

## Leistungsnachweise Theorie und Praxis des Individualsports

### WAHLFACH TRAMPOLINSPRINGEN

#### **1. Leistungsnachweis Praxis**

Die Prüfung umfasst eine Prüfungseinheit.

##### **1.1 Demonstrationsprüfung**

Am großen Trampolin wird eine Demonstrationsprüfung in Form einer Kürübung mit vorgeschriebenen Wahlpflichtelementen gefordert.

##### **1.2 Verpflichtende Sprung- und Landetechniken bei der Demonstrationsprüfung**

Die Übung muss insgesamt aus zehn Sprüngen/Landetechniken bestehen. Folgende Sprünge/Landetechniken sind verpflichtend:

- drei verschiedene Fußsprünge,
- zwei verschiedene Landungsarten (aus Sitz-, Rücken- u. Bauchlandung),
- eine 1/1 Drehung um die Körperlängachse,
- eine 1/1 Drehung um die Körperbreitenachse,
- drei weitere frei gewählte Sprungtechniken und /oder Landungsarten.

#### **2. Ermittlung der Note und Bewertungskriterien**

Bewertet wird

- die technische Ausführung der Sprünge und Landungsarten,
- die Kombinationsleistung und
- der Übungsaufbau bzw. die Sprungfolge.

Die Übung darf einmal wiederholt werden. Die Note ergibt sich aus dem besten Versuch.

#### **3. Prüfer**

Prüfer ist der/die Leiter(in) der Veranstaltung.

#### **4. Zusatzqualifikation**

Beim Bestehen der Prüfung wird der „Erwerb der geforderten besonderen Kenntnisse des Trampolinturnens in Theorie und Praxis“ (gem. Bekanntmachung u. Veröffentlichung in Kultus und Unterricht, Nr. 1/2008; 07.01.2008, AZ.: 52-6869.0/243/1) bescheinigt.