

BILAG 1 – REDSKABER TIL RÅDIGHED PÅ SPRINGSIKKER UDDANNELSERNE

Springsikker-Basis

Krav til redskaber:

Minimumskravet til redskaber på Springsikker – Basis er:

- 1 Trampolin
- 1 Springbane (Luft eller fiber)
- 2 trampetter med passende hårdhed
- Skumredskaber som saltoplint, tredelt skumplint, rulleplint (ost), flikflaktræner, multitrainer, side- og endekasser m.m.
- Buk
- Plint/plest
- Springbrætter

Nice to have

- 1 Springgrav

Springsikker – SMT1

Krav til redskaber

Minimumskravet til redskaber på Springsikker Måtte og Trampet 1 er:

- 1 Springbane; Airtrack pro eller fiberbane
- 1 Springgrav
- 2 Trampetter i god stand og passende hårdhed
- 1 Stortrampolin
- 1 Pegasus/Tarpan/Plest eller andet tilsvarende redskab
- 2 Landingsmåtte (enten som 3x5 m eller som 2x4 m combimåtte med side- og endekasser)
- Skumredskaber; Saltoplint, tredelt skumplint, rulleplint (ost), flikflaktræner, multitrainer, side- og endekasser m.m.

Øvrige ønsker til redskaber:

- Træplint
- Dobbelt mini-trampolin
- Tilløbskasser til airtrack/fiberbane
- PE-felter/Springbanesektioner

Springsikker SM2

Krav til redskaber

Minimumskravet til redskaber på Springsikker Måtte 2 er:

- 1-2 springgrave
- 1-2 stortrampoliner
- 2-3 springbaner (airtrack og fiberbane)
- Skumredskaber som fx saltoplint, tredelt skumplint mm.
- 2-3 landingsmætter inkl. ende- og sidekasser.

Øvrige ønsker til redskaber:

- Bungeesystem
- Springkile

Springsikker - ST2

Krav til redskaber

Minimumskravet til redskaber på Springsikker Trampet 2 er:

- 1-2 springgrave
- 1-2 stortrampoliner
- 1-2 junior-/seniortrampetter
- 1 pegasus
- 2-3 landingsmætter inkl. ende -og sidekasser.
- Diverse skumredskaber (saltoplint, skumkiler osv.)

Generelt krav til kaniner

Kaninerne på Springsikker-uddannelserne skal som minimum kunne springe størstedelen af de spring som gennemgås på kurset med ingen eller kun meget lidt modtagning. Kaninerne må meget gerne have et højere niveau end der kræves, da dette er fordelagtigt for kursisternes indlæring af modtagning. Der skal være 1 kanin/medie pr. 2 kursusdeltagere. Dog minimum 10 kaniner/medier pr. uddannelsesafvikling. Dette er et absolut minimum og 2 kaniner pr. tre kursister er mere i overensstemmelse med den "fysiske belastning", det er at være kanin.

Springsikker Basis

Disse spring certificeres du i:

Trampolin:

Ball (Støtte)

Trampet:

Opspring m. 1/2-1 skrue (Støtte)

Salto (Støtte)

Redskab:

Overslag (Støtte)

Tyvspring (Sikkerhed)

Bukspring (Sikkerhed)

Bane:

Rulle Forlæns/baglæns (Støtte)

Håndstand rulle (Støtte)

Mølle (Støtte)

Rondat (Støtte)

Kraft (Støtte)

Flik flak (Støtte/fysisk)

Rescuespotting:

Salto i trampet (over/underrotation, landing på trampet)

SMT1

Disse spring certificeres du i:

Stortrampolin:

- Forlæns salto
- Baglæns salto

Trampet

- Salto m. ½ skrue
- Salto m. 1½ skrue

Redskab

- Overslag

- Rondat-overslag

Bane

- Salto-mølle
 - Kraft salto
 - Rondat-flikflak
 - Flikflak - strakt baglænsalto
 - Rondat-whipback
- Rescue spotting
- Forlæns/baglæns salto
 - Forlæns salto m. ½ skrue

SM2

Disse spring certificeres du i:

Forlæns banespring:

- Kraftspring strakt salto m. ½-1½ skrue
- Hofte/strakt indgangssalto til kraftspring

(sikkerhedsmodtagning)

(støtteteknisk modtagning)

Baglæns banespring:

- Hofte/strakt indgangssalto til rondat-flikflak
- Rondat-whipback-flikflak
- Tempo-flikflak
- Flikflak-strakt salto m. ½-2,0 skrue
- Flikflak-dobbelt baglæns salto (DB)

(støtteteknisk modtagning)

(støtteteknisk modtagning)

(støtteteknisk modtagning)

(støtteteknisk + sikkerhedsmodtagning)

(støtteteknisk + sikkerhedsmodtagning)

Rescuespotting:

- Dobbelt baglæns salto (DB) i forhold til under-/overrotation

ST2

Disse spring certificeres du i:

Spring uden pegasus:

- Strakt salto m. 2-2½ skrue
- Dobbeltsalto
- Barani out (dobbelt out)
- Barani in

(sikkerhedsmodtagning)

(fysisk modtagning)

(støtteteknisk + sikkerhedsmodtagning)

(støtteteknisk + sikkerhedsmodtagning)

Spring med pegasus:

- Tsukahara
- Overslag salto m./u. 0,5 skrue

(støtteteknisk + sikkerhedsmodtagning)

(støtteteknisk + sikkerhedsmodtagning)

Rescuespotting:

- Dobbelt salto i forhold til under-/overrotation
- Barani in i forhold til underrotation