



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.

