# SPRUNG

## P1 Sprung
Gerät: 3 Kastendeckel quer, Abstand zwischen den Kästen ca. 1m

| | Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug k | Abzug m | Abzug g |
|---|---|---|---|---|---|
| | Aus dem Stand:<br>**Auf- und Absprung** beidbeinig über drei Kastendeckel (ohne Pause) | - ungenügende Koordination zwischen den Sprüngen<br>- keine Prellsprünge<br>- kein Armzug<br>- keine Körperspannung<br>- Pausen zwischen den Sprüngen | X<br>X<br>X<br>X<br>X | X<br>X<br>X<br>X<br>X | X<br>X<br>X<br>X<br>X |

## P2 Sprung
Gerät: Reutherbrett, Matte für die Landung (Höhe 20 - 40cm)

| | Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug k | Abzug m | Abzug g |
|---|---|---|---|---|---|
| | Zwei bis drei Schritte Anlauf:<br><br>Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung zum **Strecksprung mit Landung im Stand** auf einer Matte. | Anlauf/Einsprung<br>- falsche Körperhaltung beim Einsprung<br>- Auflaufen auf das Brett<br>Absprung<br>- keine Koordination Einsprung/Absprung<br>- kein Armzug mit Fixierung<br>- ungenügender ARW<br>- ungenügende Steigphase<br>Flugphase<br>- fehlende Höhe<br>- ungenügende Körperstreckung | <br>X<br>X<br><br>X<br><br>X<br>X<br><br>X<br>X | <br>X<br>X<br><br>X<br><br>X<br>X<br><br>X<br>X | <br><br><br><br>X<br><br>X<br>X<br><br>X<br> |

## P3 Sprung
Gerät: Kasten längs oder quer gestellt, Reutherbrett

| | Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug k | Abzug m | Abzug g |
|---|---|---|---|---|---|
| | Zwei bis drei Schritte Anlauf,<br><br>Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung,<br>**Stütz mit Aufhocken auf den Kasten**,<br>Aufrichten in den Stand, Vorlaufen, beidbeiniger Absprung und **Strecksprung** vom Kasten in den Stand. | - Auflaufen auf das Sprungbrett<br>- kein Absprung<br>- keine deutliche Stützphase<br>- Füße nicht zwischen den Händen<br>- Aufknien | X<br>X<br>X | X<br>X<br>X<br>X | <br><br><br><br>2,0 |

## P4 Sprung
Gerät und Höhe freigestellt

| | Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug k | Abzug m | Abzug g |
|---|---|---|---|---|---|
| | Anlauf, Auf- und Absprung vom Sprungbrett<br>**Sprunggrätsche** | 1. Flugphase<br>- zu frühes Grätschen<br>Stützphase - Abdruck:<br>- zu langer Stütz<br>- Berühren des Gerätes mit den Beinen/Gesäß (Aufsitzen = Sprung ungültig)<br>2. Flugphase<br>- keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers | <br>X<br><br>X<br>X<br><br>X | <br>X<br><br>X<br>X<br><br>X | <br><br><br><br>X<br><br>X oder 0,8 |

## P5 SPRUNG
Gerät: Sprungbrett, Mattenberg (0,60 - 1,10m)

| | Ausschreibung | Fehlerhinweise | Abzug k | Abzug m | Abzug g |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Sprungrolle auf Mattenberg in den Stand** | Anlauf/Einsprung<br>- falsche Körperhaltung beim Einsprung<br>- unkoordinierter Einsprung<br>Absprung<br>- kein Armzug mit Fixierung<br>- ungenügender ARW<br>1. Flugphase<br>- keine gestreckte Körperhaltung<br><br>Stütz (in Handstandnähe)<br>- ungenügender ARW<br>- ungenügender BRW<br>- zu langer Stütz<br>- gebeugte Arme<br>- Kopfstand<br><br><br>- kein Aufsetzen der Hände<br>Abrollen<br>- nicht in den Stand | <br>X<br><br>X<br><br>X<br>X<br><br>X<br><br><br>X<br>X<br>X<br>X<br><br><br>X<br><br>X | <br>X<br><br>X<br><br>X<br>X<br><br>X<br><br><br>X<br>X<br>X<br>X<br><br><br>X<br><br>X | <br><br><br><br><br><br><br>X<br>oder 1,0<br><br><br>X<br>X<br><br>X<br>oder 1,0<br><br><br>X |