

## 6. Mini-Tramp

### 6.1 Allgemeine Hinweise

Die Landefläche beim Mini-Tramp ist ein 200 x 300 x 30 cm Weichbodenfläche, die mit Leichtturnmatten umlegt ist. Beim Erarbeiten der Übungen P5 – P9 sollte im Anfängerbereich die Landefläche z.B. durch eine zweite Weichbodenmatte erhöht werden, um einerseits einen hohen Absprung zu erreichen, andererseits ist die Unfallgefahr dann bei misslungenen Versuchen durch die geringe Fallhöhe praktisch ausgeschlossen.

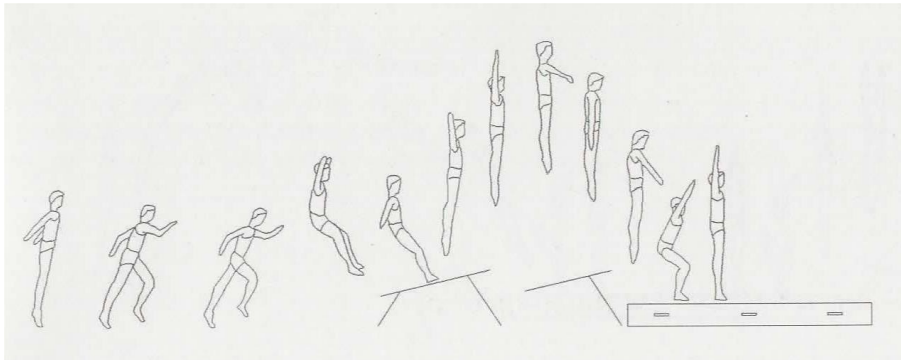
### 6.2. Aus- und Durchführungsbestimmungen

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

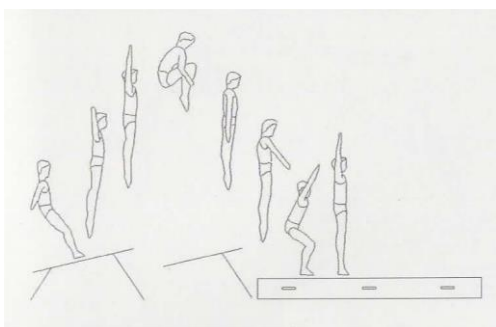
### 6.3 Ausschreibung der P-Übungen Mini-Tramp

<b>P-Stufen</b> EDV-Nr.	<b>Bewegungsaufgabe</b>
<b>P1</b> [631] max. 1,0 Punkte	Strecksprung
<b>P2</b> [632] max. 2,0 Punkte	Hocksprung
<b>P3</b> [633] max. 3,0 Punkte	Grätschwinkelsprung oder 1/2 Standsprungschraube
<b>P4</b> [634] max. 4,0 Punkte	Bücke oder 1/1 Standsprungschraube
<b>P5</b> [635] max. 5,0 Punkte	Salto vorwärts gehockt
<b>P6</b> [636] max. 6,0 Punkte	Salto vorwärts gebückt
<b>P7</b> [637] max. 7,0 Punkte	Barani (Salto vorwärts mit 1/2 Schraube) gehockt, gebückt oder gestreckt
<b>P8</b> [638] max. 8,0 Punkte	Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube
<b>P9</b> [639] max. 9,0 Punkte	Rudi (Salto vorwärts gestreckt mit 1 1/2 Schraube)

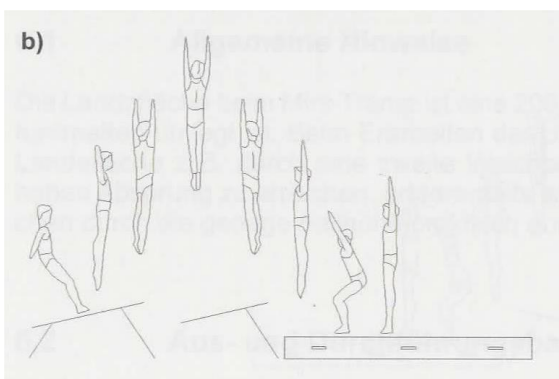
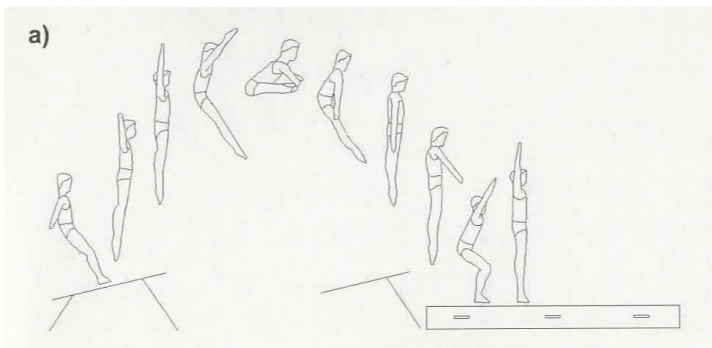
**P1 [631] Strecksprung**



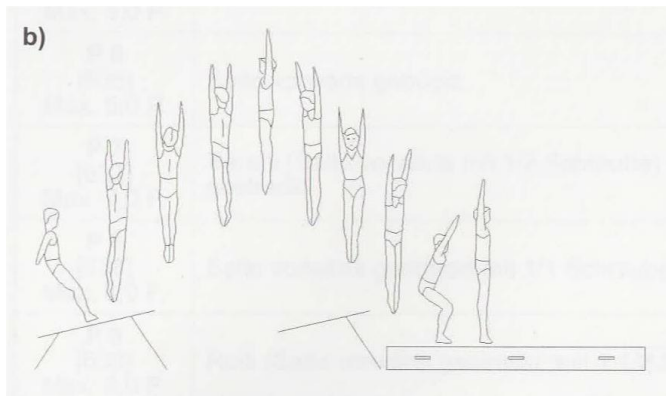
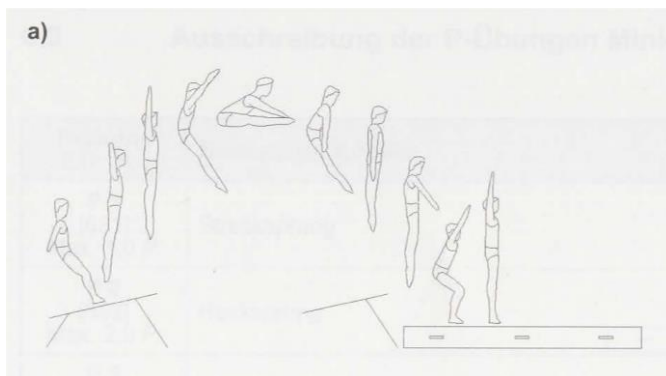
**P2 [632] Hocksprung**



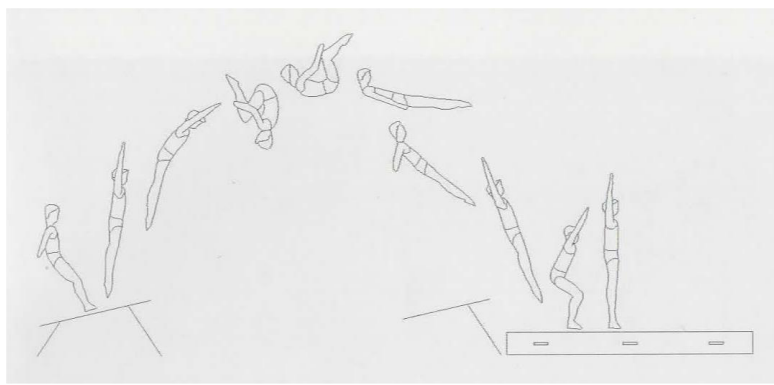
**P3 [633] Grätschwinkelsprung oder 1/2 Standsprungschraube**



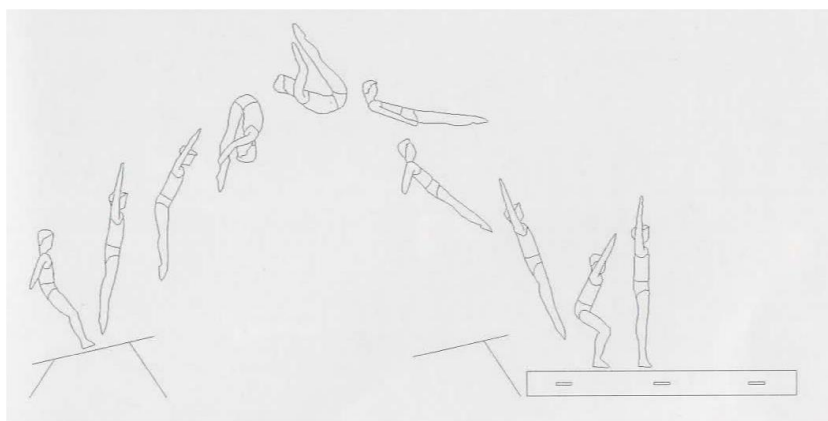
**P4 [634] Bücke oder 1/1 Standsprungschraube**

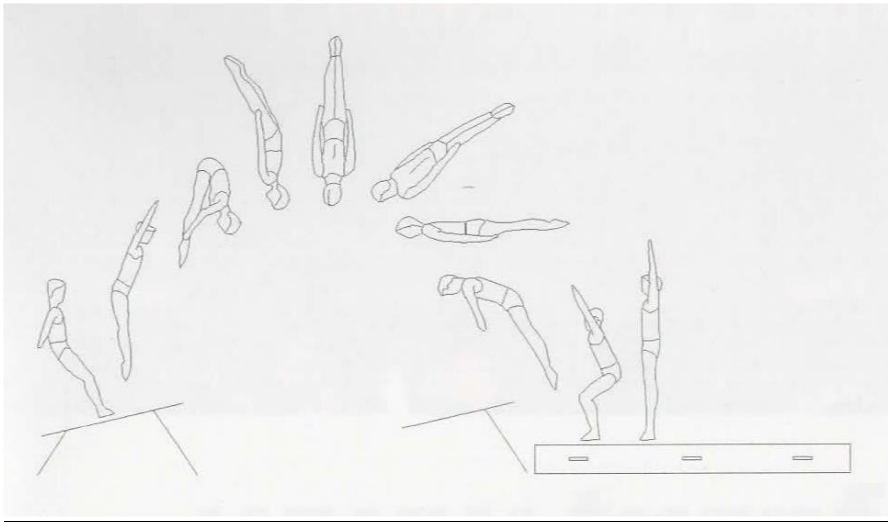
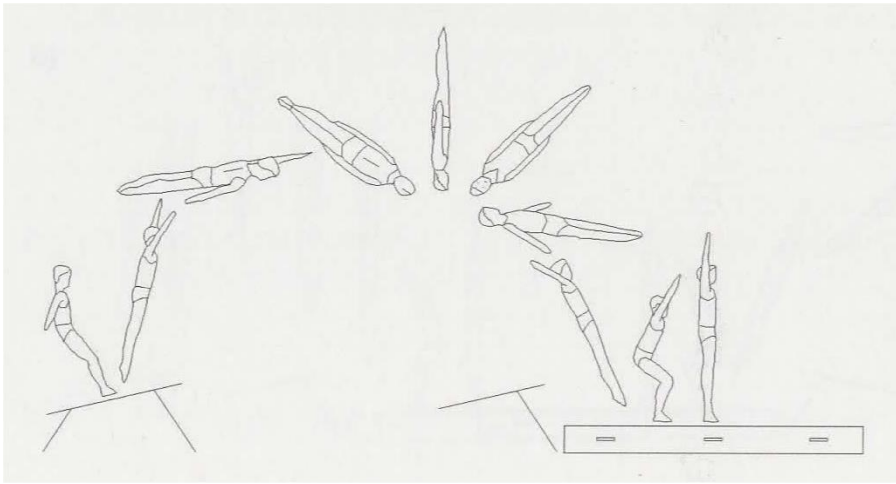


**P5 [635] Salto vorwärts gehockt**



**P6 [636] Salto vorwärts gebückt**



**P7 [637] Barani (Salto vorwärts mit 1/2 Schraube) gehockt, gebückt oder gestreckt****P8 [638] Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube****P9 [639] Rudi (Salto vorwärts gestreckt mit 1 1/2 Schraube)**