



## P-Übungen Trampolin-2-Sprung

DTB-Wahlwettkampf [EDV-Nr. 641 – 646]

Stufe	Bewegungsaufgabe	Beispiele
<b>P 1</b> [641] Max.p.: 1,0 P.	• Sitzlandung mit insgesamt 1/1 Schraube	• Sitz – 1/1 Schraube i.d. Stand • 1/1 Schraube i.d. Sitz – Stand • ½ Schraube i.d. Sitz – ½ Schraube i.d. Stand
<b>P 2</b> [642] Max.p.: 2,0 P.	• Sitzlandung mit insgesamt 1 ½ Schrauben	• Sitz – 1 ½ Schrauben i.d. Stand • 1/1 Schraube i.d. Sitz – ½ Stand • ½ Schraube i.d. Sitz – 1/1 Schraube i.d. Stand
<b>P 3</b> [643] Max.p.: 3,0 P.	• Rückensprung	• Rückensprung – Stand • Rückensprung – ½ Schraube i.d. Stand
<b>P 4</b> [644] Max.p.: 4,0 P.	• Rückensprung mit insgesamt 1/1 Schraube	• Rückensprung – 1/1 Schr. i.d. Stand • ½ Schraube i.d. Rücken – ½ Schraube i.d. Stand
	• Bauchsprung	• Bauchsprung – Stand
<b>P 5</b> [645] Max.p.: 5,0 P.	• Rückensprung mit insgesamt mind. 1/1 Saltodrehung	• ¾ Salto vorwärts - Stand • ¾ Salto vorwärts - Muffel
<b>P 6</b> [646] Max.p.: 6,0 P.	• Insgesamt 2 Saltorotationen ohne Sprungwiederholung	• Salto rw. c - Salto vw. c • Salto rw. c - Salto rw. b

Die P7 - P9 übersteigen den Schwierigkeitsgrad des Basisscheins II.



## P-Übungen Trampolin-5-Sprung

DTB-Wahlwettkampf [EDV-Nr. 651 – 656]

Stufe	Bewegungsaufgabe	Beispiele
<b>P 1</b> [651] Max.p.: 1,0 P.	• Sitzsprung • ½ Schraube an beliebiger Position	• Sitzsprung - ½ Schraube i. d. Stand - Hocksprung - Grätsche - ½ Schraube • Sitzsprung - Stand - ½ Schraube - Hocksprung - Bücksprung - Grätsche
<b>P 2</b> [652] Max.p.: 2,0 P.	• Sitzsprung • Insgesamt 1/1 Schraube an beliebiger Position	• Sitzsprung - ½ Schraube i. d. Stand - Hocksprung - Grätsche - ½ Schraube • Sitzsprung - Stand - 1/1 Schraube - Hocksprung - Bücksprung - Grätsche
<b>P 3</b> [653] Max.p.: 3,0 P.	• Bauchsprung oder Rückensprung	• Rückensprung - Stand - Hockspr. - Grätsche - ½ Schraube • Bauchsprung - Stand - Hocksprung - Grätsche - ½ Schraube
<b>P 4</b> [654] Max.p.: 4,0 P.	• 1 Saltobewegung	• Salto c - Hocksprung - Sitzsprung - ½ Schraube i. d. Stand - Bücksprung • Grätsche - Sitzsprung - Sprung i. d. Stand - Hocksprung - Salto c
<b>P 5</b> [655] Max.p.: 5,0 P.	• 2 Saltobewegungen	• Salto c - Sitzsprung - Sprung i. d. Stand - Hocksprung - Salto b
<b>P 6</b> [656] Max.p.: 6,0 P.	• 3 Saltobewegungen	• Salto c - Bücksprung - Salto b - Hocksprung - Salto vorwärts c

Die P7 - P9 übersteigen den Schwierigkeitsgrad des Basisscheins II.

