

# RHEINISCHER TURNERBUND E.V.

Landesturnverband im Deutschen Turner-Bund e.V.  
Verband für Breiten-, Freizeit- u. Gesundheits-, Wettkampf- und Olympischer Sport



Harald Günther –Schinkelstr. 39a – 40699 Erkrath

An  
all Trainierinnen und Trainer

## TECHNISCHES KOMITEE TRAMPOLINTURNEN

### Landestrainer

Harald Günther  
Schinkelstr. 39a  
40699 Erkrath  
Tel. 0211-24 62 87  
Mobil: 0174 46 18 825

E-Mail:  
[harald.guenther@rtb-trampolin.de](mailto:harald.guenther@rtb-trampolin.de)

Ansprechpartner in der RTB-  
Geschäftsstelle:  
Annika Rejek  
Referentin Olympischer Sport  
Durchwahl: 02202 – 20 03 27  
E-Mail: rejek@rtb.de

Datum:

### Betr.: Wettkampfauswertung - Kadertest

Liebe Trainerinnen und Trainer,

hier der Endstand der Wettkampfauswertung. Aufgeführt sind erstmal alle Aktiven die die Mindestvoraussetzung erfüllen und im Plus sind.

Rang	Name	Verein	Jahrgang	Punkte
1	Fahron, Lea	DJK Wiking	00	20,60
2	Weiler, Mona	TV Unterbach	97	16,33
3	Moßner, Matthias	TV Unterbach	90	15,12
4	Oellig, Niklas	Burtscheider TV	98	13,70
5	Snikers, Oleg	TV Herkenrath	01	12,70
6	Breuer, Alexandra	TT Köln	97	12,57
7	Fahron, Lukas	DJK Wiking	03	10,90
8	Braun, Antonia	DJK Wiking	01	10,00
9	Beermann, Johanna	TV Winterhagen	99	8,72
10	Baumann, Kieran	DJK Wiking	00	8,55
11	Norbisrath, Jule	TV Blecher	01	8,40
12	Druwen, Isabell	TV Herkenrath 09	99	7,70
13	Noltze, Annika	TV Blecher	98	7,62
14	Look, Svenja	TV Voerde	99	5,82

15	Hagen, Luis	TV Blecher	05	5,55
16	Hainski, Anna	TV Winterhagen	03	5,35
17	Steinmetzler, Joanne	TV Winterhagen	01	5,00
18	Lienenkämper, Lena	TV Winterhagen	88	4,77
19	Druwen, Bastian	TV Herkenrath	01	4,70
20	Weers, Leonie	TV Winterhagen	97	4,68
21	Lorej, Gabriele	TV Herkenrath	02	4,10
22	Hinz, Greta	TV Winterhagen	01	4,00
23	Nelles, Svenja	DJK Wiking	01	3,95
24	Timofeev, Adelina	TV Herkenrath	04	3,75
25	Lippold, Ella	TV Unterbach	98	3,57
26	Beyel, Luca	TB Frintrop	01	2,90
27	Ramacher, Simon	TV Blecher	02	2,65
28	Nelles, Jana	DJK Wiking	98	2,20
29	Höynck, Mike	TV Blecher	01	1,60
30	Meinert, Paul	TV Blecher	04	0,95
31	Fahron, Alexander	DJK Wiking	04	0,70
32	Sobora, Carina	TV Voerde	99	0,57
33	Fünderich, Alina	TV Uftort-Eick	03	0,55
34	Stolz, Nick	TV Voerde	97	0,30
35	Pacuszka, Xavier	TV Herkenrath	03	0,25
36	Holsteiner, Saskia	TV Unterbach	95	0,07
37	Krüger, Finn	TV Voerde	98	0,02

Alle diese Aktiven sind zum Kadertest am 09.12.2012 nach Düsseldorf eingeladen. Der genaue Zeitplan wird noch bekannt gegeben. Aktive, die vorher den C-Kadertest absolviert haben, müssen nicht teilnehmen, können aber gerne kommen. Sollten sie den C-Kader nicht erreicht haben und am D-Kadertest teilnehmen, wird das Ergebnis des D-Kadertests berücksichtigt.

Im Anhang schicke ich euch noch mal den aktuellen Leistungsvoraussetzungstest (LVT) sowie die aktuellen D-Kaderkriterien des RTB mit. In den D-Kaderkriterien wird an einigen Stellen auf den LVT verwiesen. Hier sind die Übungen detailliert beschrieben.

Für die Trampolinbewegungsnorm für die AK 8 bis 12 wurden folgende Übungen ausgelost:

AK 8	Übung
1.	Sitz – Hocke – Sitz (5x)
2.	Sitz – ganze Schraube – Sitz (3x)
3.	Sitz – Rücken – Sitz (3x)
4.	Rücken – Stand – Rücken (5x)

AK 9 / 10	Übung
1.	Sitz – Bauch – Sitz (3x)
2.	Sitz – halbe Bauch – Sitz (3x)
3.	Bauch – Bücke – Bauch (3x)
4.	Rücken – Muffel – Rücken (3x)

AK 11 / 12	Übung
1.	Rücken – rückw.z.Bauch – Rücken (3x)
2.	Bauch – halbe Rücken – Muffel z. Bauch – halbe Rücken (3x)
3.	Rücken – Salto vw.c z. Rücken – Salto vw c z. Rücken (5x)
4.	Rücken – Salto vw b z. Rücken – Salto vw b z. Rücken (3x)

Ich habe Videos mit den Übungen bei Youtube eingestellt. Da ich diese Videos auch nur erhalten habe, kann ich nur den jeweiligen Link weitergeben. Bitte behandelt diese Links vertraulich. Ich werde die Videos auch spätestens in einer Woche wieder löschen. Mit den Videos sollt ihr nur eine Vorstellung vom Ablauf erhalten. Ausführung und Anzahl der Wiederholungen sind nicht immer richtig.

AK 8 : <http://youtu.be/Jz0ybAudNf4>

AK 9 / 10 : <http://youtu.be/7atE87cwqLM>

AK 11 / 12 : [http://youtu.be/Q\\_KBHvRVGqc](http://youtu.be/Q_KBHvRVGqc)

Für die turnerischen Übungen der AK 8 – 12 habe ich keine Videos. Ich kann auch nicht versprechen, ob ich noch welche erstellt bekommen.Sollte dies der Fall sein, werde ich euch informieren.

**Harald Günther**