



Lernplan für Trampolinsprünge (P- und M-Übungen)

| Alter | Sprünge | Pflicht | Kader |
|--------------|--|----------------------|-------|
| 6,0 – 6,5 J. | Alle Fußsprünge ½ und 1/1 Schraube Sitz, ½ Schr. in den Sitz, ½ Schr. in den Stand, ½ Schr. In den Sitz aus dem Sitz Rückensprung; Rückensprung – ½ Schr. i. d. Stand | P1 P2 P3 P4 | |
| 6,5 – 7,0 J. | Sitz – Bauch; Bauchsprung; ½ Schraube in die Bauchlage Salto vorwärts mit Hilfe Salto rückwärts mit Hilfe | | |
| 7,0 – 7,5 J. | Salto rückwärts c Salto rückwärts b Salto rückwärts c in den Sitz Salto vorwärts c Barani c oder b | P5 P6 P7 | |
| 7,5 – 8,0 J. | Salto in den Rücken Barani b oder c ¾ vorwärts ¾ rückwärts mit Hilfe | P8 | |
| 8 – 9 J. | Verbindung Salto – Barani Salto rückwärts a Barani a ¾ rückwärts a ¾ vorwärts - Salto vorwärts | M5 | |
| 9 – 10 J. | Cody c ¾ rückwärts c, b und a Babyfliffis c oder b Rudolf Doppelsalto mit Hilfe | M6 M7 | |
| 10 – 11 J. | Babyfliffis a Babyrudi Schraubensalto 1 ¾ vorwärts c Doppelsalto | M8 M9 M10 | |
| 11 – 12 J. | Doppelsalto Fliffis c ½ ein-Salto c | | |
| 13 – 14 J. | Fliffis b Fliffis - Doppelsalto Halb-ein-halb-aus c Fliffis-Rudi c oder b | | |

Diese Empfehlung ist keinesfalls bindend, sollte aber im Hinblick auf die Pflichtübungen in etwa eingehalten werden.

