

Merkblatt:

Kriterien Trampolinkür im UV 12.1 (2) Das Trampolin als Gestaltungsmittel neu entdecken

Inhalte der Pflicht

- min 10 Sprünge gesamt
- max 15 Sprünge gesamt
- 2x Strecksprung anspringen
- min 1x Hocksprung
- min 1x Grätschsprung
- 1x Sitz-Stand (Strecksprung)
- 1x Sitz-halbe Drehung-Stand (Strecksprung) oder Sitz-halbe Drehung Sitz
- min 1x halbe Drehung (180°)
- min 1 eigener Sprung (frei)
- saubere Landung/ Stand ohne Nachfedern

Die Zusammenstellung ist frei gestellt, es können Strecksprünge als „Füll“-Sprünge eingefügt werden (allerdings vgl. oben Anzahl der Maximalsprünge 15!).

Kriterien:

technisch sauber?  
dynamisch?  
Höhe?  
Körperspannung?  
Vollständig?  
Entwicklung?