Geräteturnen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 5

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Aus der Praxis – für die Praxis

Geräteturnen

Das Sportfach «Geräte- und Kunstturnen» wurde mit weiteren 17 Sportfächern als Sportfach 1. Dringlichkeit in das Programm von «Jugend + Sport» aufgenommen. Seit Beginn war eine Spezialisierung vorgesehen:

A = Geräteturnen
(Sektionsturnen, Schulturnen)

B = Kunstturnen
(Wettkampf)

Die Ausbildungsprogramme für die Fachrichtung B waren sofort verfügbar, denn diese waren mit den Jugendtests des Eidg. Kunstturnerverbandes identisch.

Die Programme der Fachrichtung A bestehen seit einem Jahr, sie sind aber noch zuwenig bekannt. Deshalb hat die Fachkommission den Wunsch geäussert, diese in der Zeitschrift «Jugend + Sport» erscheinen zu lassen.

Sie finden nachstehend die Zusammenstellung der Prüfungsdisziplinen und anschliessend die Uebungsbeschriebe der 6 Programmstufen jeder einzelnen Disziplin.

Der Fachleiter: J.-C. Leuba

Geräte- und Kunstturnen Jünglinge — Ausbildungsprogramme 1-6 Geräteturnen — 2. Technik: Stufenmässige Zusammenfassung der Prüfungsdisziplinen

Jede Prüfung besteht aus 2 Pflichtdisziplinen und aus 3 Auswahldisziplinen, im ganzen 5 Prüfungsdisziplinen.

	Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmestufe 4	Programmstufe 5	Programmstufe 6	
Pflicht-disziplinen	Bodenturnen	Bodenturnen	Bodenturnen	Bodenturnen	Bodenturnen	Bodenturnen	Pflicht-disziplinen
	Hindernislauf	Hindernislauf	Hindernislauf	Hindernislauf	Hindernislauf	Hindernislauf	
Auswahldisziplinen	Barren	Barren	Barren	Barren	Barren	Barren	Auswahldisziplinen
	Reck	Reck	Reck	Reck	Reck	Reck	
	Pferdsprung	Pferdsprung	Pferdsprung	Pferdsprung	Pferdsprung	Pferdsprung	
	Schaukelringe	Schaukelringe	Schaukelringe	Schaukelringe	Schaukelringe	Schaukelringe	
	Klettern	Klettern	Klettern	Trampolin	Trampolin	Trampolin	
	Minitramp	Minitramp	Minitramp	Minitramp	Minitramp	Minitramp	
					Ringe	Ringe	
						Pferdpauschen	

Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4/B 1	Programmstufe 5/B 2	Programmstufe 6/B 3
Bodenturnen 1. 2 bis 3 Schritte Anlauf und Tiefsprg. zur Kauerstellung, Rolle vw. zur Kauerstellung 2. Strecksprg. mit ½-Dr. (freie Armführung) zur Kauerstellung 3. Rolle rw. zum Kniestand, Aufstützen der Hände auf den Boden 4. Hochschwingen der Hüfte und Aufsetzen der Beine in den Kauerstand 5. Rolle rw. zur Kerzenlage — (3 Sek.), Rolle vw. zum Stand	**Bodenturnen** 1. Rumpfbeugen vw. abw. und Schwingen in den Hstand — (3 Sek.), (ohne Hilfe an der Wand) 2. Senken der Beine zur Kauerstellung und Rolle rw. zur Kauerstellung 3. Strecksprg. mit ½-Dr. zur Kauerstellung (freie Armführung) 4. Rolle vw. (mit Strecken der Beine in der 1. Phase), Strecksprg. 5. Anlauf, Hüpfer zum Überschlag sw. (Rad) über eine quergestellte Bank	**Bodenturnen** 1. 2 bis 3 Schritte Anlauf zum Schlusssprg. und Strecksprg. (Arme in der Hochhalte) zur Kauerstellung 2. Rolle vw. zur Kauerstellung und Rolle vw. (mit Strecken der Beine in der 1., Phase) zum Stand 3. Hüpfer und Schwingen in den Hstand (Hilfe durch einen Kameraden) 4. Senken und Rolle vw. zum Stand 5. Anlauf, Hüpfer und Überschlag sw. (Rad) zum Stand	**Bodenturnen** 1. Überschlag l. sw. (Rad nach l.) 2. Überschlag r. sw. (Rad nach r.) 3 Sprgrolle vw. 4. Heben zum Kopfstand 5. Rolle rw. zur Kauerstellung und Sprg. an Ort mit ½-Dr.	**Bodenturnen** 1. Überschlag r. sw. mit Stütz auf den r. Arm und ¼-Dr. r. 2. Hochschwingen zum Hstand 3. Kopfkippe zur Kauerstellung 4. Überschlag vw. 5. Standwaage vl.	**Bodenturnen** 1. Überschlag vw., Kopfkippe zum Stand 2. Rolle rw. durch den Hstand zum Liegestütz 3. Hechtrolle 4. Hochschwingen zum Hstand 5. Sprg. an Ort mit Armkreisen, Flic-Flac und Sprg. an Ort

Hindernislauf

Anweisungen für die Errechnung der Noten der 6 Programmstufen

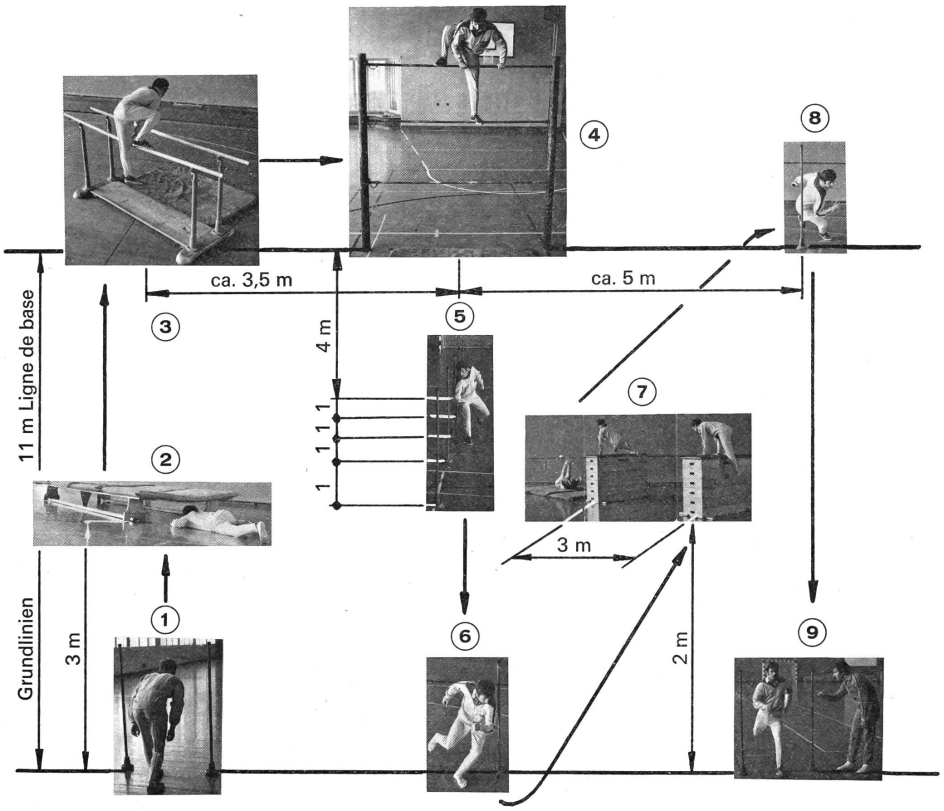
Idealzeit: Durchschnitt der 3 besten Wettkämpfer

Idealzeit + 10 Prozent	= 4	Punkte
Idealzeit + 20 Prozent	= 3	Punkte
Idealzeit + 30 Prozent	= 2	Punkte
Mehr als 30 Prozent der Idealzeit	= 1	Punkt

Beispiel: Idealzeit 30 Sekunden

Bis 33 Sekunden	= 4	Punkte
Von 33,1 Sekunden bis 36 Sekunden	= 3	Punkte
Von 36,1 Sekunden bis 39 Sekunden	= 2	Punkte
Mehr als 39 Sekunden	= 1	Punkt

Für den Hindernislauf bestehen ebenfalls 6 Leistungsstufen. Aus Platzgründen wird hier nur die 1. Stufe dargestellt.



Legende

1. Start, markiert durch zwei Malständer auf einer Linie
2. Zwei Langbänke, mit Matten überdeckt: Untendurch kriechen
3. Barren tief gestellt: Nach freier Wahl über beide Holmen klettern
4. Reck mit drei Stangen, oberste Stange im obersten Loch, Masse siehe Zeichnung: Überklettern nach freier Wahl
5. Slalomlauf: 5 Malständer
6. Umlaufen des Malständers
7. Zwei Kästen, Distanz 3 Meter, überspringen nach freier Wahl, nach der Landung vom zweiten Kasten direkt Rolle vorwärts
8. Umlaufen des Malständers und Spurt zum
9. Ziel, zwei Malständer auf derselben Linie wie der Start

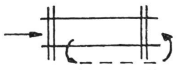
Bemerkung

Gerät Nr. 4, das Reck, kann auch an Stelle von Gerät Nr. 2, 3, 5, 6, 7 oder 8 stehen, je nach Beschaffenheit der Halle!

Bei der Gerätereihenfolge ist darauf zu achten, dass ein Wechsel zwischen Hang-, Stütz-, Sprung- und Laufhindernissen besteht.

Bei Umstellung des Parcours muss die Laufdistanz die gleiche bleiben wie das Beispiel es zeigt.

Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4/B 1	Programmstufe 5/B 2	Programmstufe 6/B 3
Barren Tief gestellt 1. Aussenquerstand vl.: Anlauf und Absprg. mit einem Bein zum Aussenquersitz l. 2. Vschwg. direkt zum Aussenquersitz r , Vschwg. und Rschwg. zum Nsprg. zw. den Holmen 3. Niederkauern mit Spgr. fassen, Drehen rw. zum Standhg. rl. und Drehen vw. zur Kauerstellung, Gr. lösen und aufstehen 4. Sprg. zum Grätschsitz v. d. H. Grwechsel v. d. Knie, Hüfte rw. hochschnellen zum Kauerstand a. b. Holmen 5. Streckspg. sw. zum Aussenquerstand	**Barren** Tief gestellt 1. Aussenquerstand vl.: Anlauf, einbeiniger Absprg. und Scherenkehre in den Aussenquerstand, Lauf bis zum Innenquerstand v. d. andern Barrenende 2. Einbeiniger Absprg. zum Stütz und Vschwg. zum Aussenquersitz l. 3. Vschwg., Rschwg. und Hockstand r. (Fuss nahe hinter d. r. H. aufsetzen) 4. Rschwg. direkt zum Hockstand l., Rschwg. zum Nsprg. zw. den Holmen 5. Zwhupf., Absprg. und Hockwende zum Aussenquerstand 	**Barren** Tief gestellt 1. Aussenseitstand vl.: Anlauf, Absprg. (r. H. Kgr.) Hockwende l. mit ¼-Dr. r. zum Nsprg. zw. den Holmen, Sprg. und Vschwg. zum Grätschsitz v. d. H. 2. Grwechsel v. die Knie, Senken der Schultern a. d. Holme und Heben zum Oberarmstand — (2 Sek.), Senken rw. m. geb. B. z. Zwhupf zw. d. Holmen 3. Sprg. z. Vschwg. mit Grätschen d. B., Rschwg., Vschwg. m. Grätschen d. B. 4. Rschwg. z. «Affentanz» (l. Fuss a. r. Holm, Grätschstand Grwechsel 2 × ¼-Dr.), Rhochschwg. und Wende zum Nsprg. in den Aussenquerstand, aus Aussenseitstand vl.: Sprg. zum Aussenquersitz 5. Flanke über b. Holme zum Nsprg. in den Aussenseitstand rl.	**Barren** Brusthoch 1. Schwingen im Stütz 2. Schwingen zum Hockstand und Vschwg. 3. Grätschsitz: Heben zum Oberarmstand 4. Rolle vw. zum Grätschsitz 5. Rschwg. im Stütz und Wende zum Aussenquerstand	**Barren** Brusthoch 1. Aussenseitstand vl., Zwgr.: Wende n. l. zum Vschwg. 2. Rschwg. zum Oberarmstand 3. Schwingen zum Hstand — 4. Oberarmkippe zum Aussenquersitz 5. Kreiskehre nach r. m. ¼-Dr. r.	**Barren** 1. Stemme vw. 2. Rschwg. zum Oberarmstand — 3. Rolle rw. zum Vschwg. im Oberarmhg. 4. Oberarmkippe zum Rschwg. im Stütz 5. Kreiskehre n. r. zum Aussenquerstand

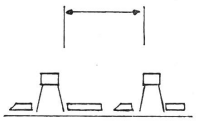
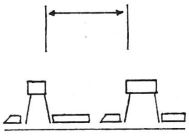
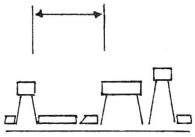
Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 4/B 2	Programmstufe 5/B 3	Programmstufe 6/B 3
Ringe 1. Schwingen 2. Vschwg. zum Sturzhg. 3. Vschwg. Zum Rschwg. im Beugehg. (2 ×) 4. Knieaufschwg. vw. 5. Sturzhg. und Überschlag rw. zum Nsprg.	**Ringe** 1. Hg., Vschwg., Zwschwg. zum Sturzhg. 2. Kippe zum Beugehg. und Zwschwg. im Beugehg. zum Sturzhg. 3. Knieaufschwg. rw. 4. Rschwg. und Überschlag vw. (Einkugeln) 5. Kippe zum Nsprg. vw.	**Pferdpauschen** 1. Spreizen l. und r. ausw., Flanke l. 2. Schere l. vw. 3. Schere r. rw. 4. Spreizen l. ausw., Spreizen r. ausw. zur Grätschwinkelstütz ü. d. r. P., Spreizen l. ausw., Schere r. rw., Spreizen l. ausw. 5. Spreizen l. ausw. und zurück, Kehre n. r. z. Nsprg.

Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4	Programmstufe 5	Programmstufe 6
Schaukelringe — Am Ende d. 3. Vschkn. 1. Heben z. Rschkn. im Beugehg., Senken und Vschkn. mit ½-Dr. am Ende d. Vschkn. 2. Vschkn. mit ½-Dr. am Ende d. Vschkn., Vschkn., Rschkn. mit ½-Dr. am Ende d. Rschkn. 3. Rschkn. mit ½-Dr. am Ende d. Rschkn. 4. Rschkn., Vschkn. und Heben zum Hocksturzhg. 5. Rschwg., Vschkn. im Hocksturzhg. und Dr. rw. zum Nsprg. am Ende d. Vschkn.	**Schaukelringe** 1. Am Ende d. 3. Rschkn., Heben zum Sturzhg , Vschkn, im Sturzhg. und Abschwg. am Ende d. Vschkn. 2. Rschkn., Vschkn. mit 1-Dr. am Ende d. Vschkn. Rschkn. und 1-Dr. am Ende d. Rschkn. 3. Vschkn., Rschkn. m. 1-Dr. am Ende d. Rschkn. 4. Vschkn. mit 1-Dr. am Ende d. Vschkn., Rschkn.,, Vschkn. und Heben zum Sturzhg. am Ende d. Vschkn. 5. Rschkn. im Sturzhg. und Überschlag rw. (Auskugeln) am Ende d. Rschkn. zum Nsprg.	**Schaukelringe** 1. Am Ende d. 3. Rschkn., Heben zum Sturzhg. 2. Vschkn. im Sturzhg. und Kippe zum Beugehg. am Ende d. Vschkn., Rschkn. im Beugehg. und Senken am Ende d. Rschkn. zum Hg. 3. Vschkn. und Heben zum Beugehg. am Ende d. Vschkn., Rschkn. im Beugehg. und Dr. rw. zum Sturzhg. am Ende d. Rschkn. 4. Vschkn. im Sturzhg. und Abschkn. mit ½-Dr. zum Hg. am Ende d. Vschkn., Vschkn. mit ½-Dr. am Ende d. Vschkn. 5. Vschkn. und Überschlag rw. geb. am Ende d. Vschkn. zum Nsprg.	**Schaukelringe** 1. Am Ende d. 3. Rschkn., Heben zum Sturzhg. gestr., Vschkn. im Sturzhg. gestr. und Abschkn. zum Hg. am Ende d. Vschkn., Rschkn. und Heben zum Sturzhg. am Ende d. Rschkn. 2. Vschkn. im Sturzhg. und Kippe zum Beugestütz am Ende d. Vschkn., Rschkn. im Beugestütz und Senken z. Hg. am Ende d. Rschkn. 3. Vschkn. und Heben zum Sturzhg. am Ende d. Vschkn. 4. Rschkn. und Vschkn. im Sturzhg. und Abschwg. mit 1-Dr. zum Hg. am Ende d. Vschkn. Rschkn. und 1-Dr. am Ende d. Rschkn. 5. Vschkn., Rschkn., Vschkn. u. Überschlag rw. gestr. am Ende d. Vschkn. zum Nsprg.	**Schaukelringe** — Am Ende d. 3. Vschkn., Heben zum Sturzhg. 1. Rschwg. im Sturzhg. und Überschlag rw. (Auskugeln) am Ende d. Rschkn. 2. Vschkn. und Stemme zum Beugestütz am Ende d. Vschkn., Rschkn. im Beugestütz und Senken zum Hg. am Ende d. Rschkn. 3. Vschkn. und Heben zum Sturzhg. am Ende d. Vschkn. 4. Rschkn. im Sturzhg. und Kippe zum Beugestütz am Ende d. Rschkn., Vschkn. und Rschkn. im Beugestütz und Senken z. Hg. am Ende d. Rschkn. 5. Vschkn. und Überschlag rw. m. Grätschen d. B. am Ende d. Vschkn. zum Nsprg.	**Schaukelringe** — Am Ende d. 3. Vschkn. Heben zum Sturzhg. 1. Rschkn. im Sturzhg. und Überschlag rw. (Auskugeln) um 360° z. Vschkn. im Sturzhg. 2. Kippe zum Stütz am Ende d. Vschkn., Rschkn im Stütz und Senken zum Hg. am Ende d. Rschkn., Vschkn und Heben zum Sturzhg. am Ende d. Vschkn. und Rschkn. im Sturzhg. 3. Kippe zur Stütz am Ende d. Rschkn., Vschkn. im Stütz u. «Abwerfen» zum Hg. am Ende d. Vschkn. 4. Rschkn. und Heben zum Sturzhg. am Ende d. Rschkn., Vschkn. und Kippe zum Stütz am Ende d. Vschkn. 5. Rschkn. und Vschkn. im Stütz, Dr. rw. mit Grätschen d. B. am Ende d. Vschkn. zum Nsprg. (Felgabgrätschen)

Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4/B 1	Programmstufe 5/B 2	Programmstufe 6/B 3
Pferdsprung Bock breit, 2. Loch Brettabstand frei: Grätsche Lauf zum 2. Bock breit, 2. Loch: Grätsche ca. 10 m  **Bemerkung:** Für die Programmstufen 1, 2, 3, 6 ist die Wahl der Brettabstände frei.	**Pferdsprung** Bock breit, 2. Loch: Sprg. zur Kauerstellung auf den Boch und Streckspr., Lauf zum 2. Bock längs, 2. Loch: Grätsche ca. 10 m 	**Pferdsprung** Bock breit, 3. Loch: Hocke Lauf zum Doppelbock, Bock längs 1. Loch, Bock breit 6. Loch: Grätsche ca. 10 m 	**Pferdsprung** Grätsche Pferd breit, 100 cm Brettabstand 100 cm	**Pferdsprung** Bücke Pferd breit, 110 cm Brettabstand 120 cm	**Pferdsprung** Hocke Pferd lang, 110 cm Gr. a. d. entfernten Pferdende

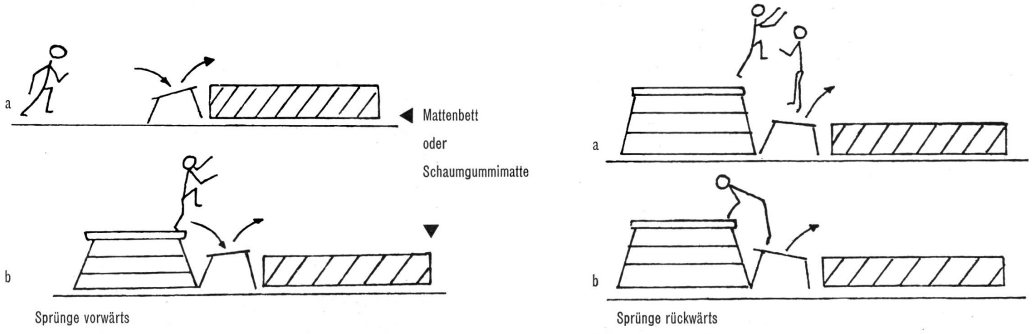
Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4/B 1	Programmstufe 5/B 2	Programmstufe 6/B 3
Reck Schulterhoch 1. Fassen im Rgr.: Vlaufen in Spannbeuge und zurück 2. Sprg zum Stütz und Felgabschwg. vw. zum Stand 3. Sprg. m. ¼-Dr. zum Sitz zw. d. H., ¼ Dr. Abrutschen rw. und Drehen rw. zum Kauerstand rl. — Grlösen, Aufstehen und Reck im Rgr. fassen: 4. Vlaufen in Spannbeuge, ½-Dr. und Grwechsel zum Rgr. 5. Vlaufen in Spannbeuge u. m. hohem Bogenschwg. weglaufen	**Reck** Schulterhoch 1. Anlauf und Sprg. zum Stütz, hoher Rschwg. zum Nsprg. ohne Grlösen 2. Felgaufzug mit Vschwg. eines B. zum Stütz 3. Überspreizen d. r. B. zum Stütz r., Senken zum Kniehg. und Knieaufschwg. vw. zum Stütz r. 4. Kgr. r., ¼-Dr. r. und Überspreizen l. z. Nsprg. 5. ¼-Dr. r., fassen im Rgr., einmal Anschwg. eines B. und Unterschwg. über ein 50 cm hohes Seil zum Nsprg.	**Reck** Schulterhoch 1. Rgr., Felgaufzug mit Vschwg. eines B. zum Stütz 2. Ein- oder mehrmals Anschwg. und Felge rw. zum Stütz 3. hoher Rschwg. zum Nsprg. 4. Absprg. zum Grätschhg. (Rgr.) Vpendeln und Rpendeln zum Nsprg. 5. Hinaufklettern a. d. Stange zum Grätschstand, Grätschunterschwg. über ein 50 cm hohes Seil zum Nsprg.	**Reck** Brusthoch 1. Aus Stand: Felgaufschwg. 2. z. Stütz vl.: Senken vw. zum Sturzhg. und Spreizen l. ausw. zum Kniehg. l. — 3. Knieaufschwg. vw. 4. Felge rw. 5. Aus Stand: Unterschwg. zum Nsprg. vw.	**Reck** Brusthoch 1. Aus Vlaufen, Kippe zum Stütz 2. Felge rw. 3. Senken rw. zum Sturzhg., Spreizen l. ausw. zum Kniehg. und Knieaufschwg. vw. 4. Seitsitz, senken rw. zum Sturzhg. rl. und Felgaufschwg. rl. vw. 5. Grätschunterschwg. zum Nsprg.	**Reck** Sprunghoch 1. N. d. 2. Vschwg., Durchschub eines B. zum Mühlaufschwg. vw. 2. Unterschwg. zum Rschwg. 3. Hangkehre vw. 2mal und Grwechsel 4. Vschwg. und Kippe 5. Stütz: Hochschwg. zum Grätschstand, Grätschfleurier

Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4	Programmstufe 5	Programmstufe 6
Klettern Stange 0 –5,5 Sek. = 4 Punkte 5,6–6,0 Sek. = 3 Punkte 6,1–6,6 Sek. = 2 Punkte 6,7– und mehr = 1 Punkt Oder **Klettern Tau** 0 –6,2 Sek. = 4 Punkte 6,3–7,0 Sek. = 3 Punkte 7,1–8,0 Sek. = 2 Punkte 8,1– und mehr = 1 Punkt	**Klettern Stange** 0 –5,1 Sek. = 4 Punkte 5,2–5,6 Sek. = 3 Punkte 5,7–6,2 Sek. = 2 Punkte 6,3– und mehr = 1 Punkt Oder **Klettern Tau** 0 –5,7 Sek. = 4 Punkte 5,8–6,5 Sek. = 3 Punkte 6,6–7,5 Sek. = 2 Punkte 7,6– und mehr = 1 Punkt	**Klettern Stange** 0 –4,6 Sek. = 4 Punkte 4,7–5,1 Sek. = 3 Punkte 5,2–5,7 Sek. = 2 Punkte 5,8– und mehr = 1 Punkt Oder **Klettern Tau** 0 –5,2 Sek. = 4 Punkte 5,3–6,0 Sek = 3 Punkte 6,1–7,0 Sek = 2 Punkte 7,1– und mehr = 1 Punkt	**Trampolin** 1. Hocke, Stand 2. Grätschwinkel, Stand 3. Sitz, Stand 4. Rücken, Stand 5. Bauch, Stand	**Trampolin** 1. 1 Standschr., Stand 2. Sitz ½ Schr., Stand 3. Rücken ½ Schr., Stand 4. ¾ Salto vw. a. d. Rücken, Stand	**Trampolin** 1. Salto rw. gehockt, gebückt oder gestr., Stand 2. Salto vw. gehockt oder gebückt, Stand 3. Rücken z. ¾ Salto rw., Stand 4. Turntable, Stand 5. Sitz 1 Schr. Sitz. Stand

Programm A — Geräteturnen

Programmstufe 1	Programmstufe 2	Programmstufe 3	Programmstufe 4	Programmstufe 5	Programmstufe 6
Minitramp 1 Strecksprg vw. vl. 2. Hocksprg. vw. vl. 3. Seitgrätschsprg. vw. vl. 4. Strecksprg. rw. rl. 5. Grätschwinkelsprg. vw. vl.	**Minitramp** 1. Grätschwinkelsprg. vw. vl. 2. Schafsprg. vw. vl. 3. Sprgrolle vw. vl. 4. Hocksprg. rw. rl. 5. Strecksprg. vw. vl m ½-Dr.	**Minitramp** 1. Strecksprg. vw. vl. m. ½-Dr. 2. Salto vw. vl. gehockt 3. Strecksprg. rw. rl. m. ½-Dr. 4. Schafsprg. rw. rl. 5. Hocksprg. vw. vl. m. ½-Dr.	**Minitramp** 1. Hocksprg. vw. vl. mit ½-Dr. 2. Hechtrolle vw. vl. 3. Hocksprg. rw. rl. mit ½-Dr. 4. Sprg. rw. rl. mit ½-Dr. z. Sprg. 5. Winkelsprg. vw. vl. (Bücke)	**Minitramp** 1. Winkelsprg. vw. vl. (Bücke) 2. Salto vw. vl. gebückt 3. Salto rw. rl. gehockt 4. Strecksprg. rw. rl. mit 1-Dr. 5. Strecksprg. vw. vl. mit 1-Dr.	**Minitramp** 1. Strecksprg. vw. vl. mit 1-Dr. 2. Salto vw. vl. gebückt mit 1-Dr. 3. Salto rw. rl. gehockt 4. Salto rw. rl. gebückt 5. Salto rw. rl. gestr.

Beispiele für Sprunganlagen