

### P6 SPRUNG

Gerät und Höhe freigestellt

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Sprunghocke	<u>1. Flugphase:</u> - Körper unter der Waagrechten - zu frühe Hockphase <u>Stützphase – Abdruck:</u> - zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Füßen <u>2. Flugphase</u> - keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	X	X	X oder 1,0
			X	X	X
			X	X	X oder 0,8

### P7 SPRUNG

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch oder Sprungpferd mit gleich hohem Mattenberg 0,90 m bis 1,10 m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Handstütz-Sprungüberschlag in die Rückenlage („Schiffchenhaltung“)	<u>Anlauf/Einsprung</u> - unkoordinierter Anlauf - falsche Körperhaltung beim <u>Einsprung</u> <u>Absprung</u> - Einsprung/Absprung ohne Koordination - keine Fixierung des ARW - ungenügender ARW <u>1. Flugphase</u> - keine gestreckte Körperhaltung <u>Stütz</u> - ungenügender ARW - gebeugte Arme - keine Hüftstreckung - zu langer Stütz - Kopfstand <u>Abdruck/gestrecktes Fallen</u> - fehlende Körperstreckung - ungenügender ARW - fehlender Abdruck - Abrollen	X	X	X X
			X	X	X
			X	X	X oder 1,0
			X	X	X
			X	X	2,0
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	2,5

### P8 SPRUNG

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch oder Sprungpferd

Geräthöhe: 1,10m bis 1,25m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Handstütz-Sprungüberschlag	<u>1. Flugphase</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - zu starker Hüftwinkel <u>Stützphase – Abdruck</u> - ungenügender ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz <u>2. Flugphase</u> - ungenügende Höhe	X	X	X X X
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	X

### P9a SPRUNG

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch

Geräthöhe: 1,25 m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/4 - 1/2 Drehung in der 1. Flugphase und 1/2 Drehung in der 2. Flugphase	<u>1. Flugphase</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - Unvollständige LAD - zu starker Hüftwinkel <u>Stützphase – Abdruck</u> - ungenügender ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz - LAD zu früh begonnen <u>2. Flugphase</u> - ungenügende Präzision der LAD	X	X	X X X
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	X

### P9b SPRUNG

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch

Geräthöhe: 1,10 m bis 1,25 m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Handstütz-Sprungüberschlag mit Beugen und Strecken der Hüfte in der zweiten Flugphase	<u>1. Flugphase</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Technik des Sprunges - zu starker Hüftwinkel <u>Stützphase – Abdruck</u> - ungenügender ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz <u>2. Flugphase</u> - ungenügender Bein-Rumpfwinkel	X	X	X X X
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	X