

---

# Wettkampfangebote im HBTTG Minitrampolin

## HBTTG – Informationen

Hegau-Bodensee-Turngau e.V.  
Bachgasse 14  
78464 Konstanz  
[www.hbtg.de](http://www.hbtg.de)  
[info@hbtg.de](mailto:info@hbtg.de)

# Minitrampolin L1 - L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften

### Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerättturnen männlich



Seit 2002 bildet das Minitrampolin einen festen Bestandteil bei den Einzelmeisterschaften und der Gauliga der Jungen. Ziel war die Erhöhung der Vielseitigkeit und die Verbesserung des sprungspezifischen Könnens der Turner.

#### ALLGEMEINE HINWEISE UND BESTIMMUNGEN

Soweit hier nicht anders ausgeschrieben, gelten die Ausschreibungen der Wettkämpfe gemäß der Veröffentlichung auf der Homepage des HBTG und die allgemeinen Bestimmungen gemäß DTB Gerättturnen männlich.

- Der gewählte Sprung wird zweimal geturnt, der Beste wird gewertet.
- Null Punkte werden vergeben, sinngemäß Code de Pointage 2013/16 Artikel 13.2.1 Pkt 6a, 6b, 6d, 6e und 6f.
- Bei Hilfeleistung oder Hilfestellung werden generell **1,0** Punkte abgezogen. Neben dem Minitrampolin ist eine Sicherheitsstellung erlaubt.

#### ALLGEMEINE TECHNISCHE FEHLER UND HALTUNGSFEHLER

Zusätzlich zu den aufgeführten übungsspezifischen Fehlern müssen gegebenenfalls allgemeine technische Fehler und Haltungsfehler wie im DTB Gerättturnen männlich Ausgabe 2015 Seite 15 bis 20 abgezogen werden.

Außerdem seien noch folgende technische Fehler erwähnt:

- Einsprung: Kein beidbeiniges Abspringen **-0.5**
- Bei Berührung der Abdeckung oder Landung außerhalb der Landefläche **-1,0**
- -0.5 im Ausschreibungstext bedeutet Abzug bis 0,5 Punkten analog der Winkelgrade im DTB Gerättturnen männlich Ausgabe 2015 Seite 17.

# Minitrampolin L1 – L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften

### Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



#### ANMERKUNGEN

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

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

Bei größeren Kindern, bzw. als Steigerung der Schwierigkeit kann auf die Bank (und kleiner Kasten) zum Anlauf verzichtet werden.

Erstellt von: Klaus Kandler 2015, Michael Gantert

Verantwortlich für die Herausgabe, und Änderung dieser Wertungsvorschrift ist der HBTG, Bereichsvorstand Wettkampfsport

# Minitrampolin L1 – L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften

### Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



## Schwierigkeitsstufe L1

Höchstwert: 11,0 Punkte

Gerät: Kasten 3-teilig längs oder gemäß Wettkampfausschreibung

### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

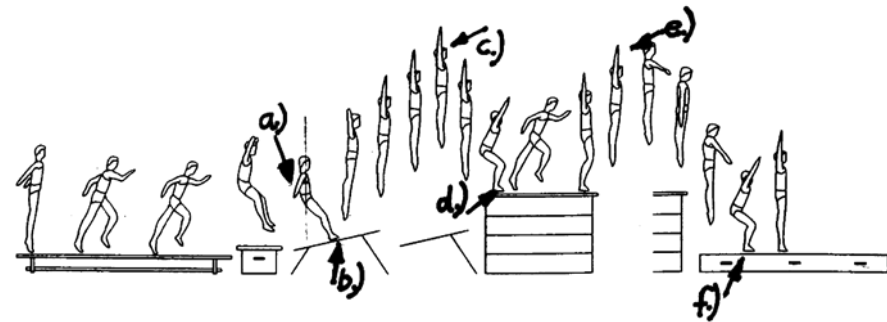
Die L1 dient zur Einführung in das Mini-Trampolin-Springen. Ziel ist das Erreichen großer Höhe und einer sicheren Landung.

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

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

### TECHNISCHE FEHLER

- a.)Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper -0.1
- b.)Einsprung: Beine nicht vor dem Körper -0.1
- c.)Steigphase: ungenügende Höhe (Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) -0.3
- d.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.5
- e.)Steigphase: ungenügende Höhe (Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte) -0.3
- f.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.5



# Minitrampolin L1 – L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften

### Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



## Schwierigkeitsstufe L2

Höchstwert: 12,0 Punkte

Gerät: Kasten 4-teilig quer oder gemäß Wettkampfausschreibung

### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

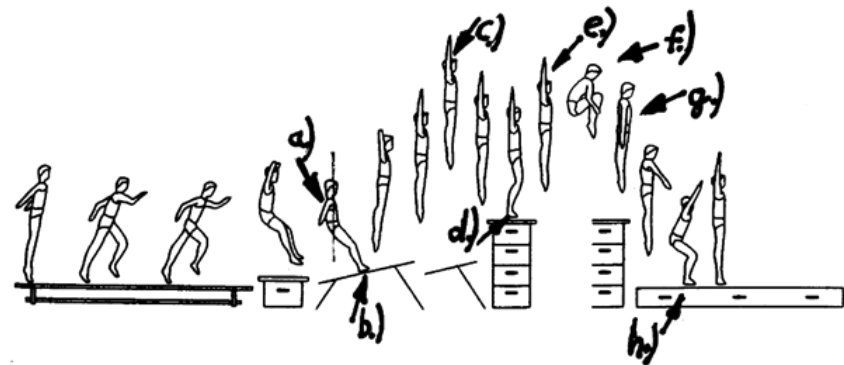
Ziel ist das Erreichen einer optimalen Streckung in der Landevorbereitung. Der Sprung auf den Kasten soll dynamisch erfolgen, der Turner darf auf dem Kasten nicht stehenbleiben.

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

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

### TECHNISCHE FEHLER

- a.)Einsprung: Arme nicht hinter dem Körper -0.1
- b.)Einsprung: Beine nicht vor dem Körper -0.3
- c.)Steigphase: ungenügende Höhe -0.3  
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte)
- d.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.1
- e.)Steigphase: ungenügende Höhe -0.3  
(Beine-Rumpf-Winkel nicht gestreckt, Arme nicht in Hochhalte)
- f.)Kein schnellkräftiges Anhocken -0.3
- g.)Kein schnellkräftiges Strecken zur Landevorbereitung -0.5
- h.)Unsichere Landung (Fersen absetzen) -0.5



# Minitrampolin L1 – L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften

### Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



## Schwierigkeitsstufe L3

Höchstwert: 13,0 Punkte

Gerät: Kasten 5-teilig quer oder gemäß Wettkampfausschreibung

### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

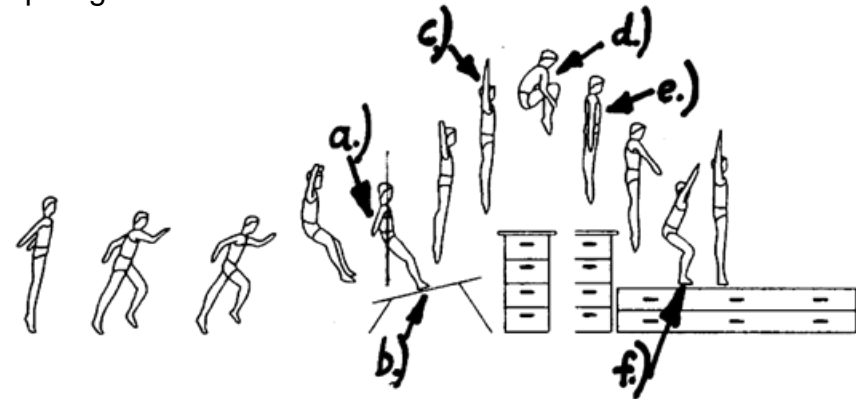
Die L3 soll dazu benutzt werden, einen kräftigen Absprung zu erarbeiten. Daher soll mit wenig Anlauf in das Trampolin eingesprungen werden. Der Einsprung soll mindestens so weit und hoch sein, als ob der kleine Kasten (siehe L1, L2) noch stünde. Die **Hocke** soll über den Kasten weit nach oben angesprungen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

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

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

### TECHNISCHE FEHLER

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



# Minitrampolin L1 – L4

## Ergänzende Wertungsvorschriften

### Einzelmeisterschaften und Gauliga - Gerätturnen männlich



## Schwierigkeitsstufe L4

Höchstwert: 14,0 Punkte

Gerät: gemäß Wettkampfausschreibung

### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Es ist darauf zu achten, dass die Knie gestreckt und die Beine ca. 90° gegrätscht und waagrecht sind.

### ÜBUNGSBESCHREIBUNG

**Grätschwinkelsprung** zum sicheren Stand, ohne Kasten.

### TECHNISCHE FEHLER

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

