

Sprung

P 1 – Sprung – Variante A <i>Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt</i>					
Nr.	Ausschreibung Variante A	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Dreh-Sprungaufhocken, Niedersprung in den Querstand	<u>Anlauf / Einsprung</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett <u>Absprung</u> - kein Absprung - keine deutliche Stützphase - Aufknien - Aufhocken nur mit einem Bein oder nacheinander - Körper nicht im Seitverhalten (auf dem Kasten) - Landung nicht im Seitverhalten	X		X X 3,0 2,0 2,0 2,0

P 2 – Sprung – Variante A <i>Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt</i>					
Nr.	Ausschreibung Variante A	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Dreh-Sprunghocke.	<u>Anlauf / Einsprung</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett <u>Absprung</u> - kein Absprung - keine deutliche Stützphase - Körper nicht im Seitverhalten (Stützphase) - Landung nicht im Seitverhalten	X	X	X X 2,0 2,0

P 3 – Sprung – Variante A <i>Gerät: Sprungbrett, Kasten langgestellt</i>					
Nr.	Ausschreibung Variante A	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Sprungaufhocken, Aufrichten in den Stand, Vorlaufen, beidbeiniger Absprung und Strecksprung vom Kasten in den Stand.	<u>Anlauf / Einsprung</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett <u>Absprung</u> - kein Absprung - zu frühes Anhocken - keine deutliche Stützphase - Füße nicht zwischen den Händen - Aufknien - Aufhocken nur mit einem Bein - kein beidbeiniger Absprung (vom Kasten)	X	X X X	X X X 3,0 2,0 1,0

P 4 – Sprung – Variante A <i>Gerät und Höhe freigestellt (Empfehlung Kasten quer)</i>					
Nr.	Ausschreibung Variante A	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1	Anlauf, Sprunggrätsche	<u>Flugphase</u> - zu frühes Grätschen - Körper unter der Waagerechten <u>Stützphase - Abdruck</u> - zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Beinen / Gesäß - Aufsitzen <u>2. Flugphase</u> - keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	X X	X X X X X	X X X Ungültig X

P 5 – Sprung – Variante A <i>Gerät freigestellt Höhe: 1,00 m – 1,20 m</i>					
Nr.	Ausschreibung Variante A	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1	Anlauf, Sprunghocke	<u>Flugphase</u> - Körper unter der Waagerechten - zu frühe Hockphase <u>Stützphase - Abdruck</u> - zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Füßen - Aufhocken <u>2. Flugphase</u> - keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	X X	X X X X X	1,0 X Ungültig X

P 6 – Sprung – Variante A <i>Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch oder Pferd – Höhe 1,10 m – 1,35 m</i>					
Nr.	Ausschreibung Variante A	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1	Aus dem Anlauf, Sprunghocke	<u>Flugphase</u> - Körper unter der Waagerechten - zu frühe Hockphase <u>Stützphase - Abdruck</u> - zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Füßen - Aufhocken <u>2. Flugphase</u> - keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	X X	X X X X X	1,0 X X Ungültig X