

P10 SPRUNG

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch

Geräthöhe: 1,25 m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Handstütz-Sprungüberschlag mit ¼ Drehung der 1. Flugphase und Salto rückwärts gehockt in der 2. Flugphase	<u>1. Flugphase</u>			
		- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	X	X	X
		- Unvollständige LAD	X	X	
		- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
		<u>Stützphase – Abdruck</u>			
		- Arm-Rumpfwinkel	X	X	
		- gebeugte Arme	X	X	X
		- zu langer Stütz	X	X	X
	<u>2. Flugphase</u>				
	- ungenügendes Hocken der Beine	X	X		