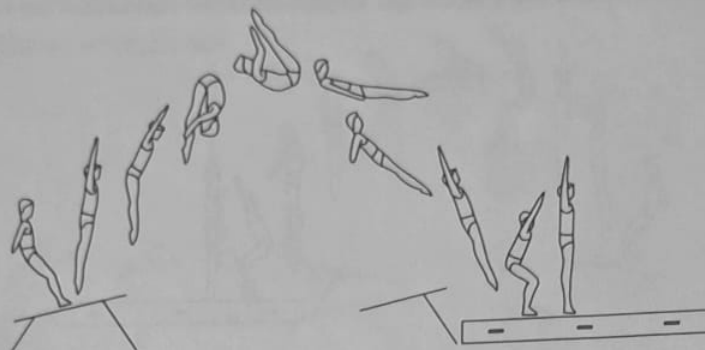


Schwierigkeitsstufe P 6 [636]

Höchstwert: 6,0 Punkte

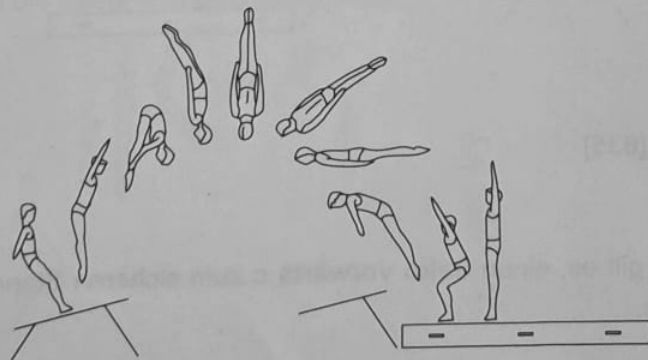
In der Leistungsstufe P 6 soll ein **Salto vorwärts b** geturnt werden. Der Absprung soll kräftig nach oben erfolgen. Die Unterschenkel sollen bei der Bücke (im Salto) von unten umfasst werden. Es soll frühzeitig geöffnet werden, damit ein sicherer Stand erfolgen kann.



Schwierigkeitsstufe P 7 [637]

Höchstwert: 7,0 Punkte

In der Leistungsstufe P 7 wird ein **Barani (Salto vorwärts mit 1/2 Schraube)** gefordert. Die Ausführung (gehockt, gebückt oder gestreckt) ist freigestellt. Der Absprung aus dem Minitrampolin soll nach oben erfolgen. Nach dem Barani wird ein sicherer Stand gefordert.



6. Übungsangebot Mini-Tramp-Springen

6.1 Allgemeine Hinweise

6.1.1 ANMERKUNGEN ZUM ÜBUNGS-AUFBAU DES MINI-TRAMP

Die Landefläche beim Mini-Tramp ist eine 200 x 300 x 30 cm Weichbodenfläche, die mit Leichtturnmatten umlegt ist. Im Anfängerbereich oder bei der Erarbeitung dieser Teile sollte die Landefläche erhöht werden, um einerseits einen hohen Absprung zu erreichen, andererseits ist die Unfallgefahr dann bei misslungenen Versuchen durch die geringe Fallhöhe praktisch ausgeschlossen. Dies ist besonders beim Übergang von der P 5 zur P 6 zu beachten.

Bei älteren Anfängern sollte in der P 1 bis P 3 ein 5teiliger Kasten benutzt werden, um das dynamische „in die Höhe springen“ zu gewährleisten.

6.1.2 AUS- UND DURCHFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN

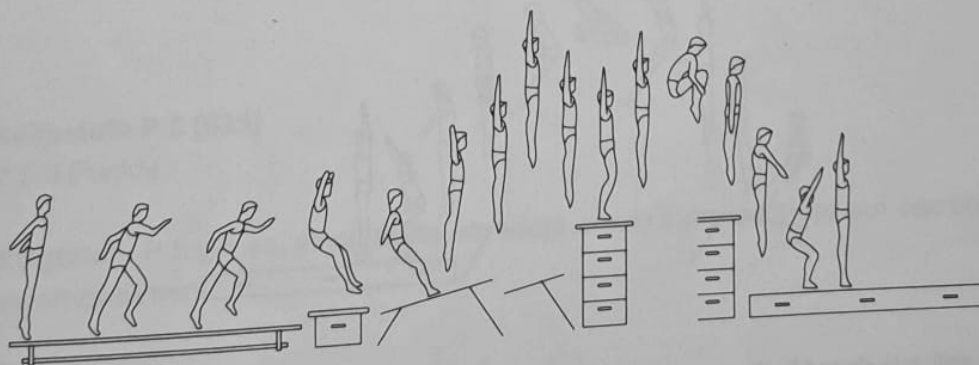
Der gewählte Durchgang wird zweimal geturnt, der beste wird gewertet. Bei Berühren der Abdeckung oder Landung außerhalb der Landefläche erfolgt Abzug bei der Ausführungsnote.

6.2 Ausschreibungen der P-Übungen

Schwierigkeitsstufe P 1 [631]

Höchstwert: 1,0 Punkte

Die P 1 beginnt mit Anlauf, Sprung über den kleinen Kasten ins Minitrampolin. Beidbeinig abspringen beim **Strecksprung** auf den querstehenden 4teiligen Kasten. Vom Kasten wiederum beidbeinig abspringen zum **Hocksprung** mit sicherer Landung auf dem Weichboden.

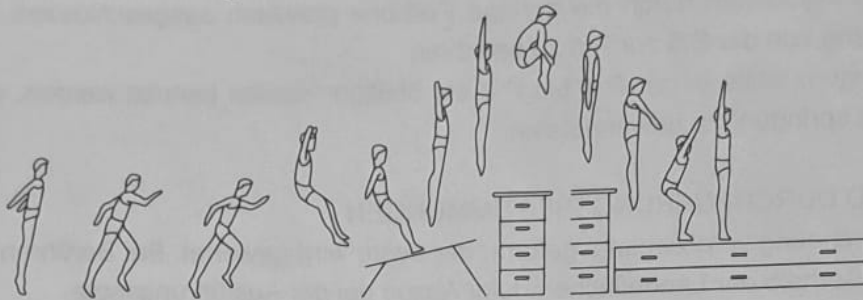


Anmerkung zur P 1: Der Sprung auf den Kasten soll dynamisch erfolgen, der/die Turner/in darf auf dem Kasten nicht stehenbleiben.

Schwierigkeitsstufe P 2 [632]

Höchstwert: 2,0 Punkte

Die P 2 soll dazu benutzt werden, einen kräftigen Absprung zu erarbeiten. Daher soll mit wenig Anlauf kräftig in das Minitrampolin eingesprungen werden. Der Einsprung soll mindestens so weit und hoch sein, als ob der kleine Kasten (siehe P 1) noch stünde. Die **Hocke** soll über den Kasten weit nach oben angesprungen werden. Als Landefläche sollen zwei übereinanderliegende Weichböden dienen, auf denen ein sicherer Stand erfolgen soll.



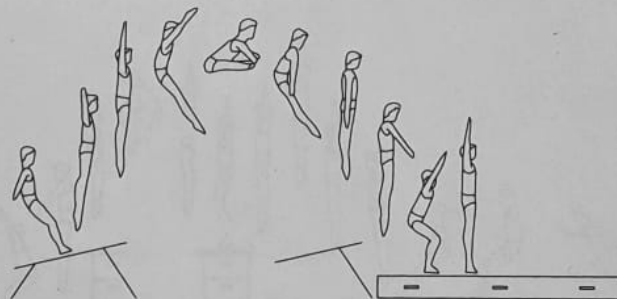
Anmerkung zur P 3: Bei Jugendlichen kann der Kasten 5teilig sein.

Schwierigkeitsstufe P 3 [633]

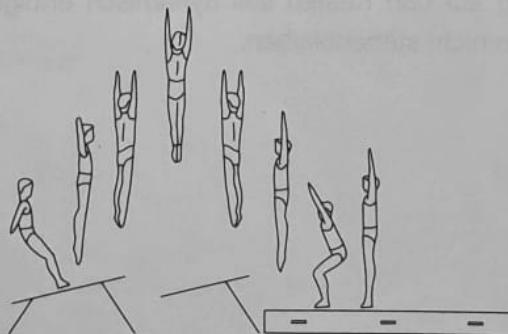
Höchstwert: 3,0 Punkte

In der Leistungsstufe P 3 gibt es zwei Varianten, die von den koordinativen Anforderungen und vom Schwierigkeitsgrad her gleichwertig sind.

Bei der P 3a wird ein **Grätschwinkelsprung** zum sicheren Stand geturnt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Knie gerade und die Beine weit gegrätscht sind.



Bei der P 3b soll aus dem Minitrampolin eine $\frac{1}{2}$ **Fußsprungschraube** geturnt werden.



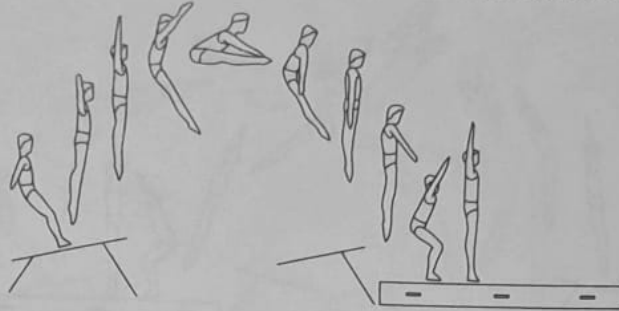
Anmerkung zu P 3b: Es ist darauf zu achten, dass bei der $\frac{1}{2}$ Schraube der Körper absolut gerade ist. Bei gebückter Körperhaltung wird die Schraubenrotation erschwert und die Landung kann nicht wie gefordert in den sicheren Stand erfolgen.

Schwierigkeitsstufe P 4 [634]

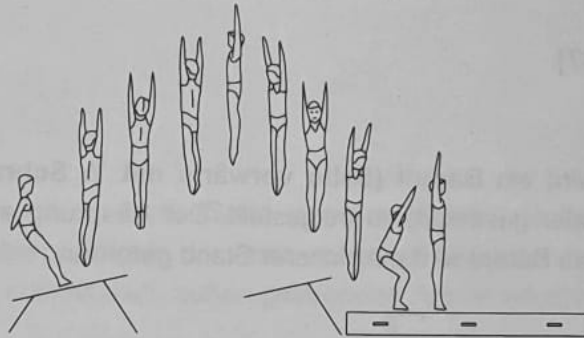
Höchstwert: 4,0 Punkte

Die Leistungsstufe P 4 ist ebenfalls in zwei gleichwertige Übungen gesplittet.

Die P 4a fordert einen **Bücksprung** zur sicheren Landung. Der Bücksprung hat so zu erfolgen, dass die Beine fast waagrecht sind und die Hände die Unterschenkel von unten umfassen.



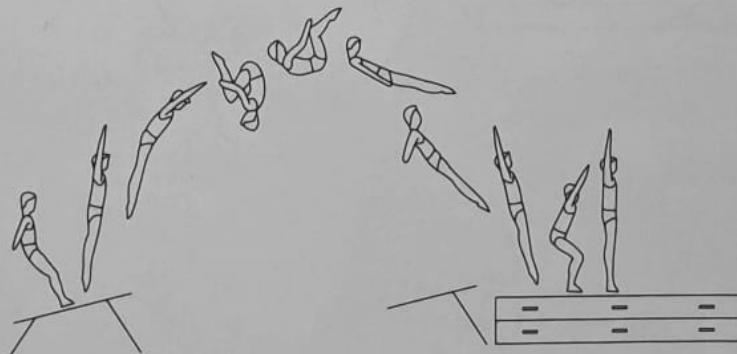
In der P 4b wird eine $\frac{1}{4}$ **Fußsprungschraube** zum sicheren Stand gefordert. Auch hier ist darauf zu achten, dass die Schraube in gerader Körperhaltung erfolgen soll.



Schwierigkeitsstufe P 5 [635]

Höchstwert: 5,0 Punkte

In der Leistungsstufe P 5 gilt es, einen **Salto vorwärts c** zum sicheren Stand auf den doppelt gelegten Weichboden zu turnen.

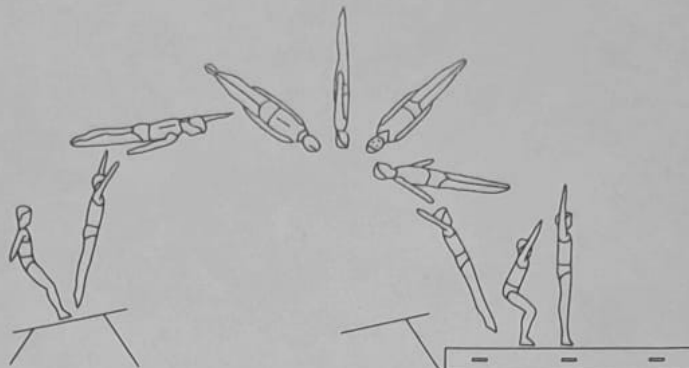


Sicherheitshinweis: Besonders in der Lernphase ist darauf zu achten, dass am hinteren Ende der Landefläche zwei Weichböden liegen, ggf. sogar 3 Weichböden übereinander gelegt oder 2 Kästen mit oben aufliegender Weichbodenmatte verwendet werden, damit der Absprung zum Salto nach oben erfolgt.

Schwierigkeitsstufe P 8 [638]

Höchstwert: 8,0 Punkte

In der Leistungsstufe P 8 wird ein **Salto vorwärts a mit $\frac{1}{2}$ Schraube** verlangt. Der Absprung soll kräftig nach oben erfolgen, die Arme sollen während der Schraube am Körper angelegt sein. Die sichere Landung soll mit nach außen gestreckten Armen erfolgen.



Schwierigkeitsstufe P 9

Höchstwert: 9,0 Punkte

In der Leistungsstufe P 9 soll ein **Rudi (Salto vorwärts a mit $1 \frac{1}{2}$ Schrauben)** erfolgen. Der Absprung soll kräftig nach oben erfolgen, die Arme sollen während der Schraube am Körper angelegt sein. Die sichere Landung soll mit nach außen gestreckten Armen erfolgen.

