

## **Trampolinesport : kracht, discipline en techniek**

Dat trampoline enorm populair geworden is, zie je door de vele mensen die een recreatieve tuintrampoline aangeschaft hebben. Dit soort trampoline laat toe om zich goed te amuseren, maar biedt niet de stabiliteit, voorspelbaarheid en veiligheid om de complexe trampolinesprongen op grote hoogte uit te voeren. Wat je in trampolinesport ziet moet je niet op je thuishtrampoline proberen : keep it fun !

De trampolinesport is een elegante turndiscipline die vooreerst kracht en spanning vraagt. Dat blijkt uit het feit dat de Amerikaanse soldaten een trampolinetraining krijgen als conditieonderdeel van hun opleiding. Voor de sportbeoefening bestaan er 3 verschillende toestellen: de minitrampoline, die in vele scholen aanwezig is, de dubbelminitrampoline, die eerder aan het verdwijnen is en de grote trampoline, waarop de sport wereldwijd meest beoefend wordt. De trampoline heeft een metalen frame waartussen een niet-elastisch net gespannen is met veren. Op dat net staat in het midden een kruis getekend. Bij het springen op de grote trampoline is het vooral de bedoeling zo goed mogelijk op dat kruis terecht te komen. Daar ondervindt de springer de maximale opwaartse duwkracht van het net en is die duwkracht mooi opwaarts en goed voorspelbaar. Zo kan de springer zijn acrobatische figuur perfect en met maximale veiligheid uitvoeren.

Die precisie is zeer belangrijk tijdens wedstrijden. Daarnaast zijn de afwerking en de moeilijkheidsgraad van de uitgeoefende reeks zeer belangrijke scorefactoren bij een wedstrijd.

### **Opbouw van een trampolinewedstrijd**

Op een wedstrijd individueel springen strijden de springers in categorieën volgens leeftijd en geslacht voor de hoogste score. Er worden altijd 2 reeksen uitgevoerd van telkens 10 sprongen : een opgelegde reeks en een vrije reeks. De opgelegde reeks bevat een aantal verplichte sprongen, waarin springers door vijf juryleden beoordeeld worden naar correctheid en afwerking. Bij de vrije reeks kiest de springer zelf zijn sprongen. Naast de vijf juryleden die oordelen over correctheid en afwerking komt er een beoordeling bij voor de moeilijkheidsgraad van die vrije oefening. Twee extra juryleden vullen samen de score van de moeilijkheidsgraad in.

Deze wedstrijdvorm wordt zo goed als overal toegepast. Eventueel voegen de organisatoren daar nog een ploegenklassement van de deelnemende ploegen aan toe.

Een waaier aan categorieën biedt elke springer de mogelijkheid zich te ontplooiën volgens eigen ritme en kunnen. Bij het synchroonspringen meten koppels van springers zich op twee trampolines met elkaar volgens een zelfde schema. De jury beoordeelt echter ook de synchroniciteit van de twee springers.

In teamcups worden de scores van de spelers per team samengebracht om zo de verschillende ploegen met elkaar te meten. Hierover meer op pagina ..  
Kracht, uithouding, durf, spanning, motivatie, concentratie

en elegantie zijn factoren die een trampolinespringer niet uit zijn dagboek kan schrappen.

### **Welke zijn de typische sprongen ?**

Wanneer je als leek naar de complexe figuren kijkt, is het niet altijd evident te weten wat er nu precies verschillend is of waarom de ene oefening zoveel meer moeilijkheidsgraad heeft dan de andere. Een korte introductie naar de belangrijkste sprongen zal U enigermate wegwijs maken in het jargon van de trampoliner (bron : spreekbeurt kngu).

Er zijn 2 soorten basissprongen : rechtstandige sprongen en voetvreemde sprongen. Enkele rechtstandige sprongen zijn: hurksprong - spreidsprong - spreidhoeksprong hoeksprong en draaisprongen. Enkele voetvreemde sprongen zijn: kniesprong - handen-knieensprong - zitsprong- buiksprong - rugsprong.

Om al deze sprongen goed uit te voeren moet je letten op:

- Een krachtige afzet, goede doorzwaai van de armen - uitstrekking spieren
- Goede armzwaai, niet achter het lichaam maar zijwaarts op hoorhoogte vingers gespannen tegen elkaar
- Op het hoogste punt moet de sprong uitgevoerd worden
- coördinatie
- De uitvoering van de sprong dient een korte, felle beweging te zijn. (Aanspanning van het hele lichaam ook voeten en tenen)

Beheers je de basissprongen helemaal dan kun je gaan beginnen met de moeilijkere sprongen. Je begint altijd met de salto's voorover (vo). Je begint hiermee omdat deze salto niet zo eng is al de achteroverse (oa) salto. Deze is veel moeilijker want je ziet niet waar je terechtkomt. Dan komt de baranie. Dit zijn salto's met een halve draai erin

Daarna volgt de salto achterover.

Dan ga je allerlei salto's en baranies combineren = achter elkaar springen.

Als ook dat goed gaat ga je weer verder met meer complexe sprongen zoals :

Zweefsalto =  $\frac{3}{4}$  salto vo tot rug

Baby fliffus =  $\frac{3}{4}$  salto vo tot rug vanuit rug

baranie{salto + halve draai}

Schroef = salto ao met draai zijwaarts

Cody = achterover tot buik vanuit buik salto ao

Rudolf = salto vo 1,5 draai

Fliffus = dubbele salto met 1/2 draai

Triffus = 3 dubbelesalto met 1/2 draai

Quadriffus = 4 dubbellesalto met 1/2 draai

## **7 Spelregels van de Golden River Team-Cup**

Als inrichter wilden we zoveel mogelijk diversiteit in de competitie brengen. De samenstelling van de ploegen alsook de puntentelling van deze wedstrijd zijn daarop gericht. In tegenstelling tot normale ploegencompetitie kunnen hier jongens en meisjes, jong en oud, topatleet of beginner door elkaar deelnemen binnen één ploeg.

### **7.1 Ploegen en ploegsamenstelling**

Een club mag deelnemen met maximum 2 ploegen.

Een ploeg bestaat uit minimum drie en maximaal vier atleten. Ploegen mogen gemengd : jongens en meisjes. Maximaal 2 senioren per ploeg om zo ruimte te geven voor jong talent.

### **7.2 Wedstrijdverloop**

De wedstrijd bestaat uit een voorronde waarin elk team probeert de beste teamscore neer te zetten. De eerste acht teams gaan naar een finale, waar uiteindelijk gestreden wordt voor de drie podiumplaatsen.

Mooie uitvoering en standvastigheid staan centraal in de teamcup. Het is de bedoeling dat de teams over de ganse lijn goed scoren. Risicovolle sprongen zijn dus te vermijden. Zo kan bijvoorbeeld één van de springers uit het team bij een val de score van het hele team naar beneden halen. Het team zal permanent evalueren of de springers meer of minder risico moeten nemen.

### **7.3 Berekenen van de punten bij een teamtoernooi:**

Elke deelnemer van het team springt een opgelegde oefening en een vrije oefening. Dit levert de springer een individuele score op.

#### **7.3.1 Individuele score : de opgelegde of 1e reeks**

De vijf juryleden (J1 ... J5) geven elk een score op 10 punten. Bij de optelling wordt het hoogste en laagste cijfer geëlimineerd en de eindscore is de som van de drie middelste getallen.

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5
7.5	7.7	7.8	7.6	8.3
Totaal				<b>23.1</b>

#### **7.3.2 Individuele score : de vrije of 2e reeks.**

De vijf juryleden (J1 ... J5) geven elk een score op 10 punten. De moeilijkheidsjury (Jmoeil.) telt moeilijkheidsfactoren bij elkaar. Bij de optelling wordt het hoogste en laagste cijfer van de vijf juryleden geëlimineerd en de eindscore is de som van de drie middelste getallen plus de punten van de moeilijkheidsjury.

J 1	J 2	J 3	J 4	J 5	J moeil.
7.2	7.7	7.3	7.3	7.2	8.7
Totaal				<b>21.8</b>	8.7
Eindtotaal					<b>30.5</b>

#### **7.3.3 Individuele score : het totaal**

De totaalscore is de som van de opgelegde reeks en de vrije reeks.

**Totaalscore over beide reeksen: 23.1 + 30.5 = 53.6**

### **7.4 Groepsscore**

Het laagste cijfer van iedere reeks valt weg en alle andere scores worden samengeteld.

Team	Eerste reeks	Tweede reeks	totaal
Atleet 1	22.3	34.5	
Atleet 2	24.8	34.7	
Atleet 3	27.2	33.8	
Atleet 4	24.9	30.5	
Tussentotaal	76.9	103.0	
Eindscore			179.9

De drie beste puntentotalen per ploeg tellen voor de einduitslag.

**De acht eerste teams na de voorronde gaan naar de finale.**

