6rperlichen Voraussetzungen (z.B. Fu\u00dfsspitzenstreckung, B\u00fcckbeweglichkeit)
- Der angemessenen Auswahl der einzelnen Übungselemente und der daraus entstehenden Übungsverbindungen
- Der Genauigkeit in der technischen Ausführung von Übungsteilen
- Der Sprunghöhe; vor allem für die Haltungsanforderung der Endphasen bei Übungsteilen ist eine ausreichende Sprunghöhe notwendig

Immer dann, wenn der Focus des/der Athleten*in sich vermehrt auf andere Anforderungen (z.B. Technik, Sprunghöhe, neue Übungsteile) lenkt, lässt die Haltungsausführung nach. Anhand von Videoaufzeichnungen und fachlichen Anweisungen ist die vorhandene Genauigkeit wieder herzuleiten. Dies erfordert ein hohes Maß an Quantität.

Von großer Bedeutung ist die **Time of Flight**. Sie nimmt gemessen am Gesamtwert einen hohen Stellenwert ein. Technische Anschaffungen (HD-Platten, Dartfish, Quira Software) lassen es zu auch Einzelteile und Übungsverbindungen auszuwerten. Rekorde sind wichtig zu dokumentieren, aber viel entscheidender ist die Auswertung der Durchschnittswerte in bestimmten Zeitabständen.

Sie ist abhängig vor allem von körperlichen Voraussetzungen: Da kaum wissenschaftliche Untersuchungen über die Absprungbewegung auf dem Trampolin vorliegen, ist eine eindeutige Empfehlung bei der Sichtung schwierig. Erfahrene Trainer*innen betrachten das "Rhythmus- und Taktgefühl " mit der ein*e Athlet*in an Höhe gewinnt. Je höher man ist, umso genauer und stabiler muss die Absprungtechnik sein.

Körperlicher Trainingszustand: Zu betrachten ist die relative Sprungkraft des/der Athleten*in, da viel Muskelaufbau auch zu erhöhtem Gewicht führt. Dies wiederum ist aus Gründen der Gesamtbelastung durch die hohen Beschleunigungswerte zu berücksichtigen.

Psychische Stabilität: Der/Die Athlet*in muss mit steigenden Anforderungen zurechtkommen. Gerade die Steigerung der Höhe erfordert eine immer höhere mentale Stärke.



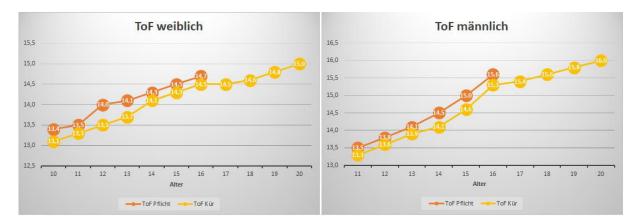


Abbildung 8 Time of Flight Entwicklung NK

Die Entwicklung der **Schwierigkeit** ist ein immer begleitender Prozess. Hier kommt die TBN und TN des LVT zum Tragen. Der Aufbau eines neuen Sprungelementes nimmt meist mehrere Monate in Anspruch. Die entsprechende Vorbereitung ist essenziell. Auf technische Perfektion muss immer wieder Wert gelegt werden. Integriert man ein neues Übungsteil in die Übung, darf der Endwert nicht unter den bereits erarbeiteten Wert fallen.

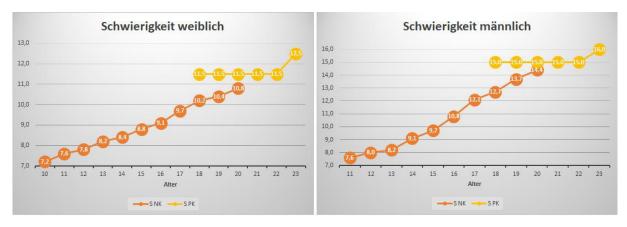
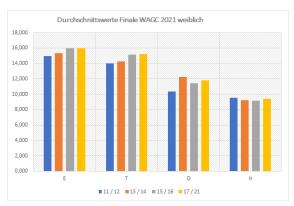


Abbildung 9 Anforderungen Schwierigkeitsgrad je Alter

Ein guter **HD-Wert** ist ein Indiz für technisch gute Absprünge. In seiner derzeitigen Bewertungsform sollte ein gutes Ergebnis (9,3-9,5 Kür) durchgehend machbar sein. Dieses ergibt sich zwangsläufig über das ohnehin notwendige Training der Absprungtechniken. Technische Anschaffungen (HD-Platten, Dartfish, Quira Software) lassen es zu auch Einzelteile und Übungsverbindungen auszuwerten. Es ist empfehlenswert das HD-System im täglichen Training zu integrieren und die Auswertung effizient zur Verbesserung mit einzubeziehen.





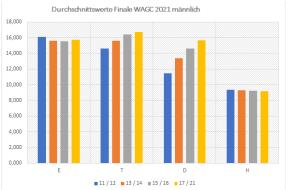


Abbildung 10 WAGC-Betrachtung 2021

Die Abbildung 10 WAGC-Betrachtung 2021 zeigt eine Auswertung der einzelnen Komponenten von 10-teiligen Übungen der Finalist*innen. Erkennbar ist, dass bei den Jungs die ToF und D im Alter zunimmt, die Haltung dagegen etwas abnimmt. Dies lässt sich durch die fehlende Stabilität bei schwierigeren Sprüngen erklären.

Bei den Mädchen nimmt die ToF ebenfalls zu, die D variiert im Alter nochmal. Für die AK 15/16 lässt sich dies dadurch erklären, dass zwei gute Sportlerinnen ihre Übungen im Finale nicht beendet haben und dadurch der Durchschnitt geringer ausfällt. Bei den Mädchen ist zu erkennen, dass auch die Haltung im Alter zunimmt, jedoch beginnen sie in jungen Jahren auch mit einer niedrigeren E als die Jungs.

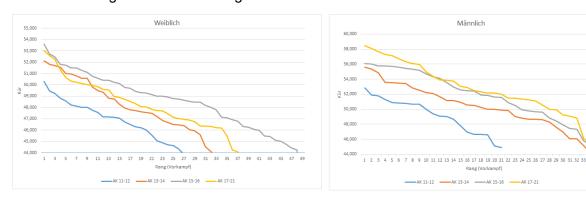


Abbildung 11 Punktzahlen nach Rang WAGC 2021

International betrachtet zeigen die Athleten*innen ab AK 15/16 bei der WAGC bereits Gesamtpunktzahlen, die ebenfalls im Seniorenbereich für ein Semifinale ausreichend sind. Im internationalen Vergleich zeigt sich, dass die Punkte für den nationalen Bereich ein absolutes Minimum fordern.

4 Trainingssteuerung im langfristigen Leistungsaufbau

4.1 Alters- und Etappenstruktur

Der langfristige Trainings- und Leistungsaufbau ist ein mehrstufiger Trainingsprozess, der in seiner Struktur von der zeitlichen Dauer der Etappen und ihrem Inhalt gekennzeichnet ist. Die Umsetzung der RTK soll einen langfristigen, entwicklungsgemäßen Trainingsaufbau unterstützen. Auf Besonderheiten der Entwicklung im Kindes- und Jugendalter wird Rücksicht genommen, um einer zu frühen Spezialisierung im Lerntraining mit Kindern und Jugendlichen und dem damit häufig zu beobachtenden Leistungsabfall oder einer Leistungsstagnation im Übergang zum Erwachsenenbereich entgegenzuwirken.



Ziel des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaues ist die Vermittlung eines überdauernden Interesses am Leistungssport und die Vorbereitung sportlicher Spitzenleistungen im Höchstleistungsalters. Es dient zum systematischen Erwerb sportlicher Leistung durch Training vom Anfänger bis hin zum Leistungssportler. Im Anfängerbereich steht die allgemeine Grundausbildung im Vordergrund. Das Nachwuchstraining umfasst die Etappen des Grundlagentrainings, des Aufbautrainings und des Anschlusstrainings. Das Hochleistungstraining umfasst alle Athlet*innen ab der Altersklasse 17. Mit den Trainingsetappen werden inhaltliche Schwerpunktsetzungen und -verschiebungen im Laufe des Trainingsprozesses gekennzeichnet. Den fließend ineinander übergehenden Etappen werden jeweils organisatorischen Lösungen und Förderbedingungen zugeordnet (vgl. Tabelle 3 Zeit-, Alters-, und Etappenstruktur im langfristigen Leistungsaufbau).

Tabelle 3 Zeit-, Alters-, und Etappenstruktur im langfristigen Leistungsaufbau

Trainings- etappe	Alter in Jahren	Kader	Programme	Umsetzung durch	Trainings- jahre
Allgemeine Grund- ausbildung (AGA)	Grund- ausbildung 6-8 Fordergruppen stätten stätten Grundschulen		Verein/ Turngau/ Turnbezirk	12.	
Grundlagen- training (GLT)	9-11	Landeskader	LTV DTB	Verein TTS	35.
Aufbautraining I (ABT)	12-14	Landeskader Nachwuchs- kader 2	LTV DTB	Verein TTS DTB- Turnzentrum LSB/LLZ	67.
Aufbau- training II (ABT)	14-17	Landeskader Nachwuchs- kader 1	LTV DTB	Verein TTS DTB- Turnzentrum LSB/LLZ BSP	811.
Anschluss- training (AST)	17-21	Landeskader Nachwuchs- kader 1	LTV DTB	DTB- Turnzentrum LSB/LLZ	1215.
	17+	Perspektiv- kader		BSP	
Hochleistungs- training (HLT)	17+	Perspektiv- kader Olympiakader	DTB	BSP	ab 13.

Die allgemeine Grundausbildung ist die Vorstufe des eigentlichen Grundlagentrainings und damit die erste, größtenteils sportartübergreifende Trainingsstufe eines langfristigen Trainingsaufbaus. Sie erfolgt im Rahmen der Talentsichtung und -förderung bis hin zum Übergang in das Grundlagentraining. Das Grundlagentraining bildet die Voraussetzung für einen, über viele Jahre angelegten, Leistungsaufbau, in der es neben Eignungserkennung und Testprüfungen vor allem um sportartgruppenspezifische Vielseitigkeit geht. Mit vielseitigen, aber innerhalb der Turndisziplinen spezifisch zielführenden Inhalten soll die Begeisterung für die Sportart geweckt werden.



In den Trainingsetappen erfolgt vom Grundlagentraining bis hin zum Hochleistungstraining eine Verschiebung der Gewichtung vom allgemeinen Training (AT) zum sportartspezifischen Training (ST). Die folgenden Trainingsetappen (Aufbautraining I + II / ABT I + II) sind geprägt vom systematischen Übergang zu kontinuierlichem Training und zunehmender Spezialisierung in der Sportart Trampolinturnen, ohne dass dabei der Trainingsmitteleinsatz ausschließlich von sportartspezifischem Charakter bestimmt ist. Ab dem Aufbautraining gewinnt die sportartspezifische Ausbildung an Bedeutung, jedoch haben allgemeine Trainingsinhalte im Leistungstraining ebenfalls noch Relevanz (Verletzungsprophylaxe, Steigerung der Belastungsverträglichkeit). Das Anschlusstraining dient als Übergang vom Nachwuchstraining zum Hochleistungstraining. In dieser Phase ist das vorrangige Ziel der Anschluss an das nationale und internationale Leistungsniveau. Die letzte Etappe des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaues ist das Hochleistungstraining, das als Ziel die Entwicklung und Erreichung internationaler Spitzenleistungen hat.

Der langfristige Leistungsaufbau folgt dabei den Prinzipien:

- der Zielfestlegung des Trainings
- der ansteigenden Trainingsbelastung
- der zunehmenden Spezialisierung

Damit soll gewährleistet werden, dass systematisch und in ausreichender Anzahl, Trampolinturner*innen mit perspektivisch angelegten Leistungsvoraussetzungen das Hochleistungstraining erreichen.

4.2 Belastungssteuerung

Die Belastungssteuerung ist eines der zentralen Elemente im langfristigen Leistungsaufbau des Trampolinturnens. In den einzelnen Trainingsetappen steht eine stabile und gleichmäßige Steigerung von Trainingshäufigkeit und -umfang im Vordergrund (vgl.

Tabelle 4 Trainingshäufigkeit und -umfang der einzelnen Trainingsetappen), die Anpassungsreaktionen bei den Athlet*innen hervorrufen.

T-1-11- 4	! Traininashäufiakei	4	-1 : 1	The indicate of a second
I Shelle 4	. I raininaenai itiakai	t iina _iimtana	nar ainzainan	i rainingcetannen

Trainings- etappe	Alter in Jahren	Kader	Trainings- häufigkeit / Woche	Trainings- umfang / Woche
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	6-8	Fördergruppen im Verein Regionalkader	2-3	4-8 Std.
Grundlagentraining (GLT)	9-11	Landeskader	4-5	10-15 Std.
Aufbautraining I (ABT)			5-7	14-18 Std.
Aufbautraining II (ABT)	θ Δ= /		6-9	18-21 Std.
Anschlusstraining (AST)	17-21	Landeskader Nachwuchskader 1	6-9	18-21 Std.
	17+	Perspektivkader		
Hochleistungs- training (HLT)	17 +	Perspektivkader Olympiakader	9-11	>25 Std.



Im Aufbau- und Anschlusstraining kommen zu den quantitativen Steuerungselementen mehr auf Qualität gemünzte Aufgabenstellungen hinzu. Unabhängig von den qualitativen und quantitativen Belastungsfaktoren, welche in jeder Trainingsetappe einen unterschiedlichen Stellenwert haben, muss gewährleistet werden, dass die körperliche Kraftentwicklung dem Alter entspricht und gegebenenfalls unterschiedliche Schwerpunkte auf Grund des biologischen Alters gesetzt werden. Im zweiten Teil des Aufbautrainings und im Anschlusstraining kommt es zu einer deutlichen Zunahme des Kür Schwierigkeitsgrades. Aufgrund der damit verbundenen Steigerung der körperlichen und psychischen Belastung darf der regenerative Aspekt nicht außer Acht gelassen werden.

Tabelle 5 Beispielhafte Trainingswoche im Anschlusstraining

	Мо	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Trainings- umfang	3 Std.	2,5 Std.	0 Std.	3 Std.	2,5 Std.	3 Std.	0 Std.
Intensität	mittel	hoch	niedrig	mittel	hoch	hoch	niedrig

4.3 Periodisierung

Zum Erreichen von Zwischenzielen im Rahmen einer Mehrjahrestrainingsplanung ist die Periodisierung eines Trainingsjahres nötig. Sie basiert auf den Wettkampfhöhepunkten und besteht im Trampolinturnen fast immer aus einer Doppelperiodisierung.

Am Anfang steht die Vorbereitungsperiode (VP), in der die Belastungsverträglichkeit gesteigert und ein*e Sportler*in optimal auf die Wettkämpfe vorbereitet wird. Die Länge dieser Periode ist abhängig von der Gesamtperiodisierung und -zyklisierung. Hat ein*e Athlet*in einen Höhepunkt im Jahr (Einfachperiodisierung) ist die Vorbereitungsperiode länger, als wenn er/sie sich auf zwei Höhepunkte im Jahr (Doppelperiodisierung) vorbereiten muss (vgl. Tabelle 6 Zusammenspiel Periodisierung und Zyklisierung eines Trainingsjahres). Im Anschluss an die Vorbereitungsperiode folgt die Wettkampfperiode (WK).

Tabelle 6 Zusammenspiel Periodisierung und Zyklisierung eines Trainingsjahres

Trainingsjahr Einfachperiodisierung							
		1 Makro	zyklus				
1. + 2. Mesozyklus	s 3. Meso	ozyklus		4. Mesozyklus	5. Mesozyklus		
	1 Periodenzyklus						
Vorb	ereitungsperiode		Wettkampfperiode		Übergangsperiode		
	Trainingsjahr Doppelperiodisierung						
1. Makro	ozyklus	2. Makrozyklus					
1. Mesozyklus	1. Mesozyklus 2. Mesozyklus 3. Mesozy			4. Mesozyklus	5. Mesozyklus		
1. Periode	2. Periodenzyklus			S			
Vorbereitungs- periode	1. Wettkampfperiode	2. Vorbereitu periode	•	2. Wettkampfperiode	Übergangsperiode		

Ziel ist es, die antrainierte Leistungsfähigkeit in diesem Zeitraum zu halten und auf den Punkt abzurufen, um im Wettkampf die bestmögliche Leistung zu erreichen. Die Dauer der Wettkampfperiode soll die Dauer der Vorbereitungsperiode nicht überschreiten. Als drittes folgt die Übergangsperiode (ÜP), die auch als Erholungs- und Wiederherstellungsphase bezeichnet wird. Die Intensität der Belastung wird in den direkten Wochen nach der Wettkampfperiode



heruntergefahren, um dem/der Sportler*in eine Erholungspause zu ermöglichen. Danach wird der Trainingsumfang schrittweise erhöht und die Inhalte verändert.

Es gilt mit umfangreichem Techniktraining, kurzen und ungewohnten Verbindungen von Übungsteilen sowie Erlernen neuer Bewegungsmuster andere Trainingsreize zu setzen. Überlastungen sollen durch aktive/ passive und regenerative Maßnahmen und Ausgleichssportarten vermieden werden und stellen ebenfalls wichtige Inhalte der Übergangsperiode dar.

Neben den Trainingsperioden lässt sich ein Trainingsjahr in unterschiedliche Zyklen aufteilen. Ein Trainingsjahr besteht aus mehreren Makrozyklen, die mit den Trainingsperioden gleichgesetzt werden können.

Ein Makrozyklus (MAK) wird in mehrere Mesozyklen (MES) unterteilt, die jeweils ca. 4-6 Wochen umfassen. Ein Mesozyklus enthält wiederum mehrere Mikrozyklen (MIK) – meist gleichgesetzt mit einer Trainingswoche. Eine Veranschaulichung vom Zusammenspiel von Periodisierung und Zyklisierung des Trainingsjahres ist ebefalls in Tabelle 6 dargestellt.



5 Ausbildungsetappen und inhaltliche Schwerpunkte im Nachwuchsleistungstraining

Alle Ausbildungsetappen des Nachwuchsleistungstrainings haben perspektivischen Charakter. Ihr Inhalt ist gekennzeichnet von der Entwicklung

- grundlegender Leistungsvoraussetzungen,
- erforderlicher Belastbarkeit und
- turnerischen Wettkampfleistung mit variabel verfügbarem, beherrschtem Übungsrepertoire

Trainingspraxis, Das bedeutet in der dass der Entwicklung der allgemeinen Leistungsvoraussetzungen Priorität vor der Ausprägung der spezifischen Wettkampfleistungen einzuräumen ist. Entscheidend ist, dass die Erfüllung der einzelnen inhaltlichen Aufgabenstellungen in den jeweiligen Ausbildungsetappen in vollem Umfang und in hoher qualitativer Ausprägung gesichert ist.

Die bereits erwähnten Normen, die in jeder Altersklasse im Nachwuchstraining abgefragt werden, sind grundlegend hierfür.

5.1 Die allgemeine Grundausbildung (AGA, AK 5-8)

Die folgenden Abschnitte gliedern sich in Zielfunktionen, Eignungserkennung, Erstsichtung, Kurzlernphase, Probetraining, Gestaltung des Trainingsjahres und dem Wettkampf- und Kontrollsystem.

5.1.1 Ziele der allgemeinen Grundausbildung

Die Schwerpunkte dieser Etappe sind die Durchführung von Sichtungen und die damit verbundene Eignungserkennung für talentierte/ bewegungsbegabte Kinder. Die Zielstellung besteht bei der Erstsichtung darin, in einem Probetraining Entscheidungen über körperbauliche, motorische und konditionelle Voraussetzung treffen zu können. Bei den Ausbildungsinhalten in den jüngsten Jahren muss Wert daraufgelegt werden, dass die Anforderungen altersgemäß, spaßbetont, vielfältig, allgemein und variabel gestaltet werden, um eine systematische Erweiterung der Bewegungserfahrungen zu ermöglichen.

5.1.2 Eignungserkennung und Auswahl, Sichtungsetappen

Folgende Sichtungsetappen sollten dem systematischen Trainingsprozess vorgeschaltet werden:

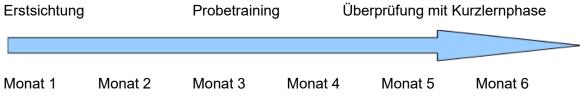


Abbildung 12 Sichtungsetappen

Die Erstsichtung hat Testcharakter, die Kurzlernphase Test- und Prozesscharakter und das Probetraining vorrangig Prozesscharakter.

5.1.3 Erstsichtung

Das Thema Erstsichtung im Trampolinturnen ist aufgrund der regionalen Gegebenheiten bundes- und auch weltweit sehr unterschiedlich strukturiert und mit den unterschiedlichsten Kriterien versehen. Letztlich muss eine Orientierung an den leistungsbestimmenden Faktoren



und den spezifischen Techniken erfolgen¹ und das Einstiegs- bzw. Testalter auf 5–7 Jahre herunter gebrochen werden.

Bei der Erstsichtung geht es zunächst darum, eine deutliche Nicht-Eignung von Kindern für das Trampolinturnen festzustellen. Körpergröße, Körpergewicht und orthopädische Indikatoren können durch Befragung und Beobachtung der Eltern im Groben erkannt und frühzeitig besprochen werden. Dabei ist Fingerspitzengefühl und Erfahrung gefragt. Beachtet werden sollte, dass es eine körperliche Streubreite im Leistungssport Trampolinturnen gibt. Dennoch stellt sich bei der heutigen Belastungsbeobachtung heraus, dass geringere Körpergröße und niedriges Körpergewicht durchschnittlich von Vorteil anzusehen sind. Ebenso spielen diese Faktoren bei der Geschwindigkeit und Geradlinigkeit von Rotationen um alle Achsen eine wichtige Rolle. Vor allem in der Kurzlernphase sollte genau darauf geachtet werden, wie die Kinder Anweisungen koordinativ umsetzen können, um die Auffassungs- und Umsetzungsfähigkeit besser einschätzen zu können.

Als zusätzliche Auswahlkriterien können viele einfache turnerische Bewegungen hinzugezogen werden. So z.B. Balancieren auf dem niedrigen Schwebebalken, einfache Koordinationstests, Beweglichkeitstests für den Arm-Rumpf-Winkel, die Bück- und Grätschbeweglichkeit, Rollen und Sprungrollen etc..²

Das Erlernen von neuen Übungsteilen und Varianten, sowie die stetig steigende Sprunghöhe verlangt im gesamten Trainingsprozess immer wieder einer Überwindung das "Neue" anzugehen. Schon bei der Sichtung kann dieser Aspekt mitbetrachtet werden.

5.1.4 Kurzlernphase

Die Kurzlernphase sollte in ca. 8 Wochen absolviert werden und wöchentlich 1-2 Trainingseinheiten umfassen. Sie ist zeitlich deshalb so gedrängt zu absolvieren, um Trainingseffekte außerhalb des Programms weitgehend einzuschränken, damit die Vergleichbarkeit der Testresultate gewährleistet werden kann. Trotz der Kürze der Kurzlernphase ist sicherzustellen, dass ausreichend große Lernfortschritte sichtbar und qualitativ messbar werden. Aus diesen Gründen ist dem standardisierten Ablauf und dem relativen Neuheitsgrad des Inhalts hohe Bedeutung beizumessen. Quantität und Qualität des absolvierten Lernprogramms sind die Beurteilungskriterien dieses Auswahlverfahrens³.

5.1.5 Probetraining/Grundausbildung

In der sich anschließenden 3. Sichtungsetappe, dem Probetraining, das mindestens 4 Monate umfassen sollte, werden Trainierbarkeit, Belastbarkeit, Entwicklungstempo koordinativer und konditioneller Voraussetzungen und die Motivbildung für die Sportart beurteilt.

5.1.6 Überprüfung

Nach den abgeschlossenen Sichtungsetappen sollten die gesichteten Athlet*innen nochmals genau betrachtet und bewertet werden. In Anlehnung an die Vorgaben des Leistungsvoraussetzungstests sollen bereits jetzt in allen Bereichen Punkte erreicht werden, um eine*n Athleten*in weiterhin in der Sichtungsgruppe trainieren zu lassen.

5.1.7 Gestaltung des Trainingsjahres

Das Trainingsjahr beginnt in der allgemeinen Grundausbildung im Anschluss an das Probetraining und geht direkt in die Grundausbildung der Athlet*innen über. Es ist, abhängig vom Sichtungstermin, gegebenenfalls kein vollständiges Trainingsjahr, das alle Perioden (VP,

¹ siehe die einzelnen Normen des Leistungsvoraussetzungstests auf dtb-online.de

² siehe Anhang Erstsichtung

³ siehe Anhang



WK, ÜP) durchläuft. Eine breitgefächerte Ausbildung der Athlet*innen steht in der allgemeinen Grundausbildung im Vordergrund. Viele Aspekte aus dem Turnen, Ballett, Kraft- und den Athlet*innen neben Konditionsbereich sollen dem Tuchgefühl und trampolinspezifischen Elementen vermittelt werden. Zusätzlich können Geschicklichkeit, Gewandtheit und kognitive Fähigkeiten spielerisch, z.B. mit Jonglieren, geschult werden. Im Etappe heben sich im Training immer mehr Leistungsentwicklungen hervor, die den Beginn des Lerntrainings zur Folge haben. Eine spezielle Wettkampfvorbereitung entfällt in dieser Trainingsetappe. Die Überprüfung der konditionellen und technisch-koordinativen Leistungsfähigkeiten quartalsweise aus dem Trainingsprozess heraus überprüft werden. Die Anforderungen des LVTs können, sofern sie bereits für die Altersklasse verfügbar sind, abgeprüft werden.

5.1.8 Wettkampf- und Kontrollsystem, sowie Entwicklungsrichtwerte

Damit Trainer*innen und Übungsleiter*innen den aktuellen Ist-Stand der Athlet*innen erfassen und die Stärken und Schwächen jedes Einzelnen analysieren können, gilt es am Ende der Allgemeinen Grundausbildung folgende Entwicklungsrichtwerte (Kriterien für den LVT) zu überprüfen:

Trampolinspezifische Anforderungen:

- Technische Norm: Einzelelemente und kurze Verbindungen auf dem Trampolin mit höchstmöglicher Präzision und Stabilität
- Trampolinbewegungsnorm: Vorübungen und Bewegungsformen auf dem Trampolin als Vorstufe der ganzen Übungselemente
- Dem Jahrgang entsprechenden Sprunghöhen
- Dem Jahrgang entsprechende Pflichtübungen

Turnerische Norm:

Einzelne Elemente und Bodenkomplexübungen

Athletische Norm:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Ausdauer

5.1.9 Pädagogische Aspekte

Im Altersbereich der Allgemeinen Grundausbildung (vgl. Tabelle 3 Zeit-, Alters-, und Etappenstruktur langfristigen Leistungsaufbau) vielfältige im kommt es durch Bewegungsmöglichkeiten zur Entwicklung von koordinativen und Voraussetzungen, die für eine weitere Leistungsentwicklung benötigt werden. Die allgemeine und vielseitige sportliche Ausbildung ist ein wesentlicher Bestandteil der Bildung und Erziehung sowie der Persönlichkeitsentwicklung der Sportler*innen. Der/die Trainer*in muss dafür Sorge tragen, dass die koordinativen und konditionellen Grundlagen geschaffen werden, um die leistungssportliche Entwicklung entsprechend (unter anderem auch mit Spaß) fördern zu können.

5.2 Das Grundlagentraining (GLT, AK 9-11)

Die folgenden Abschnitte gliedern sich in die Ziele und Schwerpunkte, die Gestaltung des Trainingsjahres, dem Wettkampf- und Kontrollsystem sowie den pädagogischen Aspekten des Grundlagentrainings in den Altersklassen 9-11.



5.2.1 Ziele und Schwerpunkte des Grundlagentrainings

Das Grundlagentraining ist die erste Etappe des zielgerichteten langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus. Es zielt darauf ab, grundlegende und sportartspezifische Leitungsvoraussetzungen und eine hohe Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen herauszubilden. Dies geschieht mit Übungs-, Trainings- und Spielformen aus dem Trampolinturnen und anderer Sportarten. Das Ziel ist es, die konditionellen Leistungsvoraussetzungen der allgemeinen Grundausbildung weiterzuentwickeln und durch die Schulung von technisch-koordinativen und ästhetischen Leistungsvoraussetzungen zu festigen. Durch die Vermittlung sportartübergreifender Grundlagen sollen möglichst optimale Voraussetzungen für das sich anschließende Aufbautraining geschaffen werden. Es werden vermehrt die speziellen konditionellen (aktive und passive Beweglichkeit in Schulter und Rumpf, Schnelligkeit und Schnellkraft) und koordinativen Ausbildungsinhalte (siehe 5.1.8 Wettkampf- und Kontrollsystem, sowie Entwicklungsrichtwerte) für Basiselemente auf dem Trampolin trainiert. In diesem Altersbereich erfolgt erstmals eine Steigerung des Trainingsumfangs und der Trainingshäufigkeit.

5.2.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Das Hauptaugenmerk wird im Bereich des Grundlagentrainings im gesamten Trainingsjahr auf den jeweiligen Halbjahreshöhepunkt (Leistungsvoraussetzungstest) gelegt. Die Leistungsvoraussetzungen werden durch die entstehende Doppelperiodisierung im Rahmen eines Tests überprüft. Wettkämpfe, die auf Vereins-/ Gau-/ oder Landesebene besucht werden, gelten nicht als Wettkampfhöhepunkte, sondern dienen der Wettkampfgewöhnung.

Trainingsjahr 1								
	1. Makr	ozyklus	2. Makrozyklus					
1. 2. 3. 4. Mesozyklus Mesozyklus Mesozyklus		5. Mesozyklus	6. Mesozyklus	7. Mesozyklus				
1. Etappe 1. VP	2. Etappe 1. VP	1. WK	1. ÜP	3. VP	2. WK	2. ÜP		
JanMärz	April-Juni	Juni-Juli	Juli-Aug.	SeptNov.	Dez.	DezJan.		
allg. Fähig-/ Fertigkeiten	spezifische Fähig-/ Fertigkeiten	LVT	Regeneration	spezifische Fähig-/ Fertigkeiten	LVT	Regeneration		

Tabelle 7 Darstellung des Trainingsjahres in der allgemeinen Grundausbildung AK 9-11

Insgesamt sollte die Belastungsgestaltung im Jahresverlauf vier Zielstellungen verfolgen:

- systematische Anpassung aller K\u00f6rperfunktionen an die zunehmende Belastung durch Erh\u00f6hung des Trainingsumfanges
- systematische Anpassung an Intensitätssteigerungen im konditionellen Bereich
- systematische Anpassung an Schwierigkeitssteigerungen im motorischen Lernprozess
- systematischer Erwerb von mikrozyklischer Belastungsanforderungen durch festgelegtes Training.

5.2.3 Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte

Das Wettkampf- und Kontrollsystem ist im Grundlagentraining durch die Halbjahreshöhepunkte (LVT) geprägt. Weitere Wettkämpfe in diesem Alter sind die Meisterschaften der einzelnen Landesturnverbände. Ausgewählte Sportler*innen werden zu



Lehrgängen eingeladen bei denen speziell die konditionellen und technischen Leistungsvoraussetzungen überprüft werden.

Wie schon in der ersten Entwicklungsstufe sind die Entwicklungsrichtwerte in folgende Bereiche unterteilt:

Trampolinspezifische Anforderungen:

- Dem Jahrgang entsprechenden Sprunghöhen
- Dem Jahrgang entsprechende Pflichtübungen
- Dem Jahrgang entsprechenden Schwierigkeitsgrad
- Haltungsanforderungen der Pflicht- und Kürübungen

Technische Norm:

• Einzelelemente und kurze Verbindungen auf dem Trampolin

Trampolinbewegungsnorm:

 Vorübungen und Bewegungsformen auf dem Trampolin als Vorstufe des vollständigen Elements

Turnerische Norm:

• Einzelne Elemente und Bodenkomplexübungen

Athletische Norm:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Ausdauer

5.2.4 Pädagogische Aspekte

Die Aufgaben der Trainer*innen bestehen im Grundlagentraining darin, die geistige Entwicklung der jungen Athlet*innen zu unterstützen und gleichzeitig die Entwicklung von Einsatz- und Anstrengungsbereitschaft zu fördern. Durch die richtige Motivation, die hier hauptsächlich aus Bewegungs-, Geltungs- und Erlebnisbedürfnissen besteht, können die steigenden Belastungsanforderungen an die Sportler*innen durch zielstrebiges Mitarbeiten erfolgreich bewältigt werden. Erfolgserlebnisse sind von großer Bedeutung in der Karriere eines / einer Sportlers*in. Deshalb sollte ein konsequentes und begeisterungsfähiges Training verfolgt werden. Der / Die Trainer*in muss eine optimale Balance von Be- und Entlastungen finden. Durch das variable Gestalten von Übungsaufgaben muss dem/der Sportler*in vermittelt werden, dass alle Elemente immer in höchster Qualität auszuführen sind. Um zu vermeiden, dass eine vorzeitige Beendigung der Karriere vor dem vermuteten leistungssportlichen Höhepunkt stattfindet, ist eine Abstimmung der sportlichen Belastung mit den schulischen Anforderungen und Bedingungen sowie einer adäquaten medizinischen Betreuung unvermeidlich.

5.3 Das Aufbautraining I (ABT I, AK 12-14)

Die folgenden Abschnitte gliedern sich in die Ziele und Schwerpunkte, die Gestaltung des Trainingsjahres, dem Wettkampf- und Kontrollsystem sowie den pädagogischen Aspekten des Aufbautrainings I in den Altersklassen 12-14.



5.3.1 Ziele und Schwerpunkte des Aufbautrainings

Das Aufbautraining I ist die zweite Etappe nach dem Grundlagentraining, in dem eine vielseitige, stärkere sportartbezogene Ausbildung erfolgt. Ziele sind die Steigerung des Niveaus allgemeiner und sportartspezifischer Leistungsvoraussetzungen sowie des Trainingsumfanges und die fortgesetzte Absicherung der Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen. Aufbauend auf dem Grundlagentraining, kommt es durch Steigerung der Komplexität im Training zur Erweiterung und Vervollkommnung der technischkoordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie dem Erlernen neuer schwerer Sprünge.

5.3.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Im Trainingsjahr des Aufbautrainings I liegt eine Einfachperiodisierung vor (vgl. Tabelle 6 Zusammenspiel Periodisierung und Zyklisierung eines Trainingsjahres) und es beinhaltet aktuell, neben einigen Vorbereitungswettkämpfen (Bundeskaderwettkämpfe) zwischen März und Juli, einen Wettkampfhöhepunkt:

Die Deutschen Einzelmeisterschaften im Oktober, bzw. die World Age Group Competitions (WAGC) im November. Ab 2023 werden im Rahmen der WAGC Jugendweltmeisterschaften für den Altersbereich 13–16 erstmalig ausgetragen. Die Finalist*innen aus den AKs 13/14 und 15/16 qualifizieren sich zusätzlich für ein Semifinale bei den Jugendweltmeisterschaften und tragen anschließend ein Finale der besten 8 aus.

Ziel ist es am Ende des Jahres zu den Deutschen Meisterschaften, und/oder der WAGC, Bestleistung zu bringen. Zur Überprüfung des Leistungsstandes findet weiterhin halbjährlich ein Leistungsvoraussetzungstest statt. Neben dem Kraft- und Konditionstraining ist das Lerntraining das ganze Jahr Trainingsschwerpunkt. So müssen parallel zu aktuellen Übungen (Pflicht und Kürübungen) neue Sprünge und neue Verbindungen trainiert werden. Für die wenigen Athlet*innen, die es schaffen, sich mit 13-14 Jahren bereits für die Jugendeuropameisterschaften (meist im April der geraden Jahreszahlen) zu qualifizieren, entsteht eine Doppelperiodisierung, die im Rahmen des Aufbautrainings II näher erläutert wird.

Tabelle 8 Trainingsjahr AK 12-14

Trainingsjahr (12-14)							
1. Makrozyklus							
1. Meso	3. Meso						
1. Periodenzyklus							
\	orbereitungsperiode/						
1. VP	1. VP	1. VP	Wettkampf- periode	Übergangs- periode			
1. Etappe	2. Etappe	3. Etappe					
Jan-März	Jan-März April-Juni Juli-Sept.		OktNov.	DezJan.			
Neue Kürverbindungen	Vorbereitungs-	LVT	Deutsche Meisterschaften	LVT			
Kraft-/ Ausdauertraining	wettkämpfe	WK-Vorbereitung	WAGC	Regeneration			



5.3.3 Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Aufbautraining I ist durch zwei direkt aufeinanderfolgende Höhepunkte geprägt. Die Deutschen Einzelmeisterschaften und die WAGC. Des Weiteren finden im ersten Halbjahr (inter-) nationale Kaderwettkämpfe statt, die als Qualifikation zu den Deutschen Meisterschaften und der WAGC herangezogen werden können und an denen die Athlet*innen sich mit Erfüllung der Mindestpunkte in den Bundeskader turnen können. Für einzelne von dem*r Bundestrainer*in ausgewählte Athlet*innen besteht zusätzlich die Möglichkeit internationale Erfahrungen bei Länderkämpfen und internationalen Cups zu sammeln. Die LVTs bis zur AK 10 im weiblichen und AK 11 im männlichen Bereich werden halbjährlich (LK) ohne Kaderwettkampfbezug durchgeführt.

Ab den älteren Altersklassen wird anhand anerkannter Kaderwettkämpfe ein Ranking erstellt, dessen Punkte Ende des Jahres als Grundlage der Kadernominierung herangezogen werden. Über den LVT (Juli/August und Dezember) werden die spezifische Anforderung und auch allgemeinen konditionellen Anforderung bewertet und gemessen. Es ist wichtig, dass in keinem dieser Bereiche Leistungslücken entstehen. Diese Ergebnisse des LVT stellen ebenfalls eine Nominierungsgrundlage zum Kader dar.

Trampolinspezifische Anforderungen:

- Sprunghöhen
- dem Jahrgang entsprechenden Schwierigkeitsgrad
- Haltungsanforderungen den Kürübungen

Technische Norm:

• Einzelelemente und kurze Verbindungen auf dem Trampolin

Trampolinbewegungsnorm:

 Vorübungen und Bewegungsformen auf dem Trampolin als Vorstufe des vollständigen Elements

Turnerische Norm:

• Einzelne Elemente und Bodenkomplexübungen

Athletische Norm:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Grundlagenausdauer

5.3.4 Pädagogische Aspekte

Im Aufbautraining I wird an das Grundlagentraining angeknüpft. Es wird großen Wert daraufgelegt, dass sich die Sportler*innen zu selbstbewussten Persönlichkeiten mit leistungssportgerechten Lebenshaltungen entwickeln. Die Sportler*innen sind zum größten Teil in der Hochphase ihres Lernalters und lernen schnell. Die intellektuelle und psychische Entwicklung verläuft rasch und unkompliziert. In dieser Phase muss der / die Trainer*in eine konsequente Führungshand aufweisen und kann die Sportler*innen aktiv zu angehender Selbstständigkeit im Trainingsprozess anleiten.



5.4 Das Aufbautraining II (ABT II, AK 14-17)

Die folgenden Abschnitte gliedern sich in die Ziele und Schwerpunkte, die Gestaltung des Trainingsjahres, dem Wettkampf- und Kontrollsystem sowie den pädagogischen Aspekten des Aufbautrainings II in den Altersklassen 14-17.

5.4.1 Zielfunktion und Schwerpunkte des Aufbautrainings

In der zweiten Phase des Aufbautrainings geht es darum, den erworbenen Belastungsumfang und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Hier stehen vornehmend die erlernten motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten und auch koordinativen und konditionellen Leistungsvoraussetzungen im Mittelpunkt des Trainings, um Verletzungen an Knochen, Sehnen, Muskeln und Gelenken vorzubeugen. Eine Belastungserhöhung sollte moderat und unter Beobachtung von Überlastungsindikatoren erfolgen. Die Phase des Wachstums und Überlastungsproblematiken endet, individuell und geschlechtsspezifisch, sehr unterschiedlich mit dem 15.-17. Lebensjahr. Vor allem im männlichen Bereich ist in diesem Alter ein deutlicher Kraftzuwachs festzustellen. Dies ermöglicht den Turner*innen die Steigerung der Sprunghöhe und somit auch eine Erhöhung des Schwierigkeitsgrades. Gegen Ende dieser Phase flacht im weiblichen Bereich die Leistungskurve meist etwas ab.

5.4.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Für die Athlet*innen zwischen 13 und 16 Jahren steht alle zwei Jahre eine Doppelperiodisierung auf dem Trainingsplan. Der erste internationale Höhepunkt, die Jugendeuropameisterschaften (JEM), findet alle zwei Jahre im März/ April statt, der zweite Höhepunkt, die WAGC, jedes Jahr im November. Wenn keine JEM geturnt wird, liegt, wie im Aufbautraining I, eine Einfachperiodisierung vor.

rabelle 9 Darstellung des	ı raınıngsjanres	des Autbautrainings	II, AK 14-17

Trainingsjahr (14-17)						
	1. Makr	2. Makr	ozyklus			
1. Meso	2. Meso	3. Meso	4. Meso	5. Meso	6. Meso	
1. VP	1. WK	1. ÜP	2. VP	2. WK	2. ÜP	
JanMärz	März-April	Mai-Juli	Juli-Sept.	OktNov.	DezJan.	
Wettkampf-		LVT	Wettkampf- vorbereitungen	DJM	LTV	
vorbereitungen	JEM	German Finals		WAGC/WM	Pagaparation	
		Regeneration		VVAGC/VVIVI	Regeneration	

5.4.3 Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Aufbautraining II ist durch zwei internationale Höhepunkte geprägt. JEM (alle zwei Jahre) und die WAGC. Für diejenigen, die keine JEM turnen, gibt es die DJM, German Finals und die WAGC als Wettkampfhöhepunkte. Für einzelne von dem*der Bundestrainer*in ausgewählte Athlet*innen besteht zusätzlich die Möglichkeit internationale Erfahrungen bei Länderkämpfen und internationalen Cups zu sammeln. Die restlichen Kaderwettkämpfe im Jahr werden genauso bewertet und dienen dem gleichen Zweck wie im Aufbautraining I, zum Sammeln von Punkten für das Endjahresranking. Eine hohe Punktzahl in diesem, sowie ein guter LVT (Juli/August und Dezember) ermöglichen den Athleten*innen einen Platz im Nachwuchskader zu erhalten.



Bis zum Ende des NK stellen diese Leistungsvoraussetzungen einen wesentlichen Bestandteil als Vorbereitung auf das Hochleistungstraining dar. Diese sind in unterschiedlichen Rubriken unterteilt.

Trampolinspezifische Anforderungen:

- Sprunghöhen
- Dem Jahrgang entsprechenden Schwierigkeitsgrad
- Haltungsanforderungen den Kürübungen

Technische Norm:

• Einzelelemente und kurze Verbindungen auf dem Trampolin

Trampolinbewegungsnorm:

 Vorübungen und Bewegungsformen auf dem Trampolin als Vorstufe des vollständigen Elements

Turnerische Norm:

• Einzelne Elemente und Bodenkomplexübungen

Athletische Norm:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Grundlagenausdauer

Zusätzliche Diagnostik zur Überprüfung der Leistungsfähigkeit für NK1:

- Kraft- Leistungs Diagnostik (KLD) über OSP
- ComplexCore
- Psychologische Diagnostik
- Gespräch zur individuellen Trainingsplanung (ITP)

5.4.4 Pädagogische Aspekte

In der zweiten Phase des Aufbautrainings kann es durch die hohe kognitive und psychische Belastung und auf Grund der Pubertät vermehrt zu Entwicklungsunstimmigkeiten kommen. Klare Ansagen durch die Trainer*innen sind unabdingbar. Meist bei Athletinnen kann die körperliche Veränderung zwischenzeitlich zu Frustration führen. Es müssen Aufklärungsgespräche geführt werden mit den Eltern, Aktiven und den Trainern*innen, die langfristig wieder zu einer positiven Einstellung zum Training und Wettkampf führen. Dann steht dem Fortführen einer Wettkampfkarriere nichts im Weg. Bei männlichen Athleten muss der/die Trainer*in differenzierter agieren. Durch Herausforderungen und neuen Sprüngen können Athlet*innen motiviert werden.

5.5 Das Anschlusstraining (AST, AK 17-21)

5.5.1 Zielfunktion und Schwerpunkte des Anschlusstrainings

Das Anschlusstraining ist die letzte Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus im Nachwuchstraining und damit der Übergang zum Hochleistungstraining. Es gestaltet sich sportartspezifisch sehr differenziert und gliedert sich in der Regel in zwei mehrjährige Phasen. Ziel der zweiten Phase ist der Anschluss an die Leistungs- und Trainingsanforderungen der



internationalen Spitze. Durch individuelle, körperliche Entwicklungen kann es, vor allem im Kraftbereich, zu deutlichen Leistungszuwächsen kommen.

Auch das Trampolinturnen gehört zu einer dieser zweiphasigen Sportarten in dieser Ausbildungsetappe. In der ersten Phase soll, aufbauend auf der bevorstehenden Phase, durch eine systematisch individuelle Steigerung der sportartspezifischen Leistungsvoraussetzungen der Anschluss an das internationale Leistungsniveau erreicht werden. In der zweiten Phase geht es darum, durch internationale Leistungs- und Trainingsanforderungen den Anschluss an die Weltspitze zu erreichen. Um die Ziele dieser zwei Phasen zu schaffen und das Niveau auch zu halten, muss es jedoch zu einer weiteren Belastungssteigerung kommen (vgl.

Tabelle 4 Trainingshäufigkeit und -umfang der einzelnen Trainingsetappen). Die Phase des Anschlusstrainings endet, auch bedingt durch das Regelwerk, nach dem 21. Lebensjahr. Bereits während der Phase des Anschlusstrainings kann ein Wechsel in das Hochleistungstraining erfolgen.

5.5.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Neben der Steigerung von Trainingshäufigkeit und –umfang kommen in diesem Altersbereich die Anforderungen von Schul- und Ausbildungsabschlüssen hinzu. Gekennzeichnet ist das Anschlusstraining wie auch das Aufbautraining durch die Doppelperiodisierung.

Tabelle 10 Darstellung des Trainingsiahres des Anschlusstrai	ninas	AK 17-21
--	-------	----------

Trainingsjahr (17-21)						
	1. Makro	2. Makr	ozyklus			
	2. Meso 3. Meso 4. Meso		5. Meso	6. Meso		
1. VP	1. WK	1. ÜP	2. VP	2. WP	2. ÜP	
JanMärz	März-April	Mai-Juli	Juli-Sept.	OktNov.	DezJan.	
Wettkampf- vorbereitungen	Unmittelbare Wettkampf- vorbereitung (UWV)	Regeneration	Regeneration allgemeine Konditionierung		LVT	
allgemeine Konditionierung	spezielle Vorbereitung	allgemeine Konditionierung	LVT	spezielle Vorbereitung	Regeneration	
Spezielle Konditionierung	EM		spezielle Wettkampf- vorbereitungen	WAGC / WM		

Wichtig ist, wie in jedem Trainingsjahr, die richtige Periodisierung der Jahresplanung im Hinblick auf den/die Wettkampfhöhepunkt(e). Mit einer entsprechenden Gestaltung der Mesound Mikrozyklen ist vor allem sicher zu stellen, dass die Sportler ausreichend Zeit zur Erholung haben. Bezeichnend ist, dass in dieser Phase der zeitliche Umfang von Wettkampfvorbereitungen deutlich zunimmt, was sich schließlich auch auf die Belastung auswirkt. Der Grund ist die Zunahme von nationalen und internationalen Wettkämpfen. Die Belastungsgestaltung ist durch folgende Zielstellungen geprägt:

Trainingsumfangserhöhung,



- Intensitätssteigerung,
- Schwierigkeitssteigerung,
- Stabilisierung des Wettkampfprogramms.

5.5.3 Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte

Wie auch in den Ausbildungsstufen zuvor dient das Wettkampf- und Kontrollsystem als Kontrolle des Ist-Zustandes im Vergleich zur Weltspitze. Dabei spielen vor allem die (J)EM und WAGC/ WM die größte Rolle im Vergleich zu nationalen Kaderwettkämpfen und den Deutschen Meisterschaften.

Die Wettkampfhöhepunkte liegen zum einen meist im April (EM/JEM; alle zwei Jahre) und zum anderen im November (WM/WAGC; jährlich, außer im olympischen Jahr). Zu den wichtigsten nationalen Wettkämpfen zählen weiterhin die Deutschen Meisterschaften und nationale Cups. Für von dem*der Bundestrainer*in ausgewählte Turner*innen besteht zusätzlich die Möglichkeit, wie auch schon im Aufbautraining, sich in Länderkämpfen und internationalen Cups zu präsentieren.

Bereits am Ende der zweiten Konditionierungsphase (Juli/August) werden die Leistungsvoraussetzungen von Kaderathlet*innen des NK abgeprüft. Eine Wiederholung des Tests ist dann zum Jahresende möglich.

Für den NK ist der bestandene LVT am Jahresende, nach Auswertung des Kaderrankings, Voraussetzung. Bei ausreichender Perspektive die Trampolinanforderungen zu erfüllen können sie bereits Mitte des Jahres zum LVT vorgestellt werden.

Im LVT werden die einzelnen Komponenten, passend zum jeweiligen Jahrgang, begutachtet.

Bis zum Ende des NK stellen diese Leistungsvoraussetzungen einen wesentlichen Bestandteil als Vorbereitung auf das Hochleistungstraining dar. Diese sind in folgende Rubriken unterteilt.

Trampolinspezifische Anforderungen:

- Sprunghöhen
- Dem Jahrgang entsprechenden Schwierigkeitsgrad
- Haltungsanforderungen in den Kürübungen

Technische Norm:

Einzelelemente und kurze Verbindungen auf dem Trampolin

Athletische Norm:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Grundlagenausdauer

Zusätzliche Diagnostik zur Überprüfung der Leistungsfähigkeit für NK1:

- Kraft- Leistungs Diagnostik (KLD) über OSP
- ComplexCore
- Psychologische Diagnostik
- Gespräch zur individuellen Trainingsplanung (ITP)



5.5.4 Pädagogische Aspekte:

Die Turner*innen betrachten den Trainingsprozess sowie auch die Aufgabenstellungen und die Leistungserwartungen rationaler.

Deshalb sollten die Sportler*innen in die Leistungsbeurteilung mit einbezogen werden, um eine kritische Betrachtung der eigenen Leistung zu entwickeln.

Trotz der körperlichen Konsolidierung (Eintritt in die Maturität) sind mit Ausnahme der Maximalkraftzunahme keine größeren Leistungssprünge zu erwarten.

5.6 Übersichtstabelle

Tabelle 11 Wettkampf- und Kontrollsystem im langfristigen Leistungsaufbau

Trainingsetappe	Alter (Jahre)	Kontrollsystem d. Leistungsvoraussetzungen	, would in programme		
Allgemeine Grundausbildung	6-7	Talentsichtung	P-Übungen (Anforderungen It. Qualifikationskirtierien für die	Vereins-, Kreis-, Gaumeisterschaften	
(AGA)	8	LVT für LK	(Aniorderungen it. Qualifikationskirtierien für die entsprechenden Wettkämpfe und Kader)	Vereins-, Gau-, Kreis, Landesmeisterschaften	
	9	(athletische, turnerische und technische Anforderungen, Trampolinbewegungsnorm) TTS	M-Übungen + Kür (Anforderungen It. Qualifikationskirtierien für die entsprechenden Wettkämpfe und Kader)	Vereins-, Gau-, Kreis, Landesmeisterschaften,	
Grundlagentraining (GLT)	10	Talentkader	M-Übungen / W11 + Kür (Anforderungen lt. Qualifikationskirtierien für die entsprechenden Wettkämpfe und Kader)	LTV-Pokal	
	11	LVT für LK + NK2 (athletische, turnerische und technische Anforderungen, Trampolinbewegungsnorm)	W11 + Kür (Anforderungen It. Qualifikationskirtierien für die entsprechenden Wettkämpfe und Kader)	nat. Pokalwettkämpfe, nat. Cup-Wettkämpfe, LTV-Pokal, DJM	
Aufbautraining I (ABT I)	11 - 12 (w) 12 (m)	LVT für LK + NK 1+2 (athletische, turnerische und technische Anforderungen, Trampolinbewegungsnorm)	W11 + Kür (Anforderungen It. Qualifikationskirtierien für die entsprechenden Wettkämpfe und Kader)	nat.+int. Pokalwettkämpfe, nat.+int. Cup-Wettkämpfe, LTV-Pokal, DJM, JEM,	
(1011)	13 - 15 (w) 13 - 15 (m)	Wettkampfpunkte It. Kader-/ Qualifikationskritierien	W13 + Kür	WAGC	
Aufbautraining II	14 - 16 (w) 15 - 16 (m)	LVT für LK + NK 1 (athletische, turnerische und technische Anforderungen, Trampolinbewegungsnorm) + Wettkampfpunkte It. Kader-/ Qualifikationskritierien	(Anforderungen It. Qualifikationskirtierien für die entsprechenden Wettkämpfe und Kader)	nat.+int. Pokalwettkämpfe, nat.+int. Cup-Wettkämpfe,	
(ABT II)	17 (w) 17 (m)	LVT für LK + NK 1 (athletische, turnerische und technische Anforderungen) + Wettkampfpunkte lt. Kader-/ Qualifikationskritierien	Kür (KEINE PFLICHT mehr) (Anforderungen It. Qualifikationskirtierien für die entsprechenden Wettkämpfe und Kader)	LTV-Pokal, DJM, JEM, WAGC	
Anschlusstraining (AST)	16	LVT für LK + NK 1 (athletische, turnerische und technische Anforderungen, Trampolinbewegungsnorm) + Wettkampfpunkte It. Kader-/ Qualifikationskritierien	W13 + Kür (Anforderungen It. Qualifikationskirtierien für die entsprechenden Wettkämpfe und Kader)	nat.+int. Pokalwettkämpfe, nat.+int. Cup-Wettkämpfe, LTV-Pokal bis 16, DJM/German Finals, JEM, WAGC/WM	
	17-21	LVT für LK + NK 1 (athletische, turnerische und technische Anforderungen) + Wettkampfpunkte lt. Kader-/ Qualifikationskritierien	Kür (KEINE PFLICHT mehr) (Anforderungen It. Qualifikationskirtierien für die entsprechenden Wettkämpfe und Kader)	nat.+int. Pokalwettkämpfe, nat.+int. Cup-Wettkämpfe, DJM/German Finals, EM, WAGC/WM, World-Cups	
Hochleistungstraining (HLT)	17+	KLD + Wettkampfpunkte lt. Kader-/ Qualifikationskritierien	Kür (KEINE PFLICHT mehr) (Anforderungen It. Qualifikationskirtierien für die entsprechenden Wettkämpfe und Kader)	nat.+int. Pokalwettkämpfe, nat.+int. Cup-Wettkämpfe, DJM/German Finals, EM, WAGC/WM, World-Cups	

6 Internationale Entwicklung der sportlichen Leistung

Aus den gekennzeichneten Entwicklungen kann als Tendenz zur Leistungsentwicklung der Weltspitze abgeleitet werden, dass eine absolute Dominanz der einzelnen Merkmale Seite | 30



Schwierigkeitsgrad, hohe Time of Flight, präzise Horizontal Displacement oder Haltung nicht existiert. Zwar ist jedes einzelne Merkmal ein wichtiges Kriterium, aber nur in Kombination entscheidend zur Erreichung der Weltspitze. Die absolute Stabilität der Übung, das betrifft auch die Vermeidung leichter bzw. mittlerer Stabilitätsfehler (wie z.B. das Überschreiten der Linien auf dem Trampolin, Höhenverlust während einer Übung oder auch Standkorrekturen) ist Grundvoraussetzung, um bei den Medaillenplätzen mithalten zu können. was zudem den Unterschied ausmacht, letztlich einen Finalplatz der besten 8 zu erreichen.

Das Bewertungssystem wurde im Trampolinturnen in den letzten Olympischen Zyklen mehrfach geändert. Mit der ersten Regeländerung wurde die elektronische Messung der Flugzeit (ToF) mit einem Lichtschrankensystem (Time Measurement Device - TMD) eingeführt. Begründet wurde die Einführung mit der Erweiterung der subjektiven Wertungen um einen objektiv messbaren Parameter. Die Probleme einer systematischen Überschätzung der scheinbar objektiven Flugzeiten mit dem Lichtschrankensystem sowie die negativen Auswirkungen der Landeposition auf die Flugzeit führten zur Entwicklung eines neuen Messsystems. Mit diesem System konnte die Flugzeitbestimmung verbessert und gleichzeitig die Position auf dem Gerät gemessen werden. Das veranlasste den internationalen Verband, die Messung der horizontalen Abweichung (HD) vom Gerätmittelpunkt als ein weiteres objektiv messbares Kriterium einzuführen.

Die beschriebenen Regeländerungen zeigen sich auch in den Ergebnissen der Finals von den Olympischen Spielen in Rio 2016 bis zu den Weltmeisterschaften 2022 in Sofia. Während das Kriterium der horizontalen Abweichung (HD) 2016 bei den Olympischen Spielen noch nicht erhoben wurde und das Kriterium der Ausführung noch dreifach gewichtet in die Endwertung einging, zeigt die Entwicklung der Flugzeit (Time of Flight – ToF; Abbildung 6) die Auswirkungen des Einsatzes des neuen Messsystems.

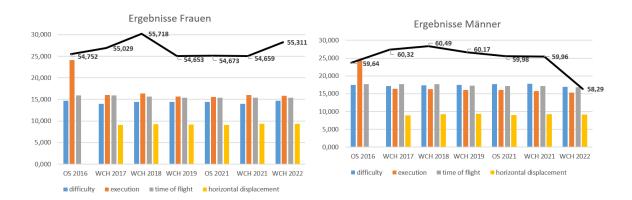


Abbildung 13 Darstellung der gemittelten Ergebnisse der Finals von den Olympischen Spielen in Rio 2016 bis zu den Weltmeisterschaften in Sofia 2022.

Die Darstellung der Flugzeit zeigt die eingangs erwähnter Änderung, die durch den Einsatz des neuen Messsystems erklärbar sind. Die vorab überschätzte Flugzeit durch das Lichtschrankensystem reduziert sich mit dem offiziellen Einsatz des HDTS-Systems zur Weltmeisterschaft 2019 in Tokyo. Gleichzeitig bleibt die Flugzeit über die weiteren Wettkämpfe bis zur WM 2022 stabil bei Steigerung der Schwierigkeit der Übungen.





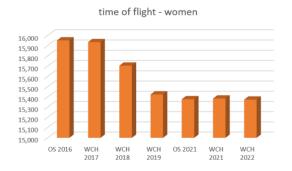
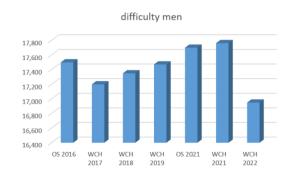


Abbildung 14 Flugzeitentwicklung über einen olympischen Zyklus

Dieses Ergebnis zeigt, dass die Männer die Gesamtleistung durch die Steigerung der Schwierigkeit und eine längere Flugzeit ansteuern. Der Trend der Schwierigkeitsentwicklung ist auch bei den Frauen erkennbar.



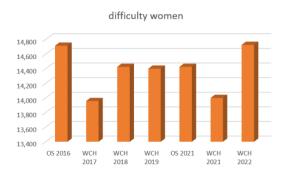


Abbildung 15 Schwierigkeitsentwicklung über den Beobachtungszeitraum 2016-2022

Es gilt zu beachten, dass wenn die Schwierigkeit gesteigert wird, dies zunächst zu Lasten der Haltung und ToF geht.

7 Organisations- und Förderstrukturen

Tabelle 12 Übersicht der Förderleistungen für (Bundes-) Kaderathlet*innen

Kader	Definition	Verbandsförderung	Athleten-Förderung DSH	OSP	SMU*	NADA	Finanzielle Zuständigkeit für Maßnahmen
Olympiakader	Medaillen- oder Finalplatz OS/WM	Grund- und Projekt- förderung des SV	Top Team	Grund- und Spezial- betreuung	Durch SV organisiert, durch Bund finanziert	Nationaler Testpool (NTP)	ВМІ
Perspektivkader	Finalpotenzial nächste oder übernächste OS	Grund- und Projekt- förderung des SV	Top Team Future	Grund- und Spezial- betreuung	Durch SV organisiert, durch Bund finanziert	NTP	ВМІ
Nachwuchs- kader 1	Mittel- bis langfristige Perspektive Integration Nationalmannschaft	Grund- und Projekt- förderung des SV	Individuell über Projektfonds und Nachwuchseliteförderung	Grund- betreuung	Durch SV organisiert, durch Bund finanziert	Allgemeiner Testpool ATP	ВМІ
Nachwuchs- kader 2	Besondere Spitzensport- perspektive	Landesturnverbände, 2-4 zentrale Lehrgänge durch den DTB organisiert, durch die LTV finanziert	Keine	Nach Absprache und Kapazitäten, koordiniert durch die LTV	Durch die LTV organisiert und finanziert	Selbständige Informations- empfehlung	Bundesland
DTB Talent- kader	Besten Landes- kaderathlet*innen	Landesturnverbände, 2 zentrale Lehrgänge durch den DTB organisiert, durch die LTV finanziert	Keine	In der Regel keine	Durch die LTV organisiert und finanziert	Keine Testpool- zugehörigkeit	Bundesland
Landeskader	Besten Kaderathlet*innen in den Landesturnverbänden	Landesturnverbände	Keine	In der Regel keine	Durch die LTV organisiert und finanziert	Keine Testpool- zugehörigkeit	Bundesland

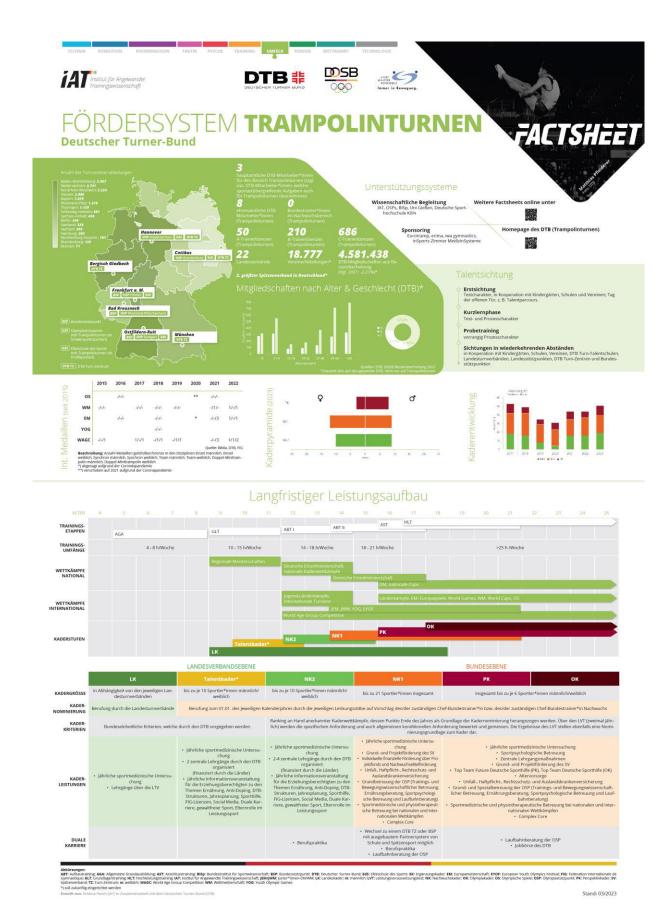
Organisations- und Förderstrukturen bilden den äußeren Rahmen des Leistungssports. Von ihrer Qualität sind die Formen der Zusammenarbeit zwischen Spitzenverband, DOSB, Landesturnverbänden, Bundesstützpunkten, Landesstützpunkten und den Vereinen ebenso abhängig wie die Kooperation von Schule und Sport, Olympiastützpunkten, Eliteschulen des



Sports, Sportmedizinischen und Sportwissenschaftlichen Instituten und der Stiftung Deutsche Sporthilfe.

Die Effektivität der Zusammenarbeit dieser Organisationen und Institutionen bestimmt wesentlich die Koordination von Wettkampf- und Trainingsmaßnahmen, sie schafft für Sportler*innen und Trainer*innen jenes funktionierende Umfeld, das für die langfristige und kontinuierliche Leistungsentwicklung notwendig ist und sichert damit den Bestand der Kaderpyramide im Deutschen Turner-Bund.







7.1 Turnvereine, DTB Turn-Talentschulen, DTB Turn-Zentren und Landesstützpunkte

Turnvereine, DTB Turn-Talentschulen, DTB Turn-Zentren und Landesstützpunkte bilden die Basis für eine langfristige leistungssportliche Entwicklung eines jeden Sportlers*in. Hauptaufgaben diesen Einrichtungen sind die Talentsichtung, die Eignungserkennung und die Einführung in den Trainingsalltag. Über diese Einrichtungen werden Talentsichtungen in Kooperation mit Kindergärten, Schulen und Vereinen durchgeführt. So können Talente frühzeitig entdeckt und eine breite Grundlagenausbildung erhalten, bei gleichzeitiger Spezialisierung auf eine der olympischen Sportarten im Deutschen Turner-Bund. Mit den DTB Turn-Talentschulen und den DTB Turn-Zentren sollen professionelle Bedingungen für Aktive und Eltern geschaffen werden, die optimale Voraussetzungen für leistungssportliche Entwicklung der Athleten*innen bieten. In den DTB Turn-Zentren und Landesstützpunkten erfolgt eine verbindliche Umsetzung der DTB- Rahmentrainingskonzeption und individueller Trainingspläne auf Grundlage der Anforderungsprofile für die Kaderkreise.

7.1.1 Bundesstützpunkte

Bundesstützpunkte sind professionelle Trainingseinrichtungen des Deutschen Turner-Bundes, in denen Bundeskaderathlet*innen sowie der Turn-Nachwuchs mit Final-Medaillenchancen nach internationalen Standards ausgebildet werden. Durch die Ernennung einer Einrichtung zum Bundesstützpunkt wird zeitgleich eine Förderung für materielle und personelle Möglichkeiten durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat möglich. Die sportlichen Hauptaufgaben bestehen darin, die Sportler*innen nach erfolgreicher Bewältigung des Aufbautrainings zu konzentrieren, qualitativ hochwertiges Training vorrangig der Auswahlkader zu organisieren und regional die Sicherung des Grundlagen- und hochwertiges Aufbautrainings zu sichern. Durch qualitativ Training Kadersportler*innen der Schritt in den Seniorenbereich ermöglicht werden. Zudem werden Aktive im Seniorenbereich an den Bundesstützpunkten für internationale Einsätze vorbereitet und geschult mit dem Ziel der internationalen Konkurrenzfähigkeit.

7.1.2 Olympiastützpunkte

Olympiastützpunkte sind Betreuungs- und Serviceeinrichtungen für Bundeskaderathlet*innen sowie deren Trainer*innen und bei freien Kapazitäten auch für Landeskaderturner*innen. Ihre Hauptaufgabe liegt in der Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen, komplexen, sportmedizinischen, physiotherapeutischen, trainings- und bewegungswissenschaftlichen, sozialen, psychologischen und ernährungswissenschaftlichen Betreuung, insbesondere für die Olympiavorbereitung des OK und PK im täglichen Training bzw. bei zentralen Maßnahmen der Spitzenverbände.

7.1.3 Auswahlkaderstrukturen

Auf dem Weg des langfristigen Leistungsaufbaus wird ein Maßstab benötigt, an dem einerseits die Sportler*innen ihre Leistungsentwicklung erkennen und verstehen und andererseits der Verband seine Maßnahmen zur Förderung der Sportler*innen ausrichten kann. Ein großer Vorteil ist dabei die Orientierung an der Kaderpyramide.

Das Auswahlkadersystem umfasst zwei Kaderebenen:

- Die Ebene des Landes: L-Kader, Talentkader und NK2
- Die Ebene des Bundes: NK1-Kader, P-Kader, O-Kader



7.2 Training und Schule

Aufgrund der langfristigen Ausbildung im Grundlagen- und Aufbautraining und der damit verbundenen frühzeitig stark steigenden Belastung steigt auch die Gesamtbelastung von Schule und Training. Dieses Gleichgewicht soll vermeiden, dass es zu übermäßig langen Trainingseinheiten, Schulausfall, Überforderung der Sportler*innen etc. kommt. Diese Folgen machen sich immer in der Leistungsentwicklung der Sportler*innen bemerkbar. Deswegen ist die Zusammenarbeit zwischen Schule und Sport für eine langfristige leistungssportliche Entwicklung im Trampolinturnen, in Form einer Dualen Karriere sehr wichtig. Mit den entstandenen Schulformen (Sportbetonte Grundschulen, Partnerschulen des Sports, Eliteschulen des Sports) ist ein optimales Zusammenspiel zwischen Schule und Training geschaffen worden. Neben der schulischen Ausbildung haben diese Schulen in Kooperation mit den Vereinen zwei Aufgaben:

- eine qualitativ hohe schulische Ausbildung und
- die Bereitstellung von Lernmaterialien bei mehrtätigen Schulausfällen wegen Lehrgangsmaßnahmen und Wettkämpfen.

Durch diese Schulformen ist aber vor allem die Möglichkeit einer Vereinbarkeit von Training und Schule geschaffen worden (mehrfaches tägliches Training). Dennoch gibt es auch Möglichkeiten, ohne dieses Schulsystem die Trainingsbelastung aufrecht zu halten und zu steigern, ohne dass die schulische Seite vernachlässigt, wird:

- Abstimmungen zwischen Schul- und Trainingszeiten,
- Nachhilfe- und Förderunterricht bei Schulausfallzeiten nach Trainingslager und Wettkämpfen, Onlineportale z.B. Sofatutor oder Schullv.de,
- schulische Hausaufgaben für das Lehrgangstraining,
- Schulzeitstreckungen in der gymnasialen Oberstufe,
- räumliche Koppelung von Schule und Training,
- sozialpädagogische Betreuung.

7.3 Trainer*innen im Nachwuchsbereich

"Wir sind der Schlüssel zum Erfolg! Wir sind als Trainer* innen ausgewählt, die besten Turner* innen und Gymnast*innen Deutschlands zu führen." (Trainerleitbild DTB)

Der Spitzensport in Deutschland verfolgt das Ziel international konkurrenzfähig zu sein und internationale Erfolge und Medaillen fair zu erreichen. Spitzensportler* innen vertreten Deutschland und nehmen eine Vorbildrolle in unserer Gesellschaft ein. Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher und finanzieller Rahmenbedingungen werden an das im Spitzensport tätige Personal, allen voran an die Trainer* innen, höchste Ansprüche gestellt.

Trainer* innen werden mit einer Vielzahl von Rollen und Erwartungen konfrontiert. Einerseits sind dies Rollen, die Trainer* innen im Spitzensport tatsächlich einnehmen, wie die Rolle des Vorbildes. Andererseits sind es auch häufig ausgesprochene und unausgesprochene Rollen, die ihnen zugeschrieben werden, die sie aber nicht, bzw. nicht ständig übernehmen sollten.





Abbildung 17 Beispiel Leitbild Trainer (erarbeitet durch Bundestrainer*innen DTB)

Der vom Grundlagentraining bis zum Anschlusstraining reichende Ausbildungsprozess bedingt im Regelfall die Betreuung der Turner*innen von mehreren Trainern*innen in diesem Zeitraum. Dies ist darauf zurückzuführen, dass in vielen Landesturnverbänden Trainer*innen auf bestimmte Ausbildungsetappen spezialisiert sind. Damit ist nun weniger der sozialpädagogische Aspekt gemeint, sondern viel mehr die sportspezifische Seite der einzelnen Ausbildungsetappen. Die Trainer*innen im Grundlagentraining befassen sich noch weitestgehend mit einer breit gefächerten turnerischen Grundlage, Motivation und Belastung. Die Trainer*innen im Aufbautraining hingegen legen den Schwerpunkt auf die sportartspezifische Entwicklung von beispielsweise "Schraubenelementen" (z.B. Schraubensalto, "Rudolph"). Unverzichtbar hierfür ist jedoch eine regelmäßige Aus- und Weiterbildung aller Trainer*innen. Die Trainer*innen spielen, abgesehen von den Sportlerin und Sportler selbst, die größte entscheidende Rolle in der Leistungsentwicklung. Neben der sportlichen Seite der Trainingsentwicklung müssen die Trainer*innen das Alter und den Ausbildungsstand der Sportler*in berücksichtigen. Nur durch ein gutes Gleichgewicht dieser zwei Seiten sind Systematik und Kontinuität im langfristigen Leistungsaufbau zu sichern. Trainer*innen im Nachwuchsbereich unterscheiden sich Trainer*innen von Hochleistungsbereich (teilweise Anschlussbereich) dadurch, dass sie entwickelndes Training betreiben. Die sich ständig verändernden körperlichen Bedingungen, die wachsende Bewegungserfahrung, der sich ändernde Belastungsrahmen und die Veränderungen im konditionellen Voraussetzungsbereich bedingen eine situationsbezogene Gestaltung des Trainings zur Anpassung und Vervollkommnung der turnerischen Leistungskomponenten und zum Abbau von Schwächen im technischen wie konditionellen Bereich.

7.4 Betreuungsverhältnisse und Trainingsorganisation

Trampolinturnen ist eine sehr betreuungsintensive Sportart. Deshalb müssen Trainingseinheiten so gestaltet und organisiert werden, dass die Gruppengröße beim Spezialtraining auf dem Trampolingerät möglichst klein gehalten wird. Der/die Trainer*in muss in der Lage sein, jeden einzelnen Athleten bzw. jede einzelne Athletin genau zu beobachten und zu korrigieren. Speziell in den ersten Trainingsjahren kommen viele taktile und visualisierende Mittel und Methoden zur Anwendung, die Zeit, Genauigkeit und Intensität benötigen.



Je nach Gesamtgröße der Gruppe muss der Trainingsablauf entweder im Stationsbetrieb oder mit Zusatzaufgaben in den Trampolinpausen organisiert werden, in denen ein/e Trainerassistent*in Stationen bzw. Zusatzaufgaben betreut und überwacht. Bei bestimmten Aufgabenstellungen auf dem Trampolin kann ein/eine Trainer*innen auch zwei Trampoline überblicken und korrigieren.

Anhaltspunkte für Betreuungsschlüssel im Regional-/ Landeskader bietet Tabelle 13. Für den Bereich des Nachwuchskaders sollten pro Trainingseinheit maximal 4 Athleten*innen von einem*r Trainer*in betreut werden, um sowohl den Sicherheits- als auch den Qualitätsaspekt zu berücksichtigen.

Tabelle 13 Betreuungsschlüssel in Regional-/ Landeskader

Altersklasse	Trainerqualifikation (mind.)	Trainer, Geräte, Athleten
AK 7-9	C Trainer	1, 2, 8 pro Einheit
AK 10-11	B Trainer	1, 2, 6 pro Einheit
AK 12-13	B Trainer	1, 1, 4 pro Einheit

8 Wissenschaftliche Unterstützung

Für eine fortlaufende Qualitätsentwicklung in der Nachwuchsförderung vom Grundlagen- bis zum Hochleistungstraining sind die wissenschaftliche Betreuung und die angewandte Wissenschaft als Basis zwischen Forschung und Praxis von großer Bedeutung. In Zusammenarbeit mit einem kompetenten Partner, wie z.B. IAT, OSP oder einer Hochschule können sowohl sportartübergreifende wie auch sportartspezifische Inhalte im Trainingsprozess und auch in Trainerfortbildungen vermittelt werden

8.1 Trainingswissenschaftliche Unterstützung

Die trainingswissenschaftliche Betreuung soll zusammen mit der Rahmentrainingskonzeption helfen, die Zwischenziele und Ausbildungsinhalte im langfristigen Leistungsaufbau festzulegen, deren Umsetzung zu kontrollieren, den Trainingsprozess zu steuern und die Leistungsfähigkeiten zu fordern und zu fördern. Eine entscheidende Basis hierfür bilden Weltstandanalysen, die die Grundlage für eine Ableitung der Ziele, Teilziele und Inhalte der einzelnen Trainingsetappen bilden, die daraufhin in die Rahmentrainingspläne einfließen (Leistungs- und Trainingsplanung). Hauptansatzpunkte der trainingswissenschaftlichen Begleitung sind:

- die Analyse der Wirksamkeit des Nachwuchstrainingssystems anhand der international erzielten Ergebnisse und inhaltlichen Anschlussleistungen sowie
- die Untersuchung spezifischer Einzelfragestellungen zur Lernzeitverkürzung, zur Kraftentwicklung und zur beschleunigten Entwicklung von Basisstrukturen.

Dabei ist den Anforderungen der Praxis bei der Auswahl der wissenschaftlichen Fragestellungen ebenso Priorität einzuräumen, wie auch bei der Umsetzung der Ergebnisse im Trainingsvollzug. Die aus den Untersuchungen gewonnenen Erkenntnisse dienen der Entwicklung des Trainingssystems als Ganzes und helfen darüber hinaus, Nominierungskriterien für Kaderkreise und internationale Wettkampfeinsätze zu verbessern.

8.2 Sportmedizinische / Sportphysiotherapeutische Betreuung

Im langfristigen Leistungsaufbau ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Sportler*in und medizinischem Personal sehr wichtig. Dabei spielt auch der Physiotherapeut*in eine große



Rolle. Die Aufgaben des/der Sportphysiotherapeut*in sind vielfältig. Dazu gehört die Betreuung des Athleten/ der Athletinnen im Wettkampf, sowie wettkampfvorbereitende Maßnahmen. Diese sollen die maximale Leistungsfähigkeit des / der Athlet*innen im Wettkampf ermöglichen.

Regelmäßige Behandlungseinheiten sind hier unabdingbar, um Verletzungs- und Überbelastungsmechanismen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Im Trainingsbetrieb übernehmen die Sporttherapeut*innen häufig auch Aufgaben aus dem Bereich des Athletiktrainings.

Die Erstversorgung bei Sportverletzungen und die dazu notwendigen weiteren Maßnahmen werden vom Arzt/ von der Ärztin durchgeführt und eingeleitet. Im täglichen Trainingsbetrieb unterstützt und beschleunigen Sportphysiotherapeut*innen die Regeneration des / der Athlet*innen.

Sport- und Sportarttauglichkeit werden in enger Absprache mit dem Arzt/ der Ärztin und den Trainern erarbeitet, begleitet und behandelt. Wesentliche Felder der sportmedizinischen Betreuung sind:

- die sportmedizinischen Eignungsuntersuchungen am Beginn der leistungssportlichen Ausbildung sowie die jährliche Sportmedizinische Untersuchung,
- die Wachstums- und Entwicklungsdiagnostik,
- die Diagnostik des Halte- und Bewegungsapparates,
- die sportmedizinisch- physiotherapeutische Versorgung im laufenden Trainingsprozess,
- sowie rehabilitative Maßnahmen nach Verletzungen und anderen gesundheitlichen Auffälligkeiten.

Diese sportmedizinische und -diagnostische Untersuchung findet jährlich für alle Bundeskader am Olympiastützpunkt in Hannover statt. In den Landeskadern wird diese mit dem jeweiligen Verbandsarzt bzw. der Verbandsärztin bzw. Verbundsystemen an entsprechenden zertifizierten Institutionen bzw. Untersuchungsstellen durchgeführt.

Im Deutschen Turner-Bund hat der Fachgebietsarzt/die Fachgebietsärztin einen Sitz im Lenkungsstab. Er/Sie erarbeitet den medizinischen Einsatzplan gemeinsam mit dem Team aus Physiotherapeut*innen. Zudem ist er die Anlaufstelle für alle Bundeskaderathlet*innen bei akuten Beschwerden oder Verletzungen und empfiehlt weitere Vorgehensweisen in Zusammenarbeit mit den regionalen Mediziner*innen.

8.3 Sportpsychologische Betreuung

Die sportpsychologische Beratung und Betreuung spielt im Trampolinturnen eine große Rolle. Im Bereich der Olympia- und Perspektivkader wird mit einem*r ausgebildeten Sportpsychologen*innen bzw. einem*r sportpsychologischen Expert*in zusammengearbeitet. Je nach Bedarf und Anforderung wird diese*r bei Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen eingebunden. Außer dem individuellen Training (z.B. mentales Training, Atem- und Entspannungstechniken, Konzentrationstechniken, Regulierung des Vorstartzustands bzw. der Vorstartroutine) sind auch gruppendynamische Themen Inhalt seiner / ihrer Arbeit (z.B. Teamentwicklung, Konfliktbewältigung, Erstellung von Leitlinien).

Die Wirksamkeit sportpsychologischer Maßnahmen hängt sehr stark vom Entwicklungsstand der Sportler*innen, seiner / ihrer Fähigkeit zur Reflexion und Selbstreflexion und seinem / ihrem Leistungsvermögen ab. Sportpsychologische Maßnahmen – individuell und in der Gruppe – sollten frühzeitig in den Trainingsprozess miteingebaut werden. So ist es sinnvoll,



im Altersbereich von 10-12 Jahren zum Beispiel mit Zielsetzungsaufgaben oder auch Entspannungsübungen zu beginnen.

Unabhängig vom Alter des/ der Athleten*in kann auf individuelle Unterstützung des/ der Sportpsychologen*in bzw. des/ der sportpsychologischen Expert*in zurückgegriffen werden. Dies gilt sowohl bei allgemeinen sportpsychologischen Fragestellungen als auch bei trampolinspezifischen Schwierigkeiten, wie z.B. das Verweigern von Sprüngen, dem "Lost-Skill-Syndrom" bzw. "Lost-Move-Syndrom"⁴1 oder nach Traumata durch Stürze. Hierfür ist es hilfreich, wenn der persönliche Kontakt zum/zur Sportpsychologen*in bzw. zum/ zur sportpsychologischen Expert*in bereits besteht und nach Möglichkeit bereits zuvor allgemeine sportpsychologische Inhalte (Zielsetzung, Emotionsregulation, etc.) bearbeitet wurden.

Sportpsychologische Inhalte sollen genauso regelmäßig durchgeführt und trainiert werden wie andere begleitende Trainingsmaßnahmen auch. Weiterhin begleitet und berät der/ die Sportpsychologe*in bzw. der*die sportpsychologische Expert*in das Trainer*innen- und Betreuer*innen Team und spielt dabei eine wichtige, externe Reflexions- und Regulierungsrolle.

Der Einbezug der Sportpsychologie im Rahmen des Trainings wird im Detail in der Rahmenkonzeption Sportpsychologie beschrieben.

8.4 Ernährung

Eine sportartangepasste Ernährung hilft den Athlet*innen, ihre Ziele zu erreichen und unterstützt Trainingsadaptationen, Leistungsverbesserungen und Erholungsprozesse. Dabei variiert der Energiebedarf nach Alter, Geschlecht, Pubertärer Phase, Ereignis, Trainingsphase und dem Zeitpunkt in der Wettkampfphase. Eine unpassende Ernährung kann zu negativen Auswirkungen führen wie zu einem Rückgang und Verlust von magerer Körpermaße, Erschöpfung oder gesundheitsbedingten Ausfalltagen.

Der DTB ist sich seiner Verantwortung für die Gesunderhaltung seiner Athlet*innen bewusst und hat ergänzend zum medizinischen Konzept das Konzept zur ernährungswissenschaftlichen Betreuung strukturiert und aufgebaut. Die Datenlage im Trampolinsport ist noch nicht so umfangreich und so wird das Ernährungskonzept für die Trampolinturner*innen laufend nach der aktuellen Studienlage überarbeitet.

Athlet*innen möchten ihre Leistungsziele erreichen, ohne viele Unterbrechungen durch Krankheit oder Erschöpfung, die durch trainingsbedingte Immundepressionen entstehen können. Dazu bedarf es der koordinierten Zusammenarbeit der Athlet*innen, Trainer*innen, den medizinischen Experten und den Sporternährungswissenschaftler*innen und individuell detaillierten Trainings- und Wettkampfplänen, die genügend Raum für Erholung durch Schlaf, Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und psychologische Strategien lässt. Sollte doch mal eine Verletzung auftreten, steht auch hier ein interdisziplinäres Team für den/ die Athlet*in bereit. Auch die Ernährung hilft, schneller wieder fit zu werden (s. Leitfaden "Was tun bei Verletzungen?"). Für Wettkämpfe soll die Ernährung vorausschauend geplant werden.

Das IOC fordert Aufklärungsinitiativen für Athlet*innen, Trainer*innen, Verantwortliche in ihrem Umfeld und Sportorganisationen, um einen Schutz vor Essstörungen zu schaffen und wissenschaftlich validierten Primärpräventionsmaßnahmen zu entwickeln. Diese sollten multimodal, interaktiv und sportartspezifisch sein. Zudem sollen sie im Alter von 9-11 Jahren

⁴ Damit ist ein Phänomen gemeint, bei dem der / die Sportler*in plötzlich oder schleichend keinen Zugriff mehr auf bereits über längere Zeit sicher beherrschte Sprünge findet und in der Folge entweder den Absprung verweigert oder während der Ausführung in alternative Bewegungsmuster ausweicht



ansetzen. Schwerpunkte sind die Reduktion der Drucksituation, der Athlet*innen ausgesetzt sind und die das Essverhalten beeinflussen und die Art der Körpervorstellung, die diese mit einer guten Leistung verbinden. Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der sportlichen Leistung schon von jungen Athlet*innen, und ermöglicht ihnen ein optimales Wachstum und eine optimale Entwicklung. Makronährstoffe, Mikronährstoffe und Flüssigkeit in der richtigen Menge sind wichtig, um Energie für Wachstum und Aktivität bereitzustellen. Zur Optimierung ihrer Leistung müssen die Sportler*innen lernen, was, wann und wie sie vor, während und nach dem Sport essen und trinken.

Ernährung und Bewegung beeinflussen u.a. den Hormonhaushalt der Athlet*innen und dieser hat u. a. Einfluss auf die Knochendichte. Der Hormonhaushalt von Sportlerinnen (Östrogen, u. a.) unterscheidet sich von dem der Sportler (Testosteron), wodurch auch die Auswirkungen eines Energiemangels auf den Körper eine anderer ist. Noch nicht alle Kurz- und Langzeitfolgen sind bekannt.

Aber auch männliche Athleten sollen im Rahmen einer Prävention ermutigt werden, ausreichend Energie aufzunehmen, um ihren Bewegungsapparat gesund zu halten und magere Muskelmasse und ausreichend Knochenmasse aufzubauen.

Athlet*innen können normalgewichtig sein und dennoch ein Energiedefizit haben.

Die Ernährungsempfehlungen basieren auf den Empfehlungen der Fachgesellschaften und aktuellen Studien. Sportler*innen sollten weitgehend auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten. Lediglich Eisen (bei Frauen) und Vitamin-D sollte nach vorheriger Diagnostik substituiert werden.

Ernährungsfachleute, die mit den DTB-Trampolinathlet*innen arbeiten, nutzen den Austausch beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und bilden sich regelmäßig fort.

8.4.1 Betreuungsstruktur

In den kompositorischen Sportarten liegt der Eintritt in das leistungsorientierte Training im frühen Kindesalter. Die ersten Informationsveranstaltungen für Erziehungsberechtigte beginnen in dem vom DTB nominierten DTB-TK und dem NK2.

Die Bundeskaderathlet*innen im NK1, PK und OK werden durch aktive Informationen (Anschreiben), regelmäßige Schulungen während der Kaderlehrgänge und durch die Olympiastützpunkte im Dienstleistungsbereich "Ernährung" betreut.





Besitzen die Athlet*innen noch keinen Bundeskaderstatus, haben die Athlet*innen und ihre Erziehungsberechtigten die Möglichkeit, proaktiv auf der Homepage des DTB nach "Good Practice Beispielen" zu suchen, die im Rahmen von "Leistung mit Respekt" veröffentlicht wurden.⁵

Heimtrainer*innen können sich über DTB-Fortbildungen auf dem Ernährungssektor weiterbilden.

8.4.2 Individuelle trampolinspezifische Ernährungsberatung

In Zusammenarbeit mit den Olympiastützpunkten, Ernährungsberater*innen und der Universitätsklinik in Tübingen sind Richtlinien zu Ernährungshinweisen erstellt worden, die in einem regelmäßigen Turnus Athlet*innen, Trainer*innen und Erziehungsberechtigten zur Verfügung gestellt werden.

Während zentraler Maßnahmen werden sportartspezifische und den Anforderungsprofilen adäquate Ernährungsangebote angeboten. Außerdem haben die Athlet*innen die Möglichkeit, für die auf ihre spezielle Situation angepassten externen Ernährungsberater*innen zu nutzen.

Alle NK1, PK und OK Athlet*innen nehmen am bundesweiten Projekt in:Prove teil. Die Studie liefert damit auch wertvolle Daten für die holistische Betreuung der Trampolinsportler*innen. Das Projekt ist zeitlich begrenzt (momentan auf vier Jahre bis Oktober 2025) und setzt Maßstäbe, die verbandsintern fortgeführt werden können. Zusätzlich ergänzen eigene Erfahrungen und aktuelle Studien die Datenlage.

8.4.3 Implementierung des Themas Ernährung in die Trainer*innen Ausbildungund Fortbildung

Der DTB führt seine fachübergreifende Trainer A- und B-Ausbildung in den olympischen Sportarten zentral in Frankfurt durch. Hier ist die Ausbildung zum Thema Ernährung im Curriculum festgehalten und ein fester Bestandteil des Lehrgangs. Auch in Kadertrainerseminaren, Turn-Kongressen und bei online Fortbildungsveranstaltungen sind Ausbildungsblöcke zum Thema Ernährung regelmäßig implementiert.

8.4.4 Kooperationsvereinbarungen mit Olympiastützpunkten

Mit den Olympiastützpunkten in Berlin, Sachsen-Anhalt, Sachsen (Chemnitz), Brandenburg (Cottbus), Rheinland, Rhein-Neckar, Stuttgart, Niedersachen, Rheinland-Pfalz-Saarland, Bayern, Hessen, Hamburg/Schleswig-Holstein bestehen Kooperationsvereinbarungen zur Betreuung der Kader des DTB. So ist ein flächendeckendes Betreuungssystem entstanden, dass alle Kaderathlet*innen nutzen können. Kaderathlet*innen, die noch an keinem Olympiastützpunkt trainieren, können sich durch die Kooperationsvereinbarungen ihrer Turnzentren an den kooperierenden Olympiastützpunkt wenden oder die individuelle Ernährungsberatung aufsuchen. Der Betreuungsumfang umfasst die Beratung und Betreuung der Athlet*innen, Trainer*innen und Erziehungsberechtigte durch die Ernährungsberater des jeweiligen OSP. Diese Beratungen sind entweder individuell vor Ort an den Stützpunkten, aber auch als Informations- und Fortbildungsmaßnahmen während Lehrgangsmaßnahmen konzipiert.

8.5 Forschungs- und Entwicklungsprojekte

Zunächst sind sportartübergreifende Projekte für die olympischen Disziplinen im DTB zu nennen:

• CULTurn - Coaching- und Leadershipkultur für Trainer*innen

⁵ Good Practice: Aus der Praxis für die Praxis (dtb.de)



- Empowerment Climate und Führungsstil bei Trainer*innen im DTB
- Entwicklung und Implementation von Verhaltensregeln als Kernbaustein von Präventions- und Förderkonzepten: Gewaltprävention und Förderung pädagogischer Trainingsqualität (Serviceforschungsprojekt)
- TraiNah Trainer*innen als zentrale Akteur*innen in der Prävention sexualisierter Gewalt: Umgang mit Nähe und Distanz im Verbundsystem Nachwuchsleistungssport
- Akrobatik Projekt übergreifend mit 6 anderen Verbänden "Multisportiv akrobatischer Ansatz im Nachwuchsleistungssport"

Im aktuellen Olympiazyklus liegt der Schwerpunkt der Forschungs- und Entwicklungsprojekte im Trampolinturnen in der automatisierten Sprungerkennung und Sprunganalyse. Komplexe Sprünge werden unter Verwendung künstlicher Intelligenz quantifiziert und analysiert. Im Rahmen des Kiss-Projektes (KI-gestützte Sprungerkennung und Sprunganalyse im Trampolinturnen) wird am Bundestützpunkt Bad Kreuznach unter Mitwirkung des OSP Rheinland-Pfalz Saar, der Justus-Liebig-Universität Gießen und der Firma Simi die markerlose Sprungerkennung etabliert. Als Antragsteller des Innovationsprojekts ist der Turner-Bund zusammen mit den genannten Kooperationspartnern durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Bisp)

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft und unter anderem mit Dr. Katja Ferger und Tim Kiefer, wird die automatisierte Trainingsdatendokumentation mittels IMU-Sensoren vorangetrieben. Aufbauend auf den Ergebnissen des Innovationsprojekt Innotramp (Tra**IN**ings-**INfO**rmationssystem-**TRAMP**olinturnen) können mit der Vernetzung der Daten das HDTS-Systems und den Sensordaten Trainingsinhalte systematisch erfasst und in Echtzeit zur Verfügung gestellt und ausgewertet werden.

Seit 2022 ist der Deutsche Turner-Bund mit seinen Turner*innen des Juniorkaders (NK1) und des Perspektiv- und Olympiakaders Partner des durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaften (Bisp) im Wissenschaftlichen Verbundsystem Leistungssport (WVL) geförderten in:prove-Projekts mit dem Ziel, individuelle Leistungsreserven der Athlet*innen zu identifizieren. Auf der Grundlage einer umfassenden Diagnostik, welche die Ebenen

- Physiologie (Genetik, Blut, Mikrobiota)
- Trainings- und Bewegungswissenschaft (Schnelligkeits- und Schnellkraftdiagnostik durch den OSP Hessen s.o., Dualtasking, kognitive Diagnostiken)
- Leistungspsychologie (sportartspezifische und sportartübergreifende sportpsychologische Diagnostik)
- sozialwissenschaftliche Diagnostik (Teamkomposition, soziale Unterstützung, Anreizsysteme, duale Karrieren)

umfasst, bewerten ein Kompetenzteam aus Wissenschaftler*innen, der Cheftrainerin und Mitarbeitenden des OSP Hessen die Leistungsreserve der Athlet*innen in den einzelnen Ebenen des Beanspruchungsprofils der Sportart. Ersten Erkenntnissen zufolge liegen die Interventionsansätze bei der Mehrzahl der Athlet*innen in einer Ernährungsumstellung bzw. - optimierung.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass auf der Grundlage der Kooperation von Chef- und Heimtrainer*innen, Trainingswissenschaftler*innen verschiedener sportwissenschaftlicher Institute, Mitarbeitenden der Olympiastützpunkte gemeinsam Umsetzungsstrategien entwickelt werden, um das Trainingssystem im Trampolinturnen weiter zu optimieren. Darüber hinaus unterstützt die Teilnahme an unterschiedlichen Forschungsprojekten (u.a. in:prove



Projekte, Kiss-Projekt) die Optimierung des Trainings und die individuelle Leistungsentwicklung der Athlet*innen.

8.6 Bedarfsermittlung und Ergebnistransfer

Durch den kontinuierlichen Kontakt der Wissenschaftsvertreter*innen der Lenkungsstäbe mit den Trainer*innen in Lehrgangsmaßnahmen und der Trainer*innenaus- und Weiterbildung können Wünsche und Fragestellungen der Trainer*innen aufgenommen werden. Gleichzeitig treten auch Forschungsgruppen an den DTB heran und bieten die Bearbeitung von Themen an. Die Wissenschaftskommission des DTB diskutiert und bewertet diese Anfragen hinsichtlich der Relevanz für die Sportart und gibt eine Empfehlung für eine mögliche Anpassung/Weiterentwicklung der Fragestellung im Interesse des Verbandes/der Sportart sowie letztendlich für oder gegen eine Zusammenarbeit. Um externe Ideen für das wissenschaftliche Verbundsystem Leistungssport und die Forschung und Entwicklung in der Sportart zu erhalten, besuchen die Wissenschaftsvertreter*innen der Lenkungsstäbe regelmäßig wissenschaftliche Veranstaltungen und sind im Kontakt mit Universitäten und weiteren Einrichtungen.

Der Ergebnistransfer insbesondere bei den WUL-Leistungen ist eng an die Maßnahmen wie Lehrgänge und Wettkämpfe in den Sportarten gebunden. Die Lehrgangsmaßnahmen werden zum formalisierten Wissenstransfer (Vorträge, Infoveranstaltungen), aber auch für informelle Gespräche mit Chef- und Heimtrainer*innen genutzt, um aktuelle Ergebnisse zu kommunizieren und Empfehlungen zu geben. Auch im Lenkungsstab werden Ergebnisse der Wettkampfanalysen und von Leistungsdiagnosen diskutiert. Neben den zentralen Lehrgangsmaßnahmen sind Trainer*innenaus- (Trainer-A und –B) und -weiterbildungen (Kadertrainerseminar, DTB-Turnkongress, Freiburger Gerätturntagen, …) wichtige Bereiche des Erkenntnistransfers. Hierzu werden auch Forschergruppen eingeladen, die dann aus ihren aktuellen Projekten berichten. Darüber hinaus werden diese Erkenntnisse auch in nationalen und internationalen Zeitschriften publiziert.



9 Diagnostik/Talentdiagnostik

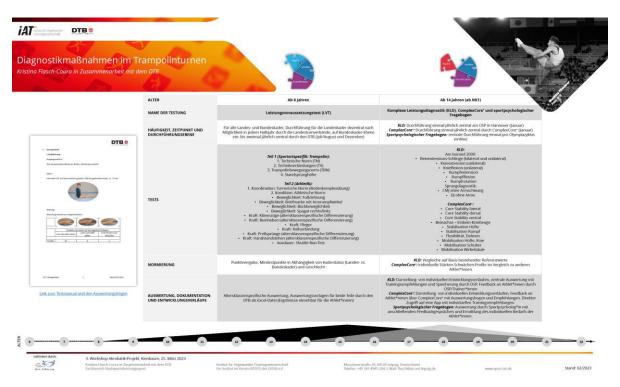


Abbildung 19 IAT Übersicht Diagnostikmaßnahmen Trampolinturnen

9.1 Erstsichtungsbogen für Vereine

Um gezielt in Vereinen nach potenziellen Talenten zu suchen, ist eine standardisierte Erstsichtungsvorlage für Vereine hilfreich. Um Vereine in diesem Bereich zu unterstützen, gibt es einen Erstsichtungsbogen, der die Grundlagenvoraussetzungen zum Testen abbildet. Gerade im ersten Anfangsalter ist es sehr notwendig konditionelle und Körperliche Voraussetzungen zu teste. Abbildung 20 zeigt einen kurzen Einblick des Erstsichtungsbogen. Im Anhang ist der komplette Bogen zu finden.

Erst - Sichtungsbogen		Datum	
Nachname	Vo	orname	W M
Geburtsdatum			
e.Mail		Telefon	

D		<u>Beweglichkeit</u>	nicht gezeigt	<u>gezeigt</u>	<u>ordentlich</u>	gut	<u>Punkte</u>
Ī	1	Spagat li	0	2	4	6	
	2	Spagat re	0	2	4	6	
	3	Querspagat	0	2	4	6	
	4	Bückbeweglichkeit	0	2	4	6	
	5	Schulterbeweglichkeit (Briefmarke)	0	2	4	6	
	6	Fußstreckung	0	2	4	6	

Abbildung 20 Erstsichtungsbogen



9.2 LVT (Leistungsvoraussetzungstest)

Das Erarbeiten der Leistungsvoraussetzungen ist der wesentliche Bestandteil im Nachwuchsleistungssport. Dabei ist ein hohes Maß an Genauigkeit unbedingte Notwendigkeit. Es ist darauf zu achten, dass alle methodischen Schritte vollzogen werden. Da die extrem komplexen Abläufe während einer Übung die volle Aufmerksamkeit der Athlet*innen erfordern, sind die gymnastischen Voraussetzungen ohne Trampolin so vorzubereiten, dass sie automatisiert abgerufen werden können.

In teilweise sehr schneller Abfolge werden von unterschiedlichen Muskelgruppen verschiedenste Aktionen abverlangt. Es ist unerlässlich diese am Boden zu erlernen und zu trainieren.

Die Testübungen (siehe LVT) betreffen die Bereiche Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und sportartspezifische Grundlagen im Turnen und Trampolinturnen. Die Übungen sind angelehnt an das Anforderungsprofil im Trampolinturnen und methodisch aufgebaut. Sie beinhalten ein auf diese Ansprüche abgestimmtes Programm, welches altersgerecht bewertet wird. Das Alter der AKs entspricht immer dem Alter, welches im Jahr des Kadertests erreicht wird. Die Testabnahme erfolgt halbjährlich zentral durch die/den Cheftrainer*in und deren Team. Das Bestehen des LVTs ist Voraussetzung für die Kaderaufnahme (LK, NK2, NK1).

9.3 Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD)

Die komplexe Leistungsdiagnostik (KLD) in der Sportart Trampolinturnen ist konzipiert worden, um spezifische leistungsbestimmende und verletzungspräventive Parameter der Athleten*innen zu erhalten. Dazu werden innerhalb eines Untersuchungstages leistungsphysiologische und biomechanische Diagnostiken durchgeführt; die individuellen Ergebnisse jedes Sportlers werden in dieser Auswertung aufbereitet und, falls vorhanden, vorherigen Testergebnissen am OSP Niedersachsen im Längsschnitt gegenübergestellt. Auf Basis von mehrjährigen sportart-, alters- und disziplinspezifischen Referenzdaten an unserem Standort wird zusätzlich eine individuelle Einordnung hinsichtlich des mittleren Erwartungsbereichs vorgenommen. Alle Athlet*innen, Trainer*innen und Betreuer*innen sollen mit den Ergebnissen bei der Verletzungsprävention und bei der individuellen Leistungsoptimierung unterstützt werden.

Die KLD beinhaltet:

- Komplexe biomechanische Kraftdiagnostik am IsoMed 2000 Beinextensions-Schlinge (bilateral und unilateral), Knieextension und -flexion, (unilateral) Rumpfextension und flexion, Rumpfrotation zu beiden Körperseiten
- Sprungdiagnostik Zur Analyse der Sprungleistung wurden jeweils drei maximale Versuche im Bereich des langen Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ) durch den Countermovement Jump (CMJ) sowie des kurzen DVZ durch den Drop-Jump (DJ mit Fallhöhe 40cm) abgetestet. Die Leistung des DJ wird als erreichte Körperschwerpunkt-Flughöhe/Bodenkontaktzeit als cm/ms abgebildet (Reaktivitätsindex).
- 3. Stufentest Fahrradergometer / Laufbandergometrie

9.4 ComplexCore GmbH

Die ComplexCore GmbH ist ein Unternehmen aus Salzburg, das sich seit rund 10 Jahren auf die Betreuung von Athlet*innen mit dem Fokus auf die Basisvoraussetzungen in den Bereichen Mobilisation, Flexibilität und Basisstabilität konzentriert. Der Arbeitsbereich umfasst den Schnittbereich von Physiotherapie, Medizin und vor allem Training.

In diesem Rahmen ist ComplexCore international für zahlreiche Sportverbände tätig (u.a. UEFA, in Deutschland: Deutscher Turner-Bund, Leichtathletik, Skeleton, Dressurreitsport).



Die beiden Hauptakteure Roman Jahoda und Thomas Taro Netzer sind zudem als externe Referenten (Dozenten) für Hochschulen und Verbände tätig: u.a. Trainerakademie des DOSB (DE), Karlsuniversität Prag (CZ), KU Leuven (BE), Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport (AZ), Marmara Universität Istanbul (TR).

Neben dem OSP Niedersachsen arbeitet der DTB im Bereich Trampolin sehr eng mit dem Unternehmen ComplexCore GmbH aus Salzburg, Österreich zusammen.

Dabei fokussiert sich ComplexCore im Wesentlichen auf folgende Bereiche:

- 1. Muskelfunktionstestung: Mittels einer detaillierten und auf den Leistungssport abgestimmten Testbatterie werden die Bereiche Mobilisationsfähigkeit, Flexibilität und Basisstabilität abgefragt. Untersucht werden zum einen die muskuloskeletalen sowie funktionellen Grundvoraussetzungen für den leistungsorientierten Trampolinsport sowie individuelle gesundheitsrelevante Bereiche. Der DTB resp. die Athlet*innen erhalten Stärken-Schwächen-Profile, eine Einordnung der Entwicklung im zeitlichen Verlauf sowie Trainingsempfehlungen inkl. "corrective exercises" zur Umsetzung im Rahmen des regulären Trainingsbetriebes. Zudem werden gruppenrelevante Auffälligkeiten dokumentiert und gemeinsam mit der Cheftrainer*in für den Trainings-Ausbildungsbereich Die Übungen werden den Athlet*innen mittels einer App inkl. einer Videoanleitung zur Verfügung gestellt. Die Muskelfunktionstestung wird durch einen Rumpfstabilisationstest (adaptierter Bunkie-Test, Feldtest) ergänzt. Dabei wird vor allem auf Kompensationen bei der Bewältigung Stabilisationsaufgaben der geachtet. Die Testung wird einmal pro Jahr durchgeführt, Teilbereiche werden individuell bei Bedarf im Abstand von ca. 6 Monaten überprüft. Die verwendeten Tests stammen aus der Medizin resp. der Physiotherapie. Im Zuge der Testung werden rund 80 Einzeltests durchgeführt. Zudem erfolgen eine detaillierte Anamnese sowie eine ausführliche Untersuchung der Körperhaltung.
- Trainingsbetreuung: Im Rahmen von Lehrgängen, online-basiert sowie im Einzeltraining werden Übungen mit dem Schwerpunkt der korrekten Übungsausführung entsprechend der gewünschten Übungswirksamkeit geübt und geschult.
- 3. Mitarbeit in der Aus- und Weiterbildung: für den Trampolinsport in seiner Komplexität und den sehr hohen physikalischen Beanspruchungen der Strukturen ist eine fundierte Entwicklung der athletischen Grundlagen von zentraler Bedeutung. Die inhaltlichen Ableitungen aus der gemeinsamen Arbeit mit ComplexCore sind regelmäßiger Bestandteil von Diskussionen im Trainer*innenbereich sowie in der Aus- und Weiterbildung auf unterschiedlichen Ebenen.
- 4. Mitarbeit in der individuellen Betreuung von Athlet*innen: ComplexCore wird zudem in der individuelle Betreuung zu spezifischen Fragestellungen (Verletzungen, Rehabilitation, Wiedereingliederung in den Trainingsprozess, spezifische Fragestellungen in den Bereichen Krafttraining, etc.) eingesetzt. Dabei integriert sich ComplexCore in die bestehenden permanenten (Stützpunkt) sowie temporären (Physiotherapie, Medizin) Betreuungsstrukturen.

9.5 Individueller Trainingsplan (ITP)

Der individuelle Trainingsplan (ITP) definiert sich über die gemeinsame Fixierung von Zielvereinbarungen von Trainer*in und Turner*in für einen bestimmten Trainings- und Wettkampfzeitraum. Folgende Inhalte werden beim ITP-Gespräch mit den Athlet*innen besprochen:



- 1. Demografische Daten Trainer*in / Athlet*in
- 2. Hauptziele
- 3. Schulische Besonderheiten / Arbeit
- 4. Trainingszeiten
- 5. Wettkampfplanung / Lehrgangsplanung
- 6. Sprung- und Übungsentwicklung
- 7. Persönliche Einschätzung

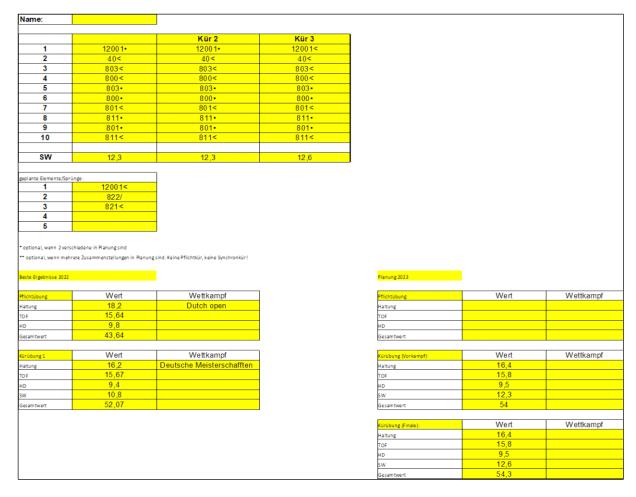


Abbildung 21 Erstsichtungsbogen Wettkampfentwicklung

Die Erstellung eines ITP ist ab ABT II in enger Absprache zwischen Chef- und Heimtrainer*in mit dem/r Aktiven zu implementieren. Im Fokus der Zielvereinbarung steht primär die Weiterentwicklung des Schwierigkeitsgrades und damit die gemeinsame Festlegung auf neu zu erlernende Elemente. Die Grundlage dafür liefern die internationalen Wertungsvorschriften des Weltturnverbandes FIG (Fédération International de Gymnastique). Sekundär befasst sich die Planung auf Basis der fixierten Inhalte mit allen Komponenten des Trainings, die zur Realisierung der vereinbarten Ziele nötig sind. Je nach Ausrichtung des ITP kann der Planungszeitraum sechs bis zwölf Monate oder auch einen gesamten Olympiazyklus umfassen.



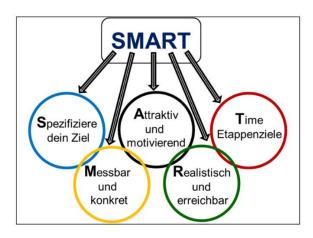


Abbildung 22 SMART – Individuelle Trainingsplanung

Die vereinbarten Ziele werden inhaltlich spezifiziert und zeitlich präzise definiert, wobei aus motivationaler Sicht ausdrücklich Positiv-Formulierungen zum Tragen kommen sollten. Ein hoher Attraktivitätsgrad ist für eine erfolgreiche Umsetzung dieser Zielsetzungen unerlässlich. Die Motivation zur Realisierung der Zielsetzungen ist optimal, sofern die Ziele jederzeit realistisch, transparent und aus eigener Kraft erreichbar sind. Um die Realisierung der Zielsetzung zu gewährleisten, werden Kontrollwege und Etappenziele festgelegt, die methodische und zeitliche Kriterien zur Messung und Überprüfung des Umsetzungsprozesses definieren. Die Ziele sind unter Berücksichtigung der Vereinbarkeit zwischen Schule/Studium/Arbeit und Sport zu definieren.

10 Talentsichtung

Ziel der Talentsuche/Talentsichtung ist es, sportlich talentierte Kinder für ein dauerhaftes wettkampf- und leistungsbezogenes Training im Trampolinturnen zu begeistern und zu gewinnen. Voraussetzung für eine effektive Talentsichtung sind vielfältige, attraktive und flächendeckende Sport- und Bewegungsangebote in Sportvereinen, in Kindergärten und im unterrichtlichen wie außerunterrichtlichen Schulsport. Neben sportmotorischen Komponenten sind Begeisterungsfähigkeit, Interesse am Sport, Leistungsbereitschaft, körperbauliche Voraussetzungen, Lern- und Leistungsfortschritte, Leistungsfähigkeit und Bewegungsbegabung für verschiedene oder einzelne Aufgaben wichtige Kriterien.

Es liegt in der Verantwortung des Deutschen Turner-Bundes mittel- und langfristig, sportartspezifische Talenttests gemeinsam mit den Trainer*innen in den Landesturnverbänden zu entwickeln und flächendeckend einzuführen. Der Schwerpunkt der Tests liegt auf dem Überprüfen der körperbaulichen, motorischen, konditionellen, physischen Voraussetzungen.

Die Talentsichtung wird prinzipiell in drei Etappen unterschieden:

- 1) Erstsichtungen Testcharakter
- 2) Kurzlernphase Test- und Prozesscharakter
- 3) Probetraining vorrangig Prozesscharakter

Die Erstsichtung findet in Kooperationen mit Kindergärten, Schulen und Vereinen statt und der Fokus liegt auf trainingsunabhängigen, körperbaulichen, motorischen und konditionellen Voraussetzungen, sowie situativem Erfassungsvermögen, Begeisterungsfähigkeit und Geschicklichkeit. In der Kurzlernphase liegt der Schwerpunkt darin, wie schnell und präzise das Kind Anweisungen umsetzen kann und inwieweit ein messbarer Fortschritt in einem vorgegebenen Zeitfenster zu erkennen ist. Im Rahmen des Probetrainings wird der Prozess



der Trainierbarkeit, Belastbarkeit, Entwicklungstempo koordinativer und konditioneller Voraussetzungen und Motivbildung für die Sportart beurteilt.

Wichtig ist hierbei, dass die Talentsuche (Erstsichtung) in der Breite angesetzt wird und über die Talentsichtung (Kurzlernphase) zur Eignung (Probetraining) immer spitzer zuläuft. Die beiden ersten Phasen werden sportartenübergreifend umgesetzt, wobei in der dritten Phase sportartspezifische Betrachtungsweisen aufgenommen werden. Sofern im Rahmen des Probetrainings keine Eignung für das Trampolinturnen festgestellt wird, besteht die Möglichkeit das Kind in eine andere Sportart zu überführen. Erfahrungsgemäß bringen Kinder, die eine turnerische Grundlagenausbildung durchlaufen haben, z.B. gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere im Trampolinturnen mit.

Es ist noch einmal klar hervorzuheben, dass Sichtungen in wiederkehrenden Abständen in Kooperation mit Kindergärten und Grundschulen in allen Institutionen umgesetzt werden müssen, in dem Turnen angeboten wird. Dies inkludiert Vereine, DTB Turn-Talentschulen, Landesturnverbände / Landesstützpunkte, DTB Turn-Zentren, sowie Bundesstützpunkte. Es ist nicht möglich, die Talentsichtung auf nur einen der genannten Bereiche zu reduzieren. Nur durch eine starke Breite kann eine starke Spitze (Nationalmannschaft) entstehen. Natürlich können und sollten durch Zusammenarbeit der genannten Institutionen Synergieeffekte geschaffen werden, um regional auf ein gut funktionierendes und aufeinander abgestimmtes Sichtungsnetzwerk zurückgreifen zu können, von dem alle Einrichtungen profitieren können.

Die mittel- bis langfristige Zielstellung ist, dass wissenschaftlich fundierte Anforderungsprofile erstellt werden (dies ist u.a. auch die Bestrebung des DOSB im Bereich der Rahmenrichtlinien zur Förderung des Nachwuchsleistungssports), um die Leistungsvoraussetzungen expliziter zu definieren und somit genauere Talentfindungsmechanismen sowie Mindestanforderungen definieren zu können. Um für alle vier Sportarten eine gleichmäßige wissenschaftliche Unterstützung für die Erarbeitung der Anforderungsprofile zu erhalten, ist die Betreuung am IAT nach wie vor ein anzustrebendes Ziel.

Eine detaillierte Ausführung zur Talentsichtung ist im Talentsichtungskonzept DTB Trampolin zu finden.

10.1 Talentförderung

Durch die etablierte Stützpunktstruktur im Deutschen Turner-Bund (DTB Turn-Talentschule, DTB Turn-Zentren und Bundesstützpunkte) in Verbindung mit den Rahmentrainingskonzeptionen und dem darin integrierten langfristigen Leistungsaufbau ist es möglich, die Athlet*innen von Anfang an in einer festen Struktur sehr gut zu betreuen. Ergänzend kommt der vom DTB eingeführte DTB-Talentkader hinzu, der es ermöglicht, junge Athlet*innen bereits an das Lehrgangs- und Belastungssystem des Spitzenverbandes heranzuführen und sie frühzeitig und behutsam zu fördern.

10.1.1 Nachwuchsförderung auf Bundes- und Landesebene

Wie bereits im Kapitel 7 Organisations- und Förderstrukturen dargestellt, ermöglicht der DTB mit der Unterstützung von Bund (OK, PK, NK1) und Länder (NK2 und DTB-Talentkader) ein Lehrgangssystem, dass die Landes- und Bundeskaderathlet*innen bereits im jungen Alter zusammen- und an den Leistungssport heranführt (vgl. Abbildung 16 IAT-Poster- Grafische Darstellung). Für die Kaderkreise DTB-Talentkader, NK2, NK1, PK, OK werden zentrale Lehrgangsmaßnahmen im Jahresverlauf durch die verantwortlichen Chef- / Bundestrainer*innen geplant und durchgeführt. Neben der Vermittlung der entsprechenden leistungssportlichen Entwicklungsstrategien für die Athlet*innen, dienen diese Lehrgänge auch der Weiterbildung der Vereins- und Stützpunkttrainer*innen, um sie frühzeitig mit den



internationalen Strategien und den entsprechenden methodischen Lernprozessen zum Erlangen späterer Spitzenleistungen vertraut zu machen.

Im Bereich der übergreifenden Nachwuchsförderung sind die vom DOSB vorgegebenen Rahmenrichtlinien zur Förderung des Nachwuchsleistungssports (RRL) ausschlaggebend. Diese Richtlinien wurden im Jahr 2021 in Zusammenarbeit zwischen dem Spitzenverband und dem DOSB für alle vier Sportarten überarbeitet. Es wurden drei Kriterien und drei unterschiedliche Altersbereiche sportartspezifisch festgelegt, die in Verbindung mit relevanten Wettkämpfen in den jeweiligen Altersbereichen zur Leistungsbewertung im Nachwuchs herangezogen werden.

Tabelle 14 Kriterien für Leistungsbewertung im Nachwuchsleistungssport

Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3
Potenzial	Erfolg internationaler Nachwuchs- Kriteriumswettkampf (3. Altersbereich)	Struktur Bewertung der Verbandsstrukturen durch heranziehen der Regionalen Zielvereinbarungen durch die LSB
Überprüfung der Leistungsgrundlagen (1. Altersbereich)	Anteil an OK und PK	
Nationaler Nachwuchs- Kriteriumswettkampf (2. Altersbereich)		
Anteil NK1 und NK2		

Anhand der Unterteilung der Kriterien werden Punkte an die Landesturnverbände verteilt, in den die Athlet*innen das erste Mal im Landeskader geführt wurden. Abschließend wird der Mittelwert der 5 bestplatzierten Landesfachverbände als Maximalwert herangezogen. Neben der Maßstabsbildung dient dieser Fünferschnitt der Relativierung von Dominanz und damit der Vermeidung von Verzerrungen im Ergebnisbild (Auszug aus den RRL Stand 01.01.2021).

Durch diese Punktesystematik hat der DOSB ein Fördersystem entwickelt, dass erfolgreichen Nachwuchsleistungssport finanziell unterstützt und somit langfristig sichert. An diesem Punkt ist noch einmal hervorzuheben, dass die vom DOSB vorgegebene Anrechnung der Erfolge und Kaderzugehörigkeit zu dem Landesturnverband, in dem der / die Athlet*in das erste Mal in einem Landeskader geführt wurde, für die im DTB vertretenden Sportarten nicht 100% zielführend ist. Dies ist vor dem Hintergrund zu betrachten, dass ein Großteil der Athlet*innen – im Einklang mit der Leistungssportkonzeption von DOSB und BMI – frühzeitig an einen Bundesstützpunkt wechseln und somit dort ein Großteil der Arbeit bis zum Höchstleitungsalter geleistet wird.

11 Entwicklungsberichte

Die Sportart Trampolinturnen stellt sehr komplexe Leistungsanforderungen an die Athlet*innen. Basierend auf entsprechend gut entwickelten Grundlagen in den Bereichen Beweglichkeit, Kraft / Stabilität, Koordination und Ausdauer werden die komplexen Sprünge mit den spezifischen Voraussetzungen entwickelt.



Um die Entwicklung gezielt steuern zu können, ist eine Analyse der einzelnen Leistungsfaktoren im Detail wesentlich. Zudem benötigen die Verbesserung einzelner leistungsbestimmender Faktoren unterschiedlich viel Zeit. Die individuelle Entwicklung mit Wachstumsschüben sowie der Reifung der Persönlichkeiten ist gleichermaßen wesentlich.

In den Entwicklungsberichten fließen alle Teilanalyseergebnisse sowie die Entwicklung von Größe und Gewicht ein. Die Einzelanalysen werden dabei durch Fachleute aus unterschiedlichen Disziplinen erarbeitet, deren Ergebnisse an dieser Stelle zentral zusammengefasst, interpretiert und priorisiert werden.

Die Entwicklungsberichte zeigen Potentiale in den einzelnen Teilbereichen sowie deren Entwicklung auf. Zusätzlich werden in diesen Entwicklungsberichten Zielstellungen und Prognosen eingearbeitet.

Die Übersicht zur körperlichen Entwicklung mit Körpergröße und Körpergewicht erlaubt eine individuelle Interpretation der vorliegenden Daten.

In den Entwicklungsberichten fließen alle Diagnose-, Test- und Beobachtungsresultate ein. Sie bieten den Trainer*innen ein sehr übersichtliches Bild zur Evaluierung der Arbeit sowie zur Festlegung der Schwerpunkte für die künftige Trainingsarbeit.

12 Umsetzung der Richtlinienkompetenz

Die Richtlinienkompetenz für die Regelung der Regionalkonzepte liegt beim DTB und ist im KONZEPT OLYMPISCHER SPITZENSPORT festgeschrieben und vereinbart und sieht vor, dass die inhaltliche Verantwortung der Ausbildung und Trainingsarbeit beim DTB liegt.

Für die Erarbeitung der Regionalkonzepte beauftragt der DTB eine/n Regionalverantwortliche*n (i.d.R. der/ die Standortmanager*in), der/ die den Erstellungs- und Abstimmungsprozess in der Region koordiniert und leitet. Das Regionalkonzept wird für den Geltungszeitraum von vier Jahren erstellt bzw. aktualisiert. Zielstellung des Regionalkonzepts ist es, strategische, strukturelle und sportliche Ziele sowie zielgerichtete Maßnahmen und Verantwortlichkeiten verbindlich zwischen DTB, Landesturnverband, Landessportbund, Olympiastützpunkt und ggf. weiteren Partnern vor Ort zu vereinbaren.

Die sportfachliche Richtlinienkompetenz des DTB ist durch die DTB-Rahmentrainingskonzeption gegeben.

Die Umsetzung an den Bundesstützpunkten erfolgt durch die Stützpunktleiter*innen, die direkt an den DTB Sportdirektor berichten. Dieser ist inhaltlich den Trainer*innen am jeweiligen Stützpunkt vorgesetzt, unabhängig von der Finanzierungsquelle der einzelnen Trainer*innen stellen. Die Bundesstützpunktleiter*innen, haben sowohl die inhaltliche und als auch die personelle Fachaufsicht.

Um die Richtlinienkompetenz des DTB in der fachlichen Steuerung an den Bundesstützpunkten effektiv gestalten zu können, kommt der Position des örtlichen Standortmanagers eine besondere Bedeutung und Verantwortung zu.

Ausdrücklich festgehalten ist, dass der LSB und der OSP aus inhaltlicher Sicht eine ausschließlich koordinierende Funktion haben.



Literaturverzeichnis

- Braun H. Besonderheiten einer sportgerechten Ernährung im Leistungssport. (2014). In:
 Deutscher Olympischer Sportbund (ed.) Nahrungsergänzungsmittel. Frankfurt:
 Bundesinstitut für Sportwissenschaft, 2014, pp. 12–17.
- Castell L.M., Nieman DC, Bermon S, et al. Exercise-Induced Illness and Inflammation: Can Immunonutrition and Iron Help? Int J Sport Nutr Exerc Metab 2019: 181–188.
- Day, M. C., Thatcher, J., Greenlees, I., & Woods, B. (2006). The causes of and psychological responses to lost move syndrome in national level trampolinists. Journal of Applied Sport Psychology, 18(2), 151-166.
- Deutscher Turner-Bund. (2006).
 - https://cdn.dosb.de/alter_Datenbestand/fm-dosb/arbeitsfelder/Ausbildung/Rahmenrichtlinien_2006/Rahmenrichtlinien_fuer_Qualifizierung von 2005.pdf
- Deutscher Turner-Bund (2013).

 https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/TURNEN/Talentf%C3%B6rderung/P

 DFs/2020 DTB Spitzensportkonzept aktuell.pdf
- Deutscher Turner-Bund (2022). Strukturplan 2022 2028
- Deutscher Turner-Bund (2022).
 - https://www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/News/DTB_LEITBILD_TRAINERINN EN.pdf
- Deutscher Turner-Bund. Good Practice Aus der Praxis für die Praxis: Ein Projekt im Rahmen von "Leistung mit Respekt", https://www.dtb.de/verbandspolitik/kulturstrukturwandel/ag-trainerin-leitbild (2023). in:prove. Individualisierte Leistungsentwicklung mit in:prove, https://www.inprove.info/(2023, accessed 25 July 2023).
- Ferger, K., Zhang, H., Kölzer, S., Tiefenbacher, K. & Müller, H. (2014). Time of Flight-ein objektives Bewertungskriterium im Trampolinturnen? In M. Pott-Klintworth & T: Pilz (Hrsg.). TurnenEine Bewegungskultur im Wandel. Hamburg: Czwalina.
- Ferger, K., Hackbarth, M., Mylo, M., Müller, C. & Zentgraf, K. (2019). Measurement of temporal and spatial accuracy in trampolining. In Sports Engineering 22 (3). https://doi.org/10.1007/s12283-019-0310-9
- Ferger, K., Hackbarth, M., Mylo, M. D., Müller, C., & Zentgraf, K. (2019). Measuring temporal and spatial accuracy in trampolining. Sports Engineering, 22, 1-7.
- Fredericson M, Kussman A, Misra M, et al. The Male Athlete Triad-A Consensus Statement From the Female and Male Athlete Triad Coalition Part II: Diagnosis, Treatment, and Return-To-Play. Clin J Sport Med 2021; 31: 349–366.
- FIG. Newsletter 2013
- FIG. Newsletter 2016
- Flasch-Coura, K. & Deutscher Turner-Bund (2023). Fördersystem Trampolinturnen [Elektronische Version]. *IAT-Hub.* Abruf unter https://sport-iat.de/factsheets-sportarten/detail/sf-trampolinturnen
- Flasch-Coura, K. & Deutscher Turner-Bund (2023). *Diagnostikmaßnahmen im Trampolinturnen*. Unveröffentlichtes Material
- Lenk, C., Hackbarth, M., Mylo, M., Weigand, J., & Ferger, K. (2017). Evaluation eines Messsystems für die Flugzeitmessung im Trampolinsport. Technologien im Leistungssport 2: Tagungsband zur 18. Frühjahrsschule am 13./14. April 2016 in Leipzig, pp. 74-79.
- Logue DM, Madigan SM, Melin A, et al. Low Energy Availability in Athletes 2020: An Updated Narrative Review of Prevalence, Risk, Within-Day Energy Balance, Knowledge, and Impact on Sports Performance. Nutrients 2020; 12.



- Maughan RJ and Shirreffs SM. Physiology of sports.(2021). In: Burke L, Deakin V and Minehan M (eds) Clinical sports nutrition. 6th edition. Sydney: McGraw Hill Education, 2021, pp. 1–25.
- Mountjoy M, Armstrong N, Bizzini L, et al. (2008). IOC consensus statement on training the elite child athlete. Clin J Sport Med 2008; 18: 122–123.
- Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L, et al.(2018). International Olympic Committee (IOC) Consensus Statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): 2018 Update. Int J Sport Nutr Exerc Metab 2018: 316–331.
- Purcell LK. Sport nutrition for young athletes.(2013). Pediatric Child Health 2013; 4: 200–202. Schek A. Ernährung des Leistungssportlers in Training und Wettkampf. Ernährungs Umschau 2014: 370–379.
- Seanor, M., Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Ross, D., & Kpazai, G. (2017). Cultivating Olympic champions: A trampoline development environment from grass roots to podium. Journal of Sport Psychology in Action, 8(2), 96-108.
- Sundgot-Borgen J, Meyer NL, Lohman TG, et al. How to minimize the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. Br J Sports Med 2013: 1012–1022.
- Staufenbiel et al., 2023
- Trittenbach, S., Teunissen, J. W., Pion, J. Seidel-Marzi, O. (2022). *Sportartenprofil Trampolinturnen*. Unveröffentlichtes Material. IAT
- Trittenbach, S., Teunissen, J. W., Pion, J. Seidel-Marzi, O. (2022). *Sportartenprofil Nachwuchs Trampolinturnen*. Unveröffentlichtes Material. IAT
- Woltmann, L., Hartmann, C., Lehner, W., Rausch, P., & Ferger, K. (2023). Sensor-based jump detection and classification with Machine Learning in trampoline gymnastics. German Journal of Exercise and Sport Research, 53(2), 187-195.

Anlagen



I. Beweglichkeit

1.1 Fußdehnung

Ausgangsposition:

Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht

Aktion:

maximale Fuß- und Spannstreckung beider Füße bei gestreckten Knien, ca. 10 Sek.



Wertung:

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

	Parallel zum	Boden auf Sprunggelen	ık/Fußspann
	Linie über allen Zehen	Linien schneidet Zehen	Linie berührt noch eine Zehe
Punkte	10	6	2



I.2 Briefmarke mit Armrumpfwinkel

Ausgangsposition:

Sitz mit gegrätschten Beinen (90-110 Grad) am Boden, Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab im Ristgriff.

Arme schulterbreit:







Aktion:

Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers mit gestreckten Armen, Kopf und Arme in Verlängerung zur Wirbelsäule. Dabei berührt der Oberkörper/die Brust nicht den Boden!

Haltezeit ca. 8 Sek.

Wertung:

Bewertung anhand von Vergleichsbildern

	ganz flach und Schulterwinkel mind. 180° und Rücken gerade	nicht ganz flach <u>oder</u> Rücken nicht ganz gerade <u>oder</u> Schulterwinkel < 180° (mind. 170°)	nicht ganz flach <u>und/oder</u> Schulterwinkel < 180° (mind. 170°) <u>und/oder</u> Rücken nicht ganz
			gerade
		Г	
Punkte	10	6	2



1.3 Bückbeweglichkeit

Ausgangsposition:

Stand auf dem Turnhocker/kleiner Kasten, Fußspitzen schließen mit dem Hockerrand ab

Aktion:

Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, Haltezeit ca. 10 Sek.



Messung/Wertung:

Abstand zwischen Oberkante des Hockers und den Mittelfingern

Bewertung anhand der Tabelle.

Abstand	20cm	18cm	16cm	14cm	12cm
Punkte	10	8	6	4	2



I.4 Spagat rechts und Spagat links

Ausgangsposition:

Aus dem Stand seitlich vor einer Wand bzw. einem Kasten, ebener Untergrund

Aktion: Maximales Senken in den Spagat rechts und links ohne in der Hüfte aufzudrehen, vorderes und hinteres Bein gestreckt, Oberkörper senkrecht

Haltezeit ca.10 Sek.

Ein Versuch je Seite

Messung/Wertung:

Mit einem Maßband bzw. einer Messskala wird der Abstand am vorderen Oberschenkelansatz zum Boden ermittelt. Das Messergebnis wird mit der Tabelle im Anhang verglichen. Beide Seiten werden bewertet.





Bewertung anhand der Tabelle. Beide Seiten werden bewertet.

Abstand	ohne Schrittspalt	< 5 cm	< 10 cm	< 15 cm
Punkte	5	4	3	2



II. Kraft

II.1 Klimmzüge

Klimmzüge AK 8

Ausgangsposition:

Schräghang im Ristgriff an der Klimmzugstange der Sprossenwand mit gestreckten Armen. Die Beine sind etwa 45 Grad vorlings an der Sprossenwand abgestützt.

Aktion:

Klimmzug bis das Brustbein an und das Kinn über die Stange kommt, dann senken zurück in die Ausgangslage. Beine sind während der ganzen Bewegungsausführung gestreckt und der Körper bleibt in der geraden Linie der Ausgangsposition.





Wertung:

Gezählt werden die gültig ausgeführten Klimmzüge.

AK 8	Anzahl	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



Klimmzüge AK 9 - 20

Ausgangsposition:

Langhang (vollständig gestreckte Arme) am Reck im Ristgriff in Schiffchenposition, Zehen berühren eine glatte Matte/Kasten/Brett (siehe Abbildung).

Aktion:



Klimmzug im Ristgriff (Kinn jeweils über die Stange) und senken zurück in die Ausgangslage. Beine sind während der ganzen Bewegungsausführung gestreckt und geschlossen.

Die Schiffchenposition muss während der gesamten Bewegungsausführung beibehalten werden.

Die Füße müssen die Matte/Kasten/Brett während des kompletten Klimmzuges (Zug- und Senkbewegung) berühren.

Zeit: ohne Zeitvorgabe.

Wertung:

Gezählt werden die gültig ausgeführten Klimmzüge.

AK 9 - 11		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 12-14	Anzahl	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
AK 15-16	Anzahl	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
AK 17-20		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

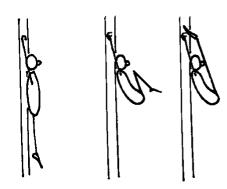


II.2 Beinheben

Beinheben AK 8

Aktion:

Aus dem Hang heben der Knie an die Brust und strecken Beine nach oben bis die Füße die Griffsprosse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen.



Wertung:

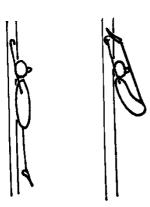
AK 8	Anzahl	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Beinheben AK 9 - 11

Aktion:

Aus dem Hang die gestreckten Beine heben, bis die Füße die Griffsprosse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen.

Unten ist 10 cm Matte zwischen Fersen und Sprossenwand. Die Beine müssen unten gestoppt werden, sodass die Folgeübung ohne Schwung erfolgt. Der Rücken liegt an der Sprossenwand an. (Kein Hohlkreuz)



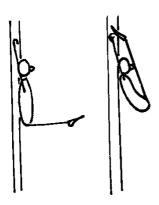
AK 9 - 11	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Beinheben AK 12 – 14 / 15-20

Aktion:

Aus dem Winkelhang (90°) heben der gestreckten Beine bis die Füße die Griffsprosse berühren. Die Beine sind während der kompletten Übungsausführung geschlossen.



AK 12 - 14	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
AK 15-20		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



II.3 Flieger

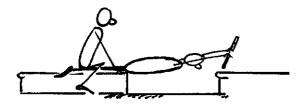
Flieger AK 8 – 20

Ausgangsposition:

Beine liegen bis zur Hüfte auf Matte oder Kastendeckel. Beide Hände fassen schulterbreit einen Gymnastikstab o.ä.

Aktion:

Gestreckte Arme in Verlängerung des Oberkörpers halten, leichte / natürliche Überstreckung erlaubt. Oberkörper und gestreckte Arme anheben und halten. Fehlerhinweis: Ausschultern nicht erlaubt, extremes Hohlkreuz nicht erlaubt und führt nach 2. Verwarnung zum Abbruch.



AK 8-11	Zoit in	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
AK 12-14	Zeit in Sekunden	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
AK 15-20	Sekunden	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Gut



Gerade noch ok



Nicht ok



II.4 Rollverbindung

Rollverbindung AK 8 – 20

Ausgangsposition:

Rückenlage in Schiffchenposition. Beide Hände fassen schulterbreit ein Band oder o.ä. (Ristgriff).

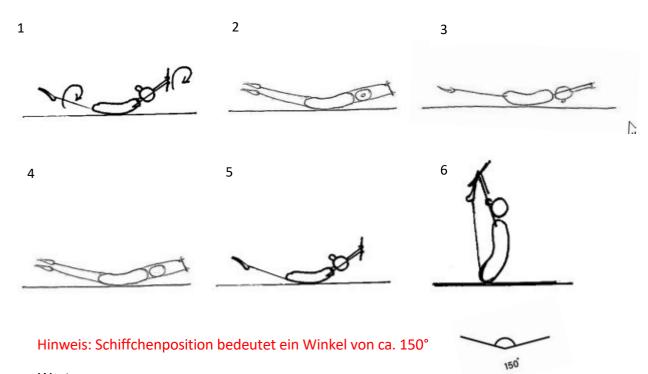
Aktion:

Ganze Drehung in Schiffchenposition, Klappmesser gebückt mit Berühren der **Zehenspitzen**, ganze Drehung zurück, usw.

Während der ganzen Aktion ist die Schiffchenposition beizubehalten, Arme und Beine sind gestreckt, Beine sind geschlossen, weder Arme, Schultern noch Beine berühren den Boden. Es soll eine flüssige Bewegung ausgeführt werden. Beim Klappmesser sollen Arme, Oberkörper und Beine gleichzeitig angehoben werden und die Finger und Fußspitzen sich auf 12Uhr treffen. Das Verharren in einer Position (Pause von max 2 sec) wird ermahnt. 2 Ermahnungen führen zum Abbruch.

Zeit: ohne Zeitvorgabe

Abbruch bei Haltungsfehler oder Unterbrechung der Schiffchenposition.



AK 8-11		3	5	7	9	11	13	15	17	19	21
AK 12-14	Anzahl	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
AK 15 - 20		11	13	15	17	19	21	23	25	27	29
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



II.5 Prellsprünge

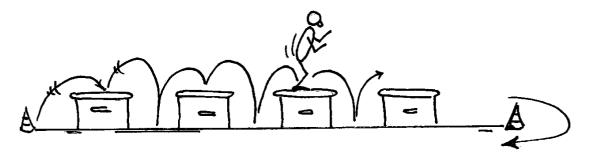
Prellsprünge AK 8

Aktion:

Sprint zum ersten Kästchen, beidbeinige Sprünge (keine Schrittstellung) AUF die Kästchen und wieder HERUNTER (beidbeiniger Absprung auch vor dem ERSTEN Kästchen). Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau: Gesamtlänge 8m, 4 Kästchen quer, Kästchen im Abstand von ca. 1m.

Zeit: 60 Sekunden.



Wertung:

Gezählt werden die übersprungenen Kästchen.

	AK 8	Anzahl	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
_		Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



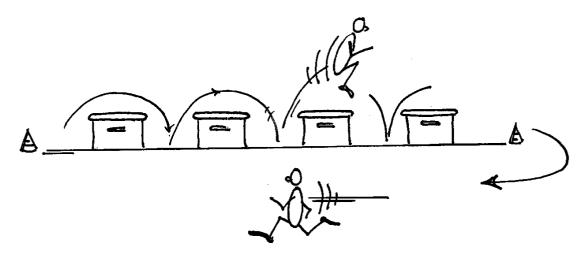
Prellsprünge AK 9-14

Aktion:

Sprint zum ersten Kästchen, beidbeinige Sprünge ÜBER die Kästchen (keine Schrittstellung, beidbeiniger Absprung auch vor dem ERSTEN Kästchen). Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau: Gesamtlänge 8m, 4 Kästchen quer, Kästchen im Abstand von ca. 1m.

Zeit: 60 Sekunden.



Wertung:

Gezählt werden die übersprungenen Kästchen.

AK 9 - 11	Anzahl	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34
AK 12 - 14	Anzahl	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



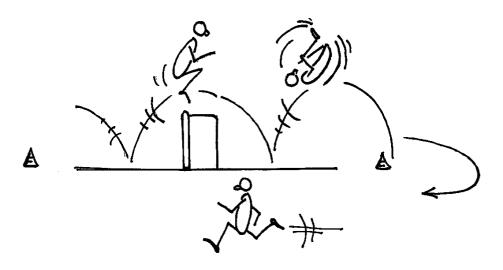
Prellsprünge AK 15 - 16

Aktion:

Sprint zu den Kästchen, beidbeiniger Sprung über die Kästchen, anschließend Salto vorwärts (ohne Sturz! Schwung nach vorne ist ok – fallen nach hinten = Sturz) weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau: Gesamtlänge 8m, 1x 2 Kästchen hochkant nebeneinander.

Zeit: 60 Sekunden.



Wertung:

Gezählt werden die kompletten Salti.

AK 15 - 16	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



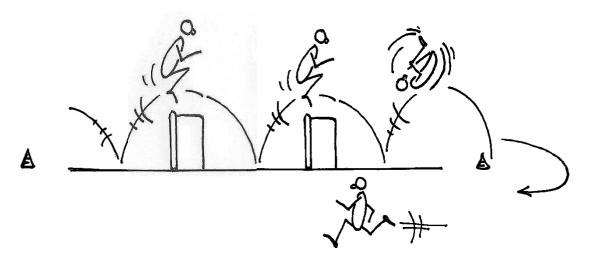
Prellsprünge AK 17-20

Aktion:

Sprint zum ersten Hindernis (Kästchen), beidbeinige Sprünge über die Kästchen, anschließend Salto (ohne Sturz! Schwung nach vorne ist ok – fallen nach hinten = Sturz) Weiterlaufen zur Wendemarke, Sprint zurück um die Startmarkierung und von vorne beginnen, usw.

Aufbau: Gesamtlänge 8m. 2x 2 Kästchen nebeneinander, hochkant.

Zeit: 60 Sekunden.



Wertung:

Gezählt werden die kompletten Salti.

AK 17 - 20	Anzahl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



II.6 Handstandstehen

Handstandstehen AK 8

Aktion:

Handstandstehen bäuchlings an der Wand.

Ausschließlich Zehen und Nase berühren die Wand.

Maximale Körperspannung während der kompletten Übung.

Zeit: 60 Sekunden



AK 8	Sekunden	40	45	50	55	60
	Punkte	2	4	6	8	10

Handstandstehen AK 9 - 11

Aktion:

Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt).

Zeit: 30 Sekunden

Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung:

AK 9 – 11	Sekunden	10	15	20	25	30
	Punkte	2	4	6	8	10



Körperposition: gut gerade noch o.k.



Handstandstehen AK 12 - 14

Aktion:

Eine Handstanddrehung mit anschließendem Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). Beginn der Zeitnahme erfolgt nach Beendigung der Drehung.

Zeit: 30 Sekunden Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung:

AK 12 – 14	Sekunden	10	15	20	25	30
	Punkte	2	4	6	8	10

Handstandstehen AK 15 - 20

Aktion:

Drei Handstanddrehungen mit anschließendem Handstandstehen innerhalb eines Quadrates (1m x 1m) unter Beibehaltung der Körperspannung (kleine Schritte im Handstand sind erlaubt). Beginn der Zeitnahme erfolgt nach Beendigung der Drehungen.

Zeit: 30 Sekunden Abbruch bei Verlust der Körperspannung vgl. Bilder

Wertung:

AK 15 – 20	Sekunden	10	15	20	25	30
	Punkte	2	4	6	8	10



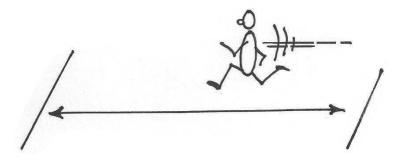
Körperposition: gut gerade noch o.k.



II.8 Grundlagenausdauer

Shuttle-Run-Test

Die Aufgabe des Tests besteht darin, zwischen zwei Linien mit 20 m Entfernung hin und her zu laufen. Die Laufgeschwindigkeit wird dabei durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen (Audio-Datei) angegeben und wird jede Minute um 0,5 km/h gesteigert.



Aktion:

Die Läufer starten hinter der Linie. Der Test kann gleichzeitig von mehreren absolviert werden. Jeder Läufer sollte zirka eine Bahn von 1m Breite zur Verfügung haben.

Sie laufen in geraden Bahnen zur gegenüberliegenden 20m-Linie (Wendepunkt). Dabei ist die Linie (Wendepunkt) mit mindestens einem Fuß zu übertreten.

Sind die Läufer schneller als das Tonsignal, müssen sie mit mindestens einem Fuß hinter der Linie warten bis das Tonsignal ertönt.

Erreicht ein Läufer die Wendelinie nicht bevor das Tonsignal ertönt, so muss er noch bis zur Wendelinie weiterlaufen (und diese mit mindestens einem Fuß übertreten) bevor er ebenfalls zurücklaufen darf.

Der Test ist beendet, wenn ein Läufer aufgibt oder zwei Mal hintereinander die Wendelinie nicht mit dem Tonsignal übertreten hat.

Das Testergebnis ist die letzte Stufe, die in der vorgegebenen Zeit noch erreicht werden konnte (Beispiel: Level 7 Shuttle 3; notiert wird L7 S3) und wird mit einer Genauigkeit von halben Stufen (Level) jeweils abgerundet, angegeben.

Stand :22.02.2023



Messung/Wertung:

Bewertung anhand der Tabelle:

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	AK 8	L3 S4 (ca. 3,5 min)	L3 S8 (ca. 4 min)	L4 S4 (ca. 4,5 min)	L4 S9 (ca. 5 min)	L5 S5 (ca. 5,5 min)	L5 S9 (ca. 6 min)	L6 S5 (ca. 6,5 min)	L6 S10 (ca. 7 min)	L7 S5 (ca. 7,5 min)	L7 S10 (ca. 8 min)
ıgen	AK 9/10/11	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5 (ca. 8,5 min)	L8 S11 (ca. 9 min)
Junge	AK 12/13	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5 (ca. 9,5 min)	L9 S11 (ca. 10 min)	L10 S5 (ca.10,5 min)	L10 S11 (ca. 11 min)
	AK 14/16	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11	L11 S6 (ca. 11,5 min)	L11 S 12 (ca. 12min)
	ab AK 17	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11	L11 S6	L11 S 12	L12 S6 (ca. 12,5 min)	L12 S12 (ca. 13 min)	L13 S6 (ca. 13,5 min)

	Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		L3 S4	L3 S8	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10
	AK 8	(ca. 3,5 min)	(ca. 4 min)	(ca. 4,5 min)	(ca. 5 min)	(ca. 5,5 min)	(ca. 6 min)	(ca. 6,5 min)	(ca. 7 min)	(ca. 7,5 min)	(ca. 8 min)
uac	AK 9/10/11	L3 S8	L4 S4	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5 (ca. 8,5 min)
Nadoben	AK 12/13	L4 S9	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11 (ca. 9 min)	L9 S5 (ca. 9,5 min)
	AK 14/16	L5 S5	L5 S9	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11 (ca. 10 min)
	ab AK 17	L6 S5	L6 S10	L7 S5	L7 S10	L8 S5	L8 S11	L9 S5	L9 S11	L10 S5	L10 S11
										(ca.10,5 min)	(ca.11 min)

mp3-download der zugehörigen Audio-Datei unter http://www.bleeptests.com/

Es gibt unterschiedliche Varianten des Shuttle-Run-Tests. Mit der oben beschriebenen Variante wird der Test abgenommen.



Grundlegende Hinweise zur Übungsausführung und Übungsbewertung

Jede Abweichung von der perfekten haltungsmäßigen Ausführung wird je Element mit 0,5 (x) bzw. 1,0 (xx) Punkten abgezogen (H).

Jegliche Hilfeleistung, die zur Ausführung eines Elements beiträgt, führt zur Aberkennung des Elementes.

Ein Element darf bei Nichtgelingen nicht wiederholt werden.

Abzüge für typische technische Fehler sind im Einzelnen aufgelistet und können durch Markieren der Kreuzchen kenntlich gemacht werden.

Abzüge:

kleiner Fehler (k) = 0,5 mittlerer Fehler (m) = 1,0 grober Fehler (g) = 1,5 n.g. = Element nicht gewertet (KEINE Punkte).

Der maximale Abzug entspricht dem Wert des jeweiligen Elements.

						Abzi	üge	
Vr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	2-3 Schritte Anlauf, Salto vorwärts		- geringe Sprunghöhe		х			
	gehockt	3	- geöffnete Knie	(X)				A E
			- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		x		××	
			- Sturz			n.g.		
2	Vorspreizen und Schwingen in den		- unvollständige Drehung (bis 45°)			(X)		1
	Handstand, 1/1 Drehung zum	3	- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.	(X) /	
	Abrollen		- keine runde Abrollbewegung		х			~
3	zum direkten Strecksprung mit	1,5	- Absprung erfolgt nicht direkt		х			
	1/2 Drehung in den Stand	1,5	- Standfehler (1 Schritt)		х		XX	-
4	Vorspreizen mit	9	- Arme gebeugt	×				- 350
	Handstandhüpfer, Abrollen in den Grätschsitz	1,5	- keine gestreckte Handstandposition			х	xx	1,5
	IN-ATOMICIN PRODUCTS		- keine kontrollierte Rollbewegung		Š	X		



Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)

AK 8 – Bodenkomplexübung

						Abzi	üge	
Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	Aus dem Stand Rolle vorwärts in		- keine runde Rollbewegung			Х		
	den Stand	3	- Nachgreifen der Hände zum Aufrichten			х	хх	
			- geöffnete Beine oder Knie		Х			
2	Rumpfbeugen vorwärts in den Bückstand , Stütz auf dem Boden		- zu geringer Bückwinkel		х			
	und Rückführen der geschlossenen, gestreckten Beine zum Liegestütz	1,5	- Hohlkreuz beim Rückführen der Beine	х		xx		
3	Ganze Stützschraube nach links,	3	- keine gleichmäßige Bewegung	Х			хх	
	Wiederholung nach rechts	3	- keine gestreckte Körperposition			Х	× ×	
4	Auffedern in den Grätschwinkelstand	1,5	- Spannungsverlust beim Auffedern	х			хх	
5	Heben in den Kopfstand – 2 Sek.		- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben		х			
		4,5	- keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand			х	хх	
			- zu kurze Haltezeit			n.g.		
6	Abrollen in die Rückenlage, "Schiffchenposition"	1,5	- Bodenberührung der Beine		х		хх	
7	Ganze Drehung des gestreckten Körpers um die Längsachse nach		- keine gleichmäßige Bewegung		х			
	links, Wiederholung nach rechts	1,5	- Füße oder Arme berühren den Boden			х	хх	
			- Kopf nicht zwischen den Armen	х				
8	Heben in die Kerze (ohne Arme) –		- keine ruhige Endposition		х			
	2 Sek.	3	- zu kurze Haltezeit			n.g.	хх	
			- keine leicht gebundene		х			
_	Ald "along a long to Charles		Körperposition - Füße berühren nicht den Boden					
9	Abbücken und erneutes Strecken über die Kerze zum	1,5	- keine flüchtige Kerze			Х	хх	
10	Rollen in den Stand und direkt		- keine runde Rollbewegung	Х		Х		
10	Strecksprung ½ Drehung	2,5	- zusätzliche Ausholbewegung		Х	^	хх	
11	Rolle rückwärts gehockt		- Boden-Berührung der Knie		^	Х		
	TOTO I WONTER TO BEHOOM	3	- geöffnete Beine oder Knie		Х		хх	
12	Vorspreizen, Rad und gestrecktes		- Rad nicht in Linie		Х			
	Aufrichten mit ¼ Drehung gegen		- geringer Spreizwinkel			Х		
	die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in	3,5	- Arme nicht direkt in Hochhalte	х			хх	
	Hochhalte, Schließen der Beine in den Stand.		- kein gestrecktes Aufrichten			х		
					Ges	amtal	bzug	



Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)

AK 9/10/11 – Bodenkomplexübung

				Abzüge				
Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesam je Elemen
1	2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur	3	- fehlende Körperstreckung		Х			
	Flugrolle	3	- keine runde Rollbewegung			х	хх	
2	zum direkten		- Beine unter waagerecht			Х		
	Grätschwinkelsprung	3	- Beine nicht mind. 90° gespreizt			n.g.	хх	
			- Absprung erfolgt nicht direkt		Х		^^	
			- Beine zur Landung nicht geschlossen			Х		
3	Vorspreizen mit		- Arme gebeugt	Х				
	Handstandhüpfer, Abrollen in den Hockstand	3	- keine vollständige Körperstreckung (z.B. Arm-Rumpf- Winkel oder Hüftwinkel)			х	хх	
			- keine runde Rollbewegung			Х		
4	Absprung gehockt in den	2	- keine vollständige			х	хх	
	Handstand		Körperstreckung			^	^ ^	
5	mit 1⁄2 Drehung und Abrollen in		- unvollständige Drehung (bis 45°)			х		
	den Stand	4	- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.	хх	
			- keine runde Rollbewegung			Х		
	Vorspreizen, Beistellschritt und		- unvollständige Drehung (bis 45°)			Х		
6	Strecksprung mit 1/1Drehungen		- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
		3	- Strecksprung ohne Arme unten		Х		хх	
			- Standfehler (1 Schritt)	Х				
			- Standfehler (mehrere Schritte)		Х			
_			- Sturz - zu kurze Haltezeit			n.g.		
7	Vorspreizen zur Standwaage –	_				Х		
	3 Sekunden halten,	2	- Bein oder Oberkörper unter waagerecht			х	хх	
8	Vorspreizen zur Standwaage auf		- zu kurze Haltezeit			Х		
0	die andere Seite –	2	- Bein oder Oberkörper unter			^	хх	
	3 Sekunden halten	_	waagerecht			х	^ ^	
9	Rumpfvorbeugen und Rolle		- Beugen der Knie in der					
,	rückwärts mit gestreckten Beinen		Anrollbewegung		Х			
	durch den Handstand	_	- keine vollständige					
		4	Körperstreckung (z.B. Arm-Rumpf- Winkel oder Hüftwinkel)			х	ХX	
			- Handstandposition nicht erreicht			Х		
.0	Vorspreizen, Rad und gestrecktes		- Rad nicht in Linie		х			
	Aufrichten mit ¼ Drehung gegen		- geringer Spreizwinkel			х		
	die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hoch-	2	- Arme nicht direkt in Hochhalte	х			хх	
	halte, aus der Schrittstellung		- kein gestrecktes Aufrichten			Х		
11	Vorspreizen, Rad auf die andere Seite und gestrecktes Aufrichten		- Rad nicht in Linie		х			
	mit ¼ Drehung gegen die Bewe-		- geringer Spreizwinkel			Х		
	gungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte.	2	- Arme nicht direkt in Hochhalte	х			хх	
	Schließen der Beine in den Stand.		- kein gestrecktes Aufrichten		Ī	х		



Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug)

AK 12/13 – Bodenkomplexübung

					ı	Abz	üge	
Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesam je Elemen
1	2-3 Schritte Anlauf, Salto vorwärts		- geringe Sprunghöhe		Х			
	gehockt	3	- geöffnete Knie	Х			хх	
		3	- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		Х		^ ^	
			- Sturz			n.g.		
2	Vorspreizen und Schwingen in den		- unvollständige Drehung (bis 45°)			Х		
	Handstand, 1/1 Drehung zum	3	- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.	хх	
	Abrollen		- keine runde Abrollbewegung		Х			
3	zum direkten Strecksprung mit	1,5	- Absprung erfolgt nicht direkt		Х		V V	
	1/2 Drehung in den Stand	1,5	- Standfehler (1 Schritt)		х		хх	
4	Vorspreizen mit		- Arme gebeugt	Х				
	Handstandhüpfer, Abrollen in den	4 -	- keine gestreckte					
	Grätschsitz	1,5	Handstandposition			Х	хх	
			- keine kontrollierte Rollbewegung			Х		
5	Briefmarke mit Arme in Hochhalte		- keine Bodenberührung der Brust					
	Rückgrätschen mit Schließen der	2	bei der Briefmarke			Х		
	Beine in die Bauchlage	3	- Heben der Hüfte beim Schließen				хх	
			der Beine			Х		
6	Rückschieben in den Kniestand		- Arme gebeugt			Х		
	und Abdrücken gebückt in den	3	- Schultervorlage		Х			
	Handstand, Abrollen	3	- keine senkrechte				хх	
			Handstandposition			Х		
7	Vorspreizen zur Standwaage		- zu kurze Haltezeit			Х		
	rechts – 3 Sek. halten,		- Bein oder Oberkörper unter					
	einbeinig Abrollen und einbeinig	2.5	waagerecht in der Standwaage		X,			
	rechts Aufstehen, linkes Bein	3,5	- Bein unter waagerecht beim				хх	
	gestreckt parallel zum Boden,		Aufstehen			Х		
			- Standunsicherheit		Х			
8	Schritt auf links		- zu kurze Haltezeit			Х		
	Standwaage links – 3 Sek. halten,		- Bein oder Oberkörper unter					
	einbeinig Abrollen und einbeinig	2.5	waagerecht in der Standwaage			Х		
	links Aufstehen, rechtes Bein	3,5	- Bein unter waagerecht beim				хх	
	gestreckt parallel zum Boden.		Aufstehen			Х		
	Schlussstellung		- Standunsicherheit		х			
9	Rumpfvorbeugen und Rolle		- Beugen der Knie in der		.,			
	rückwärts mit gestreckten Beinen	3	Anrollbewegung		Х		., .,	
	durch den Handstand	3	- keine vollständig getreckte			v	хх	
			Handstandposition			Х		
10	Strecksprung ½ Drehung	1	- Standfehler (1 Schritt)		Х		хх	
11	Anlauf mit zwei bis drei Schritten,	2	- fehlende Körperstreckung		Х			
	Sprungrolle vorwärts zum	2	- keine runde Rollbewegung			х	хх	
12	sofortigen Strecksprung mit 1/1		- Absprung erfolgt nicht direkt		Х			
	Drehung i. d. Stand		- unvollständige Drehung (bis 45°)			Х		
		2	- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.	хх	
			- ohne Armführung unten		Х			
			- Standfehler (1 Schritt)	х			1	



AK 14/15/16 – Bodenkomplexübung

						Abz	üge	
Nr.	Beschreibung	Wert	Fehlerhinweise	k 0,5	m 1,0	g 1,5	H 0,5 1,0	gesamt je Element
1	2-3 Schritte Anlauf, Flugrolle mit	3	- fehlende Körper-Überstreckung			Х	V V	
	Überstreckung zum	0	- keine runde Rollbewegung		Х		хх	
2	sofortigen Strecksprung und		- geringe Sprunghöhe		Х			
	Salto vorwärts gehockt	4,5	- geöffnete Knie	х			V V	
		4,3	- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		Х		хх	
			- Sturz			n.g.		
3	Vorspreizen mit Schwingen in den		- unvollständige Drehung (bis 45°)			Х		
	Handstand mit 1/1 Drehung	3	- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.	хх	
	und Abrollen		- keine runde Abrollbewegung		Х			<u> </u>
4	zum Aufstehen mit gestreckten	3	- Knie gebeugt			Х	., .,	
	Beinen	5	- Schritt		x **		хх	
5	Vorspreizen, Beistellschritt und		- unvollständige Drehung (bis 45°)			Х		
	Strecksprung mit 1 ½ Drehungen	3	- unvollständige Drehung (ab 45°)			n.g.		
		3	- ohne Armführung unten		Х		хх	
			- Standfehler (1 Schritt)	Х				
6	Salto rückwärts gehockt in den		- geringe Sprunghöhe		Х			
	Stand	3	- geöffnete Knie		Х	x x		
		3	- Standfehler (1 Schritt)	Х			XX	
			- Sturz			n.g.		
7	Anlauf mit 2-3 Schritten und		- keine vollständige					
	andstützüberschlag		Körperstreckung			Х		
		3	- keine gestreckte Landung		Х		хх	
			- Arme nicht durchgehend bis zur Landung oben	х				
8	zum sofortigen Ansprung in die		- Ansprung erfolgt nicht direkt	Х				
	Schrittstellung und Schwingen in	3	- Arme gebeugt	Х			V V	
	den Handstand mit zweimaligen Hüpfen,	3	- keine gestreckte Handstandposition			х	хх	
9	Abrollen zum direkten		- Absprung erfolgt nicht direkt		Х			
	Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand	1,5	- Standfehler (1 Schritt)		х		хх	
10	2-3 Schritte Anlauf, Salto vorwärts		- geringe Sprunghöhe		х			
	gebückt in den Stand (auch mit	_	- geöffnete Beine		х			
	einem Schritt nach vorne).	3	- Standfehler (mehr als 1 Schritt)		х		хх	
			- Sturz			n.g.		
					Ges	amta	bzug	
			Endwert (= 30 Pur	kte –	Gesai	mtah	7110)	



Standsprunghöhe

Weiblich	Zielwert
AK	ToF-HD Platten
8	12,6
9	13,1
10	13,6
11	14,1
12	14,8
13	15,1
14	15,6
15	15,9
16	15,9
17	16,0
18	16,1
19	16,2
20	16,3

Männlich	Zielwert
AK	ToF-HD Platten
8	12,6
9	13,1
10	13,9
11	14,4
12	14,9
13	15,4
14	15,9
15	16,4
16	16,9
17	17,2
18	17,5
19	17,8
20	18,1

<u>Ausgangsposition</u>

Stand auf dem Trampolin

Aktion

Beliebige Standsprünge, danach auf Kommando des Athleten 10 Standsprünge mit Armstellen auf Höhe mit gestreckter Körperhaltung.

Die Arme müssen bei jedem gestoppten Absprung gestellt sein, ansonsten Abbruch.

Messung

Zeitmessung mit HD Platten, Beginn auf Kommando des Athleten, Ende nach dem zehnten Standsprung. maximal zwei Versuche

Wertung

Von dem ermittelten Wert wird der Zielwert abgezogen und mit 10 multipliziert. Auch Minuswerte werden eingetragen.

Wir messen zusätzlich die normalen Standsprünge mit Armzug (10er mit 5 davor), welche in 2023 aber noch nicht bewertet werden.

V. Technische Norm (TN) und Trampolinbewegungsnorm (TBN)

Die TBN und TN sollen sicher stellen, dass die wichtigsten Übungsteile und deren Aufbau entwickelt werden.

Dabei ist ein Optimum an technischer Perfektion anzustreben.

Die Haltungsansprüche des Code of Points müssen jedoch Beachtung finden.

Grundsatzprinzip ist: Richtig-Stabil-Perfekt vor Risiko!

Hinweis: Änderungen sind farblich gekennzeichnet!

Diese Tabellen sind nicht ausschließlich der kompletten methodischen Reihenfolge entsprechend. Eine gewisse Individualität kann im Training in der Entwicklung der Sprünge beibehalten werden, allerdings ohne das Grundsatzprinzip zu vernachlässigen.

Für den Test sind Abweichungen allerdings nur an den ausgewiesenen Stellen zulässig.

Alle TN und TBN müssen zum LVT am Abend vor der Abnahme auf einer "Wettkampfkarte" mit Sprung und Schwierigkeit notiert und bei der Cheftrainerin abgegeben werden.

Vorgehensweise im LVT

Bis AK 12 sind TBN und TN bei männlich und weiblich gleich.

Ab AK 16 männlich und weiblich gibt es nur noch TN.

Je nach AK und männlich oder weiblich sind frei wählbare Elemente zu zeigen.

Es ist wie beschrieben gestattet ab AK9/10 je eine Element der nächsten AK zu zeigen.

AK 9-18: 6 Elemente sollen gezeigt werden

AK 19-20: 4 Elemente sollen gezeigt werden

Es ist nicht möglich ein gleiches Element mehrfach in die Bewertung mit hineinzunehmen.

Abzug erfolgt in angegebenen Punkten. geschafft - gut geschafft - sehr gut geschafft

0/1/2/3/4/5/6 = 0 oder 1 oder 2 oder 3 oder 4 oder 5 oder 6 Punkte Abzug.

Dabei geht Technik vor Haltung.

Absprung Armstellung, Kopfhaltung, Position, gestreckte Endphase (Zeitpunkt und Halten).

Offensichtliche Haltungsfehler sind aber abzuziehen.

Wird keine komplette technische Verbindung gezeigt, werden die SW Punkte der fehlenden Elemente abgezogen. Es ist nicht möglich geforderte Elemente zu ersetzen.

Die Bewertung der Technikverbindung erfolgt nach folgenden Prinzipien:

Abzug pro Übungsteil ist 0/1/2/3/4.

Es ist max. 1 Auftaktsprung vor der Technikverbindung erlaubt. Dieser wird mit immer mit 4 bewertet und führt somit zu einem zusätzlichen Abzug, sodass der max. Abzug bei vollständiger Verbindung mit Auftaktsprung 28 beträgt.

Maximaler Abzug bei vollständiger Verbindung ist somit 24 (bzw. 28 - bei Auftaktsprung).

Wird der Aussprung nach der Verbindung nicht sicher auf dem Tuch beendet, so erfolgt Abzug nach Code.

Das Schieben der Matte ist bei den Einzelelementen gestattet.

Hierbei ist eine entsprechend sichere Landung zu zeigen.

Es muss vorher auf der "Wettkampfkarte" angegeben werden wie die Schraubenverteilung sein soll.

Bei Doppelsaltos mit 3 und mehr Schrauben ist die Schraubenverteilung variabel.

AK 8	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Sitz Bauch Sitz(3x)		3	0-1
3 Elemente	Sitz ¾ vw. Salto Rücken Sitz (3x)		4	0-2
> L-Kader	Sitz halbe Schraube Bauch Sitz (3x)		3	0-1
	Rücken Bücke Stand Rücken (3x)		3	0-1
	Rücken ½ Schraube ½ Salto vw. Rücken (3x)		4	0-2
	Rücken 1 Schraube Rücken (1x)		4	0-2
	Rücken Muffel Stand Rücken (3x)		4	0-2
	Bauch Bücke Bauch (3x)		3	0-1
	Bauch ½ Salto rw Rücken ½ Salto vw Bauch (3x)		4	0-2
AK 8	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Salto c rw	40° rw	5	0-4
3 Elemente	Salto b rw	40< rw	6	0-4
> L-Kader	Salto c zum Sitz rw	40° S rw	5	0-4
	Salto c vw c	40° vw	5	0-4
	Salto b vw	40< vw	6	0-4
	2/1 Standsprungschraube	04/	4	0-2

AK 9-10	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Bauch ½ Schraube ½ Salto rw Bauch (3x)		3	0-1
ab AK 10 NK2 möglich	Bauch Handstand Rücken Bauch Handstand vw (3x)		4	0-2
3 Elemente - Pflicht	Rücken rw. Bauch rw. Rücken (3x)		3	0-1
2 Elemente müssen aus der eignen	Rücken 1 Schraube Rücken(3x)		4	0-2
AK gezeigt werden,	Sitz 1 Schraube Sitz(1x)		3	0-1
1 Element darf aus der nächst-	Rücken Salto c vw Rücken (1x)		4	0-2
älteren AK oder der eigenen AK	Rücken Salto b vw Rücken (1x)		5	0-4
gezeigt werden.	Rücken 1 ½ Schrauben ½ Salto vw Rücken (1x)		4	0-2
	3/4 rw mit 1/2 Schraube a	31/ R	4	0-2
	3/4 TW THE 1/2 GOHAUDE A	31/10		0-2
AK 0.40	Tachuicaha Name (TNI)	V:	10/0.04	Alamon
AK 9-10	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Barani c	41°	6	0-4
ab AK 10 NK2 möglich	Barani b	41<	6	0-4
3 Elemente - Pflicht	3/4 c rw zum Bauch	30° B	3	0-1
2 Elemente müssen aus der eignen		30< B	3	0-1
5 5 7	1 1/4 Salto zum Rücken c rw	50°R	6	0-4
1 Element darf aus der nächst-	3/4 a vw zum Rücken	30/R	3	0-1
älteren AK oder der eigenen AK	Salto a rw	40/	6	0-4
gezeigt werden.				•
	Technische Verbindung	10/B 10/ 40° 41° 40< 40/	30	0/1/2/3/4 je
	, and the second			Sprung max.
				24(28)
				24(20)
			T	1
AK 11	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Bauch ganze Schraube Bauch (3x)		3	0-1
3 Elemente - Pflicht	Sitz Doppelschraube Sitz (1x)		3	0-1
2 Elemente müssen aus der eignen	Rücken Doppelschraube Rücken (1x)		4	0-2
AK gezeigt werden,	Rücken Bauch Rücken vw (3x)		3	0-1
1 Element darf aus der nächst-	Rücken Salto vw. B Rücken (3x)		6	0-4
älteren AK oder der eigenen AK	Rücken Schraubensalto vw. Rücken (1x)		6	0-4
gezeigt werden.	Rücken Salto vw. A Rücken (3x)		6	0-4
	Rücken 1 ½ Schrauben ½ Salto vw Rücken (3x)		5	0-4
	Rücken Salto c vw Rücken (5x)		5	0-4
	1 1/4 b rw zum Rücken (mit vollständiger	50< R	7	0-6
	Streckung bis 3 Uhr)	30 1 1	'	0-0
	3/4 vw mit 1/1 Schraube a	32/ R	5	0-4
·	3/4 rw mit 11/2 Schraube a	33/ R	6	0-4
·	1 1/4 vw mit 11/2 Schrauben c (Babyrudi c)	53°	9	0-6
	1 1/4 vw filit 11/2 Schlaubert c (Babyruur c)	33		0-0
AV 44	Tankaria da Alama (TAI)	178	141	Ab
AK 11	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
m/w	Barani a	41/	6	0-4
	Babyfliffis c	51°	7	0-6
2 Elemente müssen aus der eignen		51<	7	0-6
AK gezeigt werden,	Babyfliffis a	51/	7	0-6
1 Element darf aus der nächst-	3/4 a rw zum Bauch	30/B	3	0-1
älteren AK oder der eigenen AK	Cody c	50°	6	0-4
gezeigt werden.	Cody b	50<	7	0-6
	1 3/4 c vw R	700°	8	0-6
	1 3/4 b vw R	700<	9	0-6
	Schraubensalto	42/	7	0-6
	Doppelsalto c rw	800°	10	0-6
	Doppesailo c iw	800	10	0-0
	Technische Verbindung	40° 41° 40< 41< 40/ 42/	30	0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28)

AK 12-13	T			
AN 12-13	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
w	1 3/4 c vw R platt, Arme angelegt	700°	8	0-6
2 Elemente Pflicht	1 3/4 b vw R platt, Arme angelegt	700<	9	0-6
1 Element muss aus der eignen AK	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein c	71° R	9	0-6
gezeigt werden,	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein b	71< R	10	0-6
1 Element darf aus der nächst-	2/1 Salto vw aus der Rückenlage c	800° R	10	0-6
älteren AK oder der eigenen AK		***	9	0-6
	1 1/4 vw mit 11/2 Schrauben b (Babyrudi b)	53<		
gezeigt werden.	1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus c	702° R	10 / 11	0-6
	oder b	oder 702< R		
	weitere vergleichbar Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3))		
AK 12-13	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
l w	Rudolf	43/	8	0-6
3 Elemente Pflicht.	Babyrudi	53/	9	0-6
4 Elemente sollen gezeigt werden	Fliffis c	801°	11	0-6
3 Elemente müssen aus der eignen		801<	13	0-6
l = = = = = = = = = = = = = = = = = = =				
AK gezeigt werden,	Doppelsalto b rw	800<	12	0-6
1 Element darf aus der nächst-	1/2 ein 1/2 aus °	811°	12	0-6
älteren AK oder der eigenen AK	Doppelschraube rw	44/	9	0-6
gezeigt werden.				
	Technische Verbindung	801° 40/ 42/ 40° 41° 800°	30	0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28)
				_
AK 14-15	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
w	1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus c	702° R	10/11	0-6
	oder b	oder 702< R		
2 Elemente aus eigener AK Pflicht	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein b	701< R	10	0-6
]	2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt	11000 ° R	13	0-6
	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c	721° B	11	0-6
	1 3/4 Salto vw 1 Schraube ein r/2 Schraube aus c	721 B		
			10/11	0-6
	oder b	oder 720< R	\rightarrow	1
	weitere vergleichbare Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3	3)		
	weitere vergreichbare vorüburigen, wert = 5w x 10 - Abzug (0-	<i>J</i>		
AV 44 45	Took wie oka Nove (TNI)	1281	187	About
AK 14-15	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
w	Fliffis Rudi c	803°	13	0-6
3 Elemente Pflicht	Fliffis Rudi b	803<	15	0-6
4 Elemente sollen gezeigt werden	1/2 ein 1/2 aus <	811<	14	0-6
3 Elemente müssen aus der eignen		820°	12	0-6
AK gezeigt werden,	0 ein 1 aus c	802°	12	0-6
1 Element darf aus der nächst-	Doppelsalto a rw	00Z		
ioinont dan dus dei nachst-	II AUGUEISAUU A I W	900/		0.6
		800/	12	0-6
älteren AK oder der eigenen AK	1 ein 1/2 aus c	821°	12 13	0-6
		* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	12	
älteren AK oder der eigenen AK	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b	821° 821<	12 13 15	0-6 0-6
älteren AK oder der eigenen AK	1 ein 1/2 aus c	821°	12 13	0-6
älteren AK oder der eigenen AK gezeigt werden.	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung	821° 821<	12 13 15	0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max.
älteren AK oder der eigenen AK gezeigt werden.	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b	821° 821<	12 13 15	0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max.
älteren AK oder der eigenen AK gezeigt werden. AK 16-18	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800<	12 13 15 30	0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28)
älteren AK oder der eigenen AK gezeigt werden. AK 16-18 W AK 16-18	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN)	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800<	12 13 15 30 Wert	0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28)
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Fliffis Rudi b	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel 803<	12 13 15 30 Wert 15	0-6 0-6 0-1 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Filffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800<	12 13 15 30 Wert	0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28)
älteren AK oder der eigenen AK gezeigt werden. AK 16-18 W AK 16-18 W	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Filffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel 803<	12 13 15 30 Wert 15	0-6 0-6 0-1 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Filffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b 1/2 ein 1/2 aus <	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel 803< 821<	12 13 15 30 Wert 15 15	0-6 0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Filffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b 1/2 ein 1/2 aus < 1 ein 1 aus c	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel 803< 821< 811<	12 13 15 30 Wert 15 15 14	0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Fifffs Rudi b 1 ein 1/2 aus b 1/2 ein 1/2 aus < 1 ein 1 aus c 1 ein 0 aus b	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14	0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK gezeigt werden, 1 Element darf aus der nächst-älteren AK oder der	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Filffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b 1/2 ein 1/2 aus < 1 ein 1 aus c 1 ein 0 aus b 0 ein 1 aus b	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14 14	0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK gezeigt werden, 1 Element darf aus	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Filffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b 1/2 ein 1/2 aus < 1 ein 1 aus c 1 ein 0 aus b 0 ein 1 aus b 1/2 ein 11/2 aus c	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14 14 14	0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK gezeigt werden, 1 Element darf aus der nächst-älteren AK oder der	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Fliffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b 1/2 ein 1/2 aus < 1 ein 1 aus c 1 ein 0 aus b 0 ein 1 aus b 1/2 ein 11/2 aus c 2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14 14 14 14	0-6 0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK gezeigt werden, 1 Element darf aus der nächst-älteren AK oder der	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Filffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b 1/2 ein 1/2 aus < 1 ein 1 aus c 1 ein 0 aus b 0 ein 1 aus b 1/2 ein 11/2 aus c	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14 14 14	0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK gezeigt werden, 1 Element darf aus der nächst-älteren AK oder der	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Fliffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b 1/2 ein 1/2 aus < 1 ein 1 aus c 1 ein 0 aus b 0 ein 1 aus b 1/2 ein 11/2 aus c 2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14 14 14 14	0-6 0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK gezeigt werden, 1 Element darf aus der nächst-älteren AK oder der	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Fliffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b 1/2 ein 1/2 aus < 1 ein 1 aus c 1 ein 0 aus b 0 ein 1 aus b 1/2 ein 11/2 aus c 2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt Fliffis aus der Rückenlage c	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14 14 14 14 15	0-6 0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK gezeigt werden, 1 Element darf aus der nächst-älteren AK oder der	1 ein 1/2 aus c 1 ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Fliffis Rudi b 1 ein 1/2 aus b 1/2 ein 1/2 aus < 1 ein 1 aus c 1 ein 0 aus b 0 ein 1 aus b 1/2 ein 11/2 aus c 2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt Fliffis aus der Rückenlage c	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14 14 14 14 15	0-6 0-6 0-7 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK gezeigt werden, 1 Element darf aus der nächst-älteren AK oder der	I ein 1/2 aus c I ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Fliffis Rudi b I ein 1/2 aus b I/2 ein 1/2 aus < I ein 1 aus c I ein 0 aus b O ein 1 aus b I/2 ein 11/2 aus c 2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt Fliffis aus der Rückenlage c Triffis c	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14 14 14 15 17	0-6 0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK gezeigt werden, 1 Element darf aus der nächst-älteren AK oder der	I ein 1/2 aus c I ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Fliffis Rudi b I ein 1/2 aus b I/2 ein 1/2 aus < I ein 1 aus c I ein 0 aus b O ein 1 aus b I/2 ein 11/2 aus c 2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt Fliffis aus der Rückenlage c Triffis c	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14 14 14 15 17	0-6 0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
AK 16-18 W AK 16-18 W AK 16-18 W 3 Elemente Pflicht 6 Elemente sollen gezeigt werden 5 Elemente sollen aus der eignen AK gezeigt werden, 1 Element darf aus der nächst-älteren AK oder der	I ein 1/2 aus c I ein 1/2 aus b Technische Verbindung keine TBN Technische Norm (TN) Fliffis Rudi b I ein 1/2 aus b I/2 ein 1/2 aus < I ein 1 aus c I ein 0 aus b O ein 1 aus b I/2 ein 11/2 aus c 2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt Fliffis aus der Rückenlage c Triffis c	821° 821< 801< 40< 801° 40/ 41/ 800< Kürzel	12 13 15 30 Wert 15 15 14 14 14 14 14 15 17	0-6 0-6 0-6 0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28) Abzug 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6

w 2 Elemente Pflicht Triffis 4 Elemente sollen gezeigt werden 1/2 € 1 ein 1/2 €		Kürzel 11000< 12001°	Wert 17	Abzug 0-6
w 2 Elemente Pflicht 4 Elemente sollen gezeigt werden 1/2 e	/4 Salto vw b R platt, Arme angelegt fis c	11000<	17	
2 Elemente Pflicht 4 Elemente sollen gezeigt werden 1/2 € 1 ein 1/2 €	fis c			0-6
4 Elemente sollen gezeigt werden Triffis 1/2 e 1 ein 1/2 e		12001°		
1/2 c	fis b		17	0-6
1 ein 1/2 ε		12001<	20	0-6
1/2 €	ein Triffis c	12101°	18	0-6
<u> </u>	in 1 aus a	822/	16	0-6
	ein 1 1/2 aus c	813°	15	0-6
	oder b	oder 813<	16	
1 1/2	/2 ein 1/2 aus b	831<	16	0-6
	oder 1/1 ein 1/1 a	822 /	16	
1 ein	in 0 aus a	820/	14	0-6
0 ein	in 1 aus a	802/	14	0-6
Fliffis	fisrandi c	805°	15	0-6
Fliffis	fisrandi b	805<	17	0-6
1 ein	in 2 aus c	824°	16	0-6
1 ein	in 2 aus /	824/	18	0-6
Tech	chnische Verbindung	803< 40< 801< 40/ 41/ 811<	30	0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28)
AK 12-13 Tran	mpolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
	/4 c vw R platt, Arme am Körper	700°	8/9	0-6
ode		oder 700<	","	ا آ
	/4 Salto rw 1/2 Schraube ein c	701° R	9	0-6
1 Element muss aus der eignen AK 1 3/4		701< R	10	0-6
	Salto vw aus der Rückenlage c	800° R	10	0-6
	/4 c vw R 1 Schraube aus	702° R	10	0-6
	/4 vw mit 11/2 Schrauben b (Babyrudi b)	53<	9	0-6
	/4 Salto vw 1 Schraube ein c	720° R	10 / 11	0-6
10,4	oder b	oder 720 < R	10711	0-0
AK 12-13 Tech	chnische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
I	` '	43/	8	0-6
<u> </u>			9	
	pyrudi	53/		0-6
	ppelschraube rw	44/	9	0-6
3 Elemente müssen aus der eignen Fliffis		801°	11	0-6
AK gezeigt werden, Fliffis		801<	13	0-6
	ppelsalto b rw	800<	12	0-6
1/2 6	ein 1/2 aus °	811°	12	0-6
gezeigt werden. Fliffis	fis Rudi c	803°	13 /15	0-6
	oder b	oder 803<		_
Tech	chnische Verbindung	801° 40/ 42/ 40° 41° 800°	30	0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28)
AK 14-15 Tran	impolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel	Wert	Abzug
	/4 Salto vw 1 Schraube aus b	702< R	11	0-6
2 Elemente aus eigener AK Pflicht 2 3/4	/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt	11000 ° R	13	0-6
	/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c	721°	11	0-6
1 3/4	/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus b	721<	12	0-6
1 3/4	/4 Salto vw 1 Schraube ein c	720° R	11/12	0-6
	oder b	oder 720< R		
weite	tere vergleichbare Vorübungen, Wert = SW x 10 - Abzug (0-3)			
AK 14-15 Tech	chnische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
	fis Rudi b	803<	15	0-6
	ein 1/2 aus <	811<	14	0-6
sollen gezeigt werden - 3 Elemente 1/2 e	·	821°	13	0-6
müssen aus der eignen AK gezeigt 1 ein		821<	15	0-6
	in 1/2 aus b	821< 822°	15	0-6
nächst-älteren AK oder der eigenen Dop	nn I aus C	822	12	0-6
				0-6
Timis		12001°	17	
	/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt	11000°	13	0-6
	ein Rudi c	813°	14	0-6
Fliffis	fis aus der Rückenlage c	901°	12	0-6
Tech	chnische Verbindung	801< 40< 801° 40/ 41/ 811°	30	0/1/2/3/4 je Sprung max. 24(28)

AK 16-18	keine TBN			
m	Touris 1211			
AK 16-18	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
m	1 ein 1/2 aus b	821<	15	0-6
3 Elemente Pflicht	2 3/4 Salto vw b R platt, Arme angelegt	11000<	15	0-6
6 Elemente sollen gezeigt werden	Fliffis aus der Rückenlage b	901<	14	0-6
5 Elemente sollen aus der eignen	1/2 ein 2 3/4 c	11100°	14	0-6
AK gezeigt werden,	oder b	11100<	16	
1 Element darf aus der nächst-	Triffis c	12001°	17	0-6
älteren AK oder der eigenen AK	Triffis b	12001<	20	0-6
gezeigt werden.	1 1/2 ein 1/2 aus b	831<	16	0-6
	1 ein 1 aus a	822/	16	0-6
	Fliffisrandi c	805°	15	0-6
	Fliffisrandi b	805<	17	0-6
	1 ein 2 aus c	824°	16	0-6
	1 ein 2 aus a	824/	18	0-6
		02.7	+	
	Technische Verbindung	803< 811° 801< 40< 801° 811<	30	0/1/2/3/4 je
	Traditional Telephone		"	Sprung max.
				24(28)
				24(20)
AK 19+	keine TBN			
m			-	-
AK 19 +	Technische Norm (TN)	Kürzel	Wert	Abzug
m	Fliffisrandi b	805<	17	0-6
2 Elemente Pflicht	Triffis b	12001<	20	0-6
4 Elemente sollen gezeigt werden	1/2 ein Triffis c	12101°	18	0-6
4 Elomonto conon gozolgi wordon	1/2 ein Triffis b	12101<	21	0-6
	1 ein 2 aus /	824/	18	0-6
	·			0-6
	11 ein 1 1/2 aus c	823°	l 15	IU-h
	1 ein 1 1/2 aus c	823° 823<	15	
	1 ein 1 1/2 aus b	823<	17	0-6
	1 ein 1 1/2 aus b 1 ein 1 1/2 aus a	823< 823/	17 19	0-6 0-6
	1 ein 1 1/2 aus b 1 ein 1 1/2 aus a Triffisrudi c	823< 823/ 12003°	17 19 19	0-6 0-6 0-6
	1 ein 1 1/2 aus b 1 ein 1 1/2 aus a Triffisrudi c Triffisrudi b	823< 823/ 12003° 12003<	17 19 19 20	0-6 0-6 0-6 0-6
	1 ein 1 1/2 aus b 1 ein 1 1/2 aus a Triffisrudi c Triffisrudi b 1 ein Triffis c	823< 823/ 12003° 12003< 12201°	17 19 19 20 19	0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
	1 ein 1 1/2 aus b 1 ein 1 1/2 aus a Triffisrudi c Triffisrudi b 1 ein Triffis c 1 ein Triffis b	823< 823/ 12003° 12003< 12201° 12201<	17 19 19 20 19 22	0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
	1 ein 1 1/2 aus b 1 ein 1 1/2 aus a Triffisrudi c Triffisrudi b 1 ein Triffis c	823< 823/ 12003° 12003< 12201°	17 19 19 20 19	0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
	1 ein 1 1/2 aus b 1 ein 1 1/2 aus a Triffisrudi c Triffisrudi b 1 ein Triffis c 1 ein Triffis b 2 ein 2 aus a	823< 823/ 12003° 12003< 12201° 12201< 844/	17 19 19 20 19 22 18	0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6
	1 ein 1 1/2 aus b 1 ein 1 1/2 aus a Triffisrudi c Triffisrudi b 1 ein Triffis c 1 ein Triffis b	823< 823/ 12003° 12003< 12201° 12201<	17 19 19 20 19 22	0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-1/2/3/4 je
	1 ein 1 1/2 aus b 1 ein 1 1/2 aus a Triffisrudi c Triffisrudi b 1 ein Triffis c 1 ein Triffis b 2 ein 2 aus a	823< 823/ 12003° 12003< 12201° 12201< 844/	17 19 19 20 19 22 18	0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6 0-6

8 Sprungentwicklungstabellen, Erstsichtungsbogen

Sprungentwicklungstabelle	AK	9	9	#	10	11	11	12	12	13	14		16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
	Geschlecht	W	М	w	М	W	M	W	М	W	w	W	w	w	w	w	М	М	M	М	М	М	M
			_	_		_		_							_		_	_	_	_	_	_	_
Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel																						
Sitz Bauch Sitz(3x)		X	Х																				Г
Sitz ¾ vw. Salto Rücken Sitz		X	x																				Г
(3x) Sitz halbe Schraube Bauch Sitz		+	\vdash																				\vdash
(3x)		X	X																				┡
Rücken Bücke Stand Rücken (3x)		X	X																				
Rücken ½ Schraube ½ Salto vw.		X	x																				
Rücken (3x) Rücken 1 Schraube Rücken		T _X	_																				\vdash
(1x)		<u> ^</u>	Х																				L
Rücken Muffel Stand Rücken (3x)		X	X																				
Bauch Bücke Bauch (3x)		X	Х																				
Bauch ½ Salto rw Rücken ½ Salto vw Bauch(3x)		X	х																				
Sailo vw Bauch(3x)			_	_																			
To aloudo alou Norma (TNI)	17.5 m - 1	1	1																				П
Technische Norm (TN)	Kürzel	X	X																				\vdash
Salto c rw	40° rw	^	X																				\vdash
Salto b rw	40< rw	^ X	X	\vdash																			\vdash
Salto c zum Sitz rw	40° S rw 40° vw	^	X																				\vdash
Salto c vw c Salto b vw	40° vw	^	X																				\vdash
2/1 Standsprungschraube	40< vw 04/	^ X	X																				\vdash
zi i otanuspiungsoniaube	U 4 /																						_
Trampolinbewegungsnorm		1		1				1															
(TBN)	Kürzel	+																					\vdash
Bauch ½ Schraube ½ Salto rw Bauch (3x)				X	X	X	X																
Bauch Handstand Rücken				x	x	х	x																
Bauch Handstand vw (3x) Rücken rw. Bauch rw. Rücken		+		-	-		-																\vdash
(3x)		_		Х	Х	X	X																╙
Rücken 1 Schraube Rücken(3x)				X	X	X	X																
Sitz 1 Schraube Sitz(1x)		1		Х	Х	Х	Х																Г
Rücken Salto c vw Rücken (1x)				Х	Х	Х	Х																Г
Rücken Salto b vw Rücken (1x)				Х	Х	Х	Х																Г
Rücken 1 ½ Schrauben ½ Salto vw Rücken (1x)				х	Х	Х	Х																Г
3/4 rw mit 1/2 Schraube a	31/ R	+		X	X	X	X																\vdash
3/4 IW IIIIL I/2 Schlaube a	31/ K			1	1		1																_
Technische Norm (TN)	Kürzel																						
Barani c	41°	_	\vdash	x	X	Х	X																\vdash
Barani b	41<			X	X	X	X																\vdash
3/4 c rw zum Bauch	30° B	+		X	X	X	X																\vdash
3/4 b rw zum Bauch	30 B	+	\vdash	X	X	X	X																\vdash
1 1/4 Salto zum Rücken c rw	50°R	+		X	X	X	X																\vdash
3/4 a vw zum Rücken	30/R			X	X	X	X																\vdash
Salto a rw	40/			X	X	X	X																\vdash
Babyfliffis c	51°		\vdash	Ė		X	X																\vdash
3/4 a rw zum Bauch	30/B		\vdash			X	X																
Salto a vw	40/ vw		\vdash			X	X																
			_			_		-			_			_			_		_		_	_	_
Trampolinbewegungsnorm																							
(TBN) Bauch ganze Schraube Bauch	Kürzel	+			-			-															\vdash
(3x)								X	X														
Sitz Doppelschraube Sitz (1x)								Х	Х														L
Rücken Doppelschraube Rücken (1x)								×	х														
Rücken Bauch Rücken vw		+			\vdash																		\vdash
(3x) Rücken Salto vw. B Rücken		-			_			X	X														\vdash
(3x)			L		L			X	x														
Rücken Schraubensalto vw. Rücken (1x)								x	Х														
Rücken Salto vw. A Rücken		+																					\vdash
(3x) Pücken 1 ½ Schrauben ½ Salta		+	_	_	<u> </u>	_	_	X	X		_	_		_			_	_	_	_	_	_	1
Rücken 1 ½ Schrauben ½ Salto vw Rücken (3x)								X	x					L									
Rücken Salto c vw Rücken																							
(5x)	F0 - D	+			-			X	X			\vdash					-		-				\vdash
1 1/4 b rw zum Rücken	50< R	+			\vdash			X	X														\vdash
3/4 vw mit 1/1 Schraube a	32/ R	+			\vdash			X	X														\vdash
3/4 rw mit 11/2 Schraube a 1 1/4 vw mit 11/2 Schrauben c	33/ R	+			\vdash			X	X														\vdash
(Babyrudi c)	53°							X	x														

Sprungentwicklungstabelle	AK	9	9	#	10	11	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
Oprungentwicklungstabelle	Geschlecht	w	м	w	м	w	м	w	м	w	w	w	w	w	w	w	м	М	М	М	М	М	М
											1												
Technische Norm (TN)	Kürzel																						
Barani a	41/							Х	Х														
Babyfliffis b	51<							Х	Х														
Babyfliffis a	51/							Х	х													\Box	
3/4 a rw zum Bauch	30/B							Х	Х													\Box	
Cody c	50°							Х	Х														
Cody b	50<							Х	Х														
1 3/4 c vw R	700°							Х	Х														
1 3/4 b vw R	700<							Х	X														
Schraubensalto	42/							X	X														
Doppelsalto c rw	800°							X	X														
	40° 41° 40< 41<																						
Technische Verbindung	40/ 02/							X	X														
		_	_	_		_				_		_			_		_						
Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel																						
1 3/4 c vw R platt, Arme																							
angelegt 1 3/4 b vw R platt, Arme	700°		_							X	X			_				_		_		\vdash	\vdash
angelegt	700<						L			х	Х												
1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein	710° D									V	\ \ \												
1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein	710° R									X	X												\vdash
b	710< R									Х	X												Ш
2/1 Salto vw aus der Rückenlage	800° R									x	X												
1 1/4 vw mit 11/2 Schrauben b																						\Box	\Box
(Babyrudi b)	53<									X	X												
		_	_	_		_				_	_	_	_	_		_	_	_		_	_	_	
Technische Norm (TN)	Kürzel		_															_		_			
Rudolf	43/		_							Х	X			_				_		_			\perp
Babyrudi	53/		_							Х	Х			_				_		_			
Fliffis c	801°									Х	X												
Fliffis b	801<									Х	Х												
Doppelsalto b rw	800<									Х	Х												
1/2 ein 1/2 aus °	811°									Х	Х												
Doppelschraube rw	44/									Х	X												
Technische Verbindung	40/ 41/ 42/ 40° 41° 800°									x	x												
recimiserie verbindung	000			_																			
Trampolinbewegungsnorm																							
(TBN)	Kürzel		_																	_			\vdash
1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus c	702° R											X	X							_			
1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b 2 3/4 Salto vw c R platt, Arme	702< R											X	X										
angelegt	1100 ° R											X	X										
1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c												V	V										
1/2 Schraube aus c												X	X										
	I		_	_		_				_	_	_		_	_					_			
Technische Norm (TN)	Kürzel																						\vdash
Fliffis Rudi c	803°											Х	X										\vdash
Fliffis Rudi b	803<			_				-				X	X		_		_		-		_		\vdash
1/2 ein 1/2 aus <	811<											X	X						_				\vdash
1 ein 0 aus c	820°											X	X										\vdash
0 ein 1 aus c	802°			_		_						Х	X										\vdash
Doppelsalto a rw	800/			_								Х	X										\vdash
1 ein 1/2 aus c	821°											Х	X										Ш
1 ein 1/2 aus b	821<			_								Х	Х						_		_		\square
Technische Verbindung	801< 40< 801° 40/ 41/ 800°											x	x										
	550		_	_									, ,,				_		_				
Technische Norm (TN)	Kürzel																						
Fliffis Rudi b	803<													Х	Х								\vdash
	821<													X	X								
1 ein 1/2 aus b																						\vdash	\vdash
1/2 ein 1/2 aus <	811<													X	X							\vdash	\vdash
1 ein 1 aus c	822°													X	X							\vdash	\vdash
1 ein 0 aus b	820<			-				-						X	X				-				\vdash
0 ein 1 aus b	802<													X	X								\vdash
1/2 ein 11/2 aus c 2 3/4 c vw R mit 90° Hüftwinkel,	813°			_										X	X				-				\vdash
Arme zur Decke	11000°													x	Х								
Fliffis aus der Rückenlage c	901°													Х	Х								
Triffis c	12001°													Х	Х							\Box	
	803< 40< 801< 40/													Ė	Ė								
Technische Verbindung	41/ 811°																						

Technische Norm (TN)	Sprungentwicklungstabelle	AK	9	9	#	10	11	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
Technische Norm (TN)	- pgo			-	_	_					_	_						_						-
Triffie			_	_	_	_	_		_		_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_		
Tellis	Technische Norm (TN)	Kürzel																						
12 ein Trilline	Triffis c	12001°															X							
Tesh state a	Triffis b	12001<															X							
12 cin 1	1/2 ein Triffis c	12101°															X							
11.02 em 10.25 ams b	1 ein 1 aus a	822/															X							
Section Sect	1/2 ein 1 1/2 aus b	813<															Х							
Gen 1 au a	1 1/2 ein 1/2 aus b	831<															Х							
Fillifisand C 805°	1 ein 0 aus a	820/															Х							
Filterand b 805c	0 ein 1 aus a	802/															Х							
Ten 2 aus	Fliffisrandi c	805°															Х							
Ten 2 aus	Fliffisrandi b	805<															x							
Technische Verbindung																								
Trampolinbewegungsnorm (TsN)																								
Tempolinbewgungsnorm (TBN)		803< 40< 801< 40/																						
Technische Norm (TN)	Technische Verbindung	41/ 811<															X							
Technische Norm (TN)			_	_	_		_		_		_					_								_
134 c w R platt, Arme am		Kürzel																						
1 3/4 by R platt, Arme am	1 3/4 c vw R platt, Arme am																							
X	Körper 1.3/4 b vw R platt Arme am	700°																X	X					
Total Content	Körper	700<																X	X					
1 314 Salto tw 1/2 Schraube ein b b	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein																							
271 Salto vw aus der Rückenlage 200° R 340 cw R 1 Schraube aus 702° R 340 cw R 1 Schraube 702° R 70	1 3/4 Salto rw 1/2 Schraube ein	/10° K		\vdash														X	_ X					
2	b	710< R																X	X					
1 346 v.w. R.f. Schraube aus 702° R		800° R																×	×					
1.1/4 vm 11/1/2 Schrauben b [Babyrudi b] 53																								
1 3/4 Salto vv 1 Schraube aus b	1 1/4 vw mit 11/2 Schrauben b	702 10																<u> </u>	_					
Technische Norm (TN)	(Babyrudi b)	53<																X	X					
Rudolf 43/	1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b	702< R																	X					
Rudolf 43/								,						,										
Babyrudi	Technische Norm (TN)	Kürzel																						
Doppelschraube nw	Rudolf	43/																Х	Х					
Filffis c 801°	Babyrudi	53/																X	Х					
Fliffis b 801<	Doppelschraube rw	44/																X	Х					
Doppelsalto b nw	Fliffis c	801°																Х	Х					
1/2 ein 1/2 aus 811	Fliffis b	801<																X	Х					
Fliffis Rudi c 803°	Doppelsalto b rw	800<																Х	Х					
Fiffis Rudi b	1/2 ein 1/2 aus °	811°																х	Х					
Fiffis Rudi b	Fliffis Rudi c	803°																х	х					
Technische Verbindung																								
Trampolinbewegungsnorm (Tish) Kürzel 1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b 702< R 2 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b 702< R 2 3/4 Salto vw 1 Schraube ein 1/3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus b 721< X		40/ 41/ 42/ 40° 41°																i						
TBN	Technische Verbindung	800°																X	X					
TBN	T		_	_	_	_	_		_		_	_	_		_	_	_	_	_	_	_	_		_
1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b 702< R 2 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b 702< R 2 3/4 Salto vw 1 Schraube ein 1/3 4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube ein 1 Schraube e	Trampolinbewegungsnorm (TBN)	Kürzel																						
2 3/4 Salto vw c R platt, Arme angelegt 1100 ° R	1 3/4 Salto vw 1 Schraube aus b																			Х	Х			
1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein 1/2 Schraube aus c 721° 1/2 Schraube aus b 721< X	2 3/4 Salto vw c R platt, Arme																							
1/2 Schraube aus c		1100 ° R																		X	X			
1/2 Schraube aus b 721<	1/2 Schraube aus c	721°																		Х	X			
Technische Norm (TN) Kürzel	1 3/4 Salto rw 1 Schraube ein	701~																		V				
Fliffis Rudi b 803<	1/2 Schraube aus b	1215																		_ ^	_ ^			
Fliffis Rudi b 803<	_ , , , ,																							
1/2 ein 1/2 aus 811 X X 1 ein 1/2 aus c 821° X X 1 ein 1/2 aus b 821 X X 1 ein 1 aus c 822° X X Doppelsalto a rw 800/ X X Triffis c 12001° X X 2 3/4 c vw R mit 90° Hüftwinkel, Arme zur Decke 11000° X X Fliffis aus der Rückenlage c 901° X X 801 40 801 40/			-	-	_								_	-							<u> </u>			
1 ein 1/2 aus c 821°																								
1 ein 1/2 aus b 821<																								
1 ein 1 aus c 822°	1 ein 1/2 aus c																							
Doppelsalto a rw 800/	1 ein 1/2 aus b		-											_										_
Triffis c 12001° X X X 2 2 3/4 c vw R mit 90° Hüftwinkel, Arme zur Decke 11000° X X X X 5 11000° X X X X X 5 11000° X X X X X 5 11000° X X X X 5 11000° X X X X 5 11000° X X X X X X 5 110000° X X X X X X X X X X X X X X X X X	1 ein 1 aus c	822°	_																	X	X			
2 3/4 c vw R mit 90° Hüftwinkel, Arme zur Decke 11000° K X X Fliffis aus der Rückenlage c 901° 801< 40< 801° 40/	Doppelsalto a rw	800/																		X	X			
Arme zur Decke 11000° X X X Fliffis aus der Rückenlage c 901° X X X 801 40 801° 40/ Image: Control of the contro	Triffis c	12001°																		Х	Х			
Fliffis aus der Rückenlage c 901° X X X 801< 40< 801° 40/		11000°																		Y	Y			
801< 40< 801° 40/																								
	riiiis aus der Kuckenlage c																			X	X			
	Technische Verbindung																			X	X			

Sprungentwicklungstabelle	AK	9	9	#	10	11	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
oprungentwicklungstabelle	Geschlecht	w	м	w	м	w	м	w	м	w	w	w	w	w	w	w	м	м	М	м	м	М	М
	Geschiecht		IVI	**	IVI	. **	IVI		IVI	. **		. **			**		IVI	141	141		141	141	
Technische Norm (TN)	Kürzel																						
1 ein 1/2 aus b	821<																				Х	Х	
2 3/4 b vw	11000<																				Х	Х	
Fliffis aus der Rückenlage b	901<																				Х	Х	
Triffis c	12001°																				Х	Х	
Triffis b	12001<																				Х	Х	
1 1/2 ein 1/2 aus b	831<																				Х	Х	
1 ein 1 aus a	822/																				Х	Х	
Fliffisrandi c	805°																				Х	Х	
Fliffisrandi b	805<																				Х	Х	
1 ein 2 aus c	824°																				Х	Х	
1 ein 2 aus a	824/																				Х	Х	
Technische Verbindung	803< 800° 801< 40< 801° 811°																				х	x	
Tooming Toronia and	10 001 011																				,,		
Technische Norm (TN)	Kürzel																						
Triffis b	12001<																						Х
1/2 ein Triffis c	12101°																						Х
1/2 ein Triffis b	12101<																						Х
1 ein 2 aus /	824/																						Х
1 ein 1 1/2 aus c	823°																						Х
1 ein 1 1/2 aus b	823<																						Х
1 ein 1 1/2 aus a	823/																						Х
Triffisrudi c	12003°																						Х
Triffisrudi b	12003<																						Х
1 ein Triffis c	12201°																						Х
1 ein Triffis b	12201<																						Х
2 ein 2 aus a	844/																						Х
Technische Verbindung	12001< 4< 12001° 40/ 801< 822/																						х

<u> Erst - Sichtungsbogen</u>		Datum	
Nachname	Vo	rname	W M
Geburtsdatum			
e-Mail		Telefon	

	<u>Beweglichkeit</u>	nicht gezeigt	gezeigt	<u>ordentlich</u>	<u>gut</u>	<u>Punkte</u>
1	Spagat li	0	2	4	6	
2	Spagat re	0	2	4	6	
3	Querspagat	0	2	4	6	
4	Bückbeweglichkeit	0	2	4	6	
5	Schulterbeweglichkeit (Briefmarke)	0	2	4	6	
6	Fußstreckung	0	2	4	6	

Gymnastik

7	Rolle vw mit Nachsprung	0	2	4	6	
	Nolle vw fillt Nachsprung	0			"	
8	Rolle rw mit Nachsprung	0	2	4	6	
9	Rad links	0	2	4	6	
10	Rad rechts	0	2	4	6	
11	Handstand abrollen	0	2	4	6	
12	Rolle rw durch den Handstand	0	2	4	6	
13	Kopfstand	0	2	4	6	
14	Handstand	0	2	4	6	
15	Standweitsprung	alle 25 cm ist 1 Pu	nkt			
16	Standsprungschraube	0	2	4	6	

Kraft

17	Klimmzug	0	2	4	6	
18	Liegestütz	0	2	4	6	
19	Schiffchen Bauch 10	0	2	4	6	
20	Schiffchen Rücken 10	0	2	4	6	
21	Seil klettern	0	2	4	6	

Gleichgewicht

22	Standwaage li	0	2	4	6	
23	Standwaage re					
24	Zehenspitzenstand	0	2	4	6	
25	Balken vw, mit Standwaage	0	2	4	6	
26	Balken rw, mit Standwaage	0	2	4	6	

27	Seilspringen	0	2	4	6	
28	Stelzenlauf	0	2	4	6	
29	Hindernislauf mit Ball, Handgerät,	0	2	4	6	
30	Hopserlauf	0	2	4	6	
31	Rückwärts-, Seitwärts – Lauf	0	2	4	6	

Trampolin

32	Standsprünge	0	2	4	6	
33	Hocke,Bücke,Grätsche	0	2	4	6	
34	Sitz	0	2	4	6	
35	1 Schraube	0	2	4	6	
36	Bauch	0	2	4	6	
37	Rücken	0	2	4	6	

Weitere Beschreibungen

Größe	klein	mittel	groß	
Statur	dünn	mittel	kräftig	
Muskulatur	schlaff	normal	muskulös	
Aufnahmefähigkeit	zögerlich	gute	schnell	

sportliche Vorbildung									
Schulausbildung									
mögliche Trainingstage	Мо	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		
bzw. Zeiten									
Bemerkung									
zu erzielende		AK 6		AK 7		AK 8	3	AK 9	AK 10
Minimum Punktzahl		60		70		80		90	100

Es können weitere Übungen hinzugefügt werden. Geeignet sind vor allem Übungen aus dem Bereich der Koordination, wie z.B. Schrittfolgen oder Kombinationen aus Arm- und Beinbewegungen. Auch Spiele und kleine Wettbewerbe eigen sich zur Sichtung.

EM

YOG

WAGC

-/-/1

edaillen

-/-/-

polin männlich, Doppel-Minitrampolin weiblich *) abgesagt aufgrund der Corondapandemie

**) verschoben auf 2021 aufgrund der Coronapandemie

-/-/-

-/-/-

-/1/1

Beschreibung: Anzahl Medaillen gold/silber/bronze in den Disziplinen Einzel männlich, Einzel

weiblich, Synchron männlich, Synchron weiblich, Team männlich, Team weiblich, Doppel-Minitram-

-/1/1

1/-/1

KONDITION



UMFELD

PERSON

TRAINING

-/-/3

-/-/3

Quelle: Bikila, DTB, FIG

1/-/1

1/1/2

NK2

\(\frac{\pi}{2}\)

25

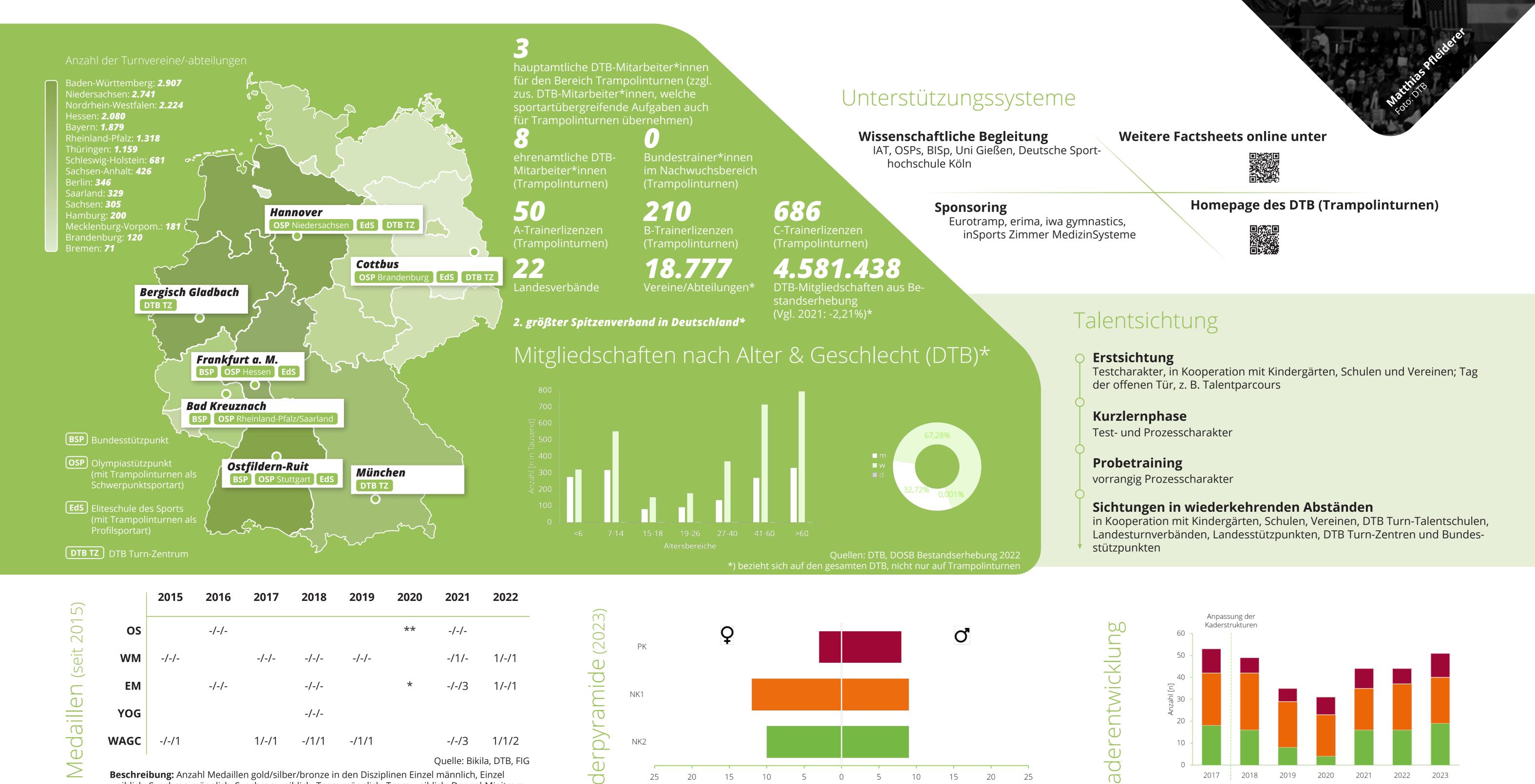




TECHNOLOGIE

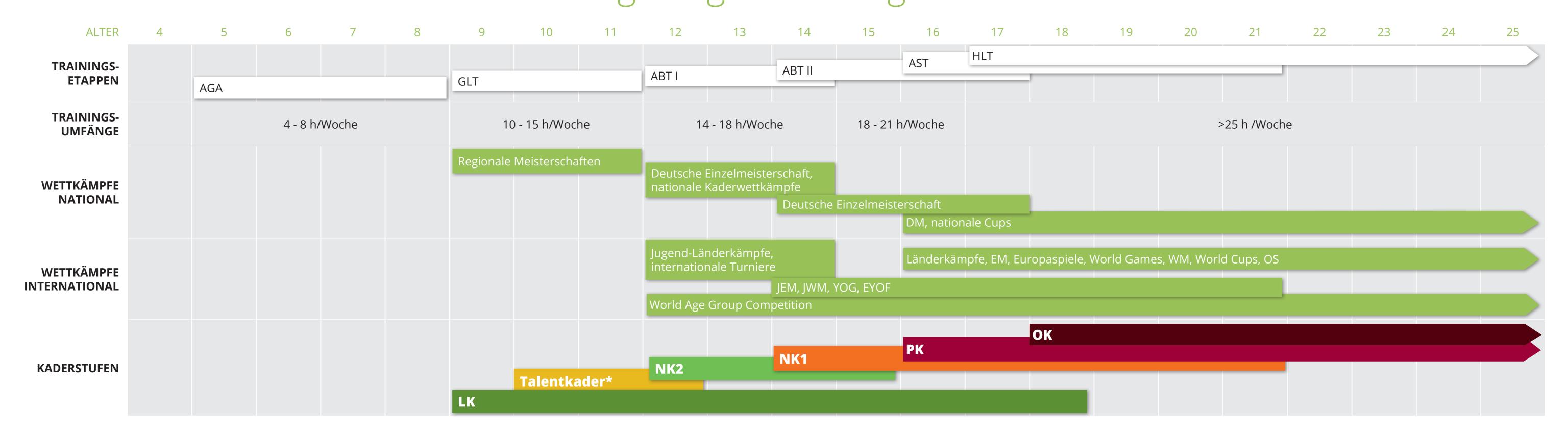
FORDERSYSTEM TRAMPOLINTURNEN

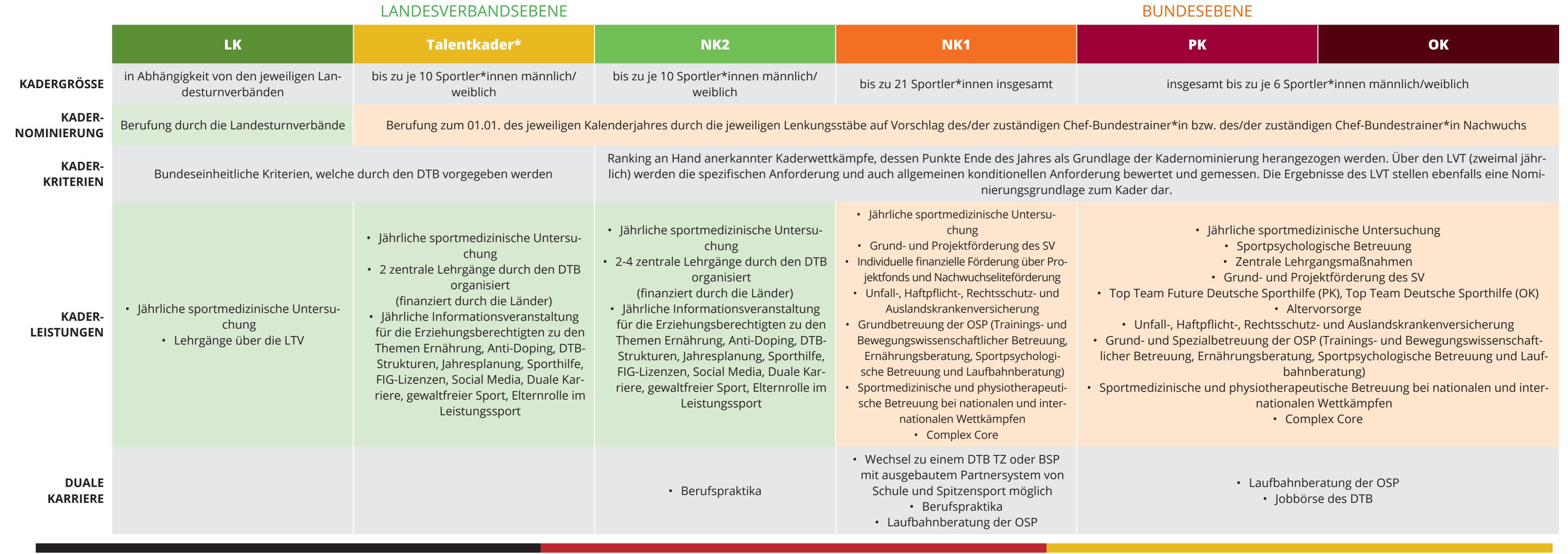
Deutscher Turner-Bund





15





ABT: Aufbautraining; AGA: Allgemeine Grundausbildung; AST: Anschlusstraining; BISp: Bundesinstitut für Sportwissenschaft; EVCF: European Youth Olympics Festival; FIG: Federation Internationale de Gymnastique; GLT: Grundlagentraining; HLT: Hochleistungstraining; IAT: Institut für Angewandte Trainingswissenschaft; JEM/JWM: Junior*innen-EM/WM; LK: Landeskader; OS: Olympiakader; OS: Olympi Spitzenverband; **TZ:** Turn-Zentrum; **w:** weiblich; **WAGC:** World Age Group Competition; **WM:** Weltmeisterschaft; **YOG:** Youth Olympic Games

*) soll zukünftig eingerichtet werden

2018

2019

2020

■NK2 ■NK1 ■PK

2021

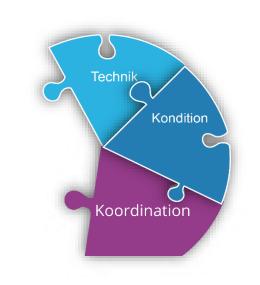
2022





Diagnostikmaßnahmen im Trampolinturnen

Kristina Flasch-Coura in Zusammenarbeit mit dem DTB



				DTB DELITACHER TURNERS		
l.	Beweglichkeit					
	I.1 Fußdehnung					
	Ausgangsposition	n:				
	Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht					
	Tall to Control					
	Aktion:	20	W 21 128921	ckten Knien, ca. 10 Sek.		
	Wertung: Bewertung anha	nd von Vergleichsb	ildern –			
		nd von Vergleichsb	ildern			
			Boden auf Sprunggele	nk/Fußspann		
	Bewertung anha			nk/Fußspann Linie berührt noch eine Zehe		
	Bewertung anha	Parallele zum	n Boden auf Sprunggele Linien schneidet	Linie berührt noch		

<u>Link zum</u>	<u>Testmanual</u>	<u>und den</u>	n Auswertungsbögen

ALTER	Ab 8 Jahren	Ab 14 Jahren (ab NK1)
NAME DER TESTUNG	Leistungsvoraussetzungstest (LVT)	Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD), ComplexCore ⁺ und sportpsychologischer Fragebogen
HÄUFIGKEIT, ZEITPUNKT UND DURCHFÜHRUNGSEBENE	Für alle Landes- und Bundeskader, Durchführung für die Landeskader dezentral nach Möglichkeit in jedem Halbjahr durch die Landesturnverbände, auf Bundeskader-Ebene ein- bis zweimal jährlich zentral durch den DTB (Juli/August und Dezember)	 KLD: Durchführung einmal jährlich zentral am OSP in Hannover (Januar) ComplexCore*: Durchführung einmal jährlich zentral durch ComplexCore* (Januar) Sportpsychologischer Fragebogen: zentrale Durchführung einmal pro Olympiazyklus (online)
TESTS	Teil 1 (Sportartspezifik: Trampolin): 1. Technische Norm (TN) 2. Technikverbindungen (TV) 3. Trampolinbewegungsnorm (TBN) 4. Standsprunghöhe Teil 2 (Athletik): 1. Koordination: Turnerische Norm (Bodenkomplexübung) 2. Kondition: Athletische Norm: • Beweglichkeit: Fußdehnung • Beweglichkeit: Briefmarke mit Armrumpfwinkel • Beweglichkeit: Bückbeweglichkeit • Beweglichkeit: Spagat rechts/links • Kraft: Klimmzüge (altersklassenspezifische Differenzierung) • Kraft: Beinheben (altersklassenspezifische Differenzierung) • Kraft: Prellsprünge (altersklassenspezifische Differenzierung) • Kraft: Handstandstehen (altersklassenspezifische Differenzierung) • Kraft: Handstandstehen (altersklassenspezifische Differenzierung)	Am Isomed 2000: • Beinextensions-Schlinge (bilateral und unilateral) • Knieextension (unilateral) • Knieflexion (unilateral) • Rumpfextension • Rumpfflexion • Rumpfrotation Sprungdiagnostik: • CMJ ohne Armschwung • DJ ohne Arme ComplexCore*: • Core Stability lateral • Core Stability dorsal • Core Stability ventral • Beinachse – Einbein-Kniebeuge • Stabilisation Hüfte • Stabilisation Rumpf • Flexibilität, Dehnen • Mobilisation Schulter • Mobilisation Schulter • Mobilisation Wirbelsäule
NORMIERUNG	Punktevergabe, Mindestpunkte in Abhängigkeit von Kaderstatus (Landes- vs. Bundeskader) und Geschlecht	KLD: Vergleiche auf Basis bestehender ReferenzwerteComplexCore⁺: individuelle Stärken-Schwächen-Profile im Vergleich zu anderen Athlet*innen
AUSWERTUNG, DOKUMENTATION UND ENTWICKLUNGSVERLÄUFE	Altersklassenspezifische Auswertung, Auswertungsvorlagen für beide Teile durch den DTB als Excel-Datei (Ergebnisse einsehbar für die Athlet*innen)	 KLD: Darstellung von individuellen Entwicklungsverläufen, zentrale Auswertung mit Trainingsempfehlungen und Speicherung durch OSP, Feedback an Athlet*innen durch OSP/Trainer*innen ComplexCore*: Darstellung von individuellen Entwicklungsverläufen, Feedback an Athlet*innen über ComplexCore* mit Auswertungsbogen und Empfehlungen. Direkter Zugriff auf eine App mit individuellen Trainingsempfehlungen. Sportpsychologischer Fragebogen: Auswertung durch Sportpsycholog*in mit anschließenden Feedbackgesprächen und Ermittlung des individuellen Bedarfs der Athlet*innen.



8

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Ein Institut im Verein IAT/FES des DOSB e.V.









Sportartenprofil Nachwuchs Trampolinturnen

Mittels allgemeiner Merkmale & Leistungsvoraussetzungen wurde hier ein Profil für den Nachwuchs für die Sportart Trampolinturnen erstellt. Zu Grunde liegt eine Expert*innenbefragung von Trainer*innen im Trampolinturnen mit entsprechender Qualifizierung und Erfahrung (n=12). In jeder Kategorie werden die Top 3 genannten Fähigkeiten und Fertigkeiten hervorgehoben.

Hochleistungsalter*: 26 +/- 4 Vielfältigkeit der Sportart: hoch Spezialisierungsalter: 9 Kreativität: Teamwork: 10 **07** Soziale Fähigkeiten 1 Selbstwertgefühl 2 Verbale Kommunikation 2 Verantwortung übernehmen **01** Grundlegende Bewegungsfertigkeiten 1 Rotieren Verbale Kommunikation 2 Springen 3 Strecken Laufen Fahren Gleiten Klettern Skipping Liver Rollen-Gegens. **06** Intrapersonale Erscheinungsbild Prellen **Faktoren** 1 Präzision Selbstvertrauen 2 Selbstvertrauen 3 Risikobereitschaft Commitment Wille sich zu messen schwingen Emotionskontrolle Stützen Starten/Beschleunigen Präzision Konfrontationsbereitschaft Stoppen/Bremsen V Dominanz Ausweichen **Sensation Seeking** Balancieren statisch Risikobereitschaft Balancieren dynamisch **Umgang mit Druck** Rhythmisierung Kopplungsfähigkeit Reaktionsfähigkeit Problemiösen Logisches Denken **02** Koordinative **05** Intellektuelle Fähigkeiten Fähigkeiten Oberkörberkraft Schmellkraft Oberkörper Antizipation Aufmerksamkeit Fühlen/Berühren Hören Sehen Lokale Kraftausdauer Oberkörper 1 Schnelle 1 Orientierungsfähigkeit Beinkraft Entscheidungsfindung 2 Kinästhetische 2 Sportintelligenz Differenzierungsfähigkeit 3 Kopplungsfähigkeit **3** Logisches Denken Wahrnehmungsbezogene Konditionelle Fähigkeiten Fähigkeiten 1 Sehen 1 Schnellkraft Beine 2 Aufmerksamkeit 2 Beinkraft **3** Antizipation 3 Beweglichkeit **08** Anthropometrische **09** Risikoprofil Verletzungsarten Anforderungen Nachwuchsleistungssport 1 Schleichend/allmählich auftretende Überlastungsschäden Körperhöhe Oberkörpergröße 2 Akute Nicht-Kontaktverletzungen Armlänge Fettfreie Masse



Beinlänge

Handgröße

Körpermasse

Fußgröße

Dr. Oliver Seidel-Marzi

10 Verletzungsregionen

3 Plötzlich auftretende Überlastungsschäden











Mittels allgemeiner Merkmale & Leistungsvoraussetzungen wurde hier ein Profil für den Spitzensport für die Sportart Trampolinturnen erstellt. Zu Grunde liegt eine Expert*innenbefragung von Trainer*innen im Trampolinturnen mit entsprechender Qualifizierung und Erfahrung (n=9). In jeder Kategorie werden die Top 3 genannten Fähigkeiten und Fertigkeiten hervorgehoben.

Hochleistungsalter*: 26 +/- 4 Spezialisierungsalter: 9 Vielfältigkeit der Sportart: hoch Kreativität: Teamwork: 10 **07** Soziale Fähigkeiten 1 Selbstwertgefühl 2 Wertorientiertes Handeln 3 Verantwortung übernehmen **01** Grundlegende Bewegungsfertigkeiten 1 Springen Verbale Kommunikation 2 Rotieren 3 Strecken Laufen Fahren Gleiten Klettern Nerien 1 Liver Rollen-Gegens **06** Intrapersonale Erscheinungsbild Prellen **Faktoren** 1 Selbstvertrauen Selbstvertrauen 2 Präzision Strecken **3** Commitment Commitment Wille sich zu messen schwingen Emotionskontrolle Stützen Starten/Beschleunigen Präzision Konfrontationsbereitschaft Stoppen/Bremsen V Dominanz Ausweichen **Sensation Seeking** Balancieren statisch Risikobereitschaft Balancieren dynamisch **Umgang mit Druck** Rhythmisierung Kopplungsfähigkeit Reaktionsfähigkeit Problemiösen Logisches Denken **05** Intellektuelle **02** Koordinative Fähigkeiten Fähigkeiten Oberkörberkraft Schnellkraft Oberkörper Antizipation Aufmerksamkeit Fühlen/Berühren Hören Sehen Lokale Kraftausdauer Oberkörper 1 Schnelle 1 Orientierungsfähigkeit Beinkraft Entscheidungsfindung 2 Kinästhetische 2 Sportintelligenz Differenzierungsfähigkeit 3 Merkfähigkeit 3 Rhytmisierungsfähigkeit 3 Umstellungsfähigkeit Wahrnehmungsbezogene Konditionelle Fähigkeiten Fähigkeiten 1 Sehen 1 Schnellkraft Beine 2 Aufmerksamkeit 2 Beinkraft 3 Fühlen/Berühren 3 Beweglichkeit **08** Anthropometrische **09** Risikoprofil Verletzungsarten Anforderungen



Körperhöhe

Armlänge

Beinlänge

Handgröße

Oberkörpergröße

Fettfreie Masse

Körpermasse

Fußgröße

10 Verletzungsregionen

Nachwuchsleistungssport

1 Akute Nicht-Kontaktverletzungen

3 Plötzlich auftretende Überlastungsschäden

2 Schleichend/allmählich auftretende Überlastungsschäden











Jede Kategorie eines Sportartenprofils hat eine sportartspezifische Ausprägung. Anhand eines Spinnendiagramms werden die Kategorien aus den Perspektiven Nachwuchsleistungssport und Spitzensport für die Sportart Trampolinturnen dargestellt.

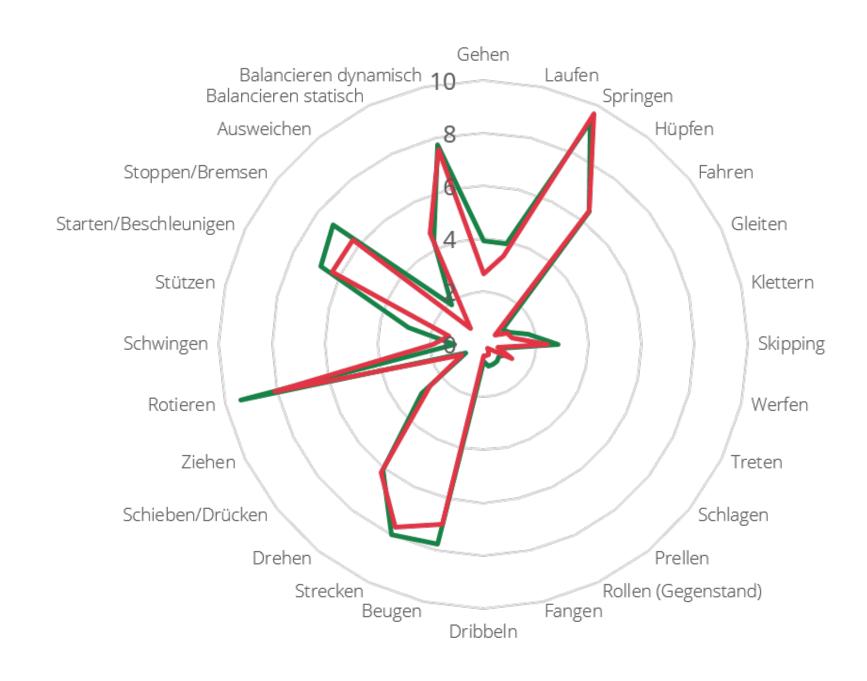
- Nachwuchsleistungssport (n=12)
- Spitzensport (n=9)

Hochleistungsalter*: 26 +/- 4 Kreativität:

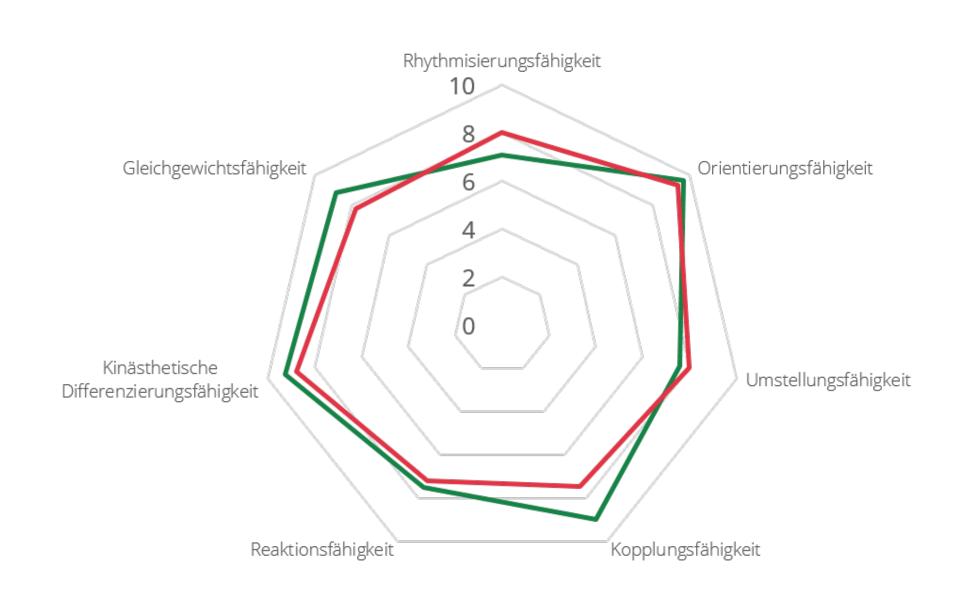
Spezialisierungsalter: 9

Teamwork: 10 Vielfältigkeit der Sportart: hoch

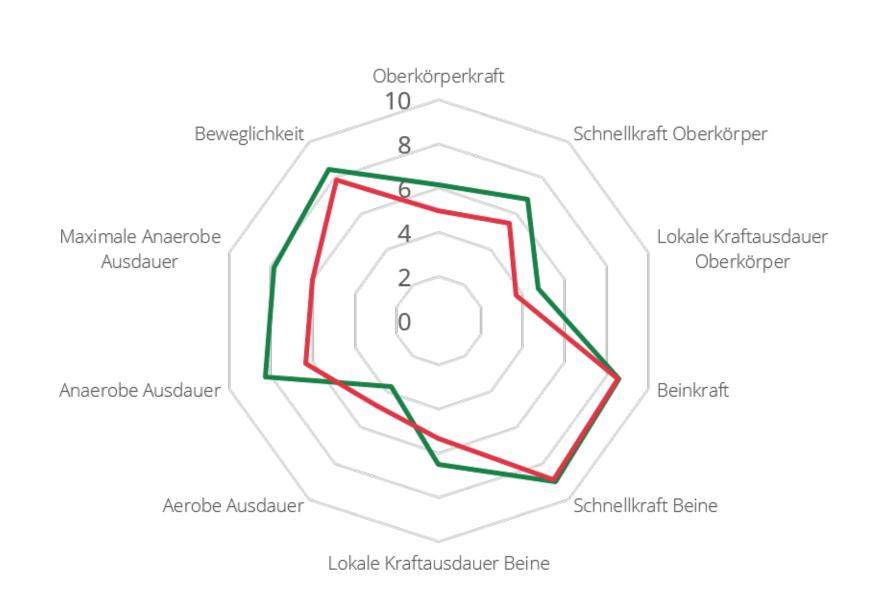
01 Grundlegende Bewegungsfertigkeiten



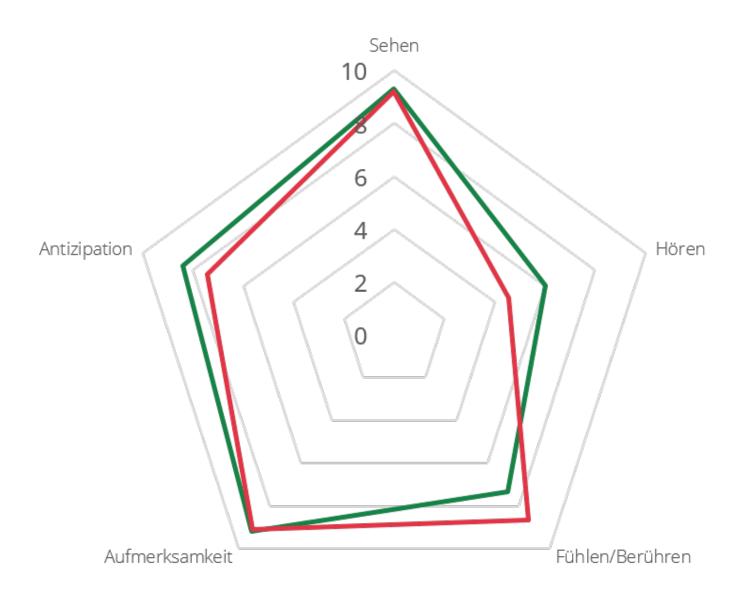
02 Koordinative Fähigkeiten



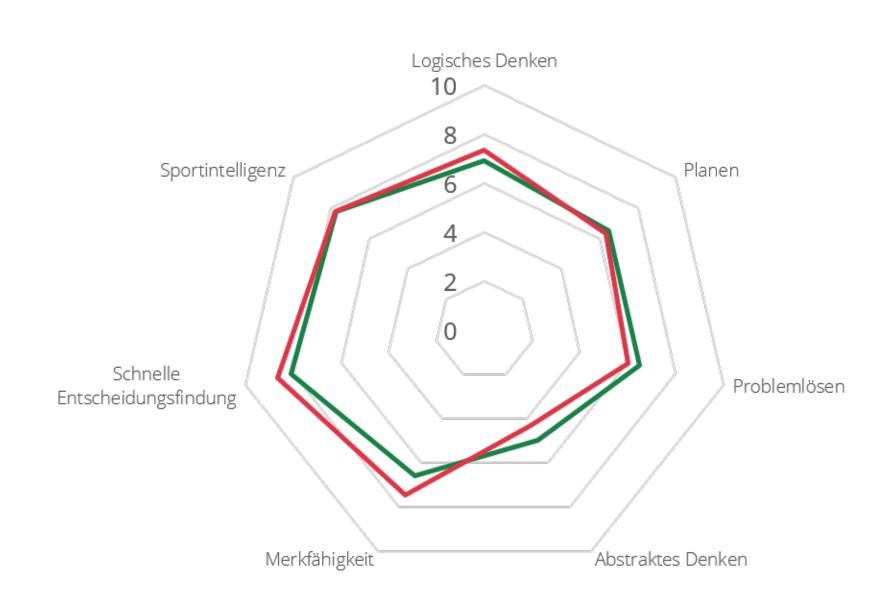
Konditionelle Fähigkeiten



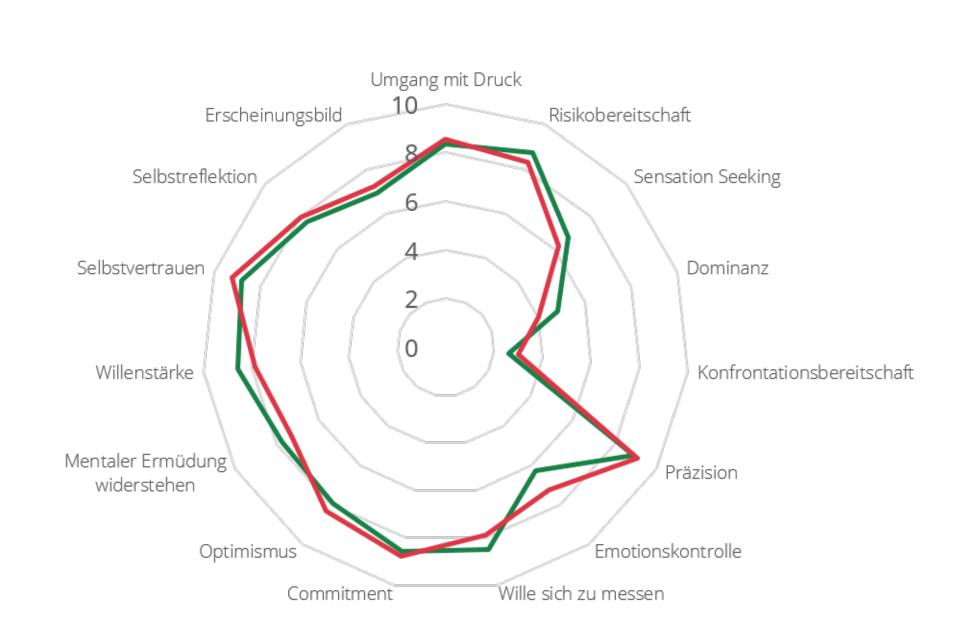
Wahrnehmungsbezogene Fähigkeiten



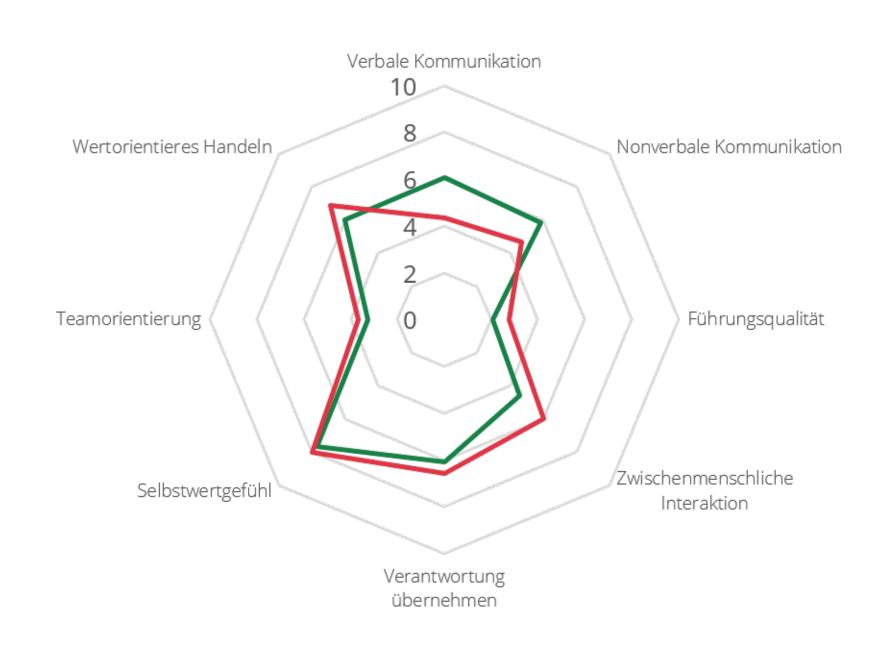
05 Intellektuelle Fähigkeiten



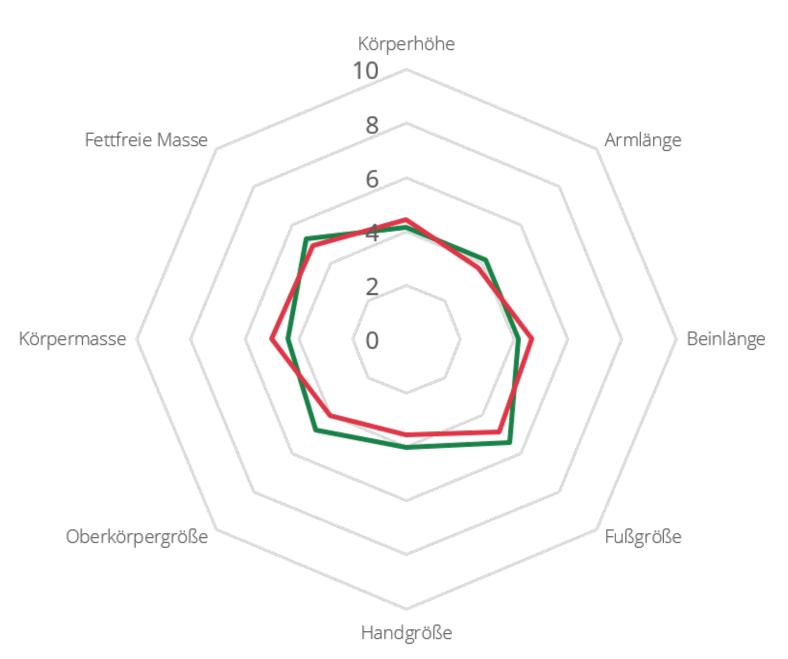
06 Intrapersonale Faktoren



07 Soziale Fähigkeiten



08 Anthropometrische Anforderungen



10 = Weit über dem Durchschnitt (einer typischen Person) 5 = Durchschnittlich (typische Person) 0 = Weit unter dem Durchschnitt (einer typischen Person)

09 Risikoprofil Verletzungsarten

Nachwuchsleistungssport

- 1 Schleichend/allmählich auftretende Überlastungsschäden
- 2 Akute Nicht-Kontaktverletzungen
- 3 Plötzlich auftretende Überlastungsschäden

Spitzensport

- 1 Akute Nicht-Kontaktverletzungen
- 2 Schleichend/allmählich auftretende Überlastungsschäden
- 3 Plötzlich auftretende Überlastungsschäden

04109 Leipzig