

FLIFFIS

01/2009

Das Trampolin-Magazin
des TV Büttelborn



Tag über 130 Meldungen erreichten, haben wir unsere ursprünglich angesetzte Grenze von 200 Teilnehmern ganz schnell überschritten. Da gab es auch kein zurück mehr. Also werden wir dieses Jahr 310 Teilnehmer aus 24 Vereinen begrüßen. Diese kommen übrigens aus acht Bundesländern!

Liebe Trampoliner, liebe Fans und liebe Leser,

Das Jahr 2009 ist schon fast vier Monate alt. Da wird es Zeit, dass wir wieder mal umfassend die Geschehnisse des letzten Quartals zusammenfassen. Vieles, was Ihr hier lest, habt Ihr sicherlich bereits im Internet oder in der Zeitung gelesen. Aber dennoch ist es schön, immer mal wieder nachzuschauen, was denn die letzten Zeit alles passiert ist.

Und es war eine ganze Menge. Wir haben den ersten Kreis-pokal ausgerichtet, die Gaumeisterschaften waren überaus erfolgreich, wir haben Teilnehmer an Deutschen Meisterschaften und und und...

Für die Zukunft sind wir auch bestens gerüstet. Denn unsere Minis machen ihre Sache wirklich gut. Da brauchen wir uns keine Sorgen zu machen.

Ende letzten Jahres habe ich einigen gesagt: „Leute, 2009 wird ein sehr erfolgreiches Jahr, wie wir es wahrscheinlich so schnell nicht mehr erleben. Genießt es“.

Na dann... genießt es!

Viel Spaß beim Lesen

Euer

Mirko

Anfangen...

... wollen wir mit dem Sauerkraut-Pokal. Dieser findet am 27. Juni in der Sporthalle Georgenstraße statt. Es ist mittlerweile schon die fünfte Auflage. Und passend zu dem sich anbahnenden erfolgreichen Jahr 2009, scheint auch der Sauerkraut-Pokal alle Rekorde zu brechen. Bereits seit einigen Wochen ist der Wettkampf ausgebucht. Und weil uns an einem einzigen



Ihr könnt Euch alle das ganze Wochenende schon mal freihalten, denn wir benötigen wieder jede Menge Helfer. Und wenn ich jede Menge sage, meine ich das so. Aber das hat ja die ganzen Jahre gut geklappt - warum soll es dann dieses Jahr nix werden?

Das Doppel-Mini-Tramp

Wenn Ihr mich vor einem Jahr mal nach dem Doppel-Mini-Tramp gefragt hättet, dann wäre die Antwort etwa so ausgefallen: „Das ist doch das Ding, wo man



zweimal drauf hüpf...“. Ja, es hat mich nicht so gereizt. Doch unsere Kids waren ganz wild drauf und mittlerweile ist auch Coach Mirko von diesem Gerät begeistert. Nun haben wir seit kurzen sogar so ein Gerät bei uns in der Halle stehen. Natürlich nur leihweise. Die TG Rüsselsheim war so freundlich, uns ihr Gerät bis zu den Sommerferien auszuleihen. Das wollen wir jetzt auch öfters mal nutzen.

Und wenn Ihr nicht wisst, was ein Doppel-Mini-Tramp ist: Das ist so ein Ding, wo man zweimal drauf hüpf...!

FLIFFIS

01/2009

TV Bütteleborn

2

Trampolin

Drei Medaillen bei Doppel-Mini-Meisterschaften

Das Doppel-Mini-Tramp - ein bis vor kurzem noch unbekanntes, aber reizvolles Gerät für die Trampoliner des TVB.

Probieren geht über studieren... mit dem Blick auf die Gau-meisterschaften machten sich einige Kids und Trainer Mirko auf zum Training nach Nieder-Beerbach und Eberstadt. Nach anfänglichen Schwierigkeiten gelangen die Sprünge immer besser und es machte richtig Spaß.



Am Samstag, dem 7. März war es dann soweit. Alles und nichts war möglich! Doch die acht machten ihre Sache gut. Lediglich Celine Voos und Tim Döring hatten das Glück an diesem Tag nicht auf ihrer Seite. Celine patzte mit Standunsicherheiten und bekam wichtige Zehntel fürs Finale vom Kampfrichter abgezogen. Tim patzte ebenfalls im zweiten Durchgang und verpasste den Einzug in den Endkampf. Schade, aber kann ja jedem mal passieren. Seid nicht traurig! Am Ende fuhren die Trampoliner mit klasse Leistungen und drei Medaillen zurück nach Bütteleborn. So holte Melissa Baitinger den Sieg bei den Schülerinnen, Nina Döring wurde hier dritte. Felix Voos fehlten 0,3 Punkte zum Gewinn in der Schülerklasse. Er wurde mit Silber belohnt. Petra Döring und Steffi Drodts verteilten derweil als Kampfrichter jede Menge Punkte.



Die Ergebnisse aus Darmstadt

Schülerinnen

Melissa Baitinger 1. Platz (115,80)
Nina Döring 3. Platz (111,20)
Alexandra Haack 5. Platz (111,10)
Celine Voos 11. Platz (54,00)

Schüler

Felix Voos 2. Platz (116,30)
Mika Neumann 7. Platz (110,20)
Tim Döring 11. Platz (48,50)

Turner

Mirko Bott 4. Platz (103,80)

Und wie geht es weiter?

Wir werden am 17. Mai bei den Hessischen Doppel-Mini-Meisterschaften in Cappel teilnehmen. Auch am Deutschen Turnfest werden sich einige von uns erneut auf dieses Gerät wagen. Felix Voos versucht sogar, in Cappel die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften zu schaffen. Doch da muß er noch einige schwierige Sprünge einbauen. Ob es gelingt? Wir werden es sehen. Zuvor werden wir noch einige Trainingseinheiten bei uns durchführen. Das geht ja jetzt problemlos. Einige Samstag werden dafür aber drauf gehen!

Zwei neue Kampfrichter

Die Trampoliner des TVB verfügen nunmehr über fünf Kampfrichter. Am ersten Wochenende nach den Weihnachtsferien legten Petra Döring und Lena Kretschel erfolgreich ihre Prüfung zur D-Lizenz ab. Zwei Vor- und Nachmittage wurden an Hand von Filmmaterial Schwierigkeitswerte, Haltungsnoten und Synchronwertungen analysiert und die Bewertung geübt. Auch Doppel-Mini-Übungen mit Haltung und Schwierigkeit standen auf dem Programm. Natürlich duften auch die wichtigsten Regeln der Wettkampfordnung nicht fehlen.

Wir gratulieren Petra und Lena recht herzlich. Bei derzeit 15 aktiven Trampolinern und 5 Kampfrichtern ist das doch eine recht ordentliche Quote.



FLIFFIS

01/2009

5 Jahre Trampolinturnen 1. Kreispokal mit Doppelsieg

Fünf Jahre gibt es nun schon beim TVB Trampolinturnen. Dies haben wir zum Anlass genommen, die anderen drei Kreisvereine zum 1. Kreis-Mannschafts-Pokal in unsere Sporthalle einzuladen.



Und nach dem Wettkampf war der Jubel beim Büttelborner Trampolin-Nachwuchs groß. Denn die erste und zweite Mannschaft landete auf den ersten beiden Plätzen. In der Erwachsenen-Klasse hatte die Bundesliga-Riege der TG Rüsselsheim deutlich die Nase vorn.

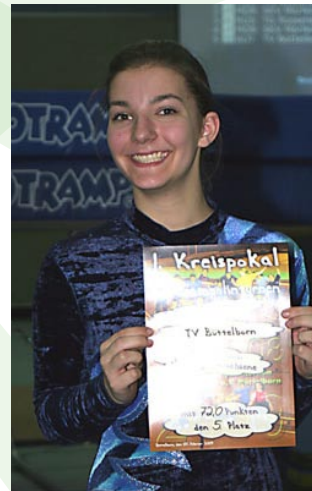
14 Mannschaften aus den vier Kreisvereinen waren der Einladung des TVB für diese erstmals durchgeführte Veranstaltung gefolgt. Die zahlreichen Zuschauer sahen dabei Übungen auf zum Teil hohem sportlichem Niveau.



Der TVB war mit drei Schülermannschaften in den Wettkampf gestartet. Unsere jüngste Mannschaft war nur zu dritt und damit fehlte die wichtige Streichnote. Doch Livia, Luca und Lea (in ihrem ersten Wettkampf) machten ihre Sache gut, auch wenn es bei zwei Übungsabbrüchen nur für den letzten Platz reichte. Die anderen beiden TVB-Teams lieferten sich dagegen ein spannendes Kopf-an-Kopf rennen an der Spitze. Nach der Pflicht lag Büttelborn II (Mika, Celine, Elisabeth und Melissa) noch vorne, in

der Kür konterte dann Team I mit Nina, Alexandra, Tim und Felix und führte nach dem Vorkampf die Tabelle an. Etwas zurück lag zu dieser Zeit bereits die SKV Mörfelden auf Rang 3.

Im Finale blieb dann „die Erste“ vorne, knapp drei Punkte dahinter folgte TVB II. Ein toller Erfolg für den TVB.



In der Klasse Jugend/ Erwachsene war Lena als Einzelkämpferin für den TVB am Start. Klar, dass sie in der Mannschaftswertung hinten landen würde. Doch mit ihren 72,00 Punkten schaffte sie ihr bisher zweitbestes Ergebnis. Den Siegerpokal holte sich souverän die TG Rüsselsheim. Die Jungs der TG kamen jedes Mal mit Fingerspitzen fast bis an die Hallendecke und trieben die Zuschauer mit schwierigen Übungen zu Beifallsstürmen.

So ging der Wettkampf aus:

Schüler/ Schülerinnen

1. TV Büttelborn I 221,10 Punkte
2. TV Büttelborn II 219,30 Punkte
3. SKV Mörfelden II 214,10 Punkte
4. TG Rüsselsheim I 197,10 Punkte
5. TV Groß-Gerau 195,90 Punkte
6. SKV Mörfelden I 187,20 Punkte
7. TG Rüsselsheim II 194,65 Punkte
8. TV Büttelborn III 162,50 Punkte

Jugend/ Erwachsene

1. TG Rüsselsheim I 245,80 Punkte
2. SKV Mörfelden I 228,90 Punkte
3. TG Rüsselsheim II 222,20 Punkte
4. SKV Mörfelden II 190,60 Punkte
5. TV Büttelborn 72,00 Punkte

Mit 26 Sprüngen zu Silber

Damit hatte im Vorfeld wirklich keiner gerechnet. Felix Voos wurde bei den Hessischen Einzelmeisterschaften im Trampolinturnen Zweiter und das, obwohl er in der Pflicht nach dem sechsten Sprung einen Abbruch hatte. Bei den Schülerinnen erreichten Elisabeth Laumann und Melissa Baitinger mit den Plätzen acht und neun ebenfalls hervorragende Ergebnisse.

Felix Voos turnte in Dillenburg in der Pflicht erstmals die M8. Diese wird benötigt, um sich für die Deutschen

FLIFFIS

01/2009

TV Büttelborn

4

Trampolin

Meisterschaften zu qualifizieren. Doch die Übung ging voll in die Hose, der Schraubensalto landete auf der Matte. Dank einer starken Kür schaffte er als Fünfter trotzdem den Sprung ins Finale. Dort konnte er sich noch einmal steigern und holte sich überraschend die Silbermedaille. Auch Tim Döring zeigte einen famosen Wettkampf. Als vierter kam er ins Finale und belegte am Ende Platz fünf.



In der zahlenmäßig größten Wettkampfklasse der Schülerinnen konnten Elisabeth Laumann und Melissa Baitinger mit den Pätzen acht und neun voll überzeugen. Alexandra Haack überraschte mit Rang 16. Nachdem in letzten Trainingswochen eigentlich gar nix gelingen wollte, hatte sie in Dillenburg wieder zu alter Form zurück gefunden. Zufrieden mit den gezeigten Leistungen dürfen auch Celine Voos (26.) und Nina Döring (28.) sein.

Deutsche Meisterschaften - Wir sind dabei

Durch das gute Abschneiden in Dillenburg haben sich Felix Voos und Tim Döring zusammen mit Lars Westphal (TV Nieder-Beerbach) und Leander Wiese (TV Eberstadt) erstmals für die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften am 2. Mai in Münster (Westfalen) qualifiziert. Die beiden Schüler aus Nieder-Beerbach und Eberstadt werden über das Zweitstartrecht für den TV Büttelborn turnen. Aus Hessen werden neben dem TVB noch die Frankfurt Flyers bei den nationalen Titelkämpfen starten.

Doch das war noch nicht alles. Felix schaffte Ende März in Schaafheim die Qualifikation für die Deutschen Einzelmeisterschaften in Frankfurt. Mit 51,00 Punkte übertraf er die geforderte Norm um acht Zehntel.

Und kurze Zeit später gab es gleich eine weitere erfreuliche Meldung. Melissa Baitinger wurde

nämlich in die Hessenauswahl der Schülerinnen bis 11 Jahre berufen. Sie startet für unser Bundesland am 1. Mai bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Landesturnverbände. Melissa ist derzeit sogar an Nummer eins in der Mannschaft gesetzt. Mit ihr wurden noch Helen Zerlin (Niedernhausen), Susanna Eilenstein (Eberstadt) und Annette Schnirch (Dillenburg) in die Auswahl berufen.

Bei den Schülern bis 14 Jahren darf sich Felix Voos als Ersatzturner bereithalten. Zweimal, nämlich 2006 und 2007 war er bereits für Hessen im Einsatz.

Mannschaftstitel und zweimal Gold für den TVB

Alter Schwede - da haben sich die Trampolin-Mädels aber gefreut. Nach einem langen Tag bei den Gau-meisterschaften in Langen ging es zur Siegerehrung im Schülermannschaftspokal. „Der erste Platz geht an den TV Büttelborn“, verkündete Fachwart Udo Bausch (Mühltal).

Die Freude bei Alexandra Haack, Melissa Baitinger, Celine Voos und Elisabeth Laumann war riesengroß. Der Wanderpokal steht nun erstmals für ein Jahr in Büttelborn.



Überhaupt waren die Büttelborner der erfolgreichste Verein in Langen. Dreimal Platz eins, dreimal Platz zwei und ein dritter Rang lautet die stolze Bilanz des TVB bei den Gaumeisterschaften.



Super spannend verlief der Wettkampf bei den Schülerinnen bis 12 Jahre. In dieser größten Klasse waren 28 Nachwuchstalente am Start. Nach der Pflicht führten Melissa Baitinger, Elisabeth Laumann und Alexandra Haack das Feld an. Dreimal TVB vorne, Klasse! Dann die Kür. Melissa Baitinger turnte ihre erst vor fünf Tagen erlernte neue Übung. Die schwierigste Kür aller 28 Teilnehmerinnen in dieser Gruppe. Die Führung. Im

FLIFFIS

01/2009

TV Büttelborn

5

Trampolin

Finale steigerte sie sich sogar noch einmal und wirbelte sich zum Sieg. Elisabeth wurde zweite und Alexandra kam auf Rang fünf.

Auch die anderen Ergebnisse konnten sich sehen lassen. Bei den Schülern bis 15 Jahre holten Felix Voos und Tim Döring den zweiten Doppelsieg für den TVB. Luca Driller wurde bei den jüngsten Schülern dritter und Lena Kretzschel freute sich in der Jugendklasse mit Platz zwei über ihren ersten Podestplatz überhaupt.



Alle Ergebnisse der Büttelborner

Schülerinnen 9/10 Jahre

4. Livia Beißer 67,70 Punkte
7. Lea Müller 64,30 Punkte

Schülerinnen 11/12 Jahre

1. Melissa Baitinger 76,10 Punkte
2. Elisabeth Laumann 73,80 Punkte
5. Alexandra Haack 70,60 Punkte
8. Celine Voos 69,20 Punkte
15. Nina Döring 42,50 Punkte

Schülerinnen 13 - 15 Jahre

6. Laura Dilling 69,30 Punkte

Jugendturnerinnen

2. Lena Kretzschel 73,20 Punkte

Schüler bis 10 Jahre

3. Luca Driller 60,60 Punkte
5. Mustafa Mermer 46,10 Punkte

Schüler 11/12 Jahre

4. Mika Neumann 60,40 Punkte

Schüler 13 - 15 Jahre

1. Felix Voos 72,30 Punkte
2. Tim Döring 68,00 Punkte

Traumnote 10,0

Die 10,0 gibt es beim Trampolinturnen äußert selten. Beim Synchronspringen kommt dies schon eher mal vor, doch eigentlich auch nur

bei einer von tausend Übungen. Beim Internationalen Ostseepokal in Satrup gab es am zweiten Wettkampftag insgesamt 570 Synchronübungen zu sehen. Bei einer einzigen Übung zog eine holländische Synchronkampfrichterin diese Traumnote. Und diese eine Übung turnten Melissa Baitinger und Tim Döring beim Mixed-Wettkampf. Einfach Klasse.

Sieben Trampoliner vom TVB machten sich am Karfreitag auf den Weg in die kleine Stadt Satrup in der Nähe von Flensburg zum größten Trampolinwettkampf in Deutschland. Einzelwettkampf, Synchron und ein Besuch im Freizeitbad in Damp mit anschließendem Strandbesuch standen auf dem Programm.

Und die Wettkämpfe verliefen doch recht erfolgreich. Im Einzel qualifizierte sich Melissa Baitinger als neunte für das Finale der besten zehn bei den jüngsten Schülerinnen. Dort fiel sie zwar um einen Platz zurück, doch mit ihrer überragenden Finalkür hat das elfjährige Talent nun alle Chancen, im kommenden Jahr in den Landeskader berufen zu werden.

Einen noch größeren Erfolg feierte Tim Döring. Denn am Ende stand ein zweiter Platz zu buche. Seine neue Kür hatte er erst tags zuvor einstudiert und diese bestens gemeistert. Beim Ostseepokal auf dem Treppchen - das ist schon was Besonderes. Pech hatte dagegen Felix Voos. Pflicht verturnt, Kür verturnt - ist halt nicht so gelaufen. Und die Mädels? Bei Celine wurde in der Pflicht zu unrecht auf Übungsabbruch plädiert. Angeblich hätte sie ein falsches Übungsteil geturnt. Alexandra turnte recht ordentlich, genauso wie Elisabeth. Beide konnten sich im Mittelfeld platzieren.



Einen Tag später stand dann Synchron auf dem Zeitplan. Im Training wurde dies zweimal geübt - mehr Zeit war nicht. Und trotzdem klappte es bestens. Unsere beiden Jungs Tim & Felix turnten sich gar ins Finale und wurden am Ende sechster. Elisabeth und Alexandra harmonierten ebenfalls klasse, genauso wir das Paar mit Celine und Nina. Melissa turnte mit Marisa Endres aus Mörfelden ganz spontan in der Erwachsenen-Klasse. Dafür lernte sie extra am Vorabend noch einen neuen Sprung.

Der Höhepunkt war dann der Mixed-Wettkampf. Und der TVB hat zwei neue Mixed-Traumpaare. Elisabeth und Felix sowie Melissa und Tim. Beide Paare schafften

FLIFFIS

01/2009

TV Büttelborn

6

Trampolin

als dritte und sechste nach Vorkampf in dem 27 Paare umfassenden Feld den Sprung in das Finale. Dort fielen die vier zwar auf die Plätze neun und zehn zurück. Doch zufriedene Gesichter gab es allemal und die Sache mit der Traumnote hatten wir bereits eingangs erwähnt.



Bei der Disco am Sonntag abend durfte nochmal spät in die Nacht getanzt werden, bevor es am Ostermontag Richtung Heimat ging. Und nächstes Jahr - dann an Pfingsten - fahren wir wieder hin.

Unser Jubiläumsbuch

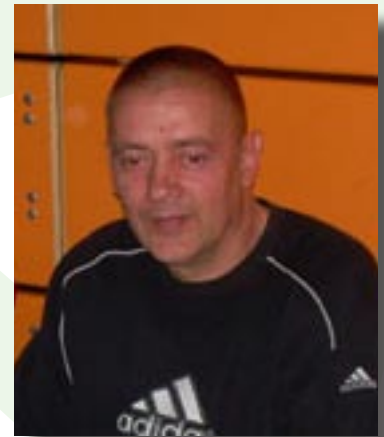
Fünf Jahre Trampolinturnen beim TVB - das haben wir zum Anlass genommen, ein Jubiläumsbuch zu gestalten. Mit vielen Bildern, Berichten und Geschichten auf 80 Seiten aus den vergangenen fünf Jahren. Wer noch ein Buch haben möchte, kann dieses gerne bei Mirko Bott bestellen. Billig ist es allerdings nicht - 40 Euro ist der Preis. Doch es lohnt sich allemal.

Für vier Jahre Liga-Chef

Mirko wurde im Februar auf der Hessischen Jahrestagung für weitere vier Jahre in seinem Amt als Ligaleiter bestätigt. Er wird also weiterhin für einen reibungslosen Ablauf im Ligabetrieb sorgen. Immerhin nehmen mittlerweile 54 Mannschaften in Schüler-, Landes- und Oberliga in Hessen teil. Keine leichte Aufgabe. Der TVB ist im übrigen im Herbst auch wieder dabei. Zwei Schülerligamannschaften mit dem Ziel „Finale“ und das Landesligateam möchte unbedingt in die Oberliga aufsteigen. Schauen mer mal.

Ein neuer Trainer beim TVB

„Pappa Sonn“, so wird der 50jährige Yevhenij Sonn aus der Ukraine liebevoll genannt. Seit Mitte April ist der Vater von Kyrilo Sonn, dritter bei der letzten Jugend-WM, einmal pro Woche beim TVB als Trainer in der Halle. Wir versprechen uns viel davon, vor allem die Körperhaltung und Technik soll verbessert werden. Die erste Trainingseinheit verlief bereits erfolgreich. Einige hatten zwar etwas Muskelkater nach den doch sehr anstrengenden zwei Stunden, doch erste Verbesserungen in der Technik waren deutlich zu erkennen. Doch nicht nur unsere Aktive sollen dabei was lernen. Auch für die Büttelborner Trainer gibt es dabei viele neue Tipps und Tricks zu entdecken.



KSP - Der Körperschwerpunkt

Der Körperschwerpunkt (KSP) ist der gedachte Körpermittelpunkt. Man kann sich vorstellen, dass ein Körper auf dem KSP balanciert werden kann und im Gleichgewicht bleibt. Ein Trampolinspringer, der es schafft seinen Körperschwerpunkt genau über den Füßen zu halten wird, solange er still hält, ohne eine Bewegung auf der Stelle auf- und abspringen.

Der Körperschwerpunkt ist die Summe der Teilkörperschwerpunkte. Ein abstraktes Beispiel: Steckt man 2 Strohhalme ineinander, so ist der neue Körperschwerpunkt der beiden genau in der Mitte zwischen den Körperschwerpunkten der beiden Halme. Schwierig wird es, wenn die beiden Teilkörper unterschiedlich schwer sind. Denn dann verschiebt sich der Gesamtschwerpunkt in Richtung des schwereren Körpers, abhängig von dem Gewichtsunterschied.

Diese Tatsachen machen den Körperschwerpunkten eines Menschen in der Theorie sehr kompliziert. Er ist abhängig von den vielen Teilkörpern, wie Kopf, Oberarmen, Unterarmen, Oberschenkeln, Unterschenkeln, ja sogar den Fingergliedern, wenn man es genau nehmen will. Je größer das Eigengewicht eines Körperteils, desto höher ist sein Einfluss auf den Gesamtkörperschwerpunkt.

Im praktischen Leben haben wir gelernt, den KSP zu spüren und zu nutzen. Allein beim Gehen können wir die Teilkörperschwerpunkte auf geschickte Art so aufeinander abstimmen, dass wir nicht umfallen.

Wer mal gestolpert ist, weiss was es bedeutet, den Körperschwerpunkt nicht mehr über den Füßen zu haben. Wir versuchen das Gleichgewicht wieder zu gewinnen indem wir einerseits versuchen den Körperschwerpunkt zu beeinflussen (z.B. durch Armerudern, was biomechanisch durch die Rotation zu komplex ist um sie hier zu erläutern) oder eben indem wir versuchen die Füße wieder unter den KSP zu bringen.

Der KSP beim Trampolinturnen

Beim Trampolinturnen lassen sich die Einflüsse des KSP gut in der Rückenlandung beobachten. Ein Turner, der die gestreckten Beine zusammen und leicht zum Körper gezogen hält, wird ohne zu kippen im Rücken weiter springen. Durch das relativ große Gewicht der Beine reicht eine leichte Bewegung der Beine nach vorne aus, um das Gleichgewicht zu stören und den Körper nach vorne kippen zu lassen (die entstehende Rotation müssen wir hier vernachlässigen).

Auch bei Standsprüngen bewirkt die Bewegung der Arme beim Armzug eine Veränderung des KSP. Der Oberkörper bewegt sich zum Ausgleich leicht nach hinten (bis die Arme in der Waagerechten sind, danach wieder nach vorne). Durch das geringe Gewicht der Arme ist die Bewegung sehr unscheinbar und so normal, dass wir sie kaum wahrnehmen. Beim Bücksprung sieht man dagegen deutlich, dass Beine und Oberkörper sich aufeinander zu bewegen müssen um im Gleichgewicht zu bleiben. Viele Springer, die eigentlich beweglich genug sind können zunächst mit den Händen nicht an die Füße reichen. Das liegt daran, dass sie es nicht wagen die Füße bis zur waagerechten anzuheben. Das ist aber nötig um auch Hände und Oberkörper so weit nach vorne bringen zu können, dass die Füße erreicht werden können.

Interessant zu wissen ist es, dass der Körperschwerpunkt nicht innerhalb des Körpers liegen muss. Von der Seite betrachtet wandert der Körperschwerpunkt beispielsweise bei der Bücke nach vorne. Er liegt bei einer engen Bücke deutlich über dem Bauchnabel zwischen den Beinen und dem Oberkörper.

Text aus: www.trampolinwiki.de

Das numerische System

Um in allen Ländern der Welt eine gleiche Sprache zu sprechen, wurde das numerische System

entwickelt. Damit kann jeder Sprung eindeutig beschrieben werden. Die erste Zahl beschreibt die Saltorotationen in viertel Salti. Die nächsten Zahlen die Anzahl der Schrauben in den einzelnen Phasen. Ein einfacher Salto hat nur eine Phase, ein Doppelsalto dagegen zwei. Ein Zeichen dahinter (°, <, /) zeigt an, ob der Sprung gehockt, gebückt oder gestreckt ist. Ein B, S oder R gibt an, ob die Landung in Bauch, Sitz oder Rücken erfolgt.

Beispiel:

Ein Salto gebückt mit 1/2 Schraube (Barani) sieht so aus: 4 1 <. Ein Doppelsalto gehockt mit halber Schraube im ersten und halber Schraube im zweiten Salto heißt: 8 1 1 °. Und eine einfache Hocke: 0 0 °. Ein Sitz-Sprung: 0 0 / S (keine Rotation, gestreckt in den Sitz).

Zum Lernen:

1/2 Schraube	0 1 /
Salto c	4 0°
Salto b	4 0<
Salto a	4 0/
Sitz	0 0 / S
Rücken	1 0 / R
1/2 Bauch	1 1 / B
Barani	4 1 ° (/ , <)
Schraubensalto	4 2 /
Rudi	4 3 /
Doppelsalto	8 0°
1 3/4 Salto	7 0°
Babyfliffis	5 1°
1/2 Stand a. d. Rücken	1 1 /
Voll-Voll-Voll	12 2 2 2 /

Trampolinturnen im Internet

www.trampolincity.de

Der TVB im Internet

www.tvbuettelborn.de

*Fliffis ist das Trampolinmagazin des TV Büttelborn und erscheint unregelmäßig. Auf www.tvbuettelborn.de können ältere Ausgaben heruntergeladen werden.
Redaktion: Mirko Bott, Karlstraße 18, 64572 Büttelborn,
Mail: presse@tvbuettelborn.de*

Ausgabe 01/2009 - erschienen im April 2009

Eigene Texte und Vorschläge dürfen gerne eingebracht werden.