











2.7.1 Allgemeine Hinweise

- Die angegebenen Höhen der Geräte gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben.
- Die Sprünge der Stufen P1-P4 sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.
- In den Schwierigkeitsstufen P1-P4 ist ein kleiner Ausgleichsschritt bei der Landung eines Sprunges erlaubt.

Kürzelschrift Sprung

...	Anlauf; 2-3 Schritte
	Absprung
	Strecksprung
	Stand
	1/4 Drehung um die Längsachse
	1/2 Drehung um die Längsachse
	1/1 Drehung um die Längsachse
	Aufhocken
	Hocke
	Grätsche
	Handstandüberschlag

P1A - Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt,

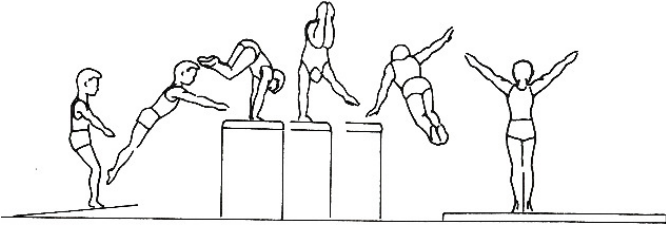
Gerätehöhe: 0,90 m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Dreh-Sprungaufhocken, Niedersprung in den Querstand .	<u>Anlauf / Einsprung</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett <u>Absprung</u> - kein Absprung - keine deutliche Stützphase - Aufknien - Aufhocken mit nur einem Bein oder nacheinander - Körper nicht im Quer verhalten (auf dem Kasten) - Landung nicht im Quer verhalten	X		X X 3,0 2,0 2,0 2,0
... ↗ ♀ N ↑ i					

P2A - Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt,

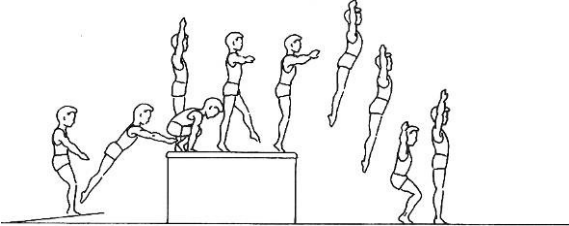

Gerätehöhe: 0,90 m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Zwei bis drei Schritte Anlauf: Dreh-Sprunghocke in den Querstand.	<u>Anlauf / Einsprung</u> - Auflaufen auf das Brett <u>Absprung</u> - kein Absprung - keine deutliche Stützphase - Körper nicht im Querverhalten (Stützphase) - Landung nicht im Querverhalten			X X X 2,0 2,0
					
... ↘. ⚡ i					

P3A - Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten längsgestellt,

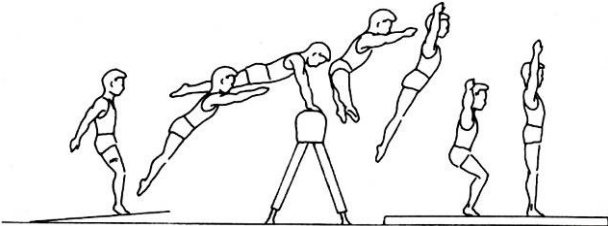
Gerätehöhe: 0,90 m (vierteilig)

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Sprungaufhocken , Aufrichten in den Stand, Vorlaufen, beidbeiniger Absprung und Strecksprung vom Kasten in den Stand.	<u>Anlauf / Einsprung</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett <u>Absprung</u> - kein Absprung - zu frühes Anhocken - keine deutliche Stützphase - Füße nicht zwischen den Händen - Aufknien - Aufhocken mit nur einem Bein - kein beidbeiniger Absprung (vom Kasten)			X X X X 3,0 2,0 1,0
					
					

P4A - Sprung

Gerät: **Bock seitgestellt,**

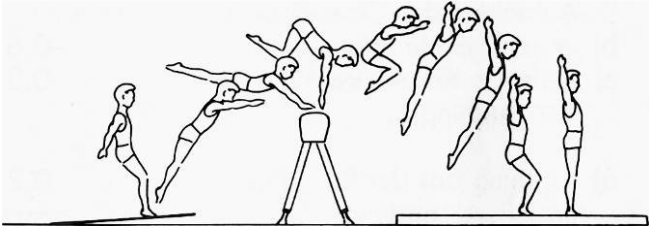
Gerätehöhe **1,00 m**

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Anlauf, Sprunggrätsche	<u>1.Flugphase</u> - zu frühes Grätschen - Körper unter der Waagrechten <u>Stützphase - Abdruck</u> - zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Beinen / Gesäß - Aufsitzen <u>2.Flugphase</u> - keine sichtbare Steigphase mit aufrichten des Oberkörpers	X X X X X	X X X X X	X X X X X
					
... ↗ .					

P5A - Sprung

Gerät: Sprungtisch (oder Bock, Sprungbrett min. 0,5 m Abstand),


Gerätehöhe: 1,10

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: 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 - Aufhocken <u>2.Flugphase</u> - keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	X X X X X	X X X X	1,0 X X
					
... ↘ ! i					

P6A - Sprung

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch oder Sprungpferd **längs**,

Gerätehöhe: **1,20 m**

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: 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 - Aufhocken <u>2.Flugphase</u> - keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	X X X X X	X X X X	1,0 X X
					
... ↘ . i					

P7A - Sprung

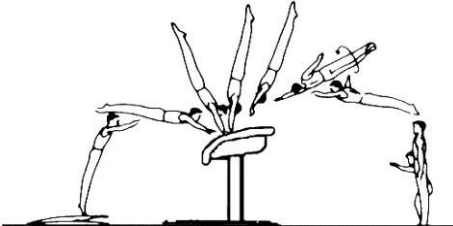
Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch oder Sprungpferd **längs**, Gerätehöhe: **1,20 m**

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: 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	X X X X X	X X X X X	X X X X 0,8
... i					

P8A - Sprung

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch

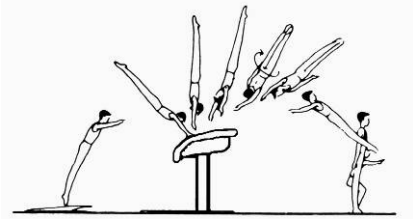
Gerätehöhe: 1,35 m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/2 LAD in der 2. Flugphase.	<u>1.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>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
					
... 2 1/2 i					

P9A - Sprung

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch

Gerätehöhe: 1,35 m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/1 LAD in der 2. Flugphase.	<u>1.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>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
					
... α φ i					