

Sprung

P 7 – Sprung – Variante A					
<i>Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch oder Pferd – Höhe 1,10m – 1,35 m</i>					
Nr.	Ausschreibung Variante A	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1	Aus dem Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag	<u>Flugphase</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - zu starker Hüftwinkel <u>Stützphase - Abdruck</u> - ungenügender ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz	X X X X	X X X X	X X X X 0,8

P 8 – Sprung – Variante A					
<i>Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch – Höhe 1,35 m</i>					
Nr.	Ausschreibung Variante A	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1	Aus dem Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag mit ½ LAD in der 2. Flugphase	<u>Flugphase</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - zu starker Hüftwinkel <u>Stützphase - Abdruck</u> - ungenügender ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz - LAD zu früh begonnen <u>Flugphase</u> - ungenügende Präzision in der LAD	X X X X X X	X X X X X X	X X X X X X

P 9 – Sprung – Variante A						
<i>Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch – Höhe 1,35 m</i>						
Nr.	Nr.	Nr.	Nr.	Nr.		
1	Aus dem Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/1 LAD in der 2. Flugphase	.	<u>Flugphase</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - zu starker Hüftwinkel <u>Stützphase - Abdruck</u> - ungenügender ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz - LAD zu früh begonnen <u>Flugphase</u> - ungenügende Präzision in der LAD	X X X X X X	X X X X X X	X X X X X X

P 10 – Sprung – Variante A						
<i>Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch – Höhe 1,35 m</i>						
Nr.	Nr.	Nr.	Nr.	Nr.		
1	Aus dem Anlauf, Handstütz-Sprungüberschlag mit Salto vorwärts gehockt in der 2. Flugphase	.	<u>Flugphase</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - zu starker Hüftwinkel <u>Stützphase - Abdruck</u> - ungenügender ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz <u>Flugphase</u> - ungenügende Hocken der Beine	X X X X X X	X X X X X X	X X X X X X