

## 3 Sprünge mit dem Minitrampolin - Sauts au minitrampoline

### 1. Freisprünge - Sauts libres

#### 3.01 Grundsprünge

##### Les sauts de base

30101	B	Strecksprung
		Saut en extension
30102	4	Strecksprung mit 1/2 Dr.
		Saut en extension avec 1/2 tour
30103	6	Strecksprung mit 1/1 Dr.
		Saut en extension avec 1/1 tour
30104	7	Strecksprung mit 1 1/2 Dr. (oder mehr)
		Saut en extension avec 1 1/2 tour (ou plus)
30105	B	Grätschsprung
		Saut écart lat.
30106	4	Grätschwinkelsprung
		Saut écart carpé
30107	B	Hocksprung
		Saut groupé
30108	5	Bücksprung
		Saut carpé

#### 3.02 Rollen

##### Les roulés

30201	4	Sprungrolle
		Saut roulé en av.
30202	5	Hechtrolle
		Saut de poisson
	7	Sprung- oder Hechtrolle mit 1/1 Dr.
		Saut roulé ou saut de poisson avec 1/1 tour

#### 3.03 Salti vorwärts

##### Les saltos en avant

30301	5	Salto vw. geh.
		Salto en av. groupé
30302	6	Hechtsalto vw. geh.
		Saut de poisson et salto en av. groupé
30303	6	Salto vw. geb. oder Salto vw. geb. mit gegr. Beinen
		Salto en av. carpé j. écartées ou serrées
30304	7	Hechtsalto vw. geb.
		Saut de poisson et salto en av. carpé
30305	6	Salto vw. gestr.
		Salto en av. td.
30306	7	Spreizsalto vw.
		Salto en av. j. écartées transv.
30307	6	1 1/2 Salto vw. geh.
		1 1/2 salto en av. groupé
30308	7	1 1/2 Salto vw. geb.
		1 1/2 salto en av. carpé

30309	7	1 1/2 Salto vw. gestr.
		1 1/2 salto en av. td.
30310	7	Doppelsalto vw. geh.
		Double salto en av. groupé
30311	7	Doppelsalto vw. geb.
		Double salto en av. carpé
30312	7	Dreifachsalto vw.
		Triple salto en av.

### 3.04 Salti vorwärts mit Drehungen um die Längsachse Les saltos en av. avec rotations longitudinales

30401	6	Salto vw. geh. mit 1/2 Dr.
		Salto en av. groupé avec 1/2 tour
30402	7	Salto vw. geh. mit 1/1 Dr.
		Salto en avant groupé avec 1/1 tour
30403	6	Hechtsalto vw. geh. mit 1/2 Dr.
		Saut de poisson et salto en av. groupé avec 1/2 tour
30404	7	Salto vw. geb. oder Salto vw. geb. mit gepr. Beinen mit 1/2 Dr.
		Salto en av. carpé j. écartées ou serrées avec 1/2 tour
30405	7	Salto vw. geb. mit 1/1 Dr.
		Salto en avant carpé avec 1/1 tour
30406	7	Hechtsalto vw. geb. mit 1/2 Dr.
		Saut de poisson et salto en av. carpé avec 1/2 tour
30407	7	Salto vw. gestr. mit 1/2 Dr.
		Salto en av. td. avec 1/2 tour
30408	7	Salto vw. gestr. mit 1/1 Dr.
		Salto en av. td. avec 1/1 tour
30409	7	Salto vw. gestr. mit 1 1/2 Dr.
		Salto en av. tendu avec 1 1/2 tour
30410	7	Salto vw. gestr. mit 2 Dr.
		Salto en av. tendu avec 2 tours
30411	7	Salto vw. gestr. mit 2 1/2 Dr.
		Salto en av. tendu avec 2 1/2 tours
30412	7	1 1/2 Salto vw. (geh./geb./gestr.) mit 1/1 Dr.
		1 1/2 salto en av. (gr./carpé/td.) avec 1/1 tour
30413	7	Doppelsalto vw. geh. mit 1/2 Dr.
		Double salto en av. groupé avec 1/2 tour
	7	Doppelsalto vw. geh. mit 1/1 Dr.
		Double salto en av. groupé avec 1/1 tour
30414	7	Doppelsalto vw. geb. mit 1/2 Dr.
		Double salto en av. carpé avec 1/2 tour
30415	7	Doppelsalto vw. geh. mit 1 1/2 Dr.
		Double salto av. groupé avec 1 1/2 tour
30416	7	Doppelsalto vw. geb. mit 1 1/2 Dr.
		Double salto av. carpé avec 1 1/2 tour
30417	7	Doppelsalto vw gestr. mit 1 1/2 Dr. im ersten Salto
		Double salto av. td. avec 1 1/2 tour dans le premier salto
30418	7	Salto vw. (geh./geb./gestr.), 1/2 Dr. zum Salto rw. (geh./geb./gestr.)
		Salto en av. (gr./carpé/td.), 1/2 tour, salto arr. (gr./carpé/td.)

### 3.05 Salto rückwärts/seitwärts Les saltos en arrière/latéraux

30501	6	Salto rw. geh.
		Salto en arrière groupé
30502	7	Salto rw. gestr.
		Salto en arrière tendu
30503	7	Auerbachsalto
		Salto Auerbach
30504	7	Salto sw.
		Salto latéral
30505	7	Salto sw. mit 1 1/4 Dr.
		Salto latéral avec 1 1/4 tour
30506	7	Doppelsalto sw. oder Doppelsalto sw. mit 1/4 Dr.
		Double salto lat. ou double salto lat. avec 1/4 tour

## 2. Stützsprünge - Sauts à l'appui

### 3.06 Überschläge Les renversements

30601	6	Überschlag vw.
		Renv. en av.
30602	7	Überschlag vw. mit 1/2 Dr.
		Renv. en av. avec 1/2 tour
30603	7	Überschlag vw. mit 1/1 Dr.
		Renv. en av. avec 1/1 tour
30604	7	Yamashita
		Yamashita
30605	7	Yamashita mit 1/2 Dr.
		Yamashita avec 1/2 tour
30606	7	Bücküberschlag vw.
		Renv. carpé
30607	7	Bücküberschlag vw. mit 1/2 Dr.
		Renv. carpé avec 1/2 tour
30608	B	Überschlag sw. mit 1/4 Dr. gegen das Hindernis
		Renv. lat. avec 1/4 tour, contre l'obstacle
30609	6	Überschlag mit 1/2 Dr. in der 1. Flugphase
		Renv. avec 1/2 tour dans la 1 <sup>ère</sup> phase de vol
30610	7	Überschlag mit 1/2 Dr. in der 1. Flugphase und 1/2 Dr. (Halb - Halb)
		Renversement avec 1/2 tour dans la 1 <sup>ère</sup> phase d'envol et repousser avec 1/2 tour à la station (demi-demi)
30611	7	Tsukahara geh./geb./gestr.
		Tsukahara groupé/carpé/td.
30612	7	Überschlag Salto vw. geh.
		Renversement et salto en av. groupé