

Rahmentrainingskonzeption

Nachwuchs

Arbeitshilfen für Trainer/innen

Trampolinturnen
- männlich/weiblich -
AK 6 – 18

Erstellt von:
Lenkungsstab Trampolinturnen des DTB

April 2015

TURNEN!
TRAMPOLINTURNEN 

Inhalt

1	Einleitung.....	4
2	Zielstellungen des Nachwuchstrainings.....	5
3	Trainingssteuerung im langfristigen Leistungsaufbau.....	6
3.1	Zeit- und Etappenstruktur.....	6
3.2	Periodisierung	7
3.3	Belastungssteuerung	8
4	Merkmale der sportlichen Leistung.....	11
4.1	Entwicklungen der Leistungsstruktur	11
4.2	Internationale Entwicklung der sportlichen Leistung	12
4.3	Stand und Erfordernisse der nationalen Leistungsentwicklung.....	12
5	Trainings- und Wettkampfsystem	14
5.1	Ausbildungsetappen und inhaltliche Schwerpunkte im Nachwuchsleistungstraining.....	14
5.2	Die allgemeine Grundausbildung (AGA, AK 6 – 8)	14
5.2.1	Zielfunktion der allgemeinen Grundausbildung	14
5.2.2	Gestaltung des Trainingsjahres.....	14
5.2.3	Eignungserkennung und Auswahl; Sichtungsetappen.....	15
5.2.4	Erstsichtung.....	15
5.2.5	Kurzlernphase	16
5.2.6	Probetraining/Grundausbildung	16
5.2.7	Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungswerte	16
5.2.8	Pädagogische Aspekte	16
5.3	Das Grundlagentraining (GLT, AK 9 – 11)	17
5.3.1	Zielfunktion und Schwerpunkte des Grundlagentrainings.....	17
5.3.2	Gestaltung des Trainingsjahres.....	17
5.3.3	Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte	17
5.3.4	Pädagogische Aspekte	18
5.4	Das Aufbautraining (ABT, AK 11 – 16).....	18
5.4.1	Zielfunktion und Schwerpunkte des Aufbautrainings	18
5.4.2	Gestaltung des Trainingsjahres.....	19
5.4.3	Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte	19
5.4.4	Pädagogische Aspekte	20
5.5	Das Anschlussstraining (AST, AK 16 – 19).....	21
5.5.1	Zielfunktion und Schwerpunkte des Anschlussstrainings	21
5.5.2	Gestaltung des Trainingsjahres.....	21
5.5.3	Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte	22
5.5.4	Pädagogische Aspekte	22
6	Organisations- und Förderstruktur.....	23
6.1	Turnvereine, DTB Turn-Talentschulen, DTB Turn-Zentren und Landesstützpunkte.....	23
6.2	Bundesstützpunkte-Nachwuchs	23
6.3	Olympiastützpunkte.....	24
6.4	Auswahlkaderstrukturen.....	24

6.5 Training und Schule	24
6.6 Trainer im Nachwuchsbereich.....	25
6.7. Betreuungsverhältnisse und Trainingsorganisation	25
7 Wissenschaftliche Unterstützungen.....	27
7.1 Trainingswissenschaftliche Unterstützung	27
7.2 Sportmedizinische / Sportphysiotherapeutische Betreuung	27
7.3 Sportpsychologische Betreuung	28
Anhang	30
Kurzlernphase.....	30
Bundeseinheitliche D-Kaderkriterien Trampolinturnen.....	31
Leistungsvoraussetzungstest (LVT)	45
Pflichtübungen Aufgabenbuch DTB	56
Numerisches System	58

1 Einleitung

Diese Rahmentrainingskonzeption Trampolinturnen ist das zentrale Steuerungsinstrument des Deutschen Turner-Bundes (DTB) für die Nachwuchsentwicklung im männlichen und weiblichen Leistungsbereich. Sie stellt den Fahrplan für die Realisierung der kurz-, mittel- und langfristigen Zielstellungen – Erreichen von internationalen Spitzenleistungen – im Hochleistungs- und Anschlussbereich dar. Geführt wird dieser Prozess von den hauptamtlichen Strukturen des DTB, die von den ehrenamtlichen Gremien unterstützt werden.

Wichtige Steuerungsgrößen hierbei sind:

- Die Erarbeitung jährlicher sportlicher Verbandszielstellungen bei internationalen Hauptwettkämpfen im Anschlussbereich und deren Leistungsabrechnungen über individuelle Trainingspläne (ITP);
- Steuerung der Leistungsentwicklung über nationale und internationale Wettkämpfe und Lehrgänge, sowie Leistungsdiagnosen;
- Kontrolle des personellen Bestands im Nachwuchsbereich (Sicherung der Karrierpyramide);
- 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. Die Materialien müssen regelmäßig an die veränderten internationalen Entwicklungen und Tendenzen angepasst werden.

Zum einen ist eine Rahmentrainingskonzeption eine Orientierungsgrundlage bei der Talentsichtung auf Vereinsebene und zum anderen ein Grundstein für Trainingsinhalte im Kinder- und Jugendtraining. Diese Rahmentrainingskonzeption ist die Richtschnur für alle untergeordneten Planungs-Arbeitsmaterialien (Rahmentrainingsplan, Jahresplan, individueller Trainingsplan, Gruppenplan, etc.) und soll eine langfristige kontinuierliche Entwicklung des Trampolinturnens sichern.

2 Zielstellungen des Nachwuchstrainings

Zielsetzung der Rahmentrainingskonzeption (RTK) ist es, für die Ausbildung der Nachwuchstrampolinturnerinnen und -turner einen inhaltlich- methodischen Leitfaden vorzulegen. Dieser Leitfaden soll helfen, eine besonders gut entwickelte turnerische konditionelle und technisch-koordinative Grundlage zu erarbeiten und somit die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Leistungsentwicklung bis ins Höchstleistungsalter zu schaffen.

Zielstellungen des Nachwuchstrainings sind:

- die systematische und langfristige Vorbereitung von Sportlern 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 sowie
- die Entwicklung einer überdauernden Motivation für das Trampolinturnen
- die Schaffung von Umfeldbedingungen und Förderstrukturen.

Das Nachwuchstraining ist ein eigenständiger Bestandteil der gesamten sportlichen Ausbildung im Trampolinturnen und keinesfalls eine Variante des Trainings im Hochleistungsbereich. Methoden und Belastungsgrößen müssen den spezifischen Entwicklungsbedingungen des kindlichen bzw. jugendlichen Organismus so angepasst werden, um einerseits einen dem jeweiligen Entwicklungsstand adäquaten Reiz für die Leistungsentwicklung zu setzen und um andererseits Schädigungen am Muskel-Skelett-System zu vermeiden. Eine frühzeitige Anwendung von Methoden des Hochleistungsbereiches führt darüber hinaus zum vorzeitigen Verschleiß und zur Minderung der Reizwirksamkeit dieser Methoden, im extremen Fall zu Karriereabbrüchen.

3 Trainingssteuerung im langfristigen Leistungsaufbau

3.1 Zeit- und Etappenstruktur

Die Orientierung an der Rahmentrainingskonzeption soll einen langfristigen, entwicklungsgemäßen Trainingsaufbau unterstützen. Dieser langfristige Trainingsaufbau ist ein mehrstufiger Trainingsprozess, der in seiner Struktur von der zeitlichen Dauer der Etappen und ihrem Inhalt gekennzeichnet ist.

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 Leistungsstagnation im Übergang zum Erwachsenenbereich entgegenzuwirken.

Ziel des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus ist die Vermittlung eines langfristigen Interesses am Leistungssport und die Vorbereitung sportlicher Spitzenleistungen im Höchstleistungsalter. Der langfristige Leistungsaufbau ist ein systematischer Aufbau sportlicher Leistung durch Training vom Anfänger bis hin zum Leistungssportler. Das Nachwuchstraining umfasst die Etappen Grundlagentraining, das Aufbaustraining und das Anschlussstraining. Mit den Trainingsetappen werden inhaltliche Schwerpunktsetzungen und -verschiebungen im Laufe des langfristigen Trainingsprozesses gekennzeichnet. Den Etappen werden jeweils organisatorischen Lösungen und Förderbedingungen zugeordnet (vgl. Tabelle 1). Die Übergänge zwischen den Trainingsetappen sind fließend.

Trainingsetappe	Alter	Kader	Programme	Umsetzung	Trainingsjahre
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	6 - 8 Jahre	Regional Landeskader (E/D)	Kindergarten Schulen LTV	Verein	1. + 2.
Grundlagentraining (GLT)	9 - 11 Jahre	Landeskader (D)	LTV DTB	Verein TTS	3. - 5.
Aufbaustraining I (ABT)	11 - 13 Jahre	D-Kader D/C-Kader	LTV DTB	Verein TTS DTB-Turn-Zentrum LSP	6. + 7.
Aufbaustraining II (ABT)	14 - 16 Jahre	D-Kader D/C-Kader C-Kader	LTV DTB	Verein DTB-Turn-Zentrum LSP BSP	8. - 10.
Anschlussstraining (AST)	16 - 19 Jahre	C-Kader	LTV DTB	DTB-Turn-Zentrum LSP BSP	11. - 13.
Hochleistungstraining (HLT)	ab 19 Jahre	A/B-Kader	DTB	BSP	ab 13.

Tabelle 1: Zeit- und Etappenstruktur im langfristigen Leistungsaufbau

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 langfristigen Leistungsaufbau, in der es neben

Eignungserkennung und Testprüfungen vor allem um sportartgruppenspezifische Vielseitigkeit geht. Mit vielseitigen, aber innerhalb der Turndisziplinen spezifisch ziel-führenden Inhalten soll die Motivation für die Sportart geweckt und gesteigert werden.

In den Trainingsetappen erfolgt vom Grundlagentraining bis hin zum Hochleistungs-training eine Verschiebung der Gewichtung vom allgemeinen Training (AT) zum sportartspezifischen Training (ST).

Die folgenden Trainingsetappen (ABT I + II) sind geprägt vom systematischen Über-gang zu kontinuierlichem Training und zunehmender Spezialisierung in der Sportart Trampolinturnen, ohne dass dabei der Trainingsmitteleinsatz ausschließlich von sportartspezifischem Charakter bestimmt ist. Ab dem Aufbaustraining gewinnt die sportartspezifische Ausbildung an Bedeutung, jedoch haben allgemeine Trainingsin-halte noch im Leistungstraining große Bedeutung (Verletzungsprophylaxe, Steige-rung der Belastungsverträglichkeit).

Das Anschlussstraining dient als Übergang vom Nachwuchstraining zum Hochleis-tungstraining. In dieser Phase ist das vorrangige Ziel der Anschluss an das nationale und internationale Leistungsniveau. Als letzte Etappe des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus zählt das Hochleistungstraining, welches als Ziel internationale Spitzenleistungen hat.

Der langfristige Leistungsaufbau folgt dabei den Prinzipien:

- der Zielfestlegung des Trainings,
- der ansteigenden Trainingsbelastung und
- der zunehmenden Spezialisierung.

Damit soll gewährleistet werden, dass systematisch und in ausreichender Anzahl, Trampolinturner und -turnerinnen mit perspektivisch angelegten Leistungsvorausset-zungen dem Hochleistungstraining zur Verfügung stehen.

3.2 Periodisierung

Ausgehend von einer Mehrjahrestrainingsplanung, die in Bezug auf die zeitliche Dauer mit den Trainingsetappen gleichgesetzt werden kann, wird die Zielplanung in einzelne Jahrestrainingspläne unterteilt, um so die Erreichung von Zwischenzielen zu gewährleisten.

Bestimmend für die Jahrestrainingspläne ist die Periodisierung, welche abhängig von den Neben- und Hauptwettkämpfen ist.

Ein Trainingsjahr gliedert sich in mehrere Makrozyklen, die mit den Trainingsperio-den gleichgesetzt werden können. Innerhalb eines Makrozyklus gibt es mehrere Me-sozyklen, die einige Wochen umfassen und wiederum in mehrere Mikrozyklen (meist gleichgesetzt mit einer Trainingswoche) unterteilt werden.

Die Trainingsperioden sind in drei Bereiche unterteilt (vgl. Tabelle 2 und Tabelle 3). Am Anfang steht die Vorbereitungsperiode, welche dazu dient, die Belastungsver-träglichkeit zu steigern und die Sportler auf die Wettkämpfe optimal vorzubereiten. Die Länge dieser Periode beträgt ca. 10 bis 12 Wochen. Darauf folgt die Wettkampf-periode. Hier finden die Hauptwettkämpfe statt, wo die aktuell bestmögliche Leistung abgerufen werden soll. Die Dauer dieser Wettkampfperiode sollte die Dauer der Vor-bereitungsperiode nicht überschreiten. Die Wettkampfmakrozyklen sind wie auch in der Vorbereitungsperiode in mehrere Mesozyklen unterteilt, da in diesem Zeitraum

mehrere Hauptwettkämpfe aufeinander folgen können, zu denen Leistungsspitzen erreicht werden sollen. Ziel ist es, die angeeignete Belastungsfähigkeit in diesem Zeitraum zu halten und die Leistungsfähigkeit auf den Punkt zu steigern, um damit bestmögliche Platzierungen zu erzielen. Als drittes folgt die Übergangsperiode, welche auch als Erholungs- und Wiederherstellungsphase bezeichnet wird und zeitlich abhängig vom Wettkampfjahresplan ist. Die Intensität der Belastung wird in den Wochen der Übergangsmakrozyklen heruntergefahren, der Trainingsumfang wieder nach und nach erhöht und die Inhalte verändert. Überlastungen sollen durch regenerative Maßnahmen (aktiv und passiv) und Ausgleichsportarten vermieden werden. Umfangreiches Techniktraining, kurze und ungewohnte Verbindungen von Übungsteilen und Erlernen neuer Bewegungsmuster stellen ebenfalls wichtige Inhalte der Übergangsperiode dar.

Im Nachwuchsbereich des langfristigen Leistungsaufbaus des Trampolinturnens erkennt man den strukturierten Aufbau von einer Einfachperiodisierung (Grundlagen-training) zu einer Doppel- oder Mehrfachperiodisierung (Aufbau- bis Hochleistungs-training).

Vorbereitungsperiode (VP)			Wettkampfperiode (WP)			Übergangsperiode (ÜP)
Makrozyklus 1 (MAK)			Makrozyklus 2 (MAK)			Makrozyklus 3 (MAK)
Mesozyklus (MES)			Mesozyklus (MES)			Mesozyklus (MES)
1	2	3	4	5	6	7
Mikrozyklus (MIK)			Mikrozyklus (MIK)			Mikrozyklus (MIK)
1 – 4	5 – 8	9 – 13	14 – 17	18 – 21	22 – 26	27 – 30
Trainingseinheit (TE)			Trainingseinheit (TE)			Trainingseinheit (TE)
1 - n	1 - n	1 - n	1 - n	1 - n	1 - n	1 - n
Januar – März			April – Juni			Juli

Tabelle 2: Einteilung der Trainingsperioden im ersten Wettkampfjahr

Vorbereitungsperiode (VP)		Wettkampfperiode (WP)		Übergangsperiode (ÜP)
Makrozyklus 1 (MAK)		Makrozyklus 2 (MAK)		Makrozyklus 3 (MAK)
Mesozyklus 1 (MES)		Mesozyklus 2 (MES)		Mesozyklus 3 (MES)
8	9	10	11	12
Mikrozyklus 1 (MIK)		Mikrozyklus 2 (MIK)		Mikrozyklus 3 (MIK)
31 - 34	35 – 38	39 – 43	44 – 48	49 – 53
Trainingseinheit (TE)		Trainingseinheit (TE)		Trainingseinheit (TE)
1 - n	1 - n	1 - n	1 - n	1 - n
August – September		Oktober – November		Dezember

Tabelle 3: Einteilung der Trainingsperioden im zweiten Wettkampfhalfjahr

3.3 Belastungssteuerung

Die Belastungssteuerung ist eines der zentralen Elemente im langfristigen Leistungsaufbau des Trampolinturnens. Hier geht es vor allem um die Reizwirksamkeit, welche bei richtiger Übereinstimmung der methodisch vorgegebenen Belastung und einer möglichen Belastbarkeit eine entsprechend positive Leistungsentwicklung zur

Folge hat. Somit ist die Belastungssteuerung ein wesentlicher Bestandteil der Trainingssteuerung.

In den einzelnen Trainingsetappen steht eine stabile und gleichmäßige Steigerung von Trainingshäufigkeit und -umfang im Vordergrund (vgl. Tabelle 4). Aufgrund dieser Belastungserhöhung kommt es zu Anpassungsreaktionen seitens der Trampolinturner und -turnerinnen. In den Trainingsetappen 3 und 4 (ABT und AST) kommen zu den quantitativen Steuerungselementen immer umfangreichere qualitative Belastungsfaktoren hinzu, wobei jedoch darauf zu achten ist, dass das grundlegende Belastungsumfang nicht verändert wird. Unabhängig von den qualitativen und quantitativen Belastungsfaktoren, welche in jeder Trainingsetappe einen unterschiedlichen Stellenwert haben, besteht bei den körperbaulich-biologischen Entwicklungen in allen Etappen eine gleich bleibend hohe Wichtigkeit. Erst mit Beendigung der Pubertät ist eine erneute Steigerung der Belastung möglich. Im zweiten Teil des Aufbautrainings und im Anschlussstraining kommt es zu einer deutlichen Zunahme des Schwierigkeitsgrades. Aufgrund der damit verbundenen Steigerung der körperlichen und psychischen Belastung darf auch der regenerative Aspekt nicht außer Acht gelassen werden.

Trainingsetappe	Alter	Kader	Trainingshäufigkeit / Woche	Trainingsumfang / Woche
Allgemeine Grundausbildung (AGA)	6	E/D	1 - 3	2 – 6 Std.
	7	E/D		
	8	E/D		
Grundlagentraining (GLT)	9	D	3 – 4	7 – 11 Std.
	10	D		
	11	D		
Aufbautraining I (ABT)	11	D + D/C	4 – 5	11 – 14 Std.
	12	D + D/C		
	13	D + D/C + C		
Aufbautraining II (ABT)	14	D + D/C + C	6 – 7	14 – 20 Std.
	15	D + D/C + C		
	16	D + D/C + C		
Anschlussstraining (AST)	17	D + D/C + C	7 – 9	17 – 20 Std.
	18	D + D/C + C		
	19	C + B		
Hochleistungstraining	ab 19	A/B	9 – 11	> 20 Std.

Tabelle 4: Trainingshäufigkeit und -umfang der einzelnen Trainingsetappen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Trainingsumfang	3 Std.	2 Std.	0	3 Std.	2 Std.	2 Std.	0
Intensität	mittel	hoch	niedrig	mittel	hoch	hoch	niedrig

Tabelle 5: Trainingswoche im Aufbautraining I

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Trainingsumfang	3 Std.	3 Std.	3 Std.	3 Std.	3 Std.	3 Std.	0
Intensität	hoch	mittel	hoch	hoch	mittel	hoch	niedrig

Tabelle 6: Trainingswoche im Anschlussstraining

4 Merkmale der sportlichen Leistung

4.1 Entwicklungen der Leistungsstruktur

Das Trampolinturnen gehört zu den technisch-koordinativen Sportarten. Es hat einen hohen koordinativen Anteil und ist stark geprägt von mentalen und konzentrativen Aspekten. Aus einer ausgereiften sportartspezifischen Technik resultiert eine abgestimmte Mischung aus den Komponenten Ausführung, Time of Flight (TOF) und Schwierigkeitsgrad. Diese Mischung muss individuell angepasst zum höchstmöglichen Endwert einer Übung führen. Durch eine Vielzahl von Änderungen in den letzten Jahren haben sich sowohl das Wettkampfprogramm und –format als auch die Wettkampfleistung deutlich verändert. Neben einer deutlich gewachsenen koordinativen Anforderung bezüglich der Wettkampfleistung sind qualitativ erhöhte Anforderungen an die Ausführung und an die Technik der Basisfertigkeiten auf dem Trampolin zu verzeichnen. Diese Qualitätsanforderungen wirken in allen Ausbildungsetappen des Nachwuchs- und Hochleistungsbereichs und betreffen vor allem den Gesamtkomplex der Leistungsvoraussetzungen.

Durch die Begünstigungen der Dreifach- und Vierfachsaltos und deren Kombination der unterschiedlichen Schraubenverteilung, die Geräteentwicklung und schließlich die Einführung der „Time of Flight“ (TOF) am 01.01.2011 entwickelt sich der Sport immer weiter. Ermittelt wird in der TOF die reine Flugzeit während einer Übung, in der die Zeit des Tuchkontaktes nicht mit einbezogen wird. Die Länge der Flugphase ist dabei unabhängig vom Gewicht des Sportlers. Die Folge dieser Weiterentwicklung sind deutlich höher wirkende Kräfte auf den Körper. Gleichzeitig steigt aber auch das Risiko für den Turner, da immer früher schwierige Sprünge von technisch schlecht ausgebildeten Turnern ausprobiert werden.

Diese Auswirkungen auf die Konzipierung der Wettkampfübung sind erheblich, noch gravierender sind die Veränderungen auf die Merkmale der Trainingsstruktur vorrangig im Nachwuchsbereich. Die Änderungen bezüglich der Geräteentwicklung und der TOF wirken sich sowohl auf die Zusammenstellungen und Ausführung der Wettkampfübungen als auch auf die Trainingsstruktur aus.

Um eine Spitzenleistung zu erreichen, sind die folgenden konditionellen Fähigkeiten von leistungsbestimmender Bedeutung (vgl. Tabelle 7).

Kraftfähigkeiten	<ul style="list-style-type: none">- Absprungadaptation an Tuchauslenkung und –tempo- Schnellkraft zur Ausführung von Rotationen- Körperzusammenschluss, Spannung, Rumpfkraft, Stabilisation der Wirbelsäule- Kraftausdauer für 10 gleiche Kraftstöße
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none">- Bücken- Arm-Rumpf-Winkel
Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none">- Rotationen
Kurzzeitausdauer	<ul style="list-style-type: none">- Metabolischer Aspekt- Auswirkung auf Koordination

Tabelle 7: Trampolinspezifische konditionelle Fähigkeiten

Neben den Konditionellen Fähigkeiten gehören auch die sportartspezifischen koordinativen Fertigkeiten zu den leistungsbestimmenden Faktoren (vgl. Tabelle 8)

Orientierung	Visuelle Wahrnehmung bei hohen Beschleunigungen und Winkelgeschwindigkeiten; Raum-Lage-Wahrnehmung
Differenzierung	- Absprung: Druck unter den Füßen, Auslenkungen, Spannungsunterschiede - Körperwahrnehmung in allen Lagen und Positionen
Gleichgewicht / Balance	Symmetrie der Achsen und Bewegungen
Rhythmisierung	Gleichmäßige Absprünge, Phaseneinteilungen in den Sprüngen
Reaktion	Bei Fehlern

Tabelle 8: Trampolinspezifische koordinative Fertigkeiten

Damit stellen diese qualitativ erhöhten Anforderungen gleichermaßen eine deutliche Belastungserhöhung, sowohl von der Intensität, als auch der Komplexität der Bewegungsoperationen dar.

Es ist davon auszugehen, dass das gegenwärtige Regelwerk vom Grundbestand eine wesentlich 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.

4.2 Internationale Entwicklung der sportlichen Leistung

Aus den unter 4.1 gekennzeichneten Entwicklungen kann als Tendenz zur Leistungsentwicklung der Weltspitze abgeleitet werden, dass eine absolute Dominanz der einzelnen Merkmale Schwierigkeitswert, hohe Time of Flight oder Stabilität/Haltung nicht existiert. Zwar ist jedes einzelne Merkmal ein wichtiges Kriterium, aber nur in Kombination entscheidend bei der 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 der Übung oder auch Standkorrekturen, wird zur Bedingung für Medaillengewinne.

4.3 Stand und Erfordernisse der nationalen Leistungsentwicklung

Über eine weiter verbesserte Trainingsmethodik der Ausbildungsinhalte und eine effektivere Belastungsgestaltung müssen die Zeiträume für den stabilen Erwerb von aktuellen und prognostisch relevanten Basisstrukturen bei Leistungsvoraussetzungen und Bewegungsfertigkeiten verkürzt werden.

Für das Nachwuchstraining generell bedeutet das, dass

- dem Aufbau umfassender und virtuos ausgeprägter Leistungsvoraussetzungen in allen Ausbildungsetappen größte Aufmerksamkeit zu widmen ist. Das betrifft:
 1. die Ausführung der aktiven und passiven Beweglichkeit im Grundlagen- und der 1. Phase des Aufbautrainings, sowie deren Erhalt in den folgenden Ausbildungsetappen.

2. die exakte Erarbeitung grundlegender Körperpositionen und deren Wahrnehmung im Raum.
 3. die umfassende Ausbildung der Schnellkraft und der Bewegungsschnelligkeit im allgemeinen als auch im speziellen Handlungsvollzug, bei Teil- bzw. Komplexbewegungen.
 4. die Sicherung der muskulären Balance als wichtige Grundvoraussetzung der Belastungssicherung und Anpassung an steigende Belastungen.
 5. die Entwicklung der Basistechniken.
- der Entwicklung umfassender Leistungsvoraussetzungen Vorrang gegenüber dem Erwerb einzelner und isolierter Elementstrukturen einzuräumen ist.
 - Basisstrukturen mit hohem Entwicklungspotenzial vorrangig bearbeitet werden.

5 Trainings- und Wettkampfsystem

5.1 Ausbildungsetappen und inhaltliche Schwerpunkte im Nachwuchsleistungstraining

Alle Ausbildungsetappen des Nachwuchsleistungstrainings haben perspektivischen Charakter. Ihr Inhalt ist gekennzeichnet von der Entwicklung umfassender Leistungsvoraussetzungen, der Entwicklung der erforderlichen Belastbarkeit und der Entwicklung der turnerischen Wettkampfleistung mit variabel verfügbarem beherrschtem Übungsrepertoire. Das bedeutet in der Trainingspraxis, dass der Entwicklung der allgemeinen Voraussetzungsleistungen Priorität vor der Ausprägung der spezifischen Wettkampfleistungen einzuräumen ist. Entscheidend ist, dass die Erfüllung der einzelnen inhaltlichen Aufgabenstellungen der jeweiligen Ausbildungsetappen in vollem Umfang und in hoher qualitativer Ausprägung gesichert ist.

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Trampolinturnen des Nachwuchsbereichs stellt sich als ein in sich geschlossenes, aufeinander aufbauendes und sich ergänzendes Gesamtsystem dar, welches entsprechend den Erfordernissen des modernen Trampolinturnens angepasst wurde und letztlich die Grundlage dafür bilden soll, dass systematisch und kontinuierlich Nachwuchssportler und -sportlerinnen mit potenziellen Anschlussleistungen zur Weltspitze in ausreichend großer Zahl in den Seniorenbereich integriert werden können.

Bestandteile dieses Systems sind:

- Technische Normen: Einzelelemente und Pflichtübung
- Athletische Normen: Kraft / Beweglichkeit / Trampolin
- Turnerische Normen
- Trampolinbewegungsnormen

5.2 Die allgemeine Grundausbildung (AGA, AK 6 – 8)

5.2.1 Zielfunktion der allgemeinen Grundausbildung

Die Schwerpunkte dieser Etappe sind Sichtung und Eignungserkennung. Die Zielstellung besteht bei Erstsichtungen darin, Kurzlernphasen oder in einem Probetraining Entscheidungen über körperbauliche, motorische und konditionelle Voraussetzungen treffen zu können. Bei den Ausbildungsinhalten muss Wert darauf gelegt werden, dass die Anforderungen altersgemäß, spaßbetont, vielfältig, allgemein und variabel gestaltet werden, um eine systematische Erweiterung der Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Dadurch soll in erster Linie die Motivation aufrechterhalten und der Ehrgeiz für das Trampolinturnen geweckt werden.

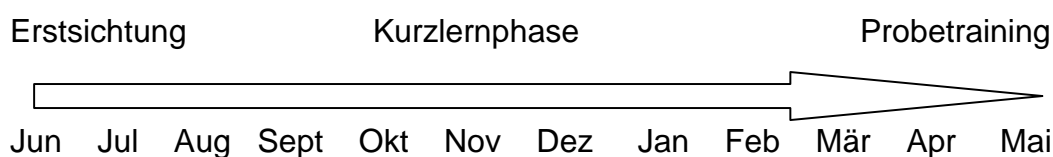
5.2.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Die Gestaltung des Trainingsjahres orientiert sich in der Etappe der allgemeinen Grundausbildung am laufenden Schuljahr. Mit dem Beginn eines Schuljahres wird sich vor allem mit der Entwicklung allgemeiner Leistungsvoraussetzungen beschäftigt. Die Dauer dieser Perioden kann unterschiedlich lange Zeiträume von etwa 3 bis 6 Monate umfassen und wird in mehrere Phasen unterteilt (Phasen der Konditionierung und Sicherung der Belastungsverträglichkeit und die Entwicklung grundlegender

Leistungsvoraussetzungen). Im Laufe des Schuljahres heben sich im Training immer mehr die speziellen Leistungsentwicklungen hervor, was den Beginn des Lerntrainings zur Folge hat. Eine spezielle Wettkampfvorbereitung fällt in dieser Trainingsetappe weg. Die Überprüfung der erworbenen konditionellen und technisch-koordinativen Leistungsfähigkeiten sollte quartalsweise aus dem Trainingsprozess heraus überprüft werden.

5.2.3 Eignungserkennung und Auswahl; Sichtungsetappen

Folgende Sichtungsetappen sollten dem systematischen Trainingsprozess vorgeschaltet werden:



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

5.2.4 Erstsichtung

Das Thema Erstsichtung im Trampolinturnen wird bundes- und weltweit sehr unterschiedlich gehandhabt und mit den unterschiedlichsten Kriterien versehen. Letztlich muss eine Orientierung an den leistungsbestimmenden Faktoren und den spezifischen Techniken erfolgen (siehe 4.1. und 4.2.) und auf das Einstiegs- bzw. Testalter 5-7 Jahre heruntergebrochen werden.

Bei der Erstsichtung geht es in erster Linie darum, eine deutliche Nicht-Eignung von Kindern für das Trampolinturnen festzustellen. Körpergewicht, Körpergröße und orthopädische Indikationen 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 Streubreite gibt, die im Leistungssport Trampolinturnen zu beobachten ist. Dennoch stellt sich bei der heutigen Belastung heraus, dass niedriges Körpergewicht und geringere Körpergröße als der Durchschnitt als günstig anzusehen ist. Ebenso spielen diese Faktoren bei der Geschwindigkeit und Geradlinigkeit von Rotationen um alle Achsen eine wichtige Rolle. 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. (siehe Turnerische Norm aus dem LVT).

Eben weil die Erstsichtung nicht vereinheitlicht dargestellt werden kann und es vorrangig um Ausschlusskriterien geht, kommt dem Prozess der Kurzlernphase und dem Probetraining eine höhere Bedeutung zu. Hierbei können Beobachtungen beispielsweise der Auffassungsgabe und Aufmerksamkeit des Kindes einfließen.

5.2.5 Kurzlernphase

Die Kurzlernphase sollte in maximal sieben Wochen absolviert werden und mindestens sieben 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 zu sichern, 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 Auswahlverfahrens (siehe Anhang).

5.2.6 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.

5.2.7 Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungswerte

Damit Trainer und Übungsleiter den aktuellen Ist-Stand der Athleten erfassen und die Stärken und Schwächen jedes einzelnen analysieren können, gilt es am Ende der Allgemeinen Grundausbildung folgende Entwicklungsrichtwerte zu überprüfen:

Im Anhang sind die Entwicklungsrichtwerte, welche in folgende 4 Bereiche eingeteilt sind:

- Technische Normen: Einzelelemente und Pflichtübung
- Athletische Normen: Kraft / Beweglichkeit / Trampolin
- Turnerische Normen
- Trampolinbewegungsnormen

5.2.8 Pädagogische Aspekte

Im Altersbereich der Allgemeinen Grundausbildung (siehe Tab. 1 „Zeit- und Etappenstruktur“) kommt es neben der regelmäßigen Bewegung und damit die Entwicklung von konditionellen, motorischen und koordinativen Voraussetzungen zur Grundvoraussetzung für die Entwicklung der allgemeinen und speziellen Leistungsentwicklung. Die allgemeine und vielseitige sportliche Ausbildung ist ein wesentlicher Bestandteil der Bildung und Erziehung und auch die Persönlichkeitsentwicklung der Sportlerinnen und Sportler, indem neben den körperlichen Fähigkeiten auch die intellektuelle, emotionale und sozial-kommunikative Entwicklung gefördert werden muss. Der Trainer ist dafür verantwortlich, die genannten Fähigkeiten und notwendigen Eigenschaften in Vorbereitung auf eine leistungssportliche Entwicklung zu entwickeln und zu fördern. Besonders wichtig ist es, die Freude am Trampolinturnen zu entwickeln und zu festigen.

5.3 Das Grundlagentraining (GLT, AK 9 – 11)

5.3.1 Zielfunktion und Schwerpunkte des Grundlagentrainings

Das Grundlagentraining ist die erste Etappe des zielgerichteten langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus. Es zielt darauf ab, grundlegende und sportartspezifische Leistungsvoraussetzungen und eine hohe Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen herauszubilden. Das geschieht mit Übungs-, Trainings- und Spielformen der Spezialsportart und anderer Sportarten.

Das Ziel ist es, die konditionellen Leistungsvoraussetzungen der allgemeinen Grundausbildung weiter zu entwickeln und auch durch die Entwicklung von technisch-koordinativen und ästhetischen Leistungsvoraussetzungen zu festigen. Durch die Vermittlung weiterhin vielseitiger 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 Entwicklungsrichtwerte) für Basiselemente auf dem Trampolin trainiert. In diesem Altersbereich erfolgt erstmals eine Steigerung des Trainingsumfangs und der Trainingshäufigkeit.

5.3.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Das Hauptaugenmerk im dem Bereich des Grundlagentrainings wird im gesamten Trainingsjahr auf den Halbjahreshöhepunkt (Kadertest/LV-Test) gelegt. Die Leistungsvoraussetzungen werden halbjährlich im Training überprüft. Am Ende eines Schuljahres steht die Fortsetzung der Erlernung der Pflichtübungen im Vordergrund, welche im zweiten Quartal im Training und bei Vereinswettkämpfen überprüft werden.

Die Belastungsgestaltung im Jahresverlauf verfolgt vier Zielstellungen:

- systematische Anpassung aller Körperfunktionen an zunehmende Belastung durch Trainingsumfangserhöhung;
- systematische Anpassung an Intensitätssteigerungen im konditionellen Bereich;
- systematische Anpassung an Schwierigkeitssteigerungen im motorischen Lernprozess;
- systematischen Erwerb mikrozyklischer Belastungsrhythmisierung durch festgelegtes Training.

5.3.3 Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte

Das Wettkampf- und Kontrollsystem ist im Grundlagentraining durch die 'Halbjahreshöhepunkte (Kadertest/LV-Test) geprägt. Weitere Wettkämpfe in diesem Alter sind die Meisterschaften der einzelnen Landesturnverbände. Vom Landes- und Bundestrainer ausgewählte Sportler werden zu Lehrgängen eingeladen bei denen speziell die konditionellen und technischen Leistungsvoraussetzungen überprüft werden.

Wie schon in der ersten Entwicklungsstufe sind auch hier die Entwicklungsrichtwerte (siehe Anhang) in folgende 4 Bereiche unterteilt:

- Technische Norm: Einzelelemente und Pflichtübung
- Athletische Norm: Kraft / Beweglichkeit / Trampolin
- Turnerische Norm
- Trampolinbewegungsnorm

5.3.4 Pädagogische Aspekte

Die Persönlichkeitsausprägung hat seine Grundlagen im Aufbautraining, um den späteren hohen Anforderungen im Leistungssport bestehen zu können. Die Aufgaben des Trainers bestehen darin, die geistige Entwicklung der jungen Athleten zu unterstützen und gleichzeitig die Entwicklung von Einsatz- und Anstrengungsbereitschaft zu fördern, indem er ihnen geduldig und kindgemäß Zusammenhänge erläutert und ihnen hilft, zu verstehen, warum die verschiedenen Trainingsaufgaben gestellt und mit hoher Qualität erfüllt werden sollen.

Durch die richtige Motivation, die hier hauptsächlich aus Bewegungs-, Geltungs- und Erlebnisbedürfnissen besteht, können die steigenden Belastungsanforderungen an die Sportler durch zielstrebiges mitarbeiten, erfolgreich bewältigt werden. Erfolgserlebnisse sind von großer Bedeutung in der Karriere eines Sportlers, womit ein konsequentes und freudbetontes Training unabdingbar ist. Der Trainer muss eine optimale Gestaltung von Be- und Entlastungen schaffen, sowie eine konkrete anschauliche Vorstellung des Trainings verdeutlichen. Zudem ist es auch von hoher Wichtigkeit, dass der Trainer den jungen Sportlern geduldig und kindgemäß Zusammenhänge erläutert und ihnen zu verstehen gibt, warum unterschiedliche Trainingsaufgaben gestellt und mit hoher Qualität ausgeführt werden müssen. Um zu vermeiden, dass eine vorzeitige Beendigung der Karriere vor dem vermuteten leistungssportlichen Höhepunkt stattfindet, ist eine Übereinstimmung der sportlichen Belastung mit den schulischen Anforderungen und Bedingungen und der medizinischen Betreuung unvermeidlich. Zuletzt sollte im Grundlagentraining schon auf die ansteigende Belastung und die zunehmende schulische Verpflichtung Rücksicht genommen werden.

5.4 Das Aufbautraining (ABT, AK 11 – 16)

5.4.1 Zielfunktion und Schwerpunkte des Aufbautrainings

Das Aufbautraining ist die zweite Etappe nach dem Grundlagentraining, in dem eine vielseitige, stärkere sportbezogene Ausbildung erfolgt. Ziele sind die Steigerung des Niveaus allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen und die fortgesetzte Absicherung der Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen.

Im Trampolinturnen ist die Etappe des Aufbautrainings zweigeteilt. In der ersten Phase, welche den Altersbereich 11 – 13 umfasst und damit auch den Beginn der Pubertät, geht es vor allem um die Steigerung des Trainingsumfangs. Aufbauend auf dem Grundlagentraining kommt es durch Komplexität des Trainings zur Erweiterung und Vervollkommnung der technisch-koordinativer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Im Mittelpunkt stehen Belastungsanpassungen mit zunehmend sportartspezifischen Trainingsinhalten. In der zweiten Phase des Aufbautrainings (ab AK 14) geht es vor allem darum, den erworbenen Belastungsumfang zu erhalten. Hier stehen vornehmend die erlernten motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten und auch koordinativen

und konditionellen Leistungsvoraussetzungen im Mittelpunkt des Trainings, um Verletzungen an Sehnen, Muskeln und Gelenken vorzubeugen.

Diese Phase endet, individuell und geschlechtsspezifisch sehr unterschiedlich, mit dem 15./16. Lebensjahr.

5.4.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Wie bereits im oberen Abschnitt erklärt, ist die Etappe des Aufbautrainings zweigeteilt. Mit dem Übergang aus dem Grundlagentraining erfolgt nun erstmals im Trainings-Wettkampf-Jahresplan eine Doppelperiodisierung. Ein Grund dafür ist die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften im Einzel, Synchron und mit der Mannschaft, welche erstmals ab 12 Jahre möglich ist. Die Deutschen Meisterschaften bilden zusammen mit dem LTV-Pokal und der World Age Group Competition (WAGC) die Wettkampfhöhepunkte im ersten Schulhalbjahr (2. Wettkampfhälfte). Der Wettkampfhöhepunkt für das zweite Schulhalbjahr ist die Jugendeuropameisterschaft im Zweijahres-Rhythmus (siehe Tabelle 9).

Zur Überprüfung des aktuellen Leistungsstandes findet weiterhin ein Leistungsvoraussetzungstest statt, welcher am Ende jeden Kalenderhalbjahres erfolgt.

Ebenfalls sind die Schwerpunkte des Trainings und dessen Dauer der einzelnen Makrozyklen in der Abbildung erkennbar. Der Trainingsplan mit Belastungsumfang und -intensität ist zeitlich dem Wettkampfjahresplan angepasst. Das Lerntraining steht das ganze Jahr über im Mittelpunkt. Dies ist darauf zurück zu schließen, dass neben den Pflicht- auch die Kürübungen immer weiter in den Vordergrund rücken.

VP 1 MAK 1		WK 1 MAK 2	VP 2 MAK 3	ÜP 1 MAK 4	VP 3 MAK 5	WK 2 MAK 6		ÜP 2 MAK 7
MES 1	MES 2 + 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7 + 8	MES 9 – 11	MES 12 + 13	MES 14 + 15
3 Wo	8 Wo	4 Wo	4 Wo	2 Wo	6 Wo	11 Wo	8 Wo	6 Wo
Allg. Konditi- onierung	Spez. Konditi- onierung Lern- training	UWV WK	Spez. Konditi- onierung Lern- training	Kom- pensati- on Ferien	Allg. und spez. Konditi- onierung	Spez. Konditi- onierung Lern- training	UW V WK	Kom- pensati- on Ferien
Aug – Okt		Nov	Nov/Dez	Dez/Jan	Jan - Mai	Mai – Juni		Juni/Juli
Kaderwettkämpfe Deutsche Meister- schaften		JWM WM	Kader- test			Kader- WK	JEM EM	

Tabelle 9: Schematische Darstellung der Doppelperiodisierung im Aufbautraining

5.4.3 Wettkampf- und Kontrollsystem sowie Entwicklungsrichtwerte

Das Wettkampf- und Kontrollsystem im Aufbautraining ist deutlich durch die zwei nationalen und internationalen Höhepunkte geprägt. Als Qualifikation der JEM und auch

WAGC stehen ganz klar die Deutschen Meisterschaften aber auch nationale Kaderwettkämpfe im Mittelpunkt.

Die nationalen Kaderwettkämpfe werden ebenfalls als Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften genutzt. Gleichzeitig kann jeder Sportler bei Erfüllung der Mindestnorm bei jedem anerkannten Kaderwettkampf Kaderpunkte sammeln.

In der ersten Jahreshälfte stehen zusätzlich noch die Landesmeisterschaften der einzelnen Landesturnverbände an.

Für einzelne vom Bundestrainer Nachwuchs ausgewählte Athleten dieser Trainingsetappe besteht zusätzlich die Möglichkeit internationale Erfahrungen bei Länderkämpfen zu sammeln.

Die Kadertests bis zur AK 12 werden halbjährlich ohne Kaderwettkampfbezug durchgeführt. Ab AK 13 werden anerkannte Kaderwettkämpfe zur Kontrolle herangezogen. Folgende Entwicklungsrichtwerte (siehe Anhang) sind sowohl am Ende des Jahres beim Leistungsvoraussetzungstest als auch bei den einzelnen Wettkämpfen zu erfüllen:

- Technische Norm: Einzelelemente und Pflichtübung
- Athletische Norm: Kraft / Beweglichkeit / Trampolin

5.4.4 Pädagogische Aspekte

Im Aufbautraining wird daran angeknüpft, was im Grundlagentraining angefangen wurde. Hier wird großer Wert darauf gelegt, dass aus den Sportlern selbstbewusste Persönlichkeiten mit leistungssportgerechten Lebenshaltungen werden.

Die Sportler sind in der ersten Phase des Aufbautrainings zum größten Teil in der Phase ihres Lernalters, wo die intellektuelle und psychische Entwicklung rasch und unkompliziert verläuft und die Kombination aus Schule und Sport mehr und mehr an Bedeutung zunimmt. Der Trainer muss in dieser Phase eine konsequente Führung des Ausbildungsprozesses handhaben, die Sportler aktiv zum Nachdenken im Trainingsprozess einbinden, da diese noch stark emotional ansprechbar sind und die grundlegenden biomechanischen Gesetze ins Training fest mit einbeziehen. Parallel zu der sich entwickelten Selbständigkeit, nimmt der Sportler vermehrt eine kritische Haltung zu Sachverhalten ein.

In der zweiten Phase des Aufbautrainings kann es vermehrt zu Entwicklungsproblemen kommen, die mit einer behutsamen Herangehensweise der Eltern und des Trainers langfristig wieder zu einer positiven Einstellung zum Training und Wettkampf führen sollte. Das Trainer-Turner-Verhältnis wird auf eine andere, partnerschaftliche Ebene verlagert. Trainingsanforderungen werden hinterfragt und eigene Vorstellungen zur Trainingsgestaltung werden eingebracht.

Der Trainer muss mit den Sportlern klare Zielabsprachen führen, wo die aktive Umsetzung der Turner gefordert ist. Erfolgserlebnisse und eine positive Trainingsatmosphäre sind unabdingbar, um eine erfolgreiche und lange Zusammenarbeit zu garantieren. Auch ist Gerechtigkeit und Sachlichkeit, sowie zurückhaltende Kritik des Trainers wichtig, um das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen des Sportlers zu fördern.

5.5 Das Anschlussstraining (AST, AK 16 – 19)

5.5.1 Zielfunktion und Schwerpunkte des Anschlussstrainings

Das Anschlussstraining ist die letzte Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus im Nachwuchstraining und damit der Übergang zum Hochleistungstraining. Durch verspätete körperliche Entwicklungen kann es, vor allem im Kraftbereich, zu deutlichen Leistungszuwächsen kommen. Es gestaltet sich sportartspezifisch sehr differenziert und gliedert sich in der Regel in zwei mehrjährigen Phasen. Ziel der zweiten Phase ist der Anschluss an die Leistungs- und Trainingsanforderungen der internationalen Spitze.

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 (siehe „3.3 Belastungssteuerung“).

Die Phase des Anschlussstrainings endet, auch bedingt durch das Regelwerk, nach dem 19. Lebensjahr.

5.5.2 Gestaltung des Trainingsjahres

Neben der Steigerung von Trainingshäufigkeit und –umfang kommt in diesem Altersbereich die Anforderungen von Schul- und Ausbildungsabschlüssen hinzu. Gekennzeichnet ist das Anschlussstraining wie auch das Aufbautraining durch die Doppelperiodisierung. Wichtig ist, wie in jedem Trainingsjahr, die richtige Periodisierung der Jahresplanung im Hinblick auf den/die Wettkampfhöhepunkt(e). Mit einer entsprechenden Gestaltung der Mikrozyklen ist vor allem sicher zu stellen, dass die Sportler ausreichend Zeit zur Erholung haben. Auffällig ist das in dieser Phase der zeitliche Umfang von Wettkampfvorbereitungen deutlich zunimmt, was sich schließlich auch auf die Belastung auswirkt. Der Grund hierfür ist die Zunahme von nationalen und internationalen Wettkämpfen. Die Belastungsgestaltung ist durch folgende Zielstellungen geprägt:

- Trainingsumfangserhöhung,
- Intensitätssteigerung,
- Schwierigkeitssteigerung,
- Stabilisierung des Wettkampfprogramms.

VP 1 MAK 1		WK 1 MAK 2	ÜP 1 MAK 3	VP 2 MAK 4		WK 2 MAK 5	ÜP 2 MAK 6
MES 1	MES 2 + 3	MES 4 - 6	MES 7	MES 8 + 9	MES 10 + 11	MES 12 + 13	MES 14 + 15
4 Wo	8 Wo	9 Wo	3 Wo	8 Wo	8 Wo	8 Wo	4 Wo
Allg. und Spezielle Konditio- nierung	Lern- und Technik- training	Lern- und Technik- training UWV / WK	Jahres- wechsel Aktive Erho- lung Kondi- tionierung	Allg. und Spezielle Konditio- nierung Lerntraining	Spezielle Konditio- nierung Lern- und Technik- training	Technik- training UWV WK	Kompensa- tion Aktive Erho- lung / Ferien
Aug. - Okt.		Nov. / Dez.	Dez. / Jan.	Jan. - April		Mai / Juni	Juli / Aug.
Länderkampf DM Bundesliga		DMM WM / WAGC LVT		Landesmeisterschaften		Bundesliga Länderkampf EM / JEM	

Tabelle 10: Schematische Darstellung der Doppelperiodisierung im Anschlusstraining

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 JEM und WAGC die größte Rolle im Vergleich zu nationalen Kaderwettkämpfen und den Deutschen Meisterschaften. Am Ende des Jahres steht dennoch der allgemeine Leistungsvoraussetzungstest an, was als Soll-Ist-Vergleich der Athleten in Bezug auf die athletischen Leistungsvoraussetzungen dient.

Die Wettkampfhöhepunkte liegen zum einen im April/Mai (EM/JEM; alle zwei Jahre) und zum anderen im November (WM/WAGC; jährlich). Zu den wichtigsten nationalen Wettkämpfen zählen weiterhin Deutsche Meisterschaften, Kaderwettkämpfe und auch die Bundesligawettkämpfe. Für vom Bundestrainer ausgewählte Turnerinnen und Turner besteht zusätzlich die Möglichkeit, wie auch schon im Aufbautraining, sich zusätzlich in Länderkämpfen zu beweisen.

Am Ende jedes Trainingsjahres sollten folgende Leistungsanforderungen (siehe Anhang) erfüllt werden:

- Technische Normen: Einzelelemente und Pflichtübung
- Athletische Normen: Kraft / Beweglichkeit / Trampolin

5.5.4 Pädagogische Aspekte

Da die Turner dem Trainingsprozess, sowie auch den Aufgabenstellungen und den Leistungserwartungen rationaler betrachten, nimmt die partnerschaftliche Beziehung von Trainer und Turner eine immer größere und wichtigere Rolle ein. Die Sportler sollten mehr und mehr in die Leistungsbeurteilung miteinbezogen werden, da sich so auch die kritische Betrachtung der eigenen Leistung und des eigenen Verhaltens entwickeln kann. Die sich entwickelte Persönlichkeit des Sportlers muss durch gezielte und konkret überschaubare und erfüllbare Forderungen von dem Trainer geformt werden. Trotz der körperlichen Konsolidierung (Eintritt in die Maturität) sind mit Ausnahme der Maximalkraftzunahme keine größeren Leistungssprünge zu erwarten.

6 Organisations- und Förderstruktur

Organisations- und Förderstrukturen bilden den äußeren Rahmen des Leistungssports. Von ihrer Qualität sind die Formen der Zusammenarbeit zwischen Spitzenverband, Landesturnverbänden, Bundesstützpunkten, Landesstützpunkten und den Vereinen ebenso abhängig wie die Kooperation von Schule und Sport, Olympiastützpunkten, Eliteschulen des Sports, Sportmedizinischen 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 und Trainer jenes funktionierende Umfeld, das für die langfristige und kontinuierliche Leistungsentwicklung notwendig ist und sichert damit den erforderlichen Bestand der Kaderpyramide im Deutschen Turner-Bund.

6.1 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. Hauptaufgaben dieser Einrichtungen sind die Talentsichtung, die Eignungserkennung und die Einführung in den Trainingsalltag. Dabei steht immer der sozial-pädagogische Aspekt des Trainers im Vordergrund, welcher die Freude zur Sportart Trampolinturnen wecken soll. Dennoch können keine sportlichen Höchstleistungen erbracht werden, wenn die materiellen Bedingungen oder auch die personellen Voraussetzungen qualifizierter Trainer nicht stimmen. Für die Sportler steht der Verein als sportliche Heimat auf dem Weg vom Einstieg in die Sportart bis hin zum Olympiasieg. Mit der Einrichtung von DTB Turn-Talentschulen werden auch bundesweit Talentsichtungen in Kooperation mit Kindergärten, Schulen und Vereinen durchgeführt. So können Talente frühzeitig entdeckt und in DTB Turn-Talentschulen eine breite Grundlagenausbildung erhalten, bei gleichzeitiger Spezialisierung auf eine der olympischen Sportarten im Deutschen Turner-Bund. Mit den DTB Turn-Talentschulen und den weiterführenden DTB Turn-Zentren sollen professionelle Bedingungen für Aktive und Eltern geschaffen werden, um optimale Voraussetzungen für die leistungssportliche Entwicklung der Athleten anzubieten. In den DTB Turn-Zentren und Landesstützpunkten erfolgt eine verbindliche Umsetzung der DTB-Rahmentrainingskonzeption und individueller Trainingspläne sowie den Anforderungsprofilen für die Kaderkreise.

6.2 Bundesstützpunkte-Nachwuchs

Bundesstützpunkte sind professionelle Trainingseinrichtungen des Deutschen Turner-Bundes, in denen Bundeskaderathletinnen und -athleten sowie der Turn-Nachwuchs mit Final- und Medaillenchancen nach internationalen Standards ausgebildet werden. Durch die Ernennung einer Einrichtung zum Bundesstützpunkt wird zeitgleich eine Förderung für materielle und personelle Möglichkeiten durch das Bundesinnenministerium ermöglicht. Die sportlichen Hauptaufgaben bestehen darin, die Sportler nach erfolgreicher Bewältigung des Aufbautrainings zu konzentrieren,

qualitativ hochwertiges Training vorrangig der Auswahlkader zu organisieren und regional die Sicherung des Grundlagen- und Aufbautrainings zu sichern. Durch qualitativ hochwertiges Training soll den Kadersportlern der Schritt in den Seniorenbereich ermöglicht werden. Durch Bundesstützpunkte-Nachwuchs ist vor allem die Möglichkeit für ein regelmäßiges Training aller Kaderbereiche gesichert.

6.3 Olympiastützpunkte

Olympiastützpunkte sind Betreuungs- und Serviceeinrichtungen für Bundeskaderathletinnen und -athleten sowie deren Trainerinnen und Trainer und bei freien Kapazitäten auch für Landeskader.

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 TopTeams im täglichen Training bzw. bei zentralen Maßnahmen der Spitzenverbände.

6.4 Auswahlkaderstrukturen

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

Das Auswahlkadersystem umfasst zwei Kaderebenen:

1. Die Ebene der Landeskader (D-Kader)
2. Die Ebene der Bundeskader (D/C-Kader, C-Kader, A/B-Kader)

6.5 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 etc. kommt. Diese Folgen machen sich letztendlich immer in der Leistungsentwicklung der Sportler bemerkbar. Deswegen ist die Zusammenarbeit zwischen Schule und Sport im Trampolinturnen sehr wichtig für eine langfristige leistungssportliche Entwicklung. Mit den entstandenen Schulformen (Sportbetonte Grundschulen, Partnerschulen des Sports, Eliteschulen des Sports) ist ein optimaler Rhythmus 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 UVW und Wettkämpfen.

Durch diese Schulformen ist aber vor allem die Möglichkeit geschaffen worden, zweimal täglich zu trainieren. 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,
- schulische Hausaufgaben für das Lehrgangstraining,
- Schulzeitstreckungen in der gymnasialen Oberstufe,
- räumliche Koppelung von Schule und Training,
- sozial-pädagogische Betreuung.

6.6 Trainer im Nachwuchsbereich

Der vom Grundlagentraining bis zum Anschlussstraining reichende Ausbildungsprozess bedingt im Regelfall die Betreuung der Turner von mehreren Trainern in diesem Zeitraum. Dies ist darauf zurückzuführen, dass in vielen Landesturnverbänden Trainer auf bestimmte Ausbildungsetappen spezialisiert sind. Damit ist nun weniger der sozial-pädagogische Aspekt gemeint, sondern viel mehr die sportspezifische Seite der einzelnen Ausbildungsetappen. Die Trainer im Grundlagentraining befassen sich noch weitestgehend mit einer breit gefächerten turnerischen Grundlage, Motivation und Belastung. Die Trainer im Aufbaustraining 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. Der Trainer spielt, abgesehen vom Sportler selbst, die größte entscheidende Rolle in der Leistungsentwicklung. Neben der sportlichen Seite, der Trainingsentwicklung, muss der Trainer aber auch das Alter und den Ausbildungsstand der Sportler berücksichtigen. Nur durch ein gutes Gleichgewicht dieser zwei Seiten sind Systematik und Kontinuität im langfristigen Leistungsaufbau zu sichern. Trainer im Nachwuchsbereich unterscheiden sich vom Trainer im Hochleistungsbereich (teilweise Anschlussbereich) dadurch, dass sie entwickelndes Training betreiben. Die sich ständig verändernden körperbaulichen Bedingungen, die wachsende Bewegungserfahrung, der sich ändernde Belastungsrahmen und die Veränderungen im konditionellen Voraussetzungsrahmen bedingen eine situationsbezogene Gestaltung des Trainings zur Anpassung und Vervollkommnung der turnerischen Leistungskomponenten und zum Abbau von Schwächen im technischen wie konditionellen Bereich. In Zusammenarbeit mit dem Cheftrainer koordiniert und der Rahmentrainingskonzeption wird die Entwicklung der einzelnen Ausbildungsetappen geleitet.

6.7. Betreuungsverhältnisse und Trainingsorganisation

Trampolinturnen ist eine sehr betreuungsintensive Disziplin. Deshalb müssen Trainingseinheiten so gestaltet und organisiert werden, dass die Gruppengröße beim Spezialtraining auf dem Trampolingerät möglichst klein gehalten wird. Der Trainer muss in der Lage sein, jeden einzelnen Aktiven 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, wo ein Trainerassistent die anderen Stationen bzw. die Zusatzaufgaben betreut und überwacht. Bei bestimmten Aufgabenstellungen auf dem Trampolin kann ein Trainer auch zwei Trampoline (sofern verfügbar) überblicken und korrigieren.

Anhaltspunkte für Betreuungsschlüssel im E/D-Kader bietet Tabelle 11. Für den Bereich des DC- und C-Kaders sollten pro Trainingseinheit maximal 4 Athleten von einem Trainer betreut werden, um sowohl den Sicherheits- als auch den Qualitätsaspekt zu berücksichtigen.

Altersklasse	Trainerqualifikation (mind.)	Trainer, Geräte, Athleten
AK 7-9	C Trainer	1, 2, 10 pro Einheit
AK 10-11	B Trainer	1, 2, 6 pro Einheit
AK 12-13	B Trainer	1, 1, 5 pro Einheit

Tabelle 11: Betreuungsschlüssel im E/D-Kader

7 Wissenschaftliche Unterstützungen

7.1 Trainingswissenschaftliche 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. 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 Nachwuchstrainingsystems 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 Vervollkommnung des Trainingssystems als Ganzes und helfen darüber hinaus, Nominierungskriterien für Kaderkreise und internationale Wettkampfeinsätze zu verbessern.

7.2 Sportmedizinische / Sportphysiotherapeutische Betreuung

Im langfristigen Leistungsaufbau ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Sportler und Arzt sehr wichtig. Dabei spielt auch der Physiotherapeut eine große Rolle. Die Aufgaben des Sportphysiotherapeuten sind vielfältig. Dazu gehört die Betreuung des Athleten im Wettkampf. Wettkampfvorbereitende Maßnahmen wie Vorwettkampfmassagen, anlegen von Stützverbänden (Tapes, Kinesiotapes etc.), lösen von Gelenkblockaden und gezielte Dehntechniken sollen die maximale Leistungsfähigkeit des Athleten im Wettkampf ermöglichen.

Die Erstversorgung bei Sportverletzungen und die dazu notwendigen weiteren Maßnahmen werden vom Arzt durchgeführt und eingeleitet.

Im täglichen Trainingsbetrieb unterstützt und beschleunigt der Sportphysiotherapeut die Regeneration des Athleten. Regenerationsmassagen, Bindegewebetechniken, Gelenktechniken, Thermo-therapie, Elektrotherapie kommen hier zur Anwendung. Regelmäßige Behandlungseinheiten sind hier unabdingbar um Verletzungs- und Überbelastungsmechanismen frühzeitig zu erkennen und behandeln.

Im Trainingsbetrieb übernimmt der Sporttherapeut häufig auch Aufgaben aus dem Bereich des Athletiktrainings. Dazu gehören zum Beispiel Stretching-Programme,

Koordinationstraining etc., die der Sportphysiotherapeut in Einzel- oder Gruppenform leitet.

Im Falle einer Verletzung und einer notwendigen Rehabilitation des Athleten beginnt der Sportphysiotherapeut frühestmöglich mit den notwendigen Techniken aus der Krankengymnastik. Er setzt adäquate Reize auf die verletzte Struktur und eine schnellstmögliche, sichere Wiederherstellung zu ermöglichen.

Sport- und Sportarttauglichkeit werden in enger Absprache mit Arzt und Trainer 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 Störungen.

Diese Sportmedizinische und -diagnostische Untersuchung findet jährlich für alle Bundeskader am SMI in Frankfurt/Main statt.

7.3 Sportpsychologische Betreuung

Die sportpsychologische Betreuung spielt im Trampolinturnen eine große Rolle. Im Bereich des Bundeskaders (ganzjährig für A-/B-Kader, punktuell und für ausgewählte C-Kader) wird seit über 15 Jahren ein ausgebildeter Sportpsychologe eingesetzt, der bei Lehrgangs-/Wettkampf- und speziellen Trainingsmaßnahmen regelmäßig eingebunden ist. Außer dem individuellen Training (z.B. mentales Training, Atem- und Entspannungstechniken, Konzentrationstechniken, Regulierung des Vorstartzustands bzw. der Vorstartroutine, Beratung in Ernährungsfragen etc.) sind inhaltlich auch gruppendynamische Trainingsinhalte seiner Arbeit (z.B. Teambuilding, Konfliktbewältigung, Erstellung von Leitlinien).

Die Wirksamkeit sportpsychologischer Maßnahmen hängt sehr stark vom Entwicklungsgrad des Sportlers, seiner Fähigkeit der Reflektion/Selbstreflektion und dem Leistungsvermögen ab. Deshalb kann kein allgemein gültiger Hinweis auf ein günstiges Alter für den Beginn der sportpsychologischen Unterstützung genannt werden. Generell gehen wir davon aus, dass ab dem Eintritt in den C-Kader (Alter ca. 14 Jahre) eine erste Einführung in sportpsychologische Trainingsinhalte als günstig angesehen werden.

Sehr häufig wird auf Unterstützung des Sportpsychologen zurückgegriffen, wenn sportartspezifische Schwierigkeiten auftauchen, wie z.B. das Verweigern von Sprüngen, dem „Lost-Skill-Syndrom“ bzw. „Lost-Move-Syndrom“¹ oder nach Traumata durch Stürze etc. Dazu ist es jedoch von Nutzen, wenn der Kontakt zum Sportpsychologen nicht neu aufgebaut werden muss, bzw. bereits Bekanntschaft mit dem

¹ Damit ist ein Phänomen gemeint, bei dem der Sportler plötzlich oder schleichend keinen Zugriff mehr auf bereits über längere Zeit sicher beherrschte Sprünge mehr findet und in der Folge entweder den Absprung verweigert oder während der Ausführung in alternative Bewegungsmuster ausweicht. (MK)

Sportpsychologen und den Inhalten gemacht wurden. Das bedeutet, dass in jedem Fall Inhalte aus diesem Bereich genauso regelmäßig durchgeführt werden sollen, wie andere begleitende Trainingsmaßnahmen.

Weiterhin begleitet und berät der Sportpsychologe das Trainer- und Betreuer-Team und spielt insofern eine wichtige, externe Reflexions- und Regulierungsquelle.

Anhang

Kurzlernphase

Die siebenwöchige Kurzlernphase ist in 4 Übungskomplexe gegliedert:

- Gymnastik
- Koordination
- Akrobatik
- Trampolin

1. Gymnastik

Der Übungskomplex ist in 5 Aufgaben aufgeteilt:

- Strecksitz mit Hände hinter dem Kopf und geradem Rücken
- Strecksitz mit langen Armen in Hochhalte und geradem Rücken
- Berühren der Füße im Strecksitz
- Berühren der Füße im Grätschsitz
- Anspitzen vorwärts mit Arme in seithalte (10m Bahn)

2. Koordination

Der Übungskomplex ist in 4 Aufgaben aufgeteilt:

- Bauch- und Rückenschaukeln
- Hopselauf vorwärts und rückwärts (Arme in Hüftstütz)
- Hopselauf vorwärts und rückwärts mit Armeinsatz
- im Liegen seitwärts rollen und Klappmesser gehockt in der Rückenlage

3. Akrobatik

Der Übungskomplex ist in 4 Übungen aufgeteilt:

- kurzer Anlauf Strecksprung
- kurzer Anlauf Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung
- Rolle vorwärts (aus der Hocke und aus Grätschstand)
- „Krebsgang“ vorwärts (Hüfte gestreckt)

4. Trampolin

Der Übungskomplex ist in 6 Aufgaben aufgeteilt:

- 10 Strecksprünge in Folge
- Hocke und Grätsche im Wechsel (mit Zwischensprung)
- Sitzsprung
- $\frac{1}{2}$ Drehung
- $\frac{1}{2}$ Drehung zum Sitz
- Sitzsprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung beim aufstehen

Bundeseinheitliche D-Kaderkriterien Trampolinturnen

Gültigkeit: 01.01.2012

Neufassung der bundeseinheitlichen D-Kaderkriterien 2012

Präambel (Oktober 2011)

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Verantwortliche für Leistungssport in den Ländern.

Unsere Leistungssportart nimmt aktuell eine rasante Weiterentwicklung: die Einführung der Flugdauer (TOF) in die Wertungskriterien, der Schwierigkeitsbonus für Dreifach- und Vierfachsaltos in Kombination mit der Weiterentwicklung der Trampoline mit wesentlich höherer Wurfkraft lassen die Leistungen in der Weltspitze in allen Altersbereichen förmlich explodieren! Immer mehr Aktive aus immer mehr Nationen sind in der Lage, höhere Schwierigkeitsgrade in großer, gleichbleibender Höhe in technisch und haltungsmäßig ausgefeilter Ausführung zu präsentieren.

Allerdings steigt die Anzahl der Athleten, die sich an zu schwierigen Übungen versuchen und damit ein hohes Risiko eingehen, leider noch mehr an. Nicht selten sind bei Wettkämpfen der höchsten Kategorien (WM, Welt-Cups etc.) hohe Abbruchquoten und Stürze zu beklagen. Als negativer Höhepunkt müssen die Wettkämpfe bei der WM und der WAGC 2010 in Metz beklagt werden.

Wir müssen davon ausgehen, dass im Erarbeitungsprozess solcher Übungen im Training eine noch höhere Sturz- und Abbruchquote zu Tage tritt. Um akuten Verletzungen und langfristigen Belastungsschäden vorzubeugen, müssen die Aktiven technisch, physisch und psychisch auf die steigenden Anforderungen und Belastungen vorbereitet und eingestellt werden.

Es ist keine Weisheit, dass Mängel in der Sichtung, Auswahl und Ausbildung junger Sportler/innen in späteren Trainingsjahren kaum oder nur mit erheblichem Mehraufwand aufzuholen sind. Oftmals sind die Wege in die Spitze schon frühzeitig verbaut, wenn die technisch perfekte Ausführung der Grundsprünge, die koordinativen und konditionellen Voraussetzungen nicht mit der letzten Konsequenz betrieben wird. Kompromisse in der Ausbildung führen zwar möglicherweise zur schnelleren Hinführung auf Wettkämpfe, verhindern aber die Weiterentwicklung der Athleten in den Spitzenbereich. Wohlwissend, dass nicht aus jedem Kind ein internationaler Spitzenstar wird, liegt es dennoch in der **Verantwortung der Grundlagentrainer**, dem akkuraten, langfristigen Ausbildungsprozess stets den Vorzug vor kurzfristigen Wettkampfteilnahmen und „Scheinerfolgen“ zu geben.

Wir Trainerinnen und Trainer tragen eine große Verantwortung für den Schutz und die Sicherheit unserer Aktiven, die wir tagtäglich im Vereins- oder Stützpunkttraining zu hohen Leistungen bringen wollen. Sicher: den risikolosen und belastungsarmen Leistungssport gibt es in keiner Disziplin, in keiner Sportart. Und genau deshalb müssen wir Trainer/innen alles dafür tun, diese Risiken möglichst gering zu halten und ständig an Verbesserungen in der Trainingsqualität und der Absicherung der Ge-

räte zu arbeiten. Selbstverständlich gilt diese Maßgabe auch für die Ausrichter unserer Wettkämpfe: Es führt kein Weg an einer perfekten Matten- und Geräteabsicherung vorbei! Hier müssen der Dachverband, die Landesturnverbände und die Vereine in gemeinsamer Kooperation Lösungen finden, die für alle zu bewältigen sind.

Die nun neu aufgelegten, erweiterten bundeseinheitlichen D-Kaderkriterien sollen vor allem diesem Zweck dienen: sie sollen eine Richtschnur darstellen, wie das Sichtungs- und Nachwuchstraining für die Sportart Trampolinturnen gestaltet werden soll; unabhängig, ob auf Vereins-, Landes- oder Stützpunktebene; unabhängig von der Ausbildungsqualifikation der Trainerin/des Trainers; unabhängig von der grundsätzlichen Ausrichtung des Vereins auf Breiten- oder Leistungssport. Trampolinturnen ist IMMER Leistungssport. Und auch Kinder, die nicht auf höherklassige Wettkämpfe vorbereitet werden sollen, müssen auf das Springen auf dem Trampolin vorbereitet werden, damit sie den Spaß daran wirklich auskosten können!

In diesem Zusammenhang möchten wir noch darauf drängen, dass in einer perfekten Abstimmung zu diesen Richtlinien das **Nachwuchs-Wettkampfsystem** auf diese Bedingungen angepasst werden muss! Es wäre wünschenswert, wenn über die zweimal jährlichen Sichtungen hinaus in den Ländern die Nachwuchswettkämpfe in den AK 7/8 bis AK 12 auf die D-Kaderkriterien und die Inhalte des Turntalentschulpokals (der sich ebenfalls nahtlos in dieses Schema einfügt) abgestimmt würden. Wenn Trainer/innen und Kinder die Sinnhaftigkeit der Anforderungen u.a. dadurch einsehen, dass diese für den Erfolg im Wettkampf ausschlaggebend sind, ist die Motivation automatisch gegeben!

Wir Bundestrainer wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg in der Umsetzung der Richtlinien. Nehmen Sie die Übungsauswahl als Herausforderung, als Motivation, als wichtige Grundlage für die Ausbildung der von Ihnen betreuten Kinder!

Michael Kuhn (Cheftrainer), Jörg Hohenstein (Bundestrainer Nachwuchs)

- **Allgemeine Hinweise**

1. Kaderzusammenstellung und -aufnahme
2. Verpflichtungen
3. Medizinische Angaben
4. Unterstützung
5. Pädagogische Betreuung

- **Spezielle Hinweise**

1. Mindesttrainingsumfang
2. Kader- und Fördersystem
3. Kaderaufbau und -bezeichnung, Anzahl der Kaderplätze

- **Spezifische Anforderungen der D-Kader**

1. Alters- und Wettkampfstruktur
2. Wettkampfpunktzahlen und Schwierigkeitsgrade
3. D-Kadertest der Altersklassen 7/8 bis 12
4. Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest (Kadersichtung AK 13-17)

A. Allgemeine Hinweise

- **Kaderzusammenstellung und -aufnahme**

Die Zusammenstellung der Kader obliegt dem/der Landestrainer/in in Abstimmung mit dem Technischen Komitee (Fachausschuss) des Landesfachverbandes unter strikter Berücksichtigung der Vorgaben aus diesen Kriterien.

Zielstellung ist die Überführung der Aktiven in die Bundeskader bzw. die langfristige Entwicklung von Leistungen auf hohes sportliches internationales Niveau.

Die Kriterien werden jährlich evaluiert und fortgeschrieben. In den jüngeren Jahrgängen wird zweimal jährlich ein Kadersichtungstest für die Sportler/innen aus den Vereinen und Turntalentschulen organisiert.

Ein/e Sportler/in ist definitiv in einen Kader aufgenommen, wenn das Kaderplatzangebot schriftlich (vom Landestrainer oder Landesverband) zugesagt wurde.

Die fristgerechte Einsendung der vollständig ausgefüllten Kaderunterlagen für den Landesturnverband ist zwingende Notwendigkeit.

Die einheitliche Ermittlung der Kaderergebnisse ist Voraussetzung für die Einordnung in das Nachwuchsleistungssportkonzept des DTB sowie die Anerkennung für das DTB – Turntalentschulsystem.

Alle Ergebnisse sind an das TK Mitglied für Nachwuchsleistungssport und an den Bundestrainer Nachwuchs zu übermitteln, die daraus wichtige Schlüsse für eine kontinuierliche und zielgerichtete Anpassung der Kriterien ziehen.

Die bundeseinheitlichen D –Kaderkriterien sind Bestandteil der Rahmentrainingskonzeption des DTB für Trampolinturnen.

Eine Erhöhung der Leistungsanforderungen zur Kaderaufnahme steht den TK der LTV frei.

- **Verpflichtungen**

Der/die Sportler/in verpflichtet sich zur Absolvierung eines minimalen Trainingsumfangs gemäß den speziellen Kaderkriterien.

Der/die Sportler/in nimmt grundsätzlich an allen Kadertrainingsmaßnahmen teil. Nach Möglichkeit soll auch der/die Heimtrainer/in in diese Maßnahmen direkt einbezogen werden, um eine Abstimmung der Trainingsinhalte und -methoden vorzunehmen.

Der/die Sportler/in verpflichtet sich zur Teilnahme an Wettkämpfen des Leistungs- und Spitzensportsystems des Landesverbandes. Prioritäten höherwertiger Wettkämpfe sind zu beachten. Bei übergeordneten Angelegenheiten (z.B. bundeskaderwirksame Wettkämpfe) entscheidet der/die Landestrainer/in über einen Einsatz.

Der/die Sportler/in sollte jederzeit und kurzfristig einen gültigen Reisepass/Kinderausweis und mehrere Passfotos einreichen können.

Die Teilnahme an Lehr- und Schauvorführungen des LTV ist erwünscht.

- **Medizinische Angaben**

Der/die Sportler/innen sind verpflichtet, sich jährlich einer sportärztlichen Tauglichkeitsuntersuchung zu unterziehen. Die Finanzierung wird über den jeweiligen Landesverband sichergestellt. Die Anmeldung sollte über den LTV erfolgen. Weitere Untersuchungen können nach Rücksprache und in Übereinstimmung mit dem/der Sportler/in angewiesen werden.

Sportler/innen der Kader sind verpflichtet, den medizinischen Ratschlägen Folge zu leisten.

Behandlung von Verletzungen darf ausschließlich auf Vorschrift/Anweisung durch einen Arzt erfolgen. Die entsprechenden Kosten gehen zu Lasten der eigenen Krankenkasse, wenn nicht anders festgelegt.

Alle Verletzungen sind an den/die jeweilige/n Landestrainer/in zu melden.

Bei Verletzungen soll nach Möglichkeit an den Trainingsmaßnahmen teilgenommen werden, um ein besonders angepasstes Programm absolvieren zu können. Abwesenheit wird nur nach Absprache/Zustimmung durch den/die jeweilige Kadertrainer/in gewährt.

- **Unterstützung**

Der Landesverband soll nach Möglichkeit einen Teil der entstehenden Fahrtkosten zum Stützpunkttraining, zu den Kadermaßnahmen und zu Kaderwettkämpfen erstatten. In jedem Fall wird angeraten, so oft wie möglich mit dem/der Trainer/in bzw. in Fahrgemeinschaften zu fahren.

- **Pädagogische Betreuung**

Die pädagogische Betreuung erfolgt durch die eingesetzten Lehrkräfte bei den Trainingsmaßnahmen. In besonderen Fällen können weitere Fachkräfte durch den Landesverband zur Unterstützung herangezogen werden.

Die Endverantwortung liegt beim/bei der volljährigen Sportler/in bzw. bei den gesetzlichen Vertretern des/der minderjährigen Sportler/in.

B. Spezielle Hinweise

- **Empfohlener Trainingsumfang**

Die Angaben sind als **Empfehlung** und Richtschnur anzusehen. Das Training als solches umfasst neben dem speziellen Trampoltraining selbstverständlich alle In-

halte eines unterstützenden Grundlagentrainings der konditionellen und koordinativen **Voraussetzungen** (Lauf-, Krafttraining etc.). Trainingsumfang bedeutet die "effektive Trainingszeit in der Turnhalle (oder gegebenenfalls im Freien) bei Stützpunkt-, Lehrgangs- und sonstigen Trainingsmaßnahmen", also ohne Reisezeiten.

Die Einstellung, dass ein guter allgemeiner Trainingszustand durch ein umfassendes Konditionstraining als wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Trampolintaining betrachtet wird, muss bereits sehr früh vermittelt werden! Nach Möglichkeit sollte versucht werden, mit anderen Sportarten und Disziplinen (Gerätturnen, Akrobatik, Aerobic u.ä.) eine Kooperation einzugehen, um den angestrebten Trainingsumfang zu sichern.

Kaderbereich	Trainingseinheiten	Trainingszeit (Stunden)
A- B- C- Kader	Gemäß DTB - Richtlinien	Gemäß DTB - Richtlinien
D4 - Kader	5 TE	12 – 14 Std.
D3 - Kader	4-5 TE	10 – 12 Std.
D2 - Kader	3-4 TE	8 – 10 Std.
D1 - Kader	3-4 TE	ca. 7 Std.
Fördergruppen	2 TE	Ca. 4 Std.

- **Kader- und Fördersystem**

Die Mitgliedschaft in einem Kader kann bedeuten, dass der/die Sportler/in bzw. die ihn tragende Trainingseinrichtung mittelbar oder unmittelbar durch geeignete Maßnahmen gefördert werden.

Für bestimmte Fördermaßnahmen ist die Mitgliedschaft in einem bestimmten Kader Eingangsvoraussetzung; näheres ist in den jeweils gültigen Förderrichtlinien beschrieben.

- **Kaderaufbau und -bezeichnung**

Aufbau und Bezeichnung der Kader entsprechen den gültigen Rahmenrichtlinien und werden jährlich evaluiert und gegebenenfalls angepasst.

Üblicherweise qualifizieren sich die besten Sportler/innen nach Erfüllung der Mindestkriterien, der Eingangsvoraussetzungen und der erfolgreichen Absolvierung von Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest in diese Landeskader. Innerhalb des D-Kaders werden die ersten Sportler/innen für die Aufnahme in die Bundeskader vorbereitet.

- **D1-Kader**

Der D1-Kader ist die unterste Stufe des Kadersystems im Landesturnverband und an ein Mindest- und Höchstalter gebunden.

Untergrenze 8 Jahre, Obergrenze 11 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 16 Mädchen und Jungen (es sollte noch eine möglichst breite Basis ermöglicht werden).

Ziel: Grundlagentraining, Erarbeitung konditioneller und koordinativer Voraussetzungen

- **D2-Kader**

Altersgrenzen: 10-12 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 12 Mädchen und Jungen

Ziel: Heranführung an die wettkampfentscheidenden Strukturen, Stabilisierung der Schlüsselemente, spezifisches Voraussetzungstraining.

- **D3-Kader**

Altersgrenzen: 13-16 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 12 Mädchen und Jungen

Ziel: Heranführung an nationale Wettkämpfe/nationale Spitze (Bundeskaderwettkämpfe/ LTV-Pokal/ DM) und Platzierung in den Bundeskaderranglisten.

- **D4-Kader**

Altersgrenzen: 13-17 Jahre

Kaderplätze: **maximal** 12 Mädchen und Jungen aus D1-D3.

Allgemeine Voraussetzung: Erfüllung der Qualifikationskriterien (10/11 Jahre) zur bzw. Teilnahme an der DM / Einzel

Ziel: Zusammenführung der besten und talentiertesten Sportler/innen ihrer Jahrgänge und der Kadertsichtung mit Anschluss an Bundeskaderkriterien. Es sollen objektive Chancen auf eine Aufnahme in einen Bundeskader (D/C, C) bestehen! D/C- und C-Kadermitglieder sind automatisch in den D4-Kader integriert!

Die Sportler/innen trainieren mehr oder weniger regelmäßig in einem anerkannten Landesleistungsstützpunkt bzw. -zentrum. Für den D4-Kader werden besondere Fördermaßnahmen durchgeführt (z.B. häufigere und mehrtägige Trainings- oder Ferientrainingslager).

Für die C-Kadermitglieder ist anzustreben, dass vom Bund ein entsprechender Mittelrückfluss für die regionale Förderung bereitgestellt wird.

- **L-Kader oder S-Kader**

Altersgrenzen: 17 und älter

Kaderplätze: **maximal** 8 Jungen und Mädchen

Ziel: Diesem Kader gehören neben den Bundeskaderathleten (B, A) diejenigen Sportler/innen an, die eine Aufnahme in einen der Bundeskader (noch) nicht erreicht

haben (Bsp.: längere Verletzung, späterer oder Quereinstieg in die Sportart), die aber nach objektiven Kriterien große Chancen haben, bei der nächsten Sichtung/Kaderqualifikation des DTB eine Aufnahme doch noch zu erreichen.

Die Sportler/innen dieses Kaderns trainieren unter den besten Rahmenbedingungen und möglichst direkten Betreuung des Landestrainers / sportlichen Leiters an ausgewählten Stützpunkten.

• Weitere Bestimmungen

Die Zugehörigkeit zu einem Kader oder einer Trainingsgruppe des LTVs kann unter bestimmten Voraussetzungen widerrufen werden, z.B. bei

- unentschuldigtem, wiederholtem Fernbleiben von Trainingsmaßnahmen
- Nichterfüllung der Kadervoraussetzungen
- fehlender sportlicher Perspektive und/oder Einstellung
- medizinischen Gründen

Es besteht prinzipiell kein Rechtsanspruch auf einen Kaderplatz.

C. Spezifische Anforderungen der D- Kader

• Alters- und Wettkampfstruktur

*Im Altersbereich ab AK 7/8 bis AK 12 führt der verantwortliche Landestrainer zweimal jährlich einen **Kadertest** nach den vorliegenden Kriterien durch. Nur dieser Test ist für die Einstufung in den Landeskader in den genannten Altersbereichen relevant. Das Ergebnis ist dem Technischen Komitee des Landesturnverbandes und dem Bundestrainer Nachwuchs im Deutschen Turner-Bund unaufgefordert vorzulegen. Die Vereine und Turntalentschulen melden ihre Kaderkandidaten dabei einer Ausschreibung entsprechend selbstständig an.*

Die Wettkampfstruktur ab AK 13 auf Landesebene sieht Meisterschaftswettkämpfe (Einzel und Mannschaft) vor und auf niedrigerer Ebene verschiedene Altersklassen- oder Bestenwettkämpfe (auch Landes- und Schülerliga o.ä.), Gau-, Kreis- oder Stadtmeisterschaften (mit Beteiligung mehrerer Vereine).

Jeweils zu Beginn des Jahres sind die relevanten Wettkämpfe für die jeweilige Kaderzugehörigkeit genau zu benennen. Anerkannte Bundeskaderwettkämpfe zählen in jedem Fall für die Anrechnung der Ergebnisse im Landeskader.

Auf die Kaderkriterien anrechenbare Wettkämpfe müssen jeweils mit einem kompletten Kampfgericht (5 Haltungskampfrichter, 1 Schwierigkeitskampfrichter) durchgeführt werden.

Die Altersangaben für die einzelnen Kader sind als Richtschnur zu sehen und können in **begründeten** Ausnahmefällen durchlässig sein. Dadurch soll Quereinsteigern aus strukturähnlichen Sportarten in begründeten Ausnahmefällen die Aufnahme in die Kaderstufen D1 bis D3 ermöglicht werden. Die Zielrichtung der einzelnen Kader soll dabei nicht aus dem Auge verloren werden.

Die Altersangaben sind also folgendermaßen zu verstehen:

Untergrenze= erstes Jahr der Kaderzugehörigkeit, d.h. die Qualifikation kann bereits ein Jahr vorher erfüllt werden.

Obergrenze= letztes Jahr der Kaderzugehörigkeit. In begründeten Ausnahmefällen (z.B. längere Verletzung, Krankheit o.ä.) kann der/die Landestrainer/in in Abstimmung mit dem Fachausschuss von diesen Regelungen abweichen.

Nach Möglichkeit sollten zentrale Trainingsmaßnahmen innerhalb weniger Altersstufen abgehalten werden. Ausnahme: im D4-Kader trainieren die talentiertesten Sportler/innen gemeinsam.

D1-Kader (8 - 11 Jahre)

Im Grundsatz zwei Kadertesttermine pro Jahr. Bei Erfüllung der Mindestkriterien entscheidet der Landesfachausschuss auf Vorschlag des Landestrainers über die Kaderaufnahme.

D2-Kader (10 - 12 Jahre)

Im Grundsatz zwei Kadertesttermine pro Jahr. Bei Erfüllung der Mindestkriterien entscheidet der Landesfachausschuss auf Vorschlag des Landestrainers über die Kaderaufnahme.

D3-Kader (13 - 16 Jahre)

Es sollten mindestens 2 Wettkämpfe im Jahr auf Meisterschaftsebene (Land!) mit der entsprechenden M-Übung geturnt werden. Es **muss** im kommenden Jahr die objektive Chance zur Qualifikation zur DM (Einzel) bestehen. Sportler/innen, die die Mindestanforderungen erfüllt haben, werden zum Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest eingeladen! Eine Erfüllung der Mindestkriterien im Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest ist Grundbedingung für die Kaderaufnahme.

D4-Kader (13 - 17 Jahre)

Die Teilnahme an der DM (Einzel) der entsprechenden Altersstufe und eines weiteren kaderwirksamen Pokal-Wettkampfes oder DMM ist zwingende Voraussetzung. Darüber hinaus muss mindestens 1 Wettkampf auf Landesebene geturnt werden.

Der Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest für D4-Kader-Aktive wird nach DTB-Richtlinien abgehalten!

2. Mindestanforderungen: Wettkampfpunktzahlen und Schwierigkeitsgrade AK 13/17+

Alter	Pflicht + Kür Vorkampf männlich	Pflicht + Kür Vorkampf weiblich	Kürwert ml.	Kürwert wbl.	Schwierigkeit wbl./ml.	Pflicht	Kader
13	50,3	50,3	27,4	27,4	5	M8	D3
14	51,6	51,3	28,4	28,1	6	M8	D3
15	52,8	52,4	29,4	29,0	7,1	M9	D3
16	54,2	53,6	30,8	30,2	8,1/8,8	M9	D3
(17+)	55,8	54,6	32,2	31,2	9,1/10,2	M9	L

Die Punktzahlen und die jeweilige Pflichtübung müssen im Durchschnitt der zwei besten Pflicht- und drei besten Kürübungen der kaderrelevanten oder Bundeskaderwettkämpfe erbracht werden. Dabei muss der **Gesamtdurchschnitt** aller Anforderungen **im positiven Bereich** liegen. Ansonsten gelten die Mindestkriterien als nicht erfüllt. (siehe Beispiel)

Die aktuelle Kaderberechnung auf Grund der Wettkampfergebnisse im Kalenderjahr führt der verantwortliche Landestrainer.

Beispiel:

Berechnung Mindestkriterien
Bertram Hinkel, (15 Jahre)

Pflicht	Kür	SKG	Vorkampf nur Durchschnitt	Gesamt
22,4 / M9	30,2	6,5		
22,0 / M9	30,5	7		
	30,8	7		
22,2	30,5	6,83	52,7	
Vergleichswert	29,4	7,1	52,8	
Relation zum Vergleichswert	1,1	-0,27	-0,1	0,73

Fazit: Mit dem Vergleichsgesamtwert von +0,73 Punkten hätte der Sportler die Mindestvoraussetzungen zur Aufnahme in den D-Kader erreicht und wird zum Leistungsvoraussetzungstest des LTV eingeladen.

- **D-Kadertest der Altersklassen 7/8 bis 12**

Der Kadertest der Altersklassen 7/8 bis 12 besteht aus mehreren Teilnormen, die jährlich zweimal durch den verantwortlichen Landestrainer in Abstimmung und mit organisatorischer Unterstützung durch den Landesfachausschuss. Er dient der altersgerechten leistungssportlichen Entwicklung in der Sportart unter Berücksichtigung der internationalen Tendenzen und führt inhaltlich abgestimmt zu den Anforderungen im Bundeskaderbereich. Die festgesetzten Übungen und Normen sind Bestandteil der Rahmentrainingskonzeption Trampolinturnen im Deutschen Turner-Bund.

Der Kadertest setzt sich aus folgenden Bereichen zusammen:

Technische Norm: TN

a) Einzelsprünge mit höchstens 0,2 Punkten Abzug in der Ausführung

Bewertung: Jeweils 3 Punkte pro korrekt ausgeführtem Sprung. Je ein Punkt für Sprung mit höherem Abzug. (*Gesamt nicht weniger als 10 Punkte*)

b) Pflichtübung (*mindestens 7,0 Punkte Ausführung*)

Bewertung: Jeweils zwei Punkte je Zehntel über 7,0.

AK	a) Sprünge	b) Pflichtübung
7 (E-Kader)	10 Standsprünge / 00v / 00c / 00 b / S01S	P4/P5
8	02a / 10R / 10B / S02S/ 40c	P6/P7
9	40b / 04a / 41 c / 40a vw. / 41a	P8
10	40a / 51c / 30a rw. / 30 a vw. / 41b	M5 (1.Halbjahr)/M6
11	50c(Cody) / 42a / 51b / 30c rw. / 30b vw.	M7
12	50b (Cody)/ 40a42a / 42vw. a/ 70c / 51a	M8

Athletische Norm: LV Test LVT

Neues durchgehendes System: siehe Leistungsvoraussetzungstest von jeweils 0 bis 20 Punkten.

Mindestpunktzahlen im aktuellen LVT ausgewiesen.

a) Kraft

AK 7/8/9 Ausführung A	AK 10/11 Ausführung B	ab AK 12 Ausführung B und C
Liegestütz am Boden geschlossene Beine	Liegestütz am Boden, ein Bein abgehoben	Liegestütz wie aktueller LVT
Klimmzug aus Schräglage mit Beinstütz	Klimmzug gestreckte Beine	Klimmzug wie aktueller LVT
Beinheben in Schräglage(Turnbank) gestreckte Beine	Beinheben Langhang gestreckt/gehockt	Beinheben wie aktueller LVT
Rückenzieher	Rumpfheben mit Pezziball	Beinstrecken aus der Bauchlage
Situps ohne Fixierung der Beine	Rollerverbindung mit gehockten Beinen	Rollerverbindung wie aktueller LVT

AK 7/8/9 Ausführung A	AK 10/11 Ausführung B	ab AK 12 Ausführung B und C
Grätschwinkelsprünge	Sprungkombi Flick-Flack Schraube Grätschwinkel	Sprungkombi Salto Schraube Grätschwinkel
Handstand Heben und Senken	Handstand wie LVT mit Laufen	Handstand wie aktueller LVT
30m Sprint	30m Sprint	30 m Sprint
10 Strecksprünge mit Armstellen auf Höhe	10 Strecksprünge mit Armstellen auf Höhe	10 Strecksprünge mit Armstellen auf Höhe
	Zweifache Pflichthöhe	Zweifache Pflichthöhe

b) Beweglichkeit

wie Leistungsvoraussetzungstest

- **Trampolin**

wie Leistungsvoraussetzungstest

Turnerische Norm: TUN

Pro Element bzw. Übung zwischen 0 und 3 Punkten nach exakten Ausführung. (Bewegungsbeschreibung per Video anbei), Bodenkomplexübung bis zu zehn Punkten.

Insgesamt mindestens 11 Punkte in der Ausführung für den Kaderstatus. AK 10/11 mindestens 17 Punkte inklusive Bodenkomplexübung

AK 7/8	AK 9	AK 10	AK 11/12
Rolle vorwärts	Ansprungrolle	Ansprungrolle mit Überstrecken	Anlauf Handstandüberschlag
Rolle rückwärts	Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand	Rolle rückwärts durch den geraden Handstand	Felgrolle
Kerze ohne Arme	Brücke mit geraden Armen	Flick-Flack	Kopfkippe mit gestreckten Beinen
Kopfstand Turnhocker	Handstand aus Anspitzen	Handstand aus der Hocke, drei Sekunden fixieren	Handstandlaufen mit ganzer Schraube
Ganze Stützschraube aus dem Liegestütz	Ganze Schraube aus dem Stand lange Arme	1 ½ Schrauben aus dem Stand lange Arme	Rondat mit Flick-Flack
		Bodenkomplexübung	Bodenkomplexübung

Übungsfolge Bodenkomplexübung:

Übungsfolge	Punkte
Ganze Schraube aus dem Stand zum Stand, Knie, Zehen und Hüfte gestreckt	1
Drei schnelle Schritte mit Ansprungrolle, gestreckte Flugphase	1
Aufstehen mit sofortigem Grätschwinkelsprung, Zehen angetippt, Knie gestreckt	1
Halbe Schraube, Anspreizen mit Handstand (1sek. Fixieren)	1
Abrollen in den Grätschsitz, Vorbeugen zur Briefmarke (Brust auf den Boden und kurz halten)	1
Durchziehen der Beine über das Seitspagat (Oberschenkel berühren den Boden) in den Liegestütz	1
Heben der gestreckten Beine bei gestreckten Zehen in den Bückstand	1
Standwaage links und rechts mit jeweils zwei Sekunden fixieren bei leicht über-strecker Körperhaltung	1
Rolle rückwärts durch den hüftgestreckten Handstand	1
Rad rechts und links mit gestreckten Beinen	1

Trampolinbewegungsnorm: TBN

Jeweils vier Übungen werden für den Test vorher gelöst. Mindestens drei Übungen müssen beherrscht werden. Punkte gehen in das Testergebnis ein.

Übung	Stufe = Punkte
AK 7/8	
Sitz Sitz... (5x)	1
Sitz Bücke Sitz... (5x)	1
Sitz Hocke Sitz... (5x)	1
Sitz Doppelhocke Sitz... (5x)	1
Sitz ganze Schraube Sitz... (3x)	2
Sitz Rücken Sitz... (3x)	1
Rücken Stand Rücken... (5x)	1
Rücken Hocke Stand Rücken... (5x)	1

AK 9/10

Sitz Bauch Sitz... (3x)	2
Sitz $\frac{3}{4}$ vw. Salto Rücken Sitz... (3x)	3
Sitz halbe Schraube Bauch Sitz... (3x)	2
Rücken Bücke Stand Rücken... (3x)	2
Rücken halbe Schraube halber Salto vw Rücken... (3x)	2
Rücken ganze Schraube Rücken... (3x)	2
Rücken Muffel Stand Rücken... (3x)	2
Bauch Bücke Bauch... (3x)	2
Bauch Rücken Bauch... (3x)	2

AK 11/12

Bauch halbe Schraube halber Salto rw Bauch... (3x)	2
----------------------------------------------------	---

Bauch ganze Schraube Bauch... (3x)	2
Bauch Handstand Rücken Bauch Handstand Rücken vw... (3x)	3
Sitz Doppelschraube Sitz... (1x)	3
Rücken Bauch Rücken immer vw.... (3x)	3
Rücken Doppelschraube Rücken ... (3x)	3
Rücken rückwärts Bauch rw. Rücken... (3x)	2
Rücken Salto rw Rücken... (5x)	3
Rücken Salto vw Rücken... (5x)	3
Rücken Schraubensalto vw Rücken... (3x)	4
Rücken Salto vw. B Rücken ... (3x)	3
Rücken Salto vw. A Rücken... (3x)	4
Rücken 1 ½ Schrauben halber Salto Rücken... (3x)	4

Weiterführend zu Trainingszwecken:

Sitz Salto rw. Sitz Salto rw... (3x)	4
Sitz Salto vw. Sitz Salto vw... (3x)	4
Tik Tak (Flick-Flack und Handstandüberschlag im Wechsel) (3x)	4
Bauch Doppelschraube Bauch (1x)	4
Bauch ganze Schraube halber Salto Rücken Bauch... (3x)	3
Rücken ganze Schraube halber Salto vw. Bauch Rücken... (3x)	3
Ganze Schraube Bauch ganze Schraube Stand... (3x)	3
Rücken Doppelsalto vw. Rücken (3x)	4
Bauch Schraubensalto rw. z.Stand, Bauch... (3x)	4

Als erfüllt gelten die Kriterien, wenn der Athlet in allen vier Teilbereichen die geforderte Mindestnorm überbietet.

4. Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest (Kadersichtung AK 13/17)

Am Ende eines Wettkampfjahres werden alle Athleten, die die Mindestkriterien erfüllt haben, zu einem zentralen Elemente- und Leistungsvoraussetzungstest unter Leitung der Landestrainer geladen.

Ein Prüfersteam, das **Technik- Elemente und Leistungsvoraussetzungstests nach festgelegten Kriterien** bewertet, gibt über jeden Kandidaten eine Beurteilung über die Leistungs- bzw. Entwicklungsfähigkeit ab. Es ist günstig, die Heimtrainer in die Tests und in die Beurteilung mit einzubeziehen.

Zur Überprüfung dienen die Kriterien des Elementetests im Anhang und des jeweils gültigen Leistungsvoraussetzungstests des Deutschen Turner-Bundes. (Download unter www.dtb-online.de)

- **Elementetest**

Pro Altersklasse werden fünf Elemente als Grundlage abgefordert, von denen mindestens vier erfolgreich präsentiert werden müssen.

Alter					
13	Schraube in Verbindung	Doppel c	Rudolph	1 $\frac{3}{4}$ vw. C oder b flach	$\frac{1}{2}$ ein Salto zum Bauch
14	Fliffis c	Rudolph in Verbindung	$\frac{1}{2}$ ein 1 $\frac{3}{4}$ vw.	Barani zum Rücken + $\frac{1}{2}$ Schraube	1 $\frac{3}{4}$ b in Verbindung
15	Fliffis b	Halb ein- halb aus c	Schraubencody	Doppelsalto in Verbindung	Babyrudolph
16	Fliffisrudy c oder b	Halb ein- Halb aus in Verbindung	Voll ein – $\frac{3}{4}$ vw.	Schraube puck + $\frac{1}{2}$ zum Bauch	Doppelschraube
17	Fliffisrudy b	Halb ein- Halb aus b	Vollein- Halb aus c oder b	$\frac{3}{4}$ vw. Doppelsalto zum Rücken	Schraube puck + 1 $\frac{3}{4}$ zum Rücken

Die Sprünge und Vorübungen sind als Anhaltspunkte zu betrachten und dienen dem Trainer dazu, die **sensible Phase** des "besten motorischen Lernalters" positiv auszunutzen!

Die Vorübungen können mit allen möglichen Hilfsmitteln erarbeitet werden: Einsatz von Minitramp/Doppelmini, Hilfestellung, Bungee-Longe, Matte, Grube etc.

Bei allen Vorübungen ist die **Orientierung** die hauptsächlich zu fördernde und überprüfende Fähigkeit!

Gültigkeit:

Die bundeseinheitlichen D – Kaderkriterien Trampolinturnen sind ab 01.01.2012 gültig.

M. Kuhn
Chefbundestrainer

J. Hohenstein
Bundestrainer Nachwuchs

Leistungsvoraussetzungstest (LVT)

D-, D/C- und C – Kader Trampolinturnen 2011

Gültigkeit: 20.10.2011

Grundüberlegungen:

- Wettkampf zur Überprüfung der spezifischen Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchskader Trampolinturnen
- Ermittlung einer Platzziffer zur Einstufung der D-, D/C und C – Kader
- Durchführung des LVT - Wettkampfes jeweils kurz nach dem letzten Kaderwettkampf des Jahres (zentral) und Mitte Juni (regional bzw. in LTV Regie)
- Mindestpunktzahlen für die Ermittlung der Kaderzugehörigkeit

Auswahl der Testübungen:

- Beweglichkeitsanforderungen: aktive Bückfähigkeit, aktive Armrumpfwinkelöffnung, Fuß- und Spann Streckung, komplexe Anforderung
- Kraftanforderungen: sportartspezifische Anforderungen in den verschiedenen Muskulaturbereichen, Schnellkraft- und Kraftausdauerfähigkeiten, besondere Betonung der Sprungkraftanforderungen
- Trampolinanforderungen: spezielle Entwicklung des Schwierigkeitsgrades, Schulung technischer Grundelemente

Altersklasseneinteilung:

AK 7/8 und 9 jeweils die Ausgangsposition A

AK 10 und 11 jeweils die Ausgangsposition B, außer Sprint (A)

Ab AK 12 wahl- bzw. leistungsgerecht die Ausgangsposition B und C

Mindestanforderungen zur Kadereinstufung: (Anpassung erfolgt zum 1.1.2013)

Kader/AK	7 u. 8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
D	56	59	88	94	124	140	150	168	182	198	215
DC	-	-	-	100	130	149	166	-	-	-	-
C	-	-	-	-	-	149	166	190	201	218	230

a. Beweglichkeitsübungen

1. Fußdehnung:

Ausgangsposition: Sitz mit gestreckten Beinen am Boden, Oberkörper aufrecht, Hände hinter dem Kopf verschränkt

Aktion: maximale Fuß- und Spann Streckung beider Füße bei gestreckten Knien, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: mit Zentimetermaßband den Abstand zwischen Boden und der obersten Zehenspitze / Fußnagel (siehe Bild)

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

2. Armrumpfwinkel:

Ausgangsposition: Hockstand an der Wand mit Fixieren der Lendenwirbelsäule

Aktion: aktives Öffnen des Armrumpfwinkels durch Heben der gestreckten Arme bis zum

Maximalpunkt, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: Beurteilung des Armrumpfwinkels anhand von Winkelvorgaben (siehe Bild)

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

3. Briefmarke:

Ausgangsposition: Strecksitz mit etwa 135 Grad gegrätschten Beinen, Hände fassen schulterbreit im Kammgriff einen Gymnastikstab

Aktion: Vorbeugen des gestreckten Oberkörpers bei maximal geöffnetem Armrumpfwinkel und gestreckten Armen, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, Haltezeit etwa 10 sek.

Messung: Beurteilung der Körperhaltung anhand von Vergleichsbildern und -winkelstellungen (siehe Bilder in der Tabelle)

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

4. Bückbeweglichkeit:

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

Aktion: Vorbeugen des Oberkörpers bei gestreckten Knien, gestreckte Finger so weit wie möglich zum Boden bringen (siehe Bild)

Messung: mit Zentimetermaßband den Abstand zwischen Oberkante des Hockers und der schlechtesten Fingerspitze messen bzw. vorher Skala auf der Hocker-/Kastenverkleidung installieren

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

5. Querspagat links / rechts

Ausgangsposition: aus dem Stand vor einer Wand bzw. einem Kasten, ebener Untergrund

Aktion: Maximales Senken in das Querspagat links und rechts (siehe Bild)

Messung: Mit einem Maßband bzw. einer Messskala wird der Abstand am vorderen Oberschenkelansatz zum Boden ermittelt. Das Messergebnis wird mit der Tabelle im Anhang verglichen.

Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

b. Kraft- und Konditionsübungen

1. Liegestütz:

Ausgangsposition A: Liegestütz am Boden mit geschlossenen Füßen, Kinn wird aufgesetzt

Ausgangsposition B: Liegestütz am Boden, ein Bein nach oben gestreckt abgespreizt ca. 15 Grad, Kinn wird auf einem Blatt Papier aufgesetzt

Ausgangsposition C: Liegestütz im Barren (auch Stützbarren) oder einem Turnbankaufbau mit schulterbreiter Handstellung und dem leichten Anheben eines gestreckten Beines (ca. 15 Grad)

Aktion: Heben und Senken des gestreckten Körpers durch Armbeugung und –streckung, kurze Berührung eines Gymnastikstabes, der quer zum Barrenholm vor den Händen liegt, mit dem Schlüsselbein bzw. Schulter am Ende der Senkphase.

Messung: Anzahl von Liegestützen in einer Zeit von 30 Sekunden, nur vollständige Armstreckung zählt

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

Gesamttabelle Liegestütz:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	6	8	11	14	17	20														
B							13	16	20	24	26	30								
C													16	18	20	22	24	26	28	30

2. Klimmzug

Ausgangsposition A: Schräghang mit Ristgriff an der Klimmzugstange in der Sprossenwand, Beine etwa 45 Grad vorlings in der Sprossenwand abgestützt

Ausgangsposition B: Hang mit Ristgriff an der Reckstange bzw. Klimmzugstange an der Sprossenwand, Beine gestreckt über Kreuz

Ausgangsposition C: Hang mit Ristgriff an der Reckstange bzw. Klimmzugstange an der Sprossenwand, Beine 90 Grad gehockt, zwischen den Knien ein vierfach gefaltetes Papier

Aktion: Klimmzug bis das Kinn auf gleicher Höhe über der Griffstange ist

Messung: Anzahl von Klimmzügen in 30 Sekunden, Abbruch bei Verlust des Papiers
 Wertung: von 0 bis 10 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

Gesamttabelle Klimmzug

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	12	17	21	24	27	30														
B							3	5	7	8	9	10								
C													2	4	6	8	9	10	11	12

3. Beinheben

Ausgangsposition A: Hang auf der Schrägbank, eingehängt unterhalb des Fensters an der Sprossenwand, gestreckte Beine bei der Ausführung, vierfach gefaltetes Papier zwischen den Zehen

Ausgangsposition B: Hang mit dem Rücken zur Sprossenwand, gehockte Beine bis zur Bücke nach oben zum Anschlag an der Handsprosse führen, vierfach gefaltetes Papier zwischen den *Knien*

Ausgangsposition C: Hang mit dem Rücken zur Sprossenwand, vierfach gefaltetes Papier zwischen den gestreckten Zehen

Aktion: Heben der gehockten Beine und Endstreckung bis zur Griffsprosse, Senken der gestreckten Beine bis zur Waagerechten (90Grad), Heben der gestreckten Beine aus der Waagerechten zur Griffsprosse, Senken der gestreckten Beine

Messung: Anzahl der oben beschriebenen Gesamtbewegung in 30 Sekunden, Abbruch bei Verlust des Papiers

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

Gesamttabelle Beinheben:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	4	7	9	11	13	15														
B							5	7	9	11	13	15								
C													1	2	3	4	5	6	7	8

4. Rumpfkraft Rücken

Ausgangsposition A: Bückschwebegang im Ristgriff an der Stangenvorrichtung der Sprossenwand, vierfach gefaltetes Papier zwischen den gestreckten Zehen

Aktion: Senken der Beine rücklings bis die gestreckten Beine die Sprossenwand berühren, folgendes Zurückführen in den Bückschwebehang bei geschlossenen und gestreckten Beinen

Ausgangsposition B: Bauchlage auf dem Pezziball, Beine fixiert am Boden, Hände verschränkt im Nacken

Aktion: Heben und Senken des Oberkörpers bis in die leichte Überstreckung

Ausgangsposition C: Bauchlage auf dem Trampolin Blickrichtung Gerätmittle, Arme gestreckt vom Gerät abgehoben, Hüfte schließt mit dem Trampolinrand ab, Beine gehockt, mit Papier zwischen den Füßen, Zehen gestreckt

Aktion: Strecken der Beine bis in die leichte Überstreckung, anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang, Abbruch bei Verlust des Papiers, 30 sek.

Gesamttabelle Rumpfkraft Rücken:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	1	2	4	6	8	10														
B							13	16	20	24	26	30								
C													16	18	20	22	24	26	28	30

5. Rollenverbindung

Ausgangsposition A: Rückenlage, Beine im 45 Grad Winkel aufgestellt, vierfach gefaltetes Papier zwischen den Knien, Hände fest hinter dem Kopf verschränkt

Aktion: Heben des Oberkörpers bis zum Berühren der Knie durch das Kinn, 30 Sekunden

Ausgangsposition B: Rückenlage, leichtes Anheben der gestreckten Arme und Beine, beide Hände fassen ein kleines Band oder Stab, zwischen den gestreckten Zehen ein vierfach gefaltetes Papier

Aktion: ganze Drehung seitwärts in leichter Schiffchenposition während der ganzen Übung ohne Berühren des Bodens durch Arme und Beine, Anhocken der Beine mit teilweisem Aufrichten des Oberkörpers und gleichzeitiges Berühren der Brust und der Knie, Streckung in die Ausgangslage, ganze Drehung seitwärts zurück, Hocken, Strecken...

Ausgangsposition C: Rückenlage, leichtes Anheben der gestreckten Arme und Beine, beide Hände fassen ein kleines Band oder Stab, zwischen den gestreckten Zehen ein vierfach gefaltetes Papier

Aktion: ganze Drehung seitwärts in leichter Schiffchenposition während der ganzen Übung ohne Berühren des Bodens durch Arme und Beine, Anbücken der Beine mit

teilweisem Aufrichten des Oberkörpers und beidhändigem Berühren der Zehenspitzen, Streckung in die Ausgangslage, ganze Drehung seitwärts zurück, Bücken, Strecken...

Messung: Anzahl der Bück/Streck – Bewegungen in 30 Sekunden, Zählen bei Berühren des Papiers mit dem Band/Stab

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang, Abbruch bei Verlust des Papiers

Gesamttabelle Rollenverbindung:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	12	15	18	21	23	25														
B							7	8	9	11	13	15								
C													7	8	9	10	12	14	16	18

6. Sprungkraft

Ausgangsposition A: aus dem Stand Grätschwinkelsprung mit gestreckten Knien und kurzem Berühren der gestreckten Zehen

Ausgangspunkt B: aus dem Stand Flick-Flack rückwärts in den Stand, Standsprungschraube mit angelegten gestreckten Armen in den Stand, Grätschwinkelsprung mit Berühren der Zehenspitzen bei gestreckten Beinen und Zehen in den Stand und wieder beginnend beim Flick-Flack... Jeder ausgeführte Sprung innerhalb von 30 Sekunden zählt, bei unkorrekter Ausführung (Arme, Beine wie oben beschrieben) und keinem sichtbar kontrolliertem Stand keine Wertung des einzelnen Sprunges

Ausgangsposition C: aus dem Stand Salto rückwärts. in den Stand, Standsprungschraube mit angelegten gestreckten Armen in den Stand, Grätschwinkelsprung mit Berühren der Zehenspitzen bei gestreckten Beinen und Zehen in den Stand und wieder beginnend beim Salto... Jeder ausgeführte Sprung innerhalb von 30 Sekunden zählt, bei unkorrekter Ausführung (Arme, Beine wie oben beschrieben) und keinem sichtbar kontrolliertem Stand keine Wertung des einzelnen Sprunges

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang, 30 sek.

Gesamttabelle Sprungkraft:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	6	8	11	14	17	20														
B							2	5	8	10	12	14								
C													3	6	8	10	12	14	16	18

7. Handstand

Ausgangsposition A: aus dem Hockstand Heben in den kontrollierten Handstand und Senken in den Hockstand (dabei vierfach gefaltetes Papierstück zwischen den Fußspitzen) 30 sek.

Ausgangsposition B: aus dem Hockstand Heben in den Handstand mit gestreckter Körperhaltung und geschlossenen Beinen (dabei vierfach gefaltetes Papier zwischen den Fußspitzen)

Aktion: Halten der Ausgangsposition, kleine Schritten innerhalb eines Quadratmeters bei Beibehaltung der Körperspannung sind erlaubt
kein starkes Hohlkreuz !

Ausgangsposition C: aus dem Hockstand Heben in den Handstand mit gestreckter Körperhaltung und geschlossenen Beinen (dabei vierfach gefaltetes Papier zwischen den Fußspitzen, absolutes Halten der Ausgangsposition ohne Spannungsverlust

Messung: mit der Stoppuhr in Sekunden vom Zeitpunkt des Einnehmens der Ausgangsposition bis zur Auflösung der Grundposition, Abbruch bei Verlust des Papiers

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

Gesamttabelle Handstand:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	6	8	11	14	17	20														
B							13	16	20	24	26	30								
C													16	18	20	22	24	26	28	30

8. 30 m Sprint

Ausgangsposition ABC: aus dem Stand

Aktion: Sprint über 30 Meter

Messung: Stoppen der Zeit mit dem ersten Schritt des Aktiven bis zum Überqueren der Ziellinie

Wertung: von 0 bis 20 Punkten, siehe Tabelle im Anhang

Gesamttabelle 30m Sprint:

Ausf./Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4															
B																				
C							5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9

9. Standsprünge

Ausgangsposition: Stand auf dem Trampolin

Aktion: beliebige Standsprünge, danach 10 Standsprünge mit Armstellen auf Höhe mit gestreckter Körperhaltung nach Armstellen zu Beginn durch den Sportler

Messung: Zeitmessung mit der Stoppuhr, Beginn auf Armstellen, Ende nach dem zehnten Standsprung, maximal zwei Versuche

Wertung: gemessene Zeit minus 15 = Punkte (Bsp. 18,76 sek. – 15 = 3,76 Punkte) x 3 = 11,28

Punkte

10. Zweifache Pflichthöhe (ab AK10)

Ausgangsposition: Stand auf dem Trampolin

Aktion: Ausführung der kaderrelevanten Pflichtübung für den Altersbereich (nach gültigen Kaderkriterien) nach beliebigem Anspringen, danach drei Standsprünge und eine weitere Pflichtübung

Messung: Zeitnahme vom ersten bis zehnten Sprung der ersten und zweiten Übung, maximal zwei Versuche, Standsprünge werden nicht gemessen. Oder bis zum Übungsabbruch.

Wertung: gemessene Zeit minus 30 = Punkte (Bsp. 34,32 sek. – 30 = 4,32 Punkte) x 2 = 8,64

Punkte

c. Trampolin (ab AK10)

1. Drei schwierigste Sprünge (3 SKG)

Ermittlung: der drei schwierigsten Sprünge (Schwierigkeitsgrad), die in einer beliebigen Verbindung einzeln beherrscht werden; nicht zwingend in der Kür, aber ohne Matte Im Test kann die Matte aus Sicherheitsgründen geschoben werden, gezählt werden nur Versuche mit Strecksprung danach (bei berühren der Geräteumrandung keine Sprunganerkennung) und einer Qualität von höchstens 0,3 Punkten Abzug.
Gleiche Sprünge in verschiedener Position zählen nicht!

Wertung: Addition der drei Schwierigkeitsgrade – 3,0 multipliziert mit 10

Beispiel: Fliffis b; Triffis c; Fliffisrudy c $1,3 + 1,6 + 1,3 = 4,2 - 3,0 = 1,2 \times 10 = 12$
Hier gehen zwölf Punkte in die Wertung ein.

2. Technikverbindung

Übung D-Kader AK 10-12: Salto c, Hocke, Salto b, Bücke, Salto a, Barani c, Grätsche, Standsprungdoppelschraube

Übung D-Kader AK 13-17, DC- / C-Kader: Salto c, Schraubensalto, Barani c, Salto b, Barani b, Salto a, Rudolph, Barani a

Ermittlung: des Gesamtabzuges durch eine Kampfrichterwertung

Wertung: 30 Punkte minus Gesamtabzugszehntel x 2 = Punktzahl für die Liste, maximal zwei Versuche

Beispiel: 1,5 Punkte Abzug $30 - 15 = 15 \times 2 = 30$, Hier gehen 30 Punkte in die Wertung ein. Auch Minusbeträge zählen!

3. Pflichtpunkte

Übung: aktuelle Pflichtübung für die Kaderwettkämpfe (aus den Tabellen zu entnehmen)

Ermittlung: des Gesamtabzuges durch eine Kampfrichterwertung

Wertung: Kampfrichterwertung *minus* 7,0 multipliziert mit 10 = Punktzahl für die Liste

Beispiel: Pflichtwertung $8,3 - 7,0 = 1,3 \times 20 = 26$, Hier gehen 26 Punkte in die Wertung ein.
Auch Minusbeträge zählen!

4. Kürschwierigkeit (nur für D/DC-/C-Kader ab AK13)

Ermittlung: des aktuellen Schwierigkeitsgrades der Kürübung (beste in einem anerkannten Kaderwettkampf geturnte Kür im Jahresverlauf, in der Auswertungsliste erscheinend)

Wertung: Schwierigkeitsgrad x 3 = Wertung

Beispiel: Schwierigkeitsgrad $11,4 = 34,2$ Punkte gehen in die Liste ein.

Auswertung:

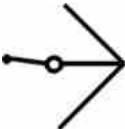
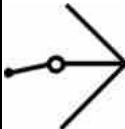

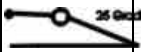
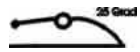
Die Listenpunktzahlen aller 18 Anforderungen werden addiert und ergeben einen Gesamtwert, der im Wettkampfprotokoll vermerkt wird. Bei Punktgleichheit entscheidet der höhere Schwierigkeitsgrad der Kürübung nach C.4.

Ein Protokollvordruck ist beiliegend zu diesen Ausführungsbestimmungen.

Die Erfassung der Abschnittsgesamtwerte für Beweglichkeit, Kraft/Kondition und Trampolin ermöglicht eine genauere Analyse über Schwächen in den einzelnen Teilbereichen.

Eine Anwendung im Training ist wünschenswert und erleichtert die Diagnose bzw. die Protokollierung des Trainingsfortschrittes.

Tabelle Beweglichkeit:

Tabelle Beweglichkeit		Pkt.									
Übung	Messung	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Fußdehnung	cm vom Boden	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Arm-rumpfwinkel	Grad	180 / Wand		175		170		160		145	
Briefmarke	Vergleich Bild										
Bückbeweglichkeit	cm am Kasten	-20	-18	-16	-14	-12	-10	-8	-7	-6	-5
Querspat re/li	cm vom Boden	Beide Seiten unten		Schlechteste Seite 4 cm		Schlechteste Seite 8 cm		Schlechteste Seite 12 cm		Schlechteste Seite 16 cm	

Stand 26.09.2011

J. Hohenstein

Bundestrainer Nachwuchs Trampolinturnen

LEISTUNGSVORAUSSETZUNGSTEST / Wettkampfprotokoll
D-, D/C- und C – Kader Trampolinturnen 2011

Name:		Geb.:	
--------------	--	--------------	--

Verein:		Testtag:	
----------------	--	-----------------	--

Testübung	Ausführung A, B, C	Wert	Berechnung	Punkte
Fußdehnung			Tabelle	
Armumpfwinkel			Tabelle	
Briefmarke			Tabelle	
Bückbeweglichkeit			Tabelle	
Querspagat			Tabelle	
Gesamt Beweglichkeit				
Liegestütz			Tabelle	
Klimmzug			Tabelle	
Beinheben			Tabelle	
Rumpfkraft Rücken			Tabelle	
Rollenverbindungen			Tabelle	
Sprungkraft			Tabelle	
Handstand			Tabelle	
30m Sprint			Tabelle	
Standsprünge			(Zeit-15)x3=	
Zweifache Pflichthöhe (ab AK10)			(Zeit-30)x2=	
Gesamt Kraft/Kondition				
3 schwierigste Sprünge (ab AK10)			(Wert-3)x10=	
Technik-Verbindung (ab AK10)			(30-Wert)x2=	
Pflichtpunkte (ab AK10)			(Wert-7)x10=	
Kürschwierigkeit (ab AK13)			Wert	
Gesamt Trampolintests				
Gesamtpunkte aller Testübungen				

Pflichtübungen Aufgabenbuch DTB

gültig ab 01.01.2015

Im Folgenden gibt es frei wählbare Ausführung (a / b / c). Die gewählte Ausführung muss jedoch vor Übungsbeginn in geeigneter Weise (in der Regel durch Eintrag in die Wettkampf-Karte bzw. wie vom Veranstalter / der Ausschreibung festgelegt) vom Aktiven festgelegt werden und im Wettkampf dann entsprechend geturnt werden.

Pflichtübung M6			
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier nachfolgenden Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal drei Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	3/4 Salto rw. a	0,3	30/B
2	Barani c oder b	0,6	41° oder 41<
3	3/4 Salto vw. a	0,3	30/R
4	Baby-Fliffis c	0,7	51°

Pflichtübung M7			
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier nachfolgenden Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch dürfen maximal zwei Sprünge weniger als 270° Saltorotation haben.			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	3/4 Salto rw. a	0,3	30/B
2	Cody c	0,6	50°
3	Barani a	0,6	41/
4	Baby-Fliffis c oder b	0,7	51° oder 51<

Pflichtübung M8			
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, davon die vier nachfolgenden Pflichtsprünge an beliebiger Stelle. Die anderen Übungsteile können frei gewählt werden, jedoch darf maximal ein Sprung weniger als 270° Saltorotation haben.			
Sprung	Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
1	3/4 Salto rw. b	0,3	30<B
2	Schraubensalto	0,7	42/
3	Rudi oder Baby-Rudi b oder a		43/ 53< 53/
4	ein Sprung mit min. 630° Saltorotation		

Pflichtübung M 9 b (FIG B) (für Alterklasse 14/15)			
Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, mindestens 9 davon mit mindestens 270° Saltorotation. Folgende 4 zusätzliche Bedingungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt werden und mit einem Sternchen (*) auf der Wettkampfkarte markiert werden:			

1. ein Sprung in die Bauch- oder Rückenlage; 2. ein Sprung aus dem Bauch oder Rücken in Kombination mit Bedingung 1; 3. ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben; 4. ein Sprung mit mindestens 540° Schraubenrotation.

Pflichtübung M 9 a (für die AK 16-18)

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation. Folgende 4 zusätzliche Bedingungen müssen in unterschiedlichen Sprüngen erfüllt werden und mit einem Sternchen (*) auf der Wettkampfkarte markiert werden:

1. ein Doppelsalto vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben;
2. ein Sprung mit mindestens 540° Schraubenrotation und mindestens 270° Saltorotation;
3. zwei Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht-Endwertung ein.
4. keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.

Pflichtübung M 10 (FIG A)

Die Übung hat 10 verschiedene Übungsteile, jedes mit einem Minimum von 270° Saltorotation.

1. Zwei Übungsteile, welche auf der Wettkampfkarte mit einem Sternchen (*) markiert werden, gehen mit ihrem Schwierigkeitsgrad zusätzlich in die Pflicht – Endwertung ein
2. Keiner dieser beiden Sprünge darf in der 1. Kürübung wiederholt werden, ansonsten zählt der Schwierigkeitsgrad des wiederholten Sprunges in der 1. Kürübung nicht.

Numerisches System

Das numerische System erklärt sich ziemlich einfach:

Die erste Zahl gibt die Anzahl der viertel Saltorotationen an. Die zweite Zahl die Anzahl der halben Schrauben im ersten Salto. Die dritte Zahl die Anzahl der halben Schrauben im zweiten Salto (sollte ein zweiter vorhanden sein)...

Hinter dieser Zahlenfolge kommt bei Fußsprüngen und Übungsteilen mit mindestens 270° Saltorotation ein Zeichen für die Position:

Ein (V) für den Grätschwinkelsprung, ein Kreis (°) für die C- oder Puckposition, eine Eckige Klammer auf (<) für die B-Position, ein Schrägstrich (/) für die A-Position.

Im Anschluss ein S für das Landen im Sitz, ein R für das Landen im Rücken und ein B für das Landen im Bauch.

<i>Ohne Saltorotation</i>		
Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
Stand sprung	0	00/
Hock sprung	0	00°
Grätsch sprung	0	00V
Bück sprung	0	00<
1/2 Stand sprungs schraube	0,1	01/
1 Stand sprungs schraube	0,2	02/
1 1/2 Stand sprungs schraube	0,3	03/
2 Stand sprungs schrauben	0,4	04/
Sitz sprung	0	00/S
1/2 Schraube zum Sitz	0,1	01/S
1 Schraube zum Sitz	0,2	02/S
1/2 Schraube zum Stand	0,1	01/
1 Schraube zum Stand	0,2	02/

<i>Aus der Bauchlage</i>		
Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
Stand	0,1	10/
1/2 Stand	0,2	11/
1 Schraube zum Stand	0,3	12/
Cody zum Bauch c	0,5	40°B
Cody c	0,6	50°
Cody b	0,7	50<
Cody a	0,7	50/
3/4 Salto vw. c zum Stand	0,3	30°
Schraubencody a	0,8	52/
Doppelcody c	1,1	900°
Doppelcody b	1,3	900<
1/2 ein-1/2 aus Doppelcody c	1,3	911°

<i>Aus der Rückenlage</i>		
Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
Stand	0,1	10/

1/2 Schraube zum Stand	0,2	11/
1 Schraube zum Stand	0,3	12/
3/4 Salto rw. c zum Stand	0,3	30°
3/4 Salto rw. b zum Stand	0,3	30<
3/4 Salto rw. a zum Stand	0,3	30/
Salto vw. c zum Rücken	0,5	40°R
Salto vw. b zum Rücken	0,6	40<R
Baby-Fliffis c	0,7	51°
Baby-Fliffis b	0,7	51<
Baby-Fliffis a	0,7	51/
Baby- Rudi	0,9	53/
Baby-Randi	1,1	55/
Doppelsalto vw. c zum Rücken	1	800°R
Doppelsalto vw. b zum Rücken	1,2	800<R
Fliffis aus c	1,2	901°
Fliffis aus b	1,4	901<
Fliffis-Rudi aus c	1,4	903°
Fliffis-Rudi aus b	1,6	903<
Voll-ein-1/2-aus c	1,4	921°
Dreifachsalto vw. C zum Rücken	1,6	12000°R
Triffis aus c	1,8	12001°

<i>Von den Füßen vorwärts</i>		
Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
Bauchsprung	0,1	10/B
1/2 Schraube zum Rücken	0,2	11/R
3/4 Salto vw. a	0,3	30/R
Voll ein 3/4 Salto a	0,5	32/R
Salto vw. c	0,5	40°
Salto vw. b	0,6	40<
Salto vw. a	0,6	40/
Salto vw. c zum Sitz	0,5	40°S
Salto vw. b zum Sitz	0,6	40<S
Barani c	0,6	41°
Barani b	0,6	41<
Barani a	0,6	41/
Salto vw. c zum Bauch	0,6	50°B
Salto vw. b zum Bauch	0,7	50<B
Rudi	0,8	43/
Randi	1	45/
1 3/4 Salto vw. c	0,8	700°R
1 3/4 Salto vw. b	0,9	700<R
Voll ein 1 3/4 Salto vw. c	1	720°R
Voll ein 1 3/4 Salto vw. b	1	720<R
Fliffis aus c	1,1	801°
Fliffis aus b	1,3	801<
Fliffis-Rudi c	1,3	803°
Fliffis-Rudi b	1,5	803<
Fliffis-Randi c	1,5	805°
Fliffis-Randi b	1,7	805<

Fliffis ein c	1,1	810°
Fliffis ein b	1,3	810<
Voll-ein-halb-aus c	1,3	821°
Voll-ein-halb-aus b	1,5	821<
Voll-ein-halb-aus a	1,5	821/
Voll-ein-Rudi-aus c	1,5	823°
Voll-ein-Rudi-aus a	1,7	823/
2 3/4 Salto vw. c	1,3	11000°
2 3/4 Salto vw. b	1,5	11000<
Triffis c	1,7	12001°
Triffis b	2	12001<
Triffis-Rudi c	1,9	12003°
Triffis-Rudi b	2,2	12003<
Voll-ein-1/2-aus Triffis c	1,9	12201°
Voll-ein-1/2-aus Triffis b	2,2	12201<
Voll-ein-voll-mitte-1/2-aus Triffis c	2,1	12221°
Triffis-Randi c	2,1	12005°

Von den Füßen rückwärts		
Übungsteil	Schwierigkeit	Symbol
Rückensprung	0,1	10/R
1/2 Schraube zum Bauch	0,2	11/B
1 Schraube zum Rücken	0,3	12/R
3/4 Salto rw. c	0,3	30°B
3/4 Salto rw. b	0,3	30<B
3/4 Salto rw. a	0,3	30/B
1/2-ein-3/4 Salto vw. c	0,4	31°R
1/2-ein-3/4 Salto vw. b	0,4	31<R
1/2-ein-3/4 Salto vw. a	0,4	31/R
Salto c	0,5	40°
Salto b	0,6	40<
Salto a	0,6	40/
Salto c zum Sitz	0,5	40°S
Salto b zum Sitz	0,6	40<S
Salto a zum Sitz	0,6	40/S
Schraubensalto	0,7	42/
Doppelschraubensalto	0,9	44/
Dreifachschraubensalto	1,1	46/
Salto rw. c zum Rücken	0,6	50°R
1/2-ein-1 3/4 c	0,9	710°R
1/2-ein-1 3/4 b	0,9	710<R
Doppelsalto rw. c	1	800°
Doppelsalto rw. b	1,2	800<
Doppelsalto rw. a	1,2	800/
1/2-ein-halb-aus c	1,2	811°
1/2-ein-halb-aus b	1,4	811<
1/2-ein-Rudi-aus c	1,4	813°
1/2-ein-Rudi-aus b	1,6	813<
Doppelsalto voll-aus c	1,2	802°
Doppelsalto voll-aus b	1,4	802<

Doppelsalto voll-aus a	1,4	802/
Doppel-aus c	1,4	804°
Doppel-aus b	1,6	804<
Voll-ein-Doppelsalto c	1,2	820°
Voll-ein-Doppelsalto b	1,4	820<
Voll-ein Doppelsalto a	1,4	820/
Doppel-ein c	1,4	840°
Doppel-ein b	1,6	840<
Voll-ein-voll-aus c	1,4	822°
Voll-ein-voll-aus b	1,6	822<
Voll-ein-voll-aus a	1,6	822/
Voll-ein-doppel-aus c	1,6	824°
Voll-ein-doppel-aus a	1,8	824/
Dreifachsalto rw. c	1,6	12000°
Dreifachsalto rw. b	1,9	12000<
1/2-ein-1/2-aus Triffis c	1,8	12101°
1/2-ein-1/2-aus Triffis b	2,1	12101<
Voll-voll-voll Triffis c	2,2	12222°