

## Wahlwettkampf Mini-Tramp

beim LKTF in Aalen 2018

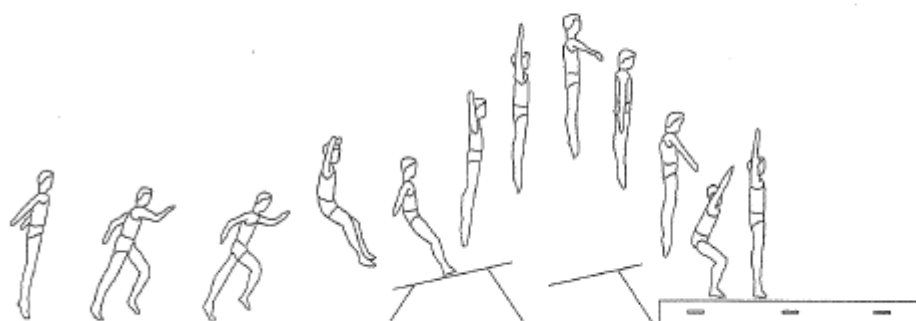
### Durchführungsbestimmungen

Der gewählte Sprung wird 2 x geturnt, die bessere Übung wird gewertet.

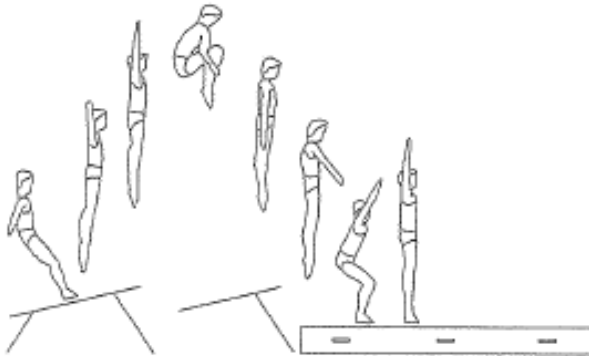
### Ausschreibung

P-Stufe EDV-Nr.	Bewegungsaufgabe	Altersklassen
P 1 (631)	Strecksprung	AK 8 - 9
P 2 (632)	Hocksprung	AK 8 -10
P 3 (633)	Grätschwinkelsprung <u>oder</u> ½ Standsprungschraube	AK 8 -13
P 4 (634)	Bücke <u>oder</u> 1/1 Standsprungschraube	AK 8 - 15
P 5 (635)	Salto vorwärts gehockt	AK 8 – 15
P 6 (636)	Salto vorwärts gebückt	AK 10 - 15
P 7 (637)	Barani (Salto vorwärts mit ½ Schraube) gehockt, gebückt oder gestreckt	AK 12 - 15
P 8 (638)	Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube	AK 14 - 15

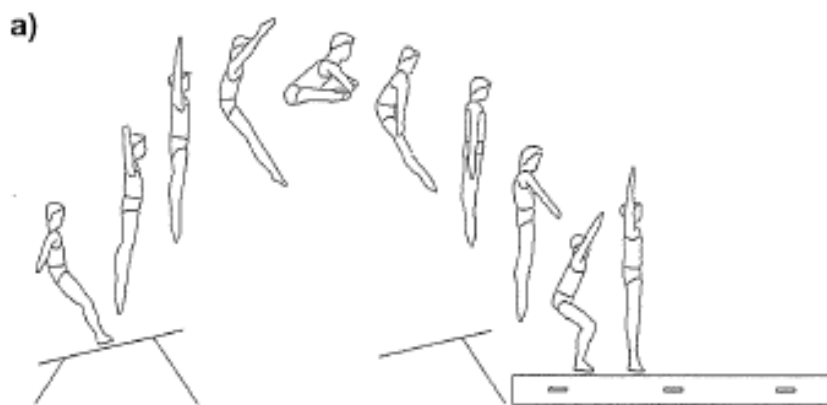
#### P 1 [631] Strecksprung



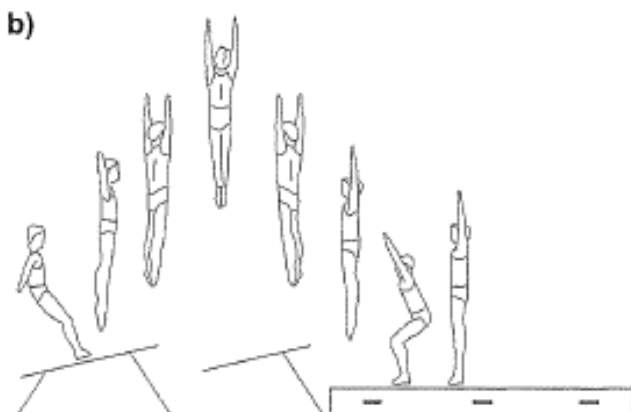
**P 2 [632] Hocksprung**



**P 3 [633] Grätschwinkelsprung oder 1/2 Standsprungschraube**

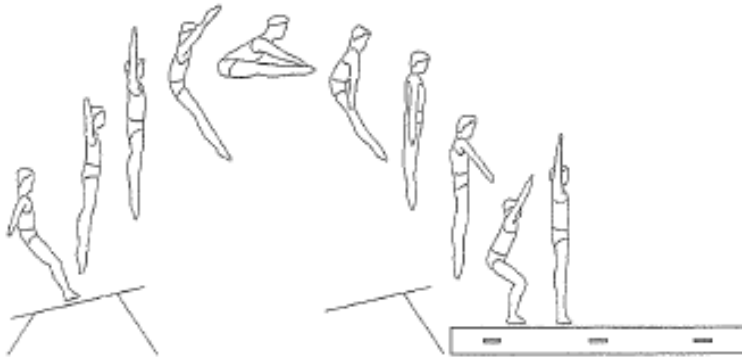


**P 3 [633] Grätschwinkelsprung oder 1/2 Standsprungschraube**



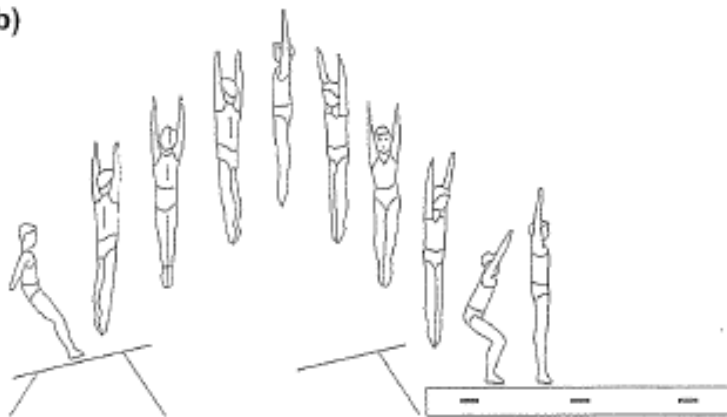
**P 4 [634] Bücke oder 1/1 Standsprungschaube**

a)

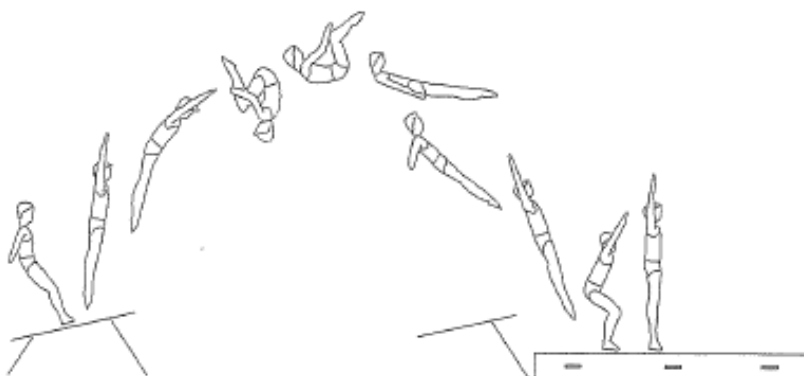


**P 4 [634] Bücke oder 1/1 Standsprungschaube**

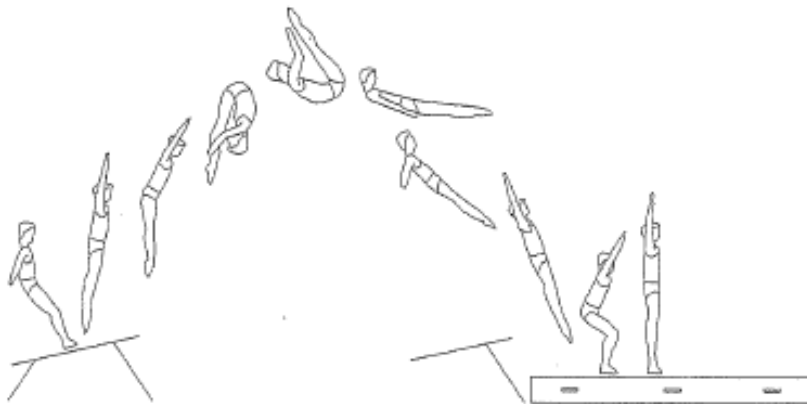
b)



**P 5 [635] Salto vorwärts gehockt**



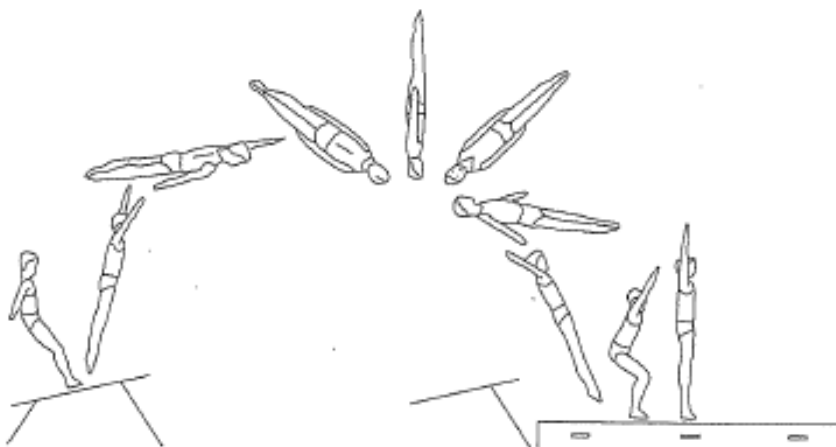
**P 6 [636] Salto vorwärts gebückt**



**P 7 [637] Barani (Salto vorwärts mit 1/2 Schraube) gehockt, gebückt oder gestreckt**



**P 8 [638] Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Schraube**



**Tabelle für allgemeine Fehler und Abzüge**

	Klein - 0,1	Mittel – 0,3	Groß – 0,5	Sehr groß
Vorlage beim Einsprung	X	X		
Kein aktiver Absprung	X	X		
Unkontrollierter Absprung				- 1,0
Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)	X	X	X	
Geöffnete Beine	X	X		
Unvollständige Drehung	X bis 30 Grad	X bis 60 Grad	X bis 90 Grad	Größer 90 Grad = anderes Element = ungültig
Beine gekreuzt bei Schrauben	X			
Fußhaltung	X			
Position der Arme	X	X	X	
Falscher Armeinsatz	X	X	X	
Fehlender Armeinsatz				- 1,0
Fehlende Streckung vor der Landung	X	X		
Unkontrollierte Körperhaltung	X	X	X	
Mangelnde Höhe	X	X	X	
Sprungbeherrschung	X			
Dynamik	X	X	X	
Landung (max. 0,6 Punkte)				
Kleiner Schritt je	X			
Großer Schritt je		X		
Sprung			X	
Tiefe Landung			X	
Sturz				- 1,0
Hilfeleistung				- 1,0
Abweichen aus der Richtung	X			
Landung außerhalb des Korridors ( 1m)		X		
Andere ästhetische oder technische Fehler	X	X	X	

Die Abzüge der Kampfrichter/innen werden vom Ausgangswert der Übung  
(z. B. P 7 = 17 Punkte) abgezogen (analog Gerätturnen).