bron: http://www.gymfed.be/images/File//Files-TRA/Clubnet/Technisch-programma/Leerlijn_Topsport_Trampoline(1).pdf

1. Wat is een leerlijn?

Een leerlijn is een schematische voorstelling van de ideale evolutie van een gymnast (per leeftijd) om het gewenste einddoel op een bepaalde leeftijd te bereiken.
Het is een handleiding die door de trainer kan gevolgd worden om de gymnasten op een zo efficiënt mogelijke manier naar een hoger niveau te brengen.

Een leerlijn focust zich niet enkel op prestatie op een bepaalde leeftijd, maar geeft ook de gewenste tussenstappen en voorbereidende oefeningen per leeftijd aan.
M.a.w. wat zijn voorbereidende oefenvormen voor een bepaalde sprong en vanaf welk momenten dienen we hiermee te starten om ervoor te zorgen dat onze gymnast op een efficiënte manier van de ene sprong naar de andere evolueert en op de 'juiste' leeftijd de afgewerkte sprong beheerst.

De leerlijn is geen inventaris van wat gymnasten van een bepaalde leeftijd kunnen, maar een toekomstgericht profiel. Het geeft de meest aangewezen weg aan om de einddoelstelling te bereiken.

2. Waarom een leerlijn?

Het belangrijkste doel van een leerlijn is het aanreiken van een middel voor trainers om hen te helpen hun trainingen te structureren en te organiseren. Op die manier draagt het bij tot het efficiënt verhogen van het niveau van hun gymnasten. De gymnasten kunnen op een vloeiende manier van de ene sprong naar de andere overgaan, zonder een terugval te krijgen na elke gekende sprong omdat pas dan met de voorbereiding voor een nieuwe sprong gestart wordt.
Bijvoorbeeld: een pupil kan basissprongen en een enkelvoudige salto's in een reeks uitvoeren. Barani is gekend als aparte sprong en ondertussen is hij als bezig met voorbereidende oefeningen voor dubbele salto's.
Een leerlijn is dus de basis voor een trainingsplanning en de praktische ontwikkeling van doelgerichte training voor gymnasten die het vooropgestelde doel willen bereiken.

We willen met deze leerlijn ook structuur brengen in de opleiding en op een gelijkaardige manier jonge gymnasten opleiden. Veelal krijgen we volgende vragen van trainers: wanneer start ik met het aanleren van dubbele salto's? In welke volgorde leer ik bepaalde sprongen aan (vb: eerst 8--/ of eerst 8-3o of…)?…

De leerlijn kan daarnaast ook een uitstekend evaluatiemiddel of motivatie-instrument zijn, omdat er een duidelijke lange termijnlijn in zit.

Uiteraard is de leerlijn alleen niet zaligmakend. Ze moet gecombineerd worden met kwalitatieve trainersopleidingen. Deze opleidingen worden verzorgd door de Vlaamse Trainersschool (Trainer B Trampoline) en de GymnastiekFederatie (clinics en workshops). Deze leerlijn zal een leidraad zijn die in veel van deze opleidingen terugkomt.

De leerlijn geeft de ideale evolutie weer voor een gymnast om op senioresleeftijd goede internationale prestaties neer te zetten. Hou er wel rekening meer dat niet alle gymnasten perfect op hun kalenderleeftijd evolueren. Hun biologische leeftijd, een groeispurt, puberteit,… kunnen ervoor zorgen dat een gymnast tijdelijk de ideale lijn niet volgt. Willen we richting topsport evolueren, dan is het wel noodzakelijk om na een korte periode terug op deze lijn terecht te komen. Zoniet zullen de doelen en ambities moeten bijgesteld worden. Dezelfde leerlijn kan dan nog steeds verder gebruikt worden, maar de gymnasten zal 'achter' zitten op de ideale leerlijn.

3. Leerlijn Topsport Trampoline

Doelgroep
In deze leerlijn focussen we ons op Trampolinegymnasten die zich voorbereiden op een internationale Topsportcarrière. We starten bij de jongste wedstrijdleeftijd pupillen (I-niveau) en geven een gestructureerde opbouw tot en met het laatste jaar juniores.

De leerlijn Topsport Trampoline is dus opgemaakt in functie van het leveren van internationale topprestaties op senioresleeftijd. Vermits de basis ervoor dient gelegd te worden, hebben voor de leeftijdsperiode 9 (pupillen) tot 16 (2de jaar junior) jaar een gedetailleerde leerlijn met tussentijdse doelen opgemaakt.

Opbouw

Het opzet van deze leerlijn Topsport Trampoline was om geen lijvige en gedetailleerde tekst op te maken, maar een werkdocument dat trainers makkelijk kunnen gebruiken voor het opmaken van hun trainingen en (lange termijn)planning. Heel schematisch geven we de evolutie van een trampolinegymnast weer.

De leerlijn Topsport Trampoline is opgebouwd uit 3 grote luiken:

1. <u>Leerlijn jongens en meisjes</u>

   Dit is het kerngedeelte van de Leerlijn Topsport Trampoline. Schematisch wordt hier de evolutie weergegeven van pupil tot 2de jaar junior. De leerlijn voor jongens en meisjes loopt in een eerste fase gelijk, vanaf de belofteleeftijd komt er een gedifferentieerde aanpak voor jongens en meisjes.

   Dit gedeelte van de leerlijn is de basis voor de langetermijnplanning voor gymnasten en omvat:
   - Sprongen in reeks = overzicht van de sprongen die een gymnast in een wedstrijdreeks zou moeten kunnen uitvoeren
   - Sprongen = overzicht van sprongen die een gymnast in een geïsoleerde situatie zou moeten kunnen uitvoeren. Dit wil zeggen dat er eventueel een basissprong voor en/of na deze sprong kan uitgevoerd worden, maar dat deze sprong nog niet in een (wedstrijd)reeks dient uitgevoerd te worden.
   - Voorbereiding = voorbereidende oefeningen voor meer complexere sprongen die op een latere leeftijd als aparte sprong of als sprong in een (wedstrijd)reeks dienen uitgevoerd te worden.

   Er is een logische doorstroom van voorbereidende oefeningen over aparte sprongen naar sprongen in een reeks en dit over verschillende leeftijdsjaren heen.
   <u>*Voorbeeld:*</u> full (42/)
   - 11 jaar (miniem): uitvoering in een (wedstrijdoefening)
   - 10 jaar (preminiem): uitvoering als aparte sprong
   - 9 jaar (benjamin): ¾ salto rugwaarts met halve draai als voorbereiding

2. <u>Evolutie voor trampolinespringers</u>

   Dit gedeelte is een schematisch overzicht van de verwachtingen per leeftijd. Het gaat hier enkel om algemeenheden die kunnen helpen bij het samenstellen van oefeningen en is meteen een prima evaluatiemiddel voor bepaalde (selectie)groepen.

   Dit overzicht gaat ook nog iets verder door dan 2de jaar junior

3. Opbouw voorwaartse en rugwaartse sprongen

In dit gedeelte wordt voor alle voor- en rugwaartse sprongen een duidelijke opbouw gegeven met de te volgen tussenstappen. Dit is iets uitgebreider dan de voorbereiding die in de leerlijn geschetst wordt en geeft een aantal extra tussenvormen om tot een goede uitvoering van een bepaalde sprong te komen. Tevens worden een aantal belangrijke tips aangehaald waar er aan dient gewerkt te worden.

Meer uitgebreide methodieken om sprongen aan te leren kan je in de literatuur vinden of op specifieke clinics en workshops horen.
Er is al heel wat te vinden op het Clubnet (GymBIEB) en ook in de opleiding Trainer B Trampoline komt dit ruim en gedetailleerd aan bod.

4. En nu aan de slag…

We hopen om met deze leerlijn Topsport Trampoline trainers een leidraad en houvast te geven voor het organiseren en plannen van hun trainingen. Tevens kan het een selectiemiddel zijn voor bepaalde (trainings)groepen.
Ook de kerngroep Trampoline zal volgens deze leerlijn werken.

Zijn de vereisten voor jouw clubgymnasten op een bepaalde leeftijd te hoog, dan kan je natuurlijk ook deze leerlijn hanteren maar voor een andere leeftijd. Bijvoorbeeld de doelen van de leerlijn Topsport Trampoline voor 12-jarige jongens worden in de club vertaalt naar die voor 15-jarige jongens.
We raden jullie wel aan om geen stappen over te slaan en alle voorbereidende vormen en tussenstappen aan te leren. Dit neemt in het begin extra tijd in beslag, maar zal later zeker zijn nut bewijzen. Ook bij een eventuele terugval (door kwetsuur, lost movement syndroom,…) zal een gymnast sneller terug op zijn 'oude' niveau komen.

Hieronder vind je de Leerlijn Topsport Trampoline.

Heel veel succes!

	JONGENS							
	pup.	benj.	premin.	min.	bel. 1° j.	bel. 2° j.	junior 1° j.	junior 2°j
SPRONGEN	standsprongen							
in reeks	zit	rugval; 1/2 dr. stand	4-0 en 4-< en 4-/	4-0 en 4-< en 4-/	4-0 en 4-< en 4-/	4-0 en 4-< en 4-/		
	1/2 draai zit	1/2 draai tot buik	410 en 41< en 41/	410 en 41< en 41/	410 en 41< en 41/	410 en 41< en 41/		
	buikval	3/4 rugw. tot buik 0	.3-/ en 3.-/	42/	42/	42/		
	rugval	4-o en 4-<	5-1o of 5--0	8-1o	43/	43/		
	.4-0	41o en 41<	8-1o	8--o				
	.4 -<		8--o	8-1 < of 8--<	4 dubbele salto's	5 dubbele salto's	7 dubbele salto's	8 dubbele salto's
	4- 0							
SPRONGEN	410	buikval; 1/2 draai stand	8-1< of 8--<	8-1<	811o	8-3o en 8-3<	822o	812<
	1/2 draai tot buik	4-/		8--<	821o of 8-3 0	821o	8--/	813o
	3/4 rugw tot buik 0	41/	42/	43/		811<	5 dubbele salto's vw.	822/
	4-<	ball out (na zweef of rugval)	.7--o	.7--o + 51o			4 dubbele salto's aw.	12--1o
	rugval; 1/2 dr. stand	.3-/ en 3.-/						4 dubbele salto's vw
		8-1o	51o en 51<					4 dubbele salto's rw
		8--o						
VOORBER.	3-0 vw. tot rug		salto vw. 0 met schroef tot platte rug					
	3-< vw. tot rug							
	zweef							
	rugval, vw. tot buik	zweef; 0 < en / tot platte rug						
	rugval, rw. tot buik (pull over)	5-0; rgw. tot rug, pull over						
		5-0 en < platte rug		5-/ tot platte rug				
		3/4 aw. met 1/2 dr.	HIHO half tot buik o en <	HIHO half tot rug o en <			811 half met 1/1 schroef	
	4- puck vw.		barani puck tot rug					
			full puck tot buik	BIFO half tot rug				
		7- vw. platte rug		1 3/4 salto vw. 0 met schroef tot platte rug				
				full puck	full puck tot rug	full full puck half		
					full / tot rug	full / tot buik		
					full puck tot buik			
						2 3/4 in put	12--1 in put	

© 2010 www.GymFed.be

	MEISJES							
	pup.	benj.	premin.	min.	bel. 1° j.	bel. 2° j.	junior 1° j.	junior 2° j.
SPRONGEN	standsprongen							
in reeks	zit	rugval; 1/2 dr. stand	4-0 en 4-< en 4-/	4-0 en 4-< en 4-/	4-0 en 4-< en 4-/	4-0 en 4-< en 4-/		
	1/2 draai zit	1/2 draai tot buik	410 en 41< en 41/	410 en 41< en 41/	410 en 41< en 41/	410 en 41< en 41/		
	buikval	3/4 rugw. tot buik 0	.3-/ en 3.-/	42/	42/	42/		
	rugval	4-o en 4-<	5-1o of 5--0	8-1 0	43/	43/		
	.4-0	41o en 41<	8-1o	8-- 0				
	.4 -<		8--o	8-1 < of 8--<	4 dubbele salto's	5 dubbele salto's	5 dubbele salto's	6 dubbele salto's
	4- 0							
SPRONGEN	410	buikval; 1/2 draai stand	8-1< of 8--<	8-1o en 8-1<		8-3o	8--/	822o
	1/2 draai tot buik	4-/		8-- 0 en 8--<		8-3<	4 dubbele salto's vw.	5 dubbele salto's vw.
	3/4 rugw. tot buik 0	41/	42/	43/	821o of 8-3 0	811o	4 dubbele salto's aw.	4 dubbele salto's aw.
	4-<	ball out (na zweef of rugval)	.7--o	.7--o + 51o				
	rugval; 1/2 dr. stand	.3-/ en 3.-/	51o en 51<					
		8-1o						
		8--o						
VOORBER.	3-0 vw. tot rug		salto vw. 0 met schroef tot platte rug					
	3-< vw. tot rug							
	zweef							
	rugval, vw. tot buik	zweef; 0 < en / tot platte rug						
	rugval, rw. tot buik (pull over)	5-0; rgw. tot rug, pull over						
		5-0 en < platte rug		5-/ tot platte rug				
		3/4 aw. met 1/2 dr.	HIHO half tot buik o en <	HIHO half tot rug o en <				811 half met 1/1 schroef
	4- puck vw.		barani puck tot rug					
			full puck tot buik	BIFO half tot rug				
		7- vw. platte rug		1 3/4 salto vw. 0 met schroef tot platte rug				
				full puck	full puck tot rug	full / tot rug	full full puck half	
						full puck tot buik	full / tot buik	
								2 3/4 in put

© 2010 www.GymFed.be

EVOLUATIE VOOR TRAMPOLINESPRINGERS

	Dames	Heren
Preminiemen	Oefening: 2 dubbele salto's Sprongen: 3 dubbele salto's	Oefening: 2 dubbele salto's Sprongen: 3 dubbele salto's
Miniemen	Oefening: 3 dubbele salto's Sprongen: 4 dubbele salto's	Oefening: 3 dubbele salto's Sprongen: 4 dubbele salto's
1e jaar beloften	Oefening: 4 dubbele salto's Sprongen: 3 dubbele salto's voorwaarts + 2 dubbele salto's rugwaarts	Oefening: 4 dubbele salto's Sprongen: 3 dubbele salto's voorwaarts + 2 dubbele salto's rugwaarts
2e jaar beloften	Oefening: 4 dubbele salto's Sprongen: 4 dubbele salto's voorwaarts + 3 dubbele salto's rugwaarts	Oefening: 5 dubbele salto's Sprongen: 4 dubbele salto's voorwaarts + 3 dubbele salto's rugwaarts
1e jaar juniors	Oefening: 5 dubbele salto's Sprongen: 4 dubbele salto's voorwaarts + 4 dubbele salto's rugwaarts	Oefening: 7 dubbele salto's Sprongen: 5 dubbele salto's voorwaarts + 4 dubbele salto's rugwaarts
2e jaar juniors	Oefening: 6 dubbele salto's Sprongen: 5 dubbele salto's voorwaarts + 4 dubbele salto's rugwaarts	Oefening: 8 dubbele salto's Sprongen: 6 dubbele salto's voorwaarts + 5 dubbele salto's rugwaarts
3e jaar juniors	Oefening: 7 dubbele salto's Sprongen: 5 dubbele salto's voorwaarts + 5 dubbele salto's rugwaarts	Oefening: 10 dubbele salto's Sprongen: 6 dubbele salto's voorwaarts + 6 dubbele salto's rugwaarts + 1 drievoudige salto
1e jaar seniors	Oefening: 9 dubbele salto's Sprongen: 6 dubbele salto's voorwaarts + 6 dubbele salto's rugwaarts	Oefening: 1 drievoudige salto + 9 dubbele salto's Sprongen: 7 dubbele salto's voorwaarts + 7 dubbele salto's rugwaarts + 2 drievoudige salto's

1) Een verplichte oefening met een afwerking boven 8,5.
2) Een vrije oefening met een minimum aantal dubbele salto's en met een afwerking van minimum 7,5
3) Een opgelegd aantal dubbele salto's kunnen uitvoeren.

OPBOUW VOORWAARTSE SPRONGEN

SPRONG	OPBOUW (omschrijving)	(num. code)	OPMERKINGEN
.1-			Armzwaai van onder vertrekken, positie hoofd!
4-0	hurk tot buik	.1o	
	knstd. An. opw., salto vw. 0		bekken vast; vertrek An. opw.!
4-<	hoek tot buik	.1<	
	salto vw. tot zit <	.4z<	
.3-0 (plat)	salto vw. tot zit 0	.4zo	
.3-< (plat)	salto vw. tot zit <	.4z<	
.3-/ (plat)			
.3-/			
4-puck			handen gekruist voor buik
4-/	salto vw. / tot rug (.3-/)	.3-/	1° Schs. heffen, dan op hielen trekken
41o	salto vw. 0	.4-0	
	salto vw. 0 plat	.3-0	opening: actief met hielen (idem < /)
	zweef 0; 1/2 draai stand	.3-o + .11	
41<	salto vw. <	.4-<	
	salto vw. < plat	.3-<	
	zweef <; 1/2 draai stand	.3-< + .11	
41/	salto vw. /	4-/	
	salto vw. / plat	3-/	
	zweef /; 1/2 draai stand	.3-/ + .11	
.5-0	salto vw. 0 tot buik	.5-o	1 x opspringen; krachtige armzwaai
.5-<	salto vw. < tot buik	.5-<	idem
.510	zweef tot stand met An. opw.	.3-o + .1-	bekken uitduwen
	zweef; std.; salto vw. 0 plat	.3-o + .1- + .3-o	
	zweef; std.; barani	.3-o + .1- + 41o	
	zweef; salto vw. 0 tot plat	3-/ + 4-0	
.51<	idem 510 maar <		
.7- -0	salto vw. tot buik 0	5-0 vw.	1 x opspringen; krachtige armzwaai
	salto vw. tot platte rug	7--0 plat	3 x opspringen
.7- -<	idem .7- 0 maar <		
43/	salto vw. /	4-/	
	barani /	41/	
	3/4 salto vw. met schroef tot platte rug	32/	
.51/	idem 510 maar /		

8-10 en 8-1<	zweef; barani 0	3-/+510	
	1 3/4 salto vw. tot platte rug 0	7--0 plat	
	idem <	7--< plat	
8210 en 821<	barani puck	41puck	barani / uitvoeren; op einde naar puck gaan
	barani puck tot rug	51puck	
	barani puck 1/1 schroef tot buik	52puck	
	bifo half tot platte rug	72- puck	
.53/	zweef; salto vw. / tot plat	.3-/ + .4-/	
	zweef; salto vw met 1/1 schroef tot plat	.3-/ + 42/	
	zweef ; babyfliffis /	.3-/ + 51/	
8-30 en 8-3<	1 3/4 tot platte rug	7--0	
	1 3/4 salto vw. met 1/1 schroef tot platte rug	7-1 0	
	8-1 0		
.9-10	zweef; salto vw. tot buik	.3-/ + .6-o	
	zweef; 2/1 salto vw tot rug	.3-/ + .8--o	
12--10 <	9-10		
	2 3/4 salto vw. tot platte rug	.11---o	

OPBOUW RUGWAARTSE SPRONGEN

SPRONG	OPBOUW (omschrijving)	(num. code)	OPMERKINGEN
1.-			
4-0	rugval tot platte rug	.1- (plat)	hoofd: kijken naar knieën!
	gehurkt tot platte rug	.1- (plat)	
	salto aw. 0 An. opw. gedurende volledige salto	4-o	variatie voor stabiliteit bekken
4-<	rugval tot platte rug	.1-	
	1 x opspringen, landen in zit	z	benen vasthouden bij landing
	gehoekt tot zit	z	
	gehoekt tot platte rug	.1-<	
	salto aw. < An. opw. gedurende volledige salto	4-<	variatie voor stabiliteit bekken
3.-0	4-0		
	3.-0 tot handen en knieën		
3.-<	4-<		
3.-/			
4-/	3-/ tot buik	3.-/	
5-0 en 5-<	salto naar buik	3.-o	
	salto naar buik; gestrekt tot platte rug	3.-o + 2.-o (plat)	
	salto naar buik; gestrekt tot platte rug; pull over	3.-o + 2.-o + 3.-o	
42/	1/2 draai tot buik	1.1	Armzwaai van onder vertrekken, positie hoofd!
	3/4 salto rugw.	.3-/	
	3/4 salto rugw. met 1/2 schroef	3.1/	
	Of salto vw. / tot platte rug	.3/ (plat)	
	1/2 draai tot buik	1.1	
	zweef	.3/	
	1/2 draai zweef	.31/	platte rug
	salto rugw. gestrekt	4-/	
	halve schroef tot stand	41/	
8--0	salto rugw. tot platte rug 0	5.-o (plat)	na 1 x opspringen
8--<	salto rugw. tot platte rug <	5.-< (plat)	na 1 x opspringen
	8--0		
5-0/	idem 5-o maar dan gestrekt	5.-/ (plat)	
811o	1/2 draai tot buik	1.1	0 <
	3/4 salto rugw. tot buik	3.-/	armen vertrekken van onderen
	3/4 salto rugw. met 1/2 dr. of 1/2 dr. zweef	.31/	
	salto vw. 0 (<) tot platte rug	4-o (plat)	

	1/2 draai zweef 0 (<)tot platte rug	.310 (plat)	
	4/4 rugwaarts met 1/2 draai tot zit/stand	4.1o	
	5/4 rugwaarts met 1/2 draai tot buik	5.1o	
	1/2 dr. + 1 3/4 salto voorwaarts 0	71-o	
	8-1 0		
8--/	8--0 en <		
	salto rugw. puck tot rug	5-o	na 1 x opspringen
	8--puck	8--o	
	salto rugw. / tot rug	5.-/	na 1 à 2 x opspringen
811<	8110		
	811< half	71-<	
	8-1<		
822o	back puck	4-o	
	back puck tot rug	5-o	
	8--puck	8--o	
	full puck	42o	
	full puck tot rug	5.2o	
	full puck met 1/2 draai tot buik	5.3o	
	full full half tot platte rug	7.21o	
822/	idem 8220 maar dan /		
8130	8110		
	8110 tot platte rug met volledige schroef	7120	
	8-30		
813<	idem 0		
8240			
824/			