

P 2 - Sprung - Variante B

Gerät: Sprungbrett, Matte für die Landung (Höhe 20 cm)

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Zwei bis drei Schritte Anlauf: Aufsprung auf das Sprungbrett, schnellkräftiger Absprung zum Strecksprung mit Landung im Stand auf einer Matte.	<u>Anlauf/Einsprung</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett			X
	<u>Absprung</u> - keine Koordination Einsprung / Absprung	X	X	X
	- kein Armzug mit Fixierung	X	X	X
	- ungenügender ARW	X	X	X
	- ungenügende Steigphase	X	X	X

P 4 - Sprung - Variante B

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

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Sprungrolle auf Mattenberg in den Stand.	<u>Absprung</u> - kein Armzug mit Fixierung	X	X	X
	- ungenügender ARW	X	X	X
	<u>1. Flugphase</u> - keine gestreckte Körperhaltung	X	X	0,5/ 0,8/ 1,0
	<u>Stütz (in Handstandnähe)</u> - ungenügender ARW	X	X	X
	- ungenügender BRW	X	X	X
	- zu langer Stütz	X	X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
	- Kopfstand			2,0
	- kein Aufsetzen der Hände			2,0
	<u>Abrollen</u> - verzögertes Aufstehen		X	X
	- nicht in den Stand			1,0

P 6 - Sprung - Variante B

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

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage („Schiffchenhaltung“).	<u>Absprung</u> - Einsprung/Absprung ohne Koordination	X	X	
	- keine Fixierung des ARW	X	X	X
	- ungenügender ARW	X	X	X
	<u>1. Flugphase</u> - keine gestreckte Körperhaltung	X	X	0,5/ 0,8/ 1,0
	<u>Stütz</u> - ungenügender ARW	X	X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
	- keine Hüftstreckung	X	X	
	- zu langer Stütz	X	X	0,5/ 0,8 5,0
	- Kopfstand			
	<u>Abdruck / gestrecktes Fallen</u> - fehlende Körperstreckung		X	X
	- ungenügender ARW	X	X	X
	- fehlender Abdruck	X	X	0,5/ 0,8 3,0
	- Abrollen			

P 3 - Sprung - Variante B

Gerät: Sprungbrett, Matte für die Landung (Höhe 40 cm)

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Zwei bis drei Schritte Anlauf: Aufsprung auf das Sprungbrett, schnellkräftiger Absprung zum Strecksprung mit Landung im Stand auf einer Matte.	<u>Anlauf/Einsprung</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett			X
	<u>Absprung</u> - keine Koordination Einsprung / Absprung	X	X	X
	- kein Armzug mit Fixierung	X	X	X
	- ungenügender ARW	X	X	X
	- ungenügende Steigphase	X	X	X

P 5 - Sprung - Variante B

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch, Sprungpferd oder Kasten mit gleich hohem Mattenberg 0,60 m bis 1,10 m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Handstütz-Sprungüberschlag mit Fallen und Landung in der Rückenlage (Abdruck erlaubt).	<u>Absprung</u> - Einsprung/Absprung ohne Koordination	X	X	
	- keine Fixierung des ARW	X	X	X
	- ungenügender ARW	X	X	X
	<u>1. Flugphase</u> - keine gestreckte Körperhaltung	X	X	0,5/ 0,8/ 1,0
	<u>Stütz</u> - ungenügender ARW	X	X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
	- keine Hüftstreckung	X	X	X
	- Kopfstand			5,0
	<u>Abdruck / gestrecktes Fallen</u> - fehlende Körperstreckung		X	X
	- ungenügender ARW	X	X	0,5/ 0,8 3,0
	- Abrollen			

P 7 - Sprung - Variante A und B

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch oder Sprungpferd
Geräthöhe: Variante A: 1,20 m bis 1,25 m
Variante B: 1,10 m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Handstütz-Sprungüberschlag	<u>1. Flugphase</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	X	X	X
	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
	<u>Stützphase – Abdruck</u> - ungenügender ARW	X	X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
	- zu langer Stütz	X	X	0,5/ 0,8