

Sichtungskonzept BSP FFM Trampolinturnen



Stand: 05.11.2024

Wie der Leitfaden zu lesen ist:

- Der Leitfaden ist als Orientierung zu sehen.
- Die aufgelisteten Anforderungen sind keine generelle Grundvoraussetzung, um am BSP FFM trainieren zu dürfen. Jedoch dienen sie als Unterstützung für die (Heim- und Stützpunkt-)Trainer*innen bei der Einschätzung der Leistungsfähigkeit der Athlet*innen.
- Zu dem Leitfaden zählen sowohl die P- und LVL-Übungen als auch die je AK zu geordneten Einzelsprünge (siehe Tabellen).
- Heimtrainer*innen sollen sich am Leitfaden orientieren, um ihr Training zu gestalten.
- Zudem zeigt er auf, was mit den Athlet*innen am BSP FFM trainiert wird.

Grundlegende Ziele:

- Nachhaltige Talentsichtung am BSP FFM
- Jährliche Bestätigung der Landeskadernorm aller Sportler am BSP
- Teilnahme an DJM ab 11 Jahren (spätestens mit 12 Jahren)

Der Weg ins Training am Bundesstützpunkt und Landesleistungszentrum Frankfurt

Grundsätzliche Anforderungen an Athleten*innen:

- Bestehende Vereinszugehörigkeit
- Nachweis sportliche Anforderungen -> siehe zur Orientierung Trainingsleitfaden BSP FFM (6 bis 11 Jahre)
 - o Der Trainingsleitfaden ist als grobe Orientierung zur Vorbereitung für das Stützpunkttraining und nicht als zwingende Mindestanforderung zu verstehen
 - o Die Heimtrainer können sich anhand des Leitfadens ein Bild von der Leistung des/der Athlet*innen machen

Kontaktaufnahme:

- Kontaktaufnahme zu Stützpunkttrainer mit Zuständigkeit Sichtung/Nachwuchs und Betreuung Fachgebiet Trampolinturnen
 - o Trainer-Ansprechpersonen: Christopher Schüpferling, Christian Bach (c.schuepferling@htv-online.de, c.bach@htv-online.de)
 - o HTV-Ansprechperson: Linda Knappe (l.knappe@htv-online.de)
 - o Eckdaten Athlet*in in einer E-Mail mitteilen (Jahrgang, Verein, aktueller Leistungsstand)
 - o Athlet*in und Heimtrainer*in werden zu einer Sichtungseinheit eingeladen und weiteres Vorgehen wird vor Ort besprochen.

Ablauf Teilnahme Sichtungseinheit:

- Sichtungseinheit grundsätzlich ganzjährig möglich
 - o Teilnahme an wöchentlichem Sichtungstraining
 - o Alternative Termine in Absprache mit Stützpunkttrainer möglich
 - o Zunächst 2 bis 3 Probetrainingseinheiten, um Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Leistungsbereitschaft zu erfassen.
 - o Anschließend findet ein Gespräch zwischen Trainern und Eltern und Vereinsvertreter*innen (Heimtrainer*innen) statt, in dem über die leistungssportliche Eignung sowie den weiteren Verlauf informiert wird.
- Die Sichtungseinheiten werden (mit Unterstützung der Stützpunkttrainer mit Zuständigkeit Sichtung/Nachwuchs) durch Honorartrainer*in geleitet und durchgeführt.

Sichtungskonzept BSP FFM Trampolinturnen



Wie geht's nach den Sichtungseinheiten und einem positiven Gespräch weiter?

- Nach erfolgreicher Sichtung wird ein Probe-Zeitraum von 6 Wochen vereinbart, in dem die Athlet*innen regelmäßig am Sichtungstraining am BSP FFM teilnehmen.
 - o Wie oft in der Woche?
 - 6 bis 10 Jahre mind. 2 und bis 3x pro Woche
 - Ab 11 Jahre und älter mind. 3 bis 5x pro Woche
 - o Restliche Einheiten sollen weiterhin im Heimverein absolviert werden.
- Nach dem Probezeitraum erfolgt nochmals eine kurze Rücksprache zwischen Trainern und Eltern. Anschließend wird Athlet*in am BSP FFM aufgenommen.
 - o Ab diesem Zeitpunkt fällt eine Kostenbeteiligung für das Training am Stützpunkt an.
 - o Ausfüllen Anmeldebogen (Erfassung persönliche Daten) und erteilen des SEPA-Mandats für die Kostenbeteiligung

Ziel des Sichtungstrainings:

- Heranführung aller Nachwuchsatlet*innen (6 bis 10 Jahre) an nachhaltiges leistungsorientiertes Training am BSP FFM
- Trainingsinhalte: Landeskadertest, Leitfaden BSP Frankfurt, Qualifikationsnorm DJM
 - o Vorbereitung auf den Leistungsvoraussetzungstest (LVT) des Landeskaders
 - Ende des Jahres (meist Ende November / Anfang Dezember) findet der Landeskadertest am BSP FFM statt
 - Alle Athlet*innen mit erfüllten Zulassungsvoraussetzungen absolvieren den LVT
 - Ziel ist das Erreichen des Landeskader (ab AK 9)
 - Um weiterhin am Stützpunkt trainieren zu können, ist das Erreichen einer Mindestanforderung vorausgesetzt
 - AK 7 bis 8 siehe Leitfaden
 - Ab AK 9 gelten die bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien
 - Aktuelle Kriterien sind auf der DTB-Website einsehbar
 - Bei Nichterreichen der erfordernten Mindestpunktzahl können, seitens der HTV-Trainer, Auflagen mit einer Frist bis Ende März (31.03.) im Folgejahr ausgesprochen werden.

Trainingsleitfaden im Land Hessen für das Stützpunkttraining

	<u>Übung</u>	<u>Bemerkung / Einzelsprünge</u>
6-7 Jahre	LVL 1	Vermittlung von Körperspannung
	P3	Bewegungsverhalten
	LVL 2	Arme, Beine, Po angespannt
	P4	Enge Positionen, lange Hüfte, Endphase
8 Jahre	P5	40°S Salto rw i.d. Sitz
	LVL 3	50°<B Salto vw i.d. Bauch
	LVL 4	alle Sprünge aus M5
	P6	
9 Jahre	LVL 5	Sitz Bauch 50° Cody
	P7	
	P8	30/R platt 3/4 vw z. Rücken
	LVL 6	700° platt 1 3/4 vw z. Rücken
	LVL 7	R50° vw. i.d. Stand
10 Jahre	M7/W11	800° Doppelsalto
		40/ 40/ Salto a Salto a 41/
11 Jahre	Teilnahme an Deutschen Meisterschaften!	
	W11	53°< und 43°</ Rudy 801°< Fliffis

Zweck des Leitfadens

Für Trainer*innen

- Orientierung zur Trainingsplanung
- Leistungseinschätzung von Athlet*innen

Für Athlet*innen

- Erlernen von vielfältigen Bewegungsabläufen
- Gewöhnung an erhöhtes Leistungsniveau und Trainingsbelastung

Haltung

In allen Altersklassen sollte das oberste Ziel sein, in der Pflicht einen Haltungswert von 8,0 oder mehr zu erreichen! (unabhängig welche Pflicht und welches Alter)

Allgemeine Bewegung

Zur allgemeinen Bewegung gehört das regelmäßige Trainieren der Bodenübungen und der Trampolinbewegungsformen mit entsprechender Ausführung und maximaler Spannung.

TBN

	unter AK 8	AK 9	AK 10	AK 11	AK 12
beherrschen	AK 8	AK 9	AK 10/11	AK 10/11	AK 12
vorbereiten	AK 9	AK 10-11	AK 12	AK 12	AK 13-14

Technikübungen

LVL 1	P3	LVL 2	P4	P5	LVL 3	LVL 4	P6	LVL 5	P7	P8	LVL 6	LVL 7
00°	00S	10/B	01S	00<	10/R	40°	40°	40<	10/B	11/B	30<B	40<
01/	01S	10/	01S	01S	Muffel	00v	01S	00°	10/	10/	10/	41<
00v	00/	01/	01/	01/	00°	00S	01/	40°	00v	00°	00°	00<
00S	00°	00°	00v	00v	01/	00/	00v	00v	40°	40°S	41°	40/
00/	01S	00S	10R	10R	00S	00S	10R	00S	01S	01/	40°	41°
00°	01/	01/	10/	11/	01S	01/	11/	01S	00/	00<	00<	00V
01/	00v	00v	01/	00S	00/	00°	00°	00/	00<	40<	41<	40°
00v	00S	00<	00°	00/	00v	00<	01/	01/	40<	00v	40<	00°
00S	00/	10/R	02/	00°	00v	40<	00<	00<	00°	40°	00v	30/R
00/	02/	10/	00<	40°	40° vw	01/	40<	41°	41°	41°<	41<	51<