

<b>Allgemeine Bestimmungen - Rock'n'Roll 2020</b>	<b>2</b>
<b>1. Alterseinteilung</b>	<b>3</b>
<b>2. allgemeine Bewertung</b>	<b>3</b>
2.1. Bewertung des Vortrages	4
2.2. Zusammensetzung und Arbeit des Wertungsgerichts	5
2.3. Bekleidung	5
<b>3. Spezifische Bewertungsbestimmungen</b>	<b>6</b>
3.1. Anerkennung der Elemente	6
3.2. Verbindungselemente und zusätzlich gezeigte Elemente	6
3.3. Wiederholen von misslungenen Elementen	6
3.4. Sturzregelung	6
3.5. Helfen und Sichern	6
<b>4. Station: Kondition und Koordination</b>	<b>7</b>
4.1. Station Kondition	7
4.2. Station Koordination	8
<b>5. Station: Bodenturnen</b>	<b>9</b>
5.1 Boden Allgemein	9
5.2 Leitbildkatalog - Bodenturnen	10
<b>6. Station - Trampolin bzw. Minitramp</b>	<b>12</b>
6.1 Trampolin - Allgemein	12
6.2 Leitbildkatalog - Trampolin	14
<b>7. Station - Tanz - Tanzfigurenkatalog</b>	<b>16</b>

# Allgemeine Bestimmungen - Rock'n'Roll 2020

## Vorwort

Der DRBV gibt hiermit einen Trainingsrahmenplan für die sportliche Entwicklung in den einzelnen Trainings- und Entwicklungsetappen vor, um ein methodisches und altersgerechtes Training auf den Weg zur A- und B-Klasse zu planen.

Die allgemein-vielseitige sportliche Ausbildung steht dabei immer im Mittelpunkt.

Grundlagentraining von allgemein-vielseitigem Koordinations- und Konditionstraining bis hin zu Turn- und Trampolinübungen bilden eine zentrale Rolle um den Leistungsanforderungen der A und B-Klasse gerecht zu werden. Im Sinne der Ergebnissicherung des Trainingsprozesses werden diese Trainingsbestandteile ebenfalls Teil des Wettkampfprogramms sein.

# 1. Alterseinteilung

Startklasse	Alter	Tanzzeit	Tempo	Endrunden musik	Aufstiegspunkte	Anzahl Akrobatiken	Tanzflächenmaße
S	max. 14	1:30-1:45	(Endrunde bis 48 möglich)	Los aus 10 Titeln	-	0	40 qm je Seite mind 5m Höhe mind. 4m
S 1	max. 11	bis -1:45	(bis 45 möglich)		-	0	40 qm je Seite mind 5m Höhe mind. 4m
S 2	max. 09	bis -1:45	(bis 42 möglich)		-	0	40 qm je Seite mind 5m Höhe mind. 4m

Möchte ein Trainer, dass sein Tanzpaar in der Schülerklasse tanzt, obwohl es noch nicht das Alter hat, so kann er dies in seinem Startbuchantrag ankreuzen.

# 2. allgemeine Bewertung

Die Schülerklasse (S), Junioren und C-Klasse wird im Bereich Tanz wie bisher bewertet. Zusätzlich wird der Bereich Turnen und Trampolin gewertet.

In der Schülerklasse 1 und 2 wird nach einem Figurenkatalog getanzt und die Bereiche Turnen und Trampolin bewertet.

Jeder Bereich erhält eine Platzierung, die am Ende addiert wird. Das Endergebnis wird sich aus der Platzsumme ergeben. Bei Punktgleichheit entscheidet die Station Tanz.

Für jedes Element, das du zeigst, erhältst du 1 Grundpunkt (A-Note). Je mehr Elemente du kannst, desto besser ist also der Grundwert der addierten Grundpunkte.

Das Wertungsgericht vergibt außerdem Pluspunkte (B-Note) für jeden Vortrag: Bis zu 4 für gute Technik, bis zu 3 für gute Haltung und bis zu 3 für Dynamik bzw. Takt.

Die Endnote pro Vortrag ergibt sich aus den Grundpunkten (maximal 10) und den Pluspunkten (maximal 10). Pro Vortrag beträgt die Höchstpunktzahl somit 20 Punkte.

	A-Note		B-Note		Gesamt
	Tänzerin	Tänzer	Tänzerin	Tänzer	
Tanz	10		10	10	30
Bodenturnen	10	10	10	10	40
Trampolin	10	10	10	10	40

## 2.1. Bewertung des Vortrages

Die A-Note:

Die A-Note beinhaltet die Anzahl der anerkannten Elemente aus dem jeweiligen Katalog. Für jedes gezeigte und anerkannte Element erhält man einen Grundpunkt.

Maximal 10 gezeigte Elemente aus dem jeweiligen Katalog ergeben 10 Grundpunkte (A-Note). Bei alternativ wählbaren Elementen zählt nur das zuerst versuchte Element.

Die B-Note:

Die B-Note bewertet die Übungsausführung mit maximal 10 Gutpunkten:

- Technik/Haltung (maximal 7 Zusatzpunkte)
- Dynamik bzw. Takt (maximal 3 Zusatzpunkte)

Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	große Fehler	mittlerer Fehler	kleine Fehler	sehr gut
Technik/Haltung	0 - 2,5	3 - 4,5	5,0 - 6,5	7
Takt	0	0,5 - 1,5	2 - 2,5	3

### Beispiele für Technikriterien:

- siehe Leitbildformulierungen zur Optimalausführung.
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen.
- Optimale Landung (Landungsvorbereitung, Landung hüftbreit in Körperspannung Kniegelenkbeugung max. 90°, keine Schritte, Hüpfer und Stürze).
- Mit Ausnahme figurenbedingter Abweichungen ist eine aufrechte, gerade Körperhaltung anzustreben, Kopf und Schultern werden durch die erforderliche Muskelspannung in einer natürlichen Position gehalten. Die Körper-, Kopf- und Schulterhaltung darf nicht verkrampft wirken.
- Mittelkörperspannung (kein „Hohlkreuz“).
- Eindeutige Körperposition bei gehockter, gebückter, gestreckter Ausführung.

### Beispiele für Dynamikkriterien und Takt:

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze.
- unnötige Schwünge und Schwungholen.
- Trampolin und Minitrampolin: Explosivität beim Absprung
- „Zupfen“ an Kleidung, Frisur ...
- Die Rock'n'Roll-Tänzer haben die Aufgabe, die Betonung der Schrittbewegung (Kickbewegung 2. Phase) und die Betonung der Musik (Melodieführung: 1. und 3. Taktschlag) zeitlich miteinander zur Deckung zu bringen.
- Die Kicks erfolgen bei der Grundschrift-Technik auf die Taktschläge 1 und 3, das Absetzen des Spielbeins/die Bodenberührung erfolgt auf 2 und 4;

## 2.2. Zusammensetzung und Arbeit des Wertungsgerichts

Ein Wertungsgericht besteht aus mindestens zwei (2) und maximal aus vier (4)

Wertungsrichter\*innen:

- Mindestens 2 Wertungsrichter\*innen stellen einstimmig die A-Note fest und führen eine Mitschrift.
- Mindestens 2 Wertungsrichter\*innen geben jeweils eine B-Note ab.
- Die B-Noten werden von allen B-Wertungsrichter\*innen in 0,5 Punkte-Schritten vergeben.

Sollten drei B-Wertungsrichter\*innen vorhanden sein, wird die höchste B-Note gestrichen und es gelangt der Mittelwert der beiden tieferen Noten in die Wertung. Bei vier B-Wertungsrichter\*innen wird die höchste und tiefste Note gestrichen und es gelangt der Mittelwert der beiden Mittleren in die Wertung.

## 2.3. Bekleidung

Tänzer und Tänzerinnen:

- anliegendes T-Shirt
- kurze oder lange anliegende Hose verpflichtend,
- Socken oder Gymnastikschuhe. Keine Sportschuhe!

Die Nichteinhaltung dieser Bekleidungsregeln kann zur Verweigerung der Teilnahme bzw. zur Disqualifikation durch die Wettkampfleitung führen.

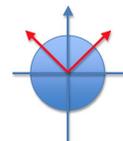
## 3. Spezifische Bewertungsbestimmungen

### 3.1. Anerkennung der Elemente

Nur gezeigte und gelungene Elemente leisten einen Beitrag zur A-Note. Bei alternativ wählbaren Elementen („Oder-Elemente“) zählt nur das zuerst versuchte Element. Nicht gelungene Elemente leisten keinen Beitrag zur A-Note, werden jedoch in der B-Note bewertet (Haltung, Technik und Dynamik/Takt).

Auskunft über die Kriterien für das Anerkennen der Elemente geben die jeweiligen Leitbilder.

Drehungen müssen vollendet sein (45°-Regel). Eine Drehung wird anerkannt, wenn die Abweichung von der Optimalform bei der Landung nicht mehr als 45° bzw. 1/8 beträgt (siehe Skizze, gilt für Unter- wie Überdrehung).



### 3.2. Verbindungselemente und zusätzlich gezeigte Elemente

Verbindungselemente leisten keinen Beitrag zur A-Note, sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der B-Note mitbewertet. Zusätzlich gezeigte Elemente werden ebenfalls in der B-Note mitbewertet.

### 3.3. Wiederholen von misslungenen Elementen

Es ist verboten, misslungene Elemente zu wiederholen. Wird ein misslungenes Element trotzdem wiederholt, wird es in der A-Note nicht berücksichtigt, Haltung-Technik-Dynamik/Takt fließen aber in die B-Note ein.

### 3.4. Sturzregelung

Jeder Sturz wird an allen Stationen mit 0,5 Punkten Abzug bewertet. Die Stürze werden gesondert aufgelistet, zusammen gezählt und von der Endnote abgezogen.

Als Sturz gilt: Ist ein Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden zu liegen kommt bzw. eine unbeabsichtigte zusätzliche Bodenberührung mit deutlichem Körperkontakt.

### 3.5. Helfen und Sichern

- Generell ist das Sichern an einer Station erlaubt, das Helfen jedoch nicht.
- Jedes Berühren der Tänzer/in durch die/den Trainer/in wird vom Wertungsgericht gerichtet als Helfen gewertet, das Element nicht anerkannt und es erfolgt ein Abzug von 0,5 Punkten von der Endnote.

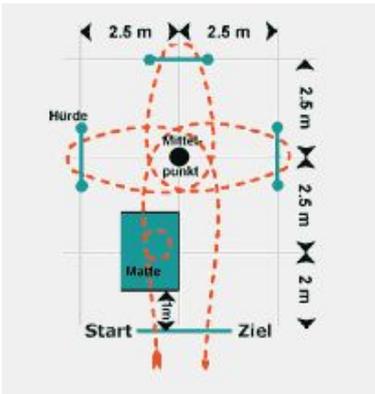
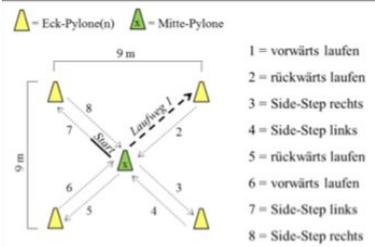
## 4. Station: Kondition und Koordination

An dieser Station geht das Paar an den Start und ihre Werte werden addiert. Es hat das Paar gewonnen, welches die beste Leistung gemeinsam erzielt hat.

### 4.1. Station Kondition

Übung	Ausführung	Bewertung
Seilspringen 30 s - Wettkampfgymnastikspringseile	Beidbeiniges Seilspringen am Ort mit beliebigem Seildurchschlag nach entsprechender Zeitvorgabe.	Die Anzahl der Seildurchschläge in der vorgegebenen Zeit.
Rumpfvorbeugetest	Stand mit beiden Beinen auf einer erhöhten Standfläche (zwischen beiden Füßen etwa ein Fuß Abstand, Knie gestreckt). Die Finger strecken und dabei langsam bei gestreckten Knien ohne Schwung in Richtung Füße führen und die maximale Dehnposition mindestens 3 Sekunden halten. Der Test wird ohne Schuhe durchgeführt. Es gibt maximal zwei Wertungsversuche.	Gemessen wird die Distanz zwischen Fingerspitzen und dem oberen der Rand Standfläche, wobei das Erreichen der Fingerspitzen auf der Standfläche die Null-Linie definiert. Das Erreichen des Bereichs unterhalb der Standfläche ergibt einen Pluswert in cm (gute Leistung). Erreichen die Finger die Standfläche nicht, ergibt der Abstand zur Null-Linie einen Minuswert in cm.
Dreierhopp	Die Testperson steht in Schrittstellung mit der Fußspitze des Sprungbeines an der Absprunglinie. Der Absprung erfolgt einbeinig, die Landung erfolgt auf beiden Beinen (fließende Sprungfolge - keine Pause bzw. kein Zwischensprung). Danach wird der Versuch mit dem anderen Bein von der vorgegebenen Absprunglinie weitergeführt. Beide Sprungfolgen (1x rechts und 1x links) ergeben einen Wertungsversuch. Es gibt maximal zwei Wertungsversuche.	Gemessen und bewertet wird die Strecke von der Absprunglinie bis zur Landestelle (Ferse). Die überwundenen Distanzen des linken und des rechten Beins (oder umgekehrt) werden zusammengezählt und als ein Versuch gewertet.
Standweitsprung	Paralleler, schulterbreiter Stand an der Absprunglinie; Beidbeiniger Absprung unter Ausnutzung des Armschwungs und Beugung der Knie; Beidbeinige Landung	Auf 1 Zentimeter genau; Abstand zwischen Absprunglinie und Ferse des hinteren Fußes (bei nicht paralleler Landung) Zwei Versuche – Bestwert wird notiert

## 4.2. Station Koordination

Übung	Ausführung	Bewertung
<p>Drehungen auf der Turnbank</p>	<p>Es soll auf einer umgedrehten Turnbank oder einem kleinen Schwebebalken die maximale Anzahl an Drehungen um die Körperlängsachse innerhalb von 20 Sekunden erreicht werden. Eine Drehung ist abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung auf der Bank wieder erreicht wird. Wird innerhalb der Versuche die Bank verlassen, ist die Bank sofort wieder zu besteigen und die Drehungen können fortgesetzt werden. Es gibt max. 2 Wertungsversuche.</p>	<p>Bewertet wird die maximale Anzahl der fehlerfrei ausgeführten Drehungen in 20 Sekunden (auf halbe Drehung genau). Bei Verlassen der Bank innerhalb der Zeit mit einem Fuß, ist diese sofort wieder zu besteigen und die Drehungen sind fortzusetzen. Der Versuch ist ungültig bei beidfüßigem oder häufiger als dreimaligem Verlassen der Bank mit einem Fuß.</p>
<p>Kastenbumeranglauf</p> 	<p>Hochstart → Rolle vorwärts auf der Matte → Medizinball in einem ¼ Kreis umlaufen → zum Kastenteil 1 laufen → Kastenteil 1 überspringen und anschließend durchkriechen → Medizinball in einem ¼ Kreis umlaufen → zum Kastenteil 2 laufen → Kastenteil 2 überspringen und anschließend durchkriechen → Medizinball in einem ¼ Kreis umlaufen → zum Kastenteil 3 laufen → Kastenteil 3 überspringen und anschließend durchkriechen → Medizinball in einem ¼ Kreis umlaufen → Lauf über Ziellinie (ohne Rolle). Kleineren Testpersonen ist es erlaubt, über das Kastenteil zu klettern. Die Kastenteile werden dann von Helfern festgehalten.</p>	<p>Gemessen wird die Zeit in 1/10 Sekunden, in der der Parcours überwunden wird. Ein ungültiger Wertungsversuch darf einmalig wiederholt werden.</p>
<p>Koordinationsparcours</p>		<p>Gemessen wird die Zeit in 1/10 Sekunden, in der der Parcours überwunden wird.</p>
<p>Sternenlauf</p> 	<p>Start links neben dem Medizinball in der Mitte des Feldes, der mit rechter Hand berührt wird          - Selbstständiger Start ohne externes Signal          - Medizinball nach den vorgegebenen Laufwegen und -formen ablaufen, jeden Ball mit einer Hand berühren          - Gemeinsamer Probedurchlauf          - Laufwege/-formen beachten</p>	<p>Gemessen wird die Zeit in 1/10 Sekunden          Zwei Versuche – Bestwert zählt</p>

# 5. Station: Bodenturnen

## 5.1 Boden Allgemein

Gerätenforderungen:

- Bodenbahn zumindest 12 x 2 m Matten.
- Die Bodenturnmatte ist mit einer Dicke von 3,5 cm die dünnste Matte. Sie verfügt nur über geringe Dämpfungseigenschaften. Sie bietet zum Bodenturnen für gymnastische Übungen und für Akrobatik eine große zusammenhängende Fläche und gewährleistet für diese Bewegungsarten einen sicheren Stand.
- Die Bodenturnmatte muss frei von Knickstellen und ihre Auflagefläche gegenüber dem Hallenboden rutschhemmend ausgeführt sein.
- Die Bahn soll mit einer Bodenturnmatte überdeckt werden.

Übungs-/Bewertungsregeln:

- Jedes Element muss auf der Matte begonnen und geturnt werden. Übertretungen werden in der Dynamik geahndet.
- Übungen dürfen 70 Sekunden Dauer nicht überschreiten. Bei Zeitüberschreitung werden 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.
- Gymnastische Zwischenelemente dürfen geturnt werden. Sie haben keinen zusätzlichen Wert für die A-Note, werden aber bei der B-Note (bei Technik, Haltung und Dynamik) mitbewertet.
- Die Übung sollte im Ganzen vorgezeigt werden, kann aber auch als Einzelelemente abgeprüft werden.

## 5.2 Leitbildkatalog - Bodenturnen

Element	optimale Ausführung	nicht Anerkennung
Rolle vorwärts <a href="#">Video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>runder Rücken</li> <li>Geschlossene Knie und Füße</li> <li>Aufstehen ohne Gebrauch der Hände</li> <li>Flüssige Rollbewegung</li> <li>in den sicheren Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterbrechung der Rollbewegung</li> </ul>
Sprungrolle <a href="#">Video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>deutlicher beidbeiniger Absprung</li> <li>kurze Flugphase</li> <li>Beine in der Luft kurz gesteckt</li> <li>kontrollierte, runde Bewegung</li> <li>beidbeiniges Aufstehen ohne Gebrauch der Hände</li> <li>in den sicheren Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unterbrechung der Rollbewegung</li> <li>kein beidbeiniger Absprung</li> <li>keine Flugphase (wird dann als Rolle vorwärts gewertet)</li> </ul>
Rolle rückwärts <a href="#">Video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flüssige und dynamische Rollbewegung</li> <li>Landung auf den Füßen</li> <li>gleichzeitiger Handstütz und -abdruck</li> <li>in den sicheren Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein zeitgleicher Stütz beider Hände</li> <li>Landung auf einem oder beiden Knien</li> <li>Klare Unterbrechung der Rollbewegung• Schulterrolle</li> </ul>
Handstütz Überschlag seitwärts <a href="#">Video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)</li> <li>gestreckte Arme</li> <li>gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90 Grad)</li> <li>das Rad endet mit den Armen in Hochhalte (Blickrichtung frei)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>klare Unterbrechung des Rades</li> <li>starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>
Handstand <a href="#">Video 1</a> <a href="#">Video 2</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>180 Grad Schulterwinkel</li> <li>gestreckte Arme</li> <li>gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)</li> <li>geschlossene Beine</li> <li>Fixierung der Position 2 sek.</li> <li>in den sicheren Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine erkennbare Fixierung in der senkrechten Handstandposition</li> <li>Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°</li> </ul>
Sprung mit 1/1 Drehung <a href="#">Video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kein Vordrehen der Füße beim Absprung</li> <li>exakte Landung nach 360 Grad (Fußposition)</li> <li>kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>deutliches Vordrehen der Füße beim Absprung (45° Regelung)</li> <li>Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)</li> <li>Keine Landung auf den Füßen</li> </ul>
Kopfstand <a href="#">Video 1</a> <a href="#">Video 2</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 sek. Fixierung der Position</li> <li>Kopf und Hände bilden ein (gleichseitiges) Dreieck</li> <li>Kontrolliertes Erreichen der Senkrechten</li> <li>gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)</li> <li>geschlossene Beine</li> <li>danach z.B. Rücksenken oder Abrollen möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haltedauer unter 1 Sekunde</li> <li>Abweichung von der Senkrechten größer als 45°</li> </ul>
Standwaage <a href="#">Video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halteteil 2 Sekunden</li> <li>Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten</li> <li>Beine gestreckt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oberkörper (Schulter) und/oder Spielbein unter der Waagrechten</li> <li>Haltedauer unter 1 sek.</li> </ul>
Spagat <a href="#">Video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halteteil 2 sek.</li> <li>Beide Oberschenkel liegen durchgängig am Boden auf</li> <li>Die Arme sind seitlich bzw. in Hochhalte fixiert.</li> <li>Gestreckte Beine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kein Oberschenkel liegt am Boden</li> <li>Haltedauer unter 1 sek.</li> </ul>
Felgrolle <a href="#">Video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flüssige und dynamische Rollbewegung</li> <li>gleichzeitiger Handstütz und -abdruck</li> <li>die Handstandposition wird erreicht</li> <li>gestreckte Arme im Handstand</li> <li>in den sicheren Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abweichung von der gestreckten Körperposition beim Handstand um mehr als 15°</li> <li>Keine Landung auf den Füßen</li> </ul>

## 6. Station - Trampolin bzw. Minitramp

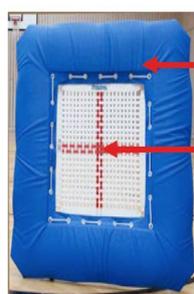
### 6.1 Trampolin - Allgemein

Räumliche Voraussetzungen:

- Die Flugbahnen/-räume müssen hindernisfrei sein. Dies bedeutet, dass je nach Sprungfähigkeit ca. 5 m Höhe an der Stelle der Halle gewährleistet sein muss, an der die Groß-Geräte aufgestellt werden. Diese Vorgaben gelten ebenfalls für das Springen unter deckenmontierten Einrichtungen wie z.B. Deckenlongen, Schaukelringen und Basketballkorbanlagen.
- Wenn auf dem Trampolin geübt wird, dürfen keine Ball- und Wurfspiele in derselben Halle ausgeführt werden.
- Bei allen Gerätearrangements mit Minitrampolinen inklusiver ihrer Mattenauslagen muss ausreichend Platz (mindestens 2 m) zu weiteren Aufbauten, feststehenden Geräten oder Wänden vorhanden sein.
- Alle Trampolin-Geräte sind nach Abbau in zusammengeklapptem Zustand verschlossen zu halten, damit ein unbeaufsichtigtes Nutzen nicht möglich ist.

Gerätesicherheit und Übungsorganisation:

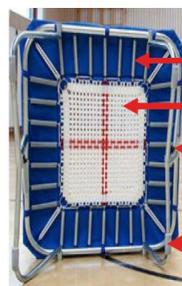
- Der Auf- und Abbau aller Trampolin-Geräte erfolgt nach den Vorgaben der Hersteller. Der Auf- und Abbau der Geräte ist mit den Sportlern regelmäßig zu üben. Beim Transport auf den Rollen (immer in Längsrichtung) ist darauf zu achten, dass das Kippen des Geräts ausgeschlossen ist.
- Vor Inbetriebnahme der Geräte ist eine Sicht- und Funktionskontrolle durchzuführen.



Ist die Abdeckung mit dem Rahmen fest verbunden?

Ist die Tuchmitte durch ein Kreuz oder einen Kreis gekennzeichnet?

Ist die Federung auch für schwere Springer straff genug?  
(ggf. Gummikabel oder Federn ersetzen!)



Sind die Federn vollständig und unbeschädigt?

Ist das Sprungtuch intakt?

Ist das Schraubrad der Stützen fest angezogen?

Sind die Gummistopper (Gleitschutz) an allen Füßen vorhanden?

- Alle Mini-Arrangements sind im Landebereich durch Niedersprungmatten oder Weichbodenmatten mit aufgelegten Turnmatten/Bodenläufern abzusichern. Ggf. können auch doppelte Lagen von Weichbodenmatten notwendig sein. Es ist darauf zu achten, dass keine Spalten zwischen den Matten bestehen.
- Der Raum unter den Geräten muss zum Turnen/Springen durchgehend personen- und gegenstandsfrei sein.

- Wenn Trampoline trotz Aufbaus nicht benutzt werden sollen, ist dies deutlich kenntlich zu machen, z.B. durch Einklappen eines Seitenteils bzw. Hochstellen des Minitramps.
- Das Verlassen des Trampolins erfolgt nur durch Absteigen vom Gerät aus gesichertem Stand.

Sprungrollen mit Absprung vom Minitrampolin und Landung nach unten auf Weichbodenmatten sind verboten. Dies gilt nicht für Landungen nach oben auf einen Mattenberg.

Übungs-/Bewertungsregeln:

- Zwei gleiche Sprünge sind vorgeschrieben. Der bessere Sprung gelangt in die Wertung.
- Bei zwei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung.
- Absprünge müssen beidbeinig erfolgen (einbeinige bedeuten Nichtanerkennung).
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Minitrampolin nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Der Trainer kann am/beim Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.
- Die Bewertung des Sprunges beginnt mit der Berührung des Minitrampolins.

Einstufung als gestreckt, gebückt, gehockt:

- Als gestreckt gilt: Körperstreckung mit einer geringeren Abweichung als  $45^\circ$  im Hüft- oder Kniegelenk. Ist die Abweichung nur im Hüftgelenk größer als  $45^\circ$ , gilt der Sprung als gebückt. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als  $45^\circ$ , gilt der Sprung als gehockt.
- Als gebückt gilt: Mehr als  $45^\circ$  Abweichung von der Körperstreckung im Hüftgelenk bei gestreckten Knien. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als  $45^\circ$  von der Streckung, gilt der Sprung als gehockt.
- Als gehockt gilt jeder Sprung, der nicht als gebückt oder gestreckt gewertet wird. Die Einstufung erfolgt zum Zeitpunkt der „schlechtesten“ Körperposition des Sprungs (zum für die/den Sportler/in ungünstigsten Moment).

## 6.2 Leitbildkatalog - Trampolin

Sprung	Optimalausführung	nicht Anerkennung
Streck sprung <a href="#">Minitramp - Video</a> Trampolin - Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiver Armzug</li> <li>• Körperstreckung nach dem Absprung</li> <li>• Hüfte stabilisiert</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeiniger Absprung, Einbeinige Landung</li> <li>• Hohlkreuzposition</li> <li>• Landung nicht auf den Füßen</li> </ul>
Grätsch sprung <a href="#">Minitramp - Video</a> Trampolin - Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiver Armzug</li> <li>• Körperstreckung nach dem Absprung</li> <li>• Hüfte stabilisiert</li> <li>• Beine zumindest 90 Grad seitgegrätscht</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spreizwinkel kleiner als 90 Grad (dann Abwertung zum Streck sprung)</li> </ul>
Hock sprung <a href="#">Minitramp - Video</a> Trampolin - Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiver Armzug</li> <li>• Körperstreckung nach dem Absprung</li> <li>• Hüfte stabilisiert</li> <li>• Oberschenkel Endposition zumindest waagrecht</li> <li>• Unterschenkel senkrecht</li> <li>• Knie geschlossen</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fersen bei gestreckter Hüfte Richtung Gesäß geschlagen (dann Abwertung zum Streck sprung)</li> <li>• Hüftwinkel bei gebeugten Knien größer als 135 Grad (dann Abwertung zum Streck sprung)</li> </ul>
Grätschwinkelsprung <a href="#">Minitramp - Video</a> Trampolin - Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiver Armzug</li> <li>• Hüfte stabilisiert</li> <li>• Körperstreckung nach dem Absprung</li> <li>• Bein-Rumpfwinkel 90 Grad mit gegrätschten und gestreckten Beinen</li> <li>• Spreizwinkel größer als 135 Grad</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spreizwinkel der Beine unter 90 Grad</li> <li>• Hüftwinkel größer als 135 Grad (dann Abwertung zum Grätsch sprung)</li> <li>• stark gebeugte Knie (dann Abwertung zum Hock sprung)</li> </ul>
Bück sprung <a href="#">Minitramp - Video</a> Trampolin - Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiver Armzug</li> <li>• Hüfte stabilisiert</li> <li>• Körperstreckung nach dem Absprung</li> <li>• Bein-Rumpfwinkel maximal 90 Grad mit gestreckten und geschlossenen Beinen</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwinkel größer als 135 Grad (dann Abwertung zum Streck sprung)</li> <li>• Mehr als 45 Grad gebeugte Knie (dann Abwertung zum Hock sprung)</li> </ul>
Streck sprung mit 1/1 Drehung <a href="#">Minitramp - Video</a> Trampolin - Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiver Armzug</li> <li>• Körperstreckung nach dem Absprung</li> <li>• Hüfte stabilisiert</li> <li>• 360 Grad Drehung um die Längsachse</li> <li>• Drehung fertig, dann erst Einleitung der Landung</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfang der Drehung schon aus dem Trampolin heraus</li> <li>• Drehung nicht vollendet (45 Grad-Regel)</li> </ul>
Salto vorwärts oder rückwärts gehockt <a href="#">Minitramp - Video</a> Trampolin - Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüfte stabilisiert</li> <li>• Aktiver Armzug</li> <li>• Hockposition während der Saltodrehung</li> <li>• Saltodrehung über Schulterhöhe</li> <li>• Knie- und Hüftwinkel weniger als 90 Grad</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine erkennbare Aufwärtsbewegung</li> </ul>

Trampolin - Video		
<b>nur die Dame</b>		
Salto vorwärts oder rückwärts gehockt mit ½ Drehung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüfte stabilisiert</li> <li>• Aktiver Armzug</li> <li>• Hockposition bis zur halben Drehung</li> <li>• Saltodrehung über Schulterhöhe</li> <li>• Die ½ Drehung erfolgt mit der Hüftstreckung</li> <li>• Knie- und Hüftwinkel weniger als 90 Grad</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine erkennbare Aufwärtsbewegung</li> <li>• Keine erkennbare Hockposition</li> <li>• Drehung nicht vollendet (45 Grad -Regel)</li> <li>• Freie Radwende (Schultern drehen gleich nach dem Absprung)</li> </ul>
Salto vorwärts oder rückwärts gestreckt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüfte stabilisiert</li> <li>• Aktiver Armzug</li> <li>• Körperstreckposition während der Saltodrehung</li> <li>• Saltodrehung über Schulterhöhe</li> <li>• Gestreckte Knie</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine erkennbare Aufwärtsbewegung</li> <li>• Stark gebeugte Beine (ab 45 Grad vom gestreckten Bein)</li> <li>• Mehr als 45 Grad gebeugte Hüfte</li> </ul>
<b>nur der Herr</b>		
Abwurf der Dame	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem Trampolin wird die Dame durch den Herrn an der Hüfte maximal nach oben geworfen</li> <li>• Der Herr behindert die Dame nicht und hat ständig Kontrolle über sie</li> <li>• Der Herr leitet eine aktive Landung ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dame wird mit der ihrer Hüfte nicht über Schulterhöhe des Herrn geworfen</li> </ul>
Begleiten einer Saltobewegung der Dame		
<b>beide</b>		
Einsteiger oder Bettarini als Lift oder Wurf		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dame kommt mit der ihren Füßen nicht über Schulterhöhe des Herrn</li> </ul>

## 7. Station - Tanz - Tanzfigurenkatalog

Element	optimale Ausführung	Visualisierung
hüpfen nach Musik		
Grundschrift mit Kniehub		
Grundschrift		
Platzwechsel		
Spindrehung		
Promenade		
Curl		
Reiterdrehung		
Figur in Side-By-Side-Position ohne oder mit Partnerkontakt		
Bodenfigur		