

Deutscher Sportakrobatik Bund

Rahmentrainingsplan Stand März 2009  
Fortschreibung 2009 - 2013



**gefördert durch**



Bundesministerium  
des Innern

# Rahmentrainingsplan Sportakrobatik

Autor: Bernd Hegele  
unter Mitarbeit von  
Vitcho Kolev, Bundestrainer des DSAB  
und  
Werner Kasper Lehrreferent des DSAB

# Deutscher Sportakrobatik Bund

Rahmentrainingsplan Stand März 2009  
Fortschreibung 2009 - 2013



## Inhalt:

Vorbemerkung, Zielsetzung.....	3
Organisation und Förderstruktur im DSAB.....	4
Leitungsstruktur .....	4
Ausbildungsstrukturen .....	4
Stützpunktstruktur.....	5
DSAB-Kaderstrukturen.....	5
Wettkampfstruktur .....	5
Struktur für den Leistungssport-Nachwuchs .....	6
Struktur der Entwicklung der komplexen sportlichen Leistung in der Sportakrobatik ..	6
Grundausbildung.....	6
Inhalte und Schwerpunkte in der Grundausbildung.....	7
Inhalte und Schwerpunkte des Grundlagentrainings .....	7
Konditionelle Ausbildungsziele, Athletische Anforderungen .....	8
Trainingsplanung Anteiligkeit .....	8
Sportmedizinische Hinweise zum Training mit jungen Talenten.....	9
Aufbautraining .....	9
Zielsetzung und Schwerpunkte des Aufbautrainings.....	9
Ausbildungsinhalte .....	9
Konditionelle Ausbildungsziele, athletische Anforderungen .....	10
Trainingsplanung, Belastungsgrundsätze .....	10
Mikrozyklus (Wochenplanung) .....	11
Wettkämpfe.....	12
Kaderkriterien: .....	12
D- Kader: .....	12
D/C- Kader:.....	13
C- Kader:.....	13
B- Kader:.....	13
A- Kader: .....	14



## Vorbemerkung, Zielsetzung

Die Zielsetzung dieser Konzeption ist die Bereitstellung eines Leitfadens zu einer systematischen Nachwuchsförderung, die den Anschluss an die die weitere Heranführung an die internationale Spitze ermöglichen soll. Die grundsätzlichen Aussagen zu Trainings- und Wettkampfinhalten, zur Pädagogik und zu den Förderbedingungen sind klar auf die ethischen Prinzipien eines sauberen und humanen Leistungssports, der Persönlichkeitsentwicklung der jungen Sportlerinnen und Sportler, sowie der Minimierung der Risiken im Sinne der alters- und entwicklungsgerechten Belastung ausgerichtet. Die teilweise unterschiedlichen Förderbedingungen und Herangehensweisen an leistungssportliche Ziele durch die Landesverbände und den DSAB haben bisher nicht die gewünschte Entwicklung im nationalen und internationalen Bereich der Sportakrobatik gebracht.

Der schwere Einbruch bei der Anzahl der teilnehmenden Landesverbände bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften 2007 von nur 4 Landesverbänden ist zurückzuführen auf eine Änderung in der Wettkampfordnung, die es vielen Landesverbänden unmöglich machte teilzunehmen. Der seit 2008 gültige neue Modus ist hier eindeutig besser. Der Beweis sind sieben teilnehmende Verbände bei den DMM 2008. Auch für die Jugendmannschaftsmeisterschaft hat sich der neue Modus positiv ausgewirkt, es waren mit 6 Mannschaften ein Landesverband mehr als im Vorjahr. Bei den Einzelmeisterschaften ist der leichte Aufwärtstrend auch erkennbar. Waren in den Vorjahren nur drei Landesverbände bei allen Einzelmeisterschaften vertreten so waren es in den Jahren 2007 und 2008 sechs Landesverbände die Teilnehmer in allen Alterklassen hatten. An den leichten Aufwärtstrend der letzten Jahre im internationalen Vergleich konnte angeknüpft werden. Im Bereich der Age Group wurden Medaillen sowohl auf europäischer als auch im weltweiten Vergleich errungen. Dies ist im Seniorenbereich nur einmal auf europäischer Ebene gelungen.

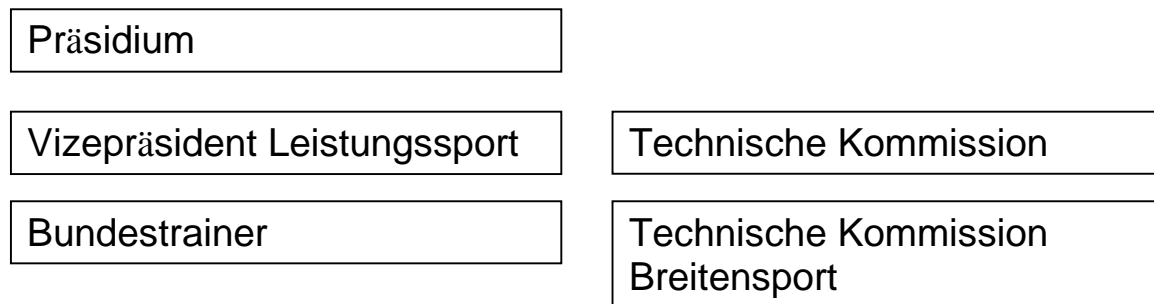
Diese Konzeption nimmt den neuen Code of Points 2009 als Grundlage seiner inhaltlichen Aussagen zu Training und Wettkampf. Als künftiger Schwerpunkt wird auf eine einwandfreie Technik, saubere ästhetische Ausführung Wert gelegt. Die sehr starke Gewichtung des Schwierigkeitswerts ist nur noch im Finale. Dadurch haben auch Nationen, die nicht zu den Topfavoriten gehören eine Chance ein Finale zu erreichen.

Zur Erreichung weiterer internationaler Anschluss- und Spitzenleistungen ist eine Konzentrierung der besten Sportlerinnen und Sportler ab dem Anschlusstraining im Bundesstützpunkt aus sportfachlichen und personellen Gründen dringend erforderlich, aber leider aus finanziellen Gründen nicht durchführbar. Die größte Bedeutung kommt deshalb der Arbeit in den Landesverbänden und Vereinen zu. Dieses Konzept soll Ihnen deshalb als Leitfaden dienen.



## Organisation und Förderstruktur im DSAB

### Leistungsstruktur



### Ausbildungsstrukturen

AK	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Trainingsbereich	Grundausbildung	Grundlagen-training	Aufbau-training	Anschlußtraining			Hochleistungs-training				
Stützpunkte	Landesstützpunkt			Landeleistungszentren			Bundesstützpunkt				
Kaderstruktur	D Kader		D/C Kader		C Kader		B Kader		A Kader		
Die hier dargestellte Kaderstruktur zeigt das Eintrittsalter in einen Kader da die Unterpartner meist älter sind											



## **Stützpunktstruktur**

Bundesstützpunkt in Pfungstadt

Landesleistungszentrum in Aalen

Landesstützpunkte in Leipzig und Albershausen

## **DSAB-Kaderstrukturen**

Bundeskader (spezielle DSAB-Kriterien – siehe in den Ausbildungsstufen)

A- Kader: Spitzenskader des DSAB (Platz 1 – 8 bei WM, 1 – 6 bei EM)

B- Kader: Anschlusskader für Spitzenbereich mit erkennbarer Leistungsentwicklung;  
Teile der Nationalmannschaft

C- Kader: Bundesnachwuchskader mit höchsten Perspektiven für internationale  
Wettkampfhöhepunkte im Nachwuchsbereich

D/C- Kader: Ausgewählter jüngerer Nachwuchskader/ Übergangskader  
besonderer Spitzensportperspektive, Landesförderung bei Eingliederung

Fördermaßnahmen des DTB, Verweildauer bis 3 Jahre (Altersbereich  
D- Kader: Landeskader – 1. Stufe des Kadersystems (Aufbautraining)

## **Wettkampfstruktur**

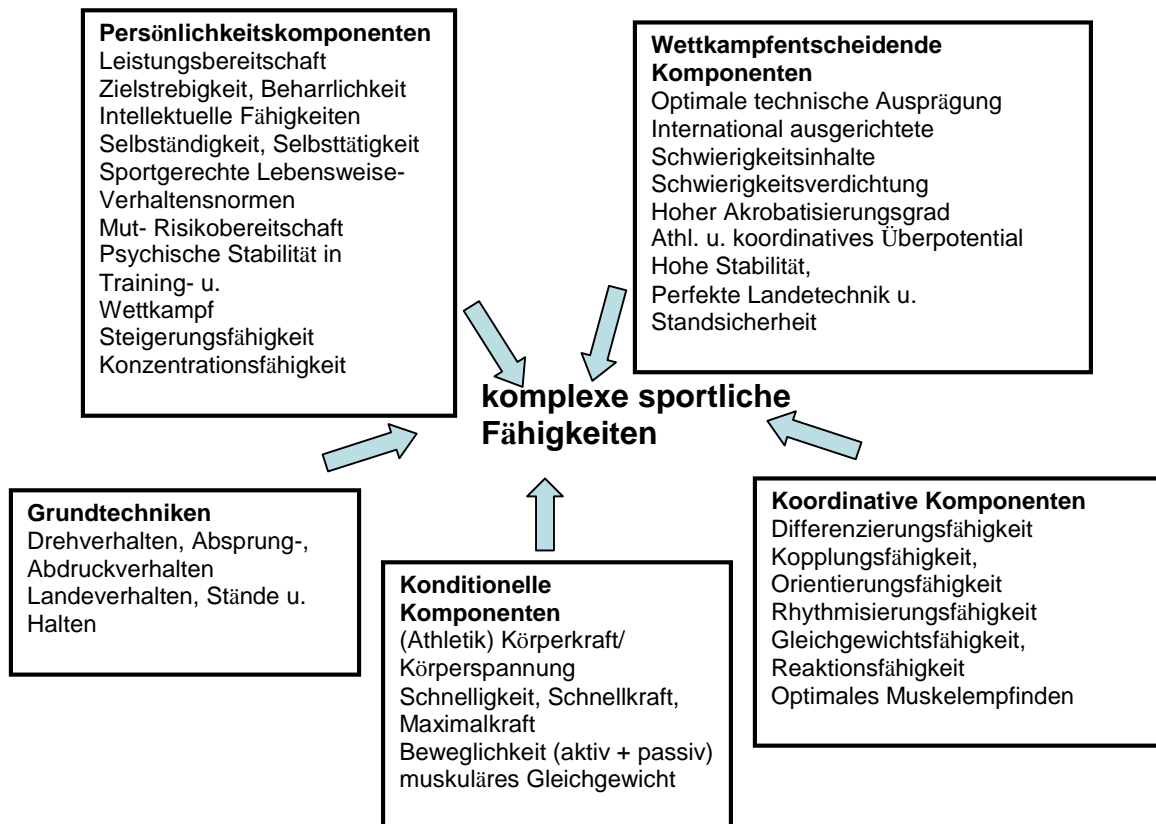
<b>Wettkampf</b>	<b>Alters- zuordnung</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Zeit- raum</b>
Nachwuchswettbewerbe in den Landesverbänden	6 – 14	Programm zur Bestenermittlung; Programm zur Nachwuchsförderung	ganzjä hrig
Bestenermittlung	6 – 16	Kürübungen gemäß Programm Bestenermittlung	Q 4
DM Schüler	6 – 14	Kürübungen gemäß AGC 11 - 16 FIG	Q 2
DM Jugend	8 – 16	Kürübungen gemäß AGC 11 - 16 FIG	Q 2
DMM Jugend	6 – 14 8 – 16	Kürübungen gemäß AGC 11 - 16 FIG	Q 2
DM Junioren	11 – 19	Kürübungen mit Schwierigkeitsbegrenzung	Q 3
DM Senioren	ab 13	Kürübungen	Q 4
DMM	11 – 19 ab 13	Kürübungen	Q 4



## Struktur für den Leistungssport-Nachwuchs

In Anlehnung an das „Nachwuchsleistungssport-Konzept2012“ des DOSB hat der DSAB das „Konzept zur Förderung des Leistungssport-Nachwuchses im DSAB“ erstellt. Es behandelt die Nachwuchssuche und Nachwuchsförderung und ermöglicht das gezielte Heranführen an die Bundeckader.

## Struktur der Entwicklung der komplexen sportlichen Leistung in der Sportakrobatik



## Grundausbildung

Die Formen und Inhalte der Sichtung und der Talentförderung sind auf Bundesebene bisher nicht einheitlich und verbindlich vorgegeben, sie werden z. Zt. je nach Erfahrungen und regionalen Bedingungen unterschiedlich praktiziert. Es gibt dabei vier grundsätzlich unterschiedliche Vorgehensweisen:



1. Klare Ausrichtung bei der Sichtung auf leistungssportliche Orientierung und Eignung für die Sportakrobatik
2. Aufgrund des geringeren Angebots an Kindern (Geburtenrückgang) erfolgt die Selektion nach dem Kriterium der Nichteignung.
3. Es existiert kein organisiertes Sichtungssystem, der Nachwuchs wird nur durch zufällige Kontaktaufnahme oder Werbemaßnahmen des Vereins gewonnen.
4. Die Sichtungsmaßnahmen erfolgen in unterschiedlichen Altersbereichen –
  - Kindergarten/ Vorschulbereich
  - Grundschulbereich (1.-3. Klasse)
  - Gemischt durch öffentliche Aufrufe und entsprechende Sichtungsveranstaltungen.

Die Einführung eines einheitlichen Sichtsungsverfahrens scheidet an den unterschiedlichen Strukturen in den Landesverbänden.

Grundsätzlich sollte der Leistungssportgedanke in der ersten Phase der Sichtung im Hintergrund stehen. Hauptaufgabe besteht in der Gewinnung einer großen Anzahl sportlich, figürlich und koordinativ geeigneter Kinder.

Das Ziel dieses Ausbildungsabschnittes liegt in der Entwicklung komplexer sportlicher Leistungsvoraussetzungen in Einheit mit der Eignungserkennung.

## ***Inhalte und Schwerpunkte in der Grundausbildung***

- den eigenen Körper kennen lernen, Grundformen der Körperbeherrschung erlernen,
- erste Erfahrungen sammeln im Umgang mit den Partnern (Orientierungsvermögen, das Wirken dynamischer Kräfte in unterschiedlichen Zeitabschnitten, erste Formen des Rhythmusempfindens usw.),

Als sportartspezifische Grundlagen werden folgende Grundtechniken (Basisfertigkeiten) angegangen:

- Absprünge, Abdrücke, Landeverhalten
- Drehungen um Längen- und Breitenachse
- Balance- und Balancierfähigkeit
- Kraft- und Gleichgewichtsübungsformen
- Ballett Grundübungen

## ***Inhalte und Schwerpunkte des Grundlagentrainings***

Im Grundlagentraining werden die sportartspezifischen Leistungsvoraussetzungen entwickelt und eine vielseitige Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen herausgebildet. Die enge Verknüpfung von Voraussetzungs- und Lernt raining ist im Grundlagentraining charakteristisch, da einerseits die Absolvierung von Übungen zur



Fähigkeitsausbildung Lerntraining erfordert und andererseits das Training von Zieltechniken Krafttraining und vestibulare Anpassung erfordert. Noch liegt der Schwerpunkt auf dem Voraussetzungstraining, da dadurch die Basis für die Fertigkeitentwicklung geschaffen wird. Als Orientierung sind hier die Anforderungen und Elemente der „AGC 11-16“ der FIG.

Trainingsziel besteht in der weiteren Ausprägung der Körperbeherrschung, in der Festigung der Körperspannung und Haltung sowie in der Steigerung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

## **Konditionelle Ausbildungsziele, Athletische Anforderungen**

Im Mittelpunkt steht die Entwicklung einer allgemein und spezifisch ausgerichteten Krafftätigkeit als Voraussetzung für die erforderliche Belastbarkeit und Realisierung der Trainingsziele.

Die Trainingsmittel müssen ausgerichtet sein auf die Entwicklung von:  
Sprungkraft, Stützkraft, Schubkraft, Zugkraft, Haltekraft/ Mittelkörperspannung.

Die Entwicklung einer hohen Beweglichkeit in allen Gelenken zur Vorbereitung maximaler Amplituden im Techniktraining und zur Vermeidung von Dysbalancen (Muskelverkürzungen) muss gleichzeitig erfolgen.

Zur Sicherung einer allgemeinen Belastbarkeit und zur Entwicklung aller physiologischer Funktionen (Herz-, Kreislauf-, Stoffwechsel- und Atmungsfunktionen) ist die Entwicklung der Grundlagenausdauer auch mit Hilfe anderer Sportdisziplinen (Freiluft) kindgerecht in das Training einzubeziehen.

Die Trainingsmittel sind auf die Entwicklung eines hohen koordinativen Vermögens wie hohe Bewegungs- und Drehgeschwindigkeiten, schnellkräftige Absprünge und Abdrücke, Körperbeherrschung und Bewegungsgenauigkeit ausgerichtet. Im Grundlagentraining wird die Basis für die zukünftige akrobatische Ästhetik und individuelle Bewegungskultur gelegt, deshalb sollten auch hier schon Ausbildungsinhalte aus dem Ballett einbezogen werden.

## ***Trainingsplanung Anteiligkeit***

### Koordinatives Training

- 40 % Spiele, Gymnastik, Gewandtheits-, Hindernisanforderungen
- 30 % Ordnungsformen, Gleichgewichtsübungen, Mutschulung
- 30 % zusätzlich Dreh- und Orientierungsvermögen

### Konditionelles Training

- 40 % Laufen, Springen, Stützen, Klettern, Hangeln,
- 30 % Beweglichkeitsübungen, Übungsformen zur Körperspannung





- 30 % Kraftausdauer, Körpertechniken
- Techniktraining
- 20 % turnerische Grundfertigkeiten Balancieren, Überschlagen, Sprünge
  - 30 % Individuelle Elemente einschließlich Choreographie Elemente
  - 50 % Paar- und Gruppenelemente

Auch im Grundlagentraining muss schon eine planmäßige Gestaltung der Gesamtbelastung erfolgen, d.h. der erforderliche Wechsel von Be- und Entlastung muss in der Trainingseinheit (z.B. Wechsel von Balance und Dynamic) und in der Wochenplanung (Einbeziehung von Kompensationsformen, Ausgleichstraining durch andere Sportdisziplinen) fester Bestandteil sein.

## ***Sportmedizinische Hinweise zum Training mit jungen Talenten***

Die Einhaltung der inhaltlichen Vorgaben für das Training ist die beste Garantie für das Vermeiden von Fehlbelastungen und Verletzungen. Die geforderte Vielseitigkeit drückt sich in einer langfristigen Belastungsplanung aus. Dabei spielt auch in diesem Altersbereich ein richtiges Verhältnis von Be- und Entlastung eine große Rolle. Besonders wichtig im Training ist die erforderliche Nutzung geeigneter Matten und methodischer Hilfsgeräte. Eine sportmedizinische (orthopädische) Untersuchung mit Beginn des Grundlagentrainings ist unbedingt erforderlich.

## **Aufbautraining**

### ***Zielsetzung und Schwerpunkte des Aufbautrainings***

Die Schwerpunkte im Aufbautraining liegen in einer vielseitigen sportartbezogenen Ausbildung, in der komplexen Erarbeitung allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen, einer Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und variablen Verfügbarkeit der erlernten Basisfertigkeiten.

### ***Ausbildungsinhalte***

Auf der Grundlage der vorhandenen spezifischen Leistungsvoraussetzungen und Basisfertigkeiten nimmt der Anteil neuer Elemente und Verbindungen zu. Eine langfristige Planung und konsequente Beibehaltung der Schwerpunktelemente (Handstand in allen Variationen, Saltodrehungen und Schrauben) im Training bis zum Vervollkommnungsstadium ist dringend erforderlich. Jede Methode, die nicht zur hohen Bewegungsqualität führt, ist fehl am Platz. Maßstab ist immer das



Lernergebnis! Der Lernprozess ist gekennzeichnet durch:

1. Schaffung der Bewegungsvorstellung und Erwerb der Grobform des Bewegungsablaufes
2. Erlernen des technisch einwandfreien Bewegungsablaufes bei variabler Gestaltung.
3. Stabilisierung und Automatisierung der Bewegung unter wechselnden Bedingungen.

Dem steigenden Anteil der Paar und Gruppenarbeit im Aufbautraining wird durch einen erhöhten Trainingsumfang Rechnung getan, aber auch für das Training der individuellen Elemente gelten verstärkt folgende Zielsetzungen

- Explosive Absprung-, Abdruckbewegungen, hohe Flugphasen
- Peitschenartige Beinschwünge zur Erhöhung der Drehgeschwindigkeiten und Winkelgeschwindigkeiten
- Erhöhung der Breitenachsen- und Längsachsendrehungen

Die Entwicklung einer individuellen ästhetischen Ausprägung des Leistungsvermögens erfordert eine konsequente Einflussnahme auf Haltung und Spannung im Trainingsprozess und ein kontinuierliches Gymnastik-Balletttraining.

## ***Konditionelle Ausbildungsziele, athletische Anforderungen***

Die athletische Ausbildung ist ständiger Bestandteil der Trainingsplanung und sollte je nach Trainingsabschnitt eigenständige Trainingseinheiten sowie anteiliger Bestandteil der TE ausmachen. Dabei ist die Schaffung eines koordinativen und konditionellen Überpotentials und damit die Erhöhung der Belastungsverträglichkeit eine Schwerpunktaufgabe im Aufbautraining. Im Athletiktraining nimmt die Entwicklung der Schnellkräftfähigkeit einen hohen Stellenwert ein.

## **Trainingsplanung, Belastungsgrundsätze**

Das Aufbautraining ist die erste Stufe der Orientierung auf eine langfristige leistungssportliche Entwicklung. Hier ist eine klare Planung der Leistungsentwicklung und der Belastungsgestaltung erforderlich. Der der Individuelle Trainingsplan für die Paare und Gruppen muss neben der langfristigen Belastungsplanung in den einzelnen Trainingsabschnitten klare Vorgaben zum Trainingsziel, zu den Trainingsmitteln und zu den methodischen Formen der Umsetzung ausweisen. Die Planung muss vor allem für die zweite Phase des Aufbautrainings über den Jahresverlauf erfolgen.

Periodisierung: Vorbereitungsphase, Haupttrainingsphase, Wettkampfphase – sind die grundlegenden Schwerpunkte der Planung

Trainingsabschnitte: Detaillierte Schwerpunkte der Ausbildung und Belastung in 1 bis 3 Monats- Zeiträumen, Anteil des Lerntrainings, des Voraussetzungstrainings, des Wettkampftrainings, des kompensatorischen Anteils, Kontroll- und Wettkampftermine.

Wochenplanung: Tages- und Wochenumfangplanung (Gesamttrainingszeit),



detaillierte Trainingsanteilplanung (Elemente, Athletik, Kompensation, Übungsanzahl), inhaltliche Ziele, Kontrollen.

## ***Mikrozyklus (Wochenplanung)***

Beispiel einer Wochenplanung. Es wird von einer Durchschnittsstundenzahl von 12 ausgegangen, die sich auf 4 Tage verteilen.

<b>Montag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
<b>45´ Erwärmen</b>	<b>45´ Erwärmen</b>	<b>45´ Erwärmen</b>	<b>45´ Ballett</b>
<b>60´ Balance</b>	<b>30´ individuelle Elemente</b>	<b>45´ Dynamic</b>	<b>30´ Dynamic</b>
<b>30´ individuelle Elemente</b>	<b>60´ Dynamic</b>	<b>45´ Balance</b>	<b>30´ Balance</b>
<b>30´ Übungen mit</b>	<b>30´ Übungen</b>	<b>30´ Übungen</b>	<b>60´ Übungen</b>
<b>15´ Kompensation / Dehnung</b>	<b>15´ Krafttraining / Dehnung</b>	<b>15´ Kompensation / Dehnung</b>	<b>15´ Krafttraining / Dehnung</b>

Bei den Übungen können auch während der Lernphase auch Ersatzelemente geturnt werden.

Die Kraftprogramme sollten variieren zwischen Maximalkraft (2 x) und Schnell- bzw. reaktive Kraft.

Handstand- und Mittelkörperprogramme sind als fester Bestandteil einzuplanen, aber auch als ergänzende Bausteine einzugliedern.

Die vorgegebenen Umfangkennziffern sind als Mindestanforderung für die geplante Leistungsentwicklung anzusehen.

Unter dem eingeschränkten Zeitbudget (z.B. hoher Schulumfang) ist eine Anpassung im Laufe des Aufbautrainings an Trainingsumfang und Trainingsintensität nötig. Zudem wird der Anteil der schwierigeren Elemente zunehmen. Die erforderliche Erhöhung der jährlichen Belastungsgestaltung bis zu den Anforderungen des Hochleistungsbereiches bedingt eine individuelle Planung von Belastung und Erholung (hohe Belastung, mittlere Belastung, tiefe Belastung- aktive Erholung). Einen oftmals unterschätzten Anteil an einer effektiven Erledigung der Trainingsaufgaben nimmt die Erwärmung ein. Die allgemeine Erwärmung zu Beginn des Trainings und die spezielle Erwärmung zur Vorbereitung spezifischer Trainingsaufgaben innerhalb einer Trainingseinheit hat nicht nur die Vorbereitung der Muskulatur und des Bindegewebes für das folgende



Training zur Aufgabe, sondern wird gleichzeitig zur Verbesserung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit und zur Entwicklung und Stabilisierung einfacher technischer und athletischer Grundlagen genutzt werden. Eine Stabilisierung der erlernten Elemente als methodische Vorbereitung neuer in der Schwierigkeit angehobener Elemente bekommt erst in der letzten Phase des Aufbautrainings einen eigenständigen Anteil.

Das Kompensationstraining ist als fester Bestandteil des Trainings einzuplanen, da hier der Ausgleich vorangegangener Trainingsreize erfolgt und damit der Erhalt der Belastbarkeit erreicht wird. Ziel der Kompensation ist es, Muskelverkürzungen durch Dehnübungen, Verspannungen durch Lockerungen und Übersäuerungen durch aktive Erholung zu vermeiden. Das Kompensationstraining ist planmäßig in folgenden Formen im Training einzubinden:

- als eigenständige Trainingseinheit (sollte andere Sportarten einbeziehen)
- in der Trainingseinheit (zwischen den Paar- und Gruppenübungen)
- nach einer Trainingseinheit (zur allgemeinen und speziellen Entlastung)
- über einen kurzen Trainingsabschnitt (aktive Erholungswochen)

## ***Wettkämpfe***

Die Wettkampfplanung im Aufbautraining muss sich nach den im Rahmenplan ausgewiesenen Ausbildungsschwerpunkten ausrichten, d.h. sie nimmt erst in der 2. Phase des Aufbautrainings einen festen Bestandteil ein. Die Wettkampffähigkeit der Sportlerinnen und Sportler im Aufbautraining wird durch ein vielseitiges und motivierendes Wettkampfsystem entwickelt (Landes- und Deutsche Meisterschaften, Einladungs- und Pokalturniere)

Ganzjährlich sind individuelle Stützpunktkontrollen und Leistungsüberprüfungen erforderlich. Der zentrale Wettkampfhöhepunkt sind die Deutschen Meisterschaften in der jeweiligen Altersklasse als bundesweite Vergleichsmöglichkeit im Aufbautraining.

## ***Kaderkriterien:***

### **D- Kader:**

Altersbereich 6 - 14

1. Stufe des DSAB Kadersystems, Landeskader – Landesförderung, Talentierte Sportler und Sportlerinnen mit einer vielseitigen Ausbildung besonders der koordinativen- und athletischen Voraussetzungen.

Kriterien: Wettkampf Leistung bei Nachwuchswettbewerben; Leistung bei Sichtung.

Orientierungszahl pro Land = je nach Leistungsstärke und Förderbedingungen zwischen 20 und 30 Sportlerinnen und Sportler.



Voraussetzung neben den geforderten Leistungen ist die Bereitschaft zur Teilnahme an Landesmaßnahmen, wie Ausbildungslehrgängen und Überprüfungen. Die Zuständigkeit für den Landeskader hat der Landestrainer oder zuständige Stützpunkttrainer.

## **D/C- Kader:**

Altersbereich 8 – 16

Übergang von der Landesförderung zur Bundesförderung . Der Vorteil dieses Kadern ist, dass Kadernmitglieder sowohl bei Landesmaßnahmen als auch bei Bundesmaßnahmen gefördert werden können.

Gezielte Zusammensetzungen der Sportlerinnen und Sportler in Paaren oder Gruppen bezüglich Altersunterschied und körperlicher Entwicklung. Ziel muß es sein, im Folgejahr die Altersbestimmungen für internationale Wettbewerbe im Bereich der Age Group zu erfüllen.

Der D/C-Kader umfasst 20 bis 30 Sportlerinnen und Sportler. Zuständig für den D/C-Kader ist der Bundestrainer mit einer sehr intensiven Abstimmung mit den Landetrainern.

## **C- Kader:**

Altersbereich 11 - 18

Die Mitglieder des C-Kaders sind die potentiellen Teilnehmer bei internationalen Wettkämpfen, hauptsächlich für die Age Group 11-16 . Der C-Kader umfasst 20 – 30 Sportlerinnen und Sportler. Zuständig ist allein der Bundestrainer. Eine Förderung durch Landesmaßnahmen ist hier nicht mehr möglich. Die zu gering vorhandenen Haushaltsmittel des DSAB bewirken eine Vernachlässigung dieser Kaderathleten. Obwohl das die Teilnehmer bei internationalen Meisterschaften der nächsten Jahre sind erhalten Sie nicht die Förderung durch den DSAB den sie benötigen. Der DSAB muss sich hier auf die intensive Arbeit mit diesen Sportlerinnen und Sportlern in den Vereinen und Landesverbänden verlassen. Es bleibt häufig bei der beratenden Tätigkeit des Bundetrainers bei der Trainingsplanung.

## **B- Kader:**

Altersbereich ab 12 / 15

In den B-Kader werden die Sportlerinnen und Sportler berufen, die zur Teilnahme an internationalen Wettkämpfen geplant sind. Wenn möglich geschieht dies schon ein Jahr vor dem Einsatz und sollte im Idealfall aus dem C-Kader erfolgen. Der B-Kader stellt den Großteil der Nationalmannschaft dar. Es sind die potentiellen Teilnehmer der nächsten Welt- und Europameisterschaften der Senioren und Junioren bzw. Age Group 12 -19. Zuständig ist allein der Bundestrainer. Die B-Kader-Mitglieder nehmen an den Stützpunktlehrgängen in Pfungstadt teil. Anzahl und Umfang der Maßnahmen sind durch den DSAB-Haushalt stark eingeschränkt und decken gerade mal die direkte Vorbereitung vor einer Internationalen Meisterschaft ab.

# Deutscher Sportakrobatik Bund

Rahmentrainingsplan Stand März 2009  
Fortschreibung 2009 - 2013



## **A- Kader:**

Altersbereich 12 / 15

Für den A-Kader müssen sich die Sportlerinnen und Sportler bei internationalen Meisterschaften qualifizieren (Platz 1 – 8 bei WM, 1 – 6 bei EM). Aufgrund der sehr starken Konkurrenz bei Welt- und Europameisterschaften sind wir sehr froh, wenn wir überhaupt einige Athleten in diesem Kader haben. Sie sind das Aushängeschild des DSAB. Zuständig ist allein der Bundestrainer. Die A-Kader-Mitglieder nehmen an den Stützpunktlehrgängen in Pfungstadt teil. Anzahl und Umfang der Maßnahmen sind durch den DSAB-Haushalt stark eingeschränkt und decken gerade mal die direkte Vorbereitung vor einer Internationalen Meisterschaft ab.