



Individuelles Trampolining: Beispiel für einen D1-Kader-Aktiven (8 Jahre)

Nach der Erwärmung und dem ersten Trampolindurchgang folgt das individuelle Trampolining jedes Aktiven. Es hat einen Umfang von etwa 40 min. Bei drei Aktiven an einem Trampolin werden insgesamt etwa 8-10 Durchgänge (DG) pro Aktiven absolviert.

Die zentrale Aufgabe dieser Trainingseinheit ist die Verbesserung der Technik des Saltos rückwärts c als Einzelsprung und in einer Verbindung. Der Aktive beherrscht den Salto rückwärts c bereits mit einer deutlichen Streckphase, jedoch nicht zur 12-Uhr-Position.

DG.	Aufgabe	Fokus	Intention
1	10 Hocken im Wechsel mit 9 halben Schrauben	Höhe halten, zentral bleiben, möglichst wenige Ausgleichsbewegungen, saubere Ausführung	Stabilität im Absprung schulen; Streckphasen aus der Hockposition üben
2	Salto rückwärts c in die leichte Überstreckung	Dynamische Streckung aus der Hockposition	Bewusstmachen der Streckphase im Salto rückwärts c
3	Verbindung Salto rückwärts c - Hocke - Salto rückwärts c	Dynamische Streckung aus der Hockposition	Bewusstmachen der Streckphase im Salto rückwärts c unter leichtem Druck
4	Verbindung Salto rückwärts c - ½ Schraube - Salto rückwärts c	Dynamische Streckung aus der Hockposition	Bewusstmachen der Streckphase im Salto rückwärts c unter erhöhtem Druck
5+6	Verbindung Salto rückwärts c - Salto rückwärts c	Vorhochschieben der Schultern im Absprung	Bewusstmachen der Streckphase im Salto rückwärts c unter erhöhtem Druck
7+8	Verbindung Salto rückwärts c - Salto rückwärts c - Hocke - Salto c - Salto c	Vorhochschieben der Schultern im Absprung	Bewusstmachen der Streckphase im Salto rückwärts c unter hohem Druck
9	Verbindung Salto rückwärts c - Hocke - Barani c	Höhe halten, saubere Streckungen in der allen Sprüngen	Vorbereitung des Überganges von einem Rückwärts- zu einem Vorwärtssprung
10	Verbindung Salto rückwärts c - Barani c	Höhe halten, saubere Streckungen in der allen Sprüngen	Üben des Überganges von einem Rückwärts- zu einem Vorwärtssprung
11	Abschluss: Spielformen		





Individuelles Trampolining: Beispiel für einen D2-Kader-Aktiven (10 Jahre)

Nach der Erwärmung und dem ersten Trampolindurchgang folgt das individuelle Trampolining jedes Aktiven. Es hat einen Umfang von etwa 40 min. Bei drei Aktiven an einem Trampolin werden etwa 8-10 Durchgänge pro Aktiven absolviert.

Die zentrale Aufgabe dieser Trainingseinheit ist das Erlernen des Schraubensaltos. Der Aktive beherrscht einen guten Salto rückwärts a und einen Barani a, hat aber noch keine Erfahrungen mit dem Schraubensalto.

DG.	Aufgabe	Fokus	Intention
1	6 x Grätschwinkelsprung im Wechsel mit 5 x 1/1 Schraube	Höhe halten, zentral bleiben, möglichst wenige Ausgleichsbewegungen, saubere Ausführung	Stabilität im Absprung schulen; Durchlaufenlassen der Schraube üben
2	Salto rw. a	Lineare Körperhaltung, keine Überstreckung	Optimale Körperposition für Schraube bewusst machen
3+4	Salto rw. a mit spätem Anlegen der Arme	Anlegen der Arme erst nach 1/3 Salto; lineare Körperhaltung, keine Überstreckung	Voraussetzungen schaffen, um die Schraube über die Arme einleiten zu können; Vermeidung einer zu frühen Schraube
5+6	Salto rw. a mit später 1/2 Schraube	Spätes Anlegen der Arme, späte Schraube; Körperspannung bis zum Schluss halten	Einleiten der Schraube über die Arme; Vermeidung einer Hohlkreuzbildung
7+8	Salto rw. a mit später 1/2 Schraube	Spätes Anlegen der Arme, späte Schraube; Kopf vor der Landung zur Schraubrichtung orientieren	Vorbereiten der 2. halben Schraube; Orientierung für die Endphase schaffen
9+10	Salto rw. a mit später 1/2 Schraube + Weiterdrehen	Schraube spät einleiten; Kopf in die Schraubrichtung mitnehmen	Kompletieren der Schraube bei guter Orientierung in der Endphase
11	Abschluss: Spielformen		





Individuelles Trampolining: Beispiel für einen D3-Kader-Aktiven (14 Jahre)

Nach der Erwärmung und dem ersten Trampolindurchgang folgt das individuelle Trampolining jedes Aktiven. Es hat einen Umfang von etwa 40 min. Bei drei Aktiven an einem Trampolin werden etwa 8-10 Durchgänge pro Aktiven absolviert.

Die zentrale Aufgabe dieser Trainingseinheit ist das Üben der M9. Der Aktive beherrscht alle notwendigen Sprünge und turnt die Übung sicher durch, hält die Höhe in der Übung jedoch nicht konstant.

DG.	Aufgabe	Fokus	Intention
1	Technikverbindung: Salto b - Barani a - Salto c - Barani b - Salto a - Barani c	Deutliche Streckphasen; Höhe halten	Austurnen der Sprünge bei mittlerer Anforderung bewusst machen
2	Strecksprünge auf Zeit	Maximale Sprungzeit erreichen	Vergleichswert für die Übung ermitteln
3	M9 auf Zeit	Maximale Sprungzeit erreichen	Vergleichswert zu den Strecksprüngen ermitteln
4+5	M9 - Sprung 1-4 auf Zeit	Maximale Sprungzeit erreichen	Gefühl für große Sprunghöhe entwickeln; Druck durch kurze Sequenzen verringern
6+7	M9 - Sprung 4-7 auf Zeit	Maximale Sprungzeit erreichen	Gefühl für große Sprunghöhe entwickeln; Druck durch kurze Sequenzen verringern
8+9	M9 - Sprung 7-10 auf Zeit	Maximale Sprungzeit erreichen	Gefühl für große Sprunghöhe entwickeln; Druck durch kurze Sequenzen verringern
10	M9 auf Zeit	Maximale Sprungzeit erreichen	Vergleichswert zur ersten Pflicht-Sprungzeitmessung ermitteln
11	Abschluss: Freies Springen		





Individuelles Trampoltraining: Beispiel für einen D4-Kader-Aktiven (16 Jahre)

Nach der Erwärmung und dem ersten Trampolindurchgang folgt das individuelle Trampoltraining jedes Aktiven. Es hat einen Umfang von etwa 40 min. Bei drei Aktiven an einem Trampolin werden etwa 8-10 Durchgänge pro Aktiven absolviert.

Die zentrale Aufgabe dieser Trainingseinheit ist das Vorbereiten auf eine Verbindung von 5 Doppelsalti. Der Aktive beherrscht Doppelsalto c und b und Fliffis c und b sowie Halb-ein-halb-aus c sicher.

DG.	Aufgabe	Fokus	Intention
1	Verbindung aus Salto a - Barani a - Salto a - Barani a - Salto a	Langes Abwarten im Absprung, volles Ausnutzen der Rückfederung	Rhythmus für den Übergang von Vorwärts-rückwärts-Kombinationen bewusst machen
2+3	Verbindung Fliffis b - Doppelsalto c	Betonung der Steigphase im Doppelsalto c	Volles Ausnutzen der Rückfederung bei einer einfachen Doppelsalto-Verbindung
4+5	Verbindung Fliffis c - Halb-ein-halb-aus c	Betonung der Steigphase im Halb-ein-halb-aus c	Volles Ausnutzen der Rückfederung bei einer erschwerten Doppelsalto-Verbindung
6+7	Verbindung Fliffis b - Doppelsalto c - Fliffis c	Bewusstes Aufrichten in den Absprüngen; Halten der Höhe	Rhythmus für den Übergang von Vorwärts-rückwärts-Kombinationen schulen
8+9	Verbindung Fliffis b - Doppelsalto c - Fliffis c - Halb-ein-halb-aus c	Bewusstes Aufrichten in den Absprüngen; Halten der Höhe	Rhythmus für den Übergang von Vorwärts-rückwärts-Kombinationen schulen
10	Verbindung Doppelsalto b - Fliffis b - Doppelsalto c - Fliffis c - Halb-ein-halb-aus c	Bewusstes Aufrichten in den Absprüngen; Halten der Höhe	Rhythmus für den Übergang von Vorwärts-rückwärts-Kombinationen schulen
11	Abschluss: Freies Springen		

