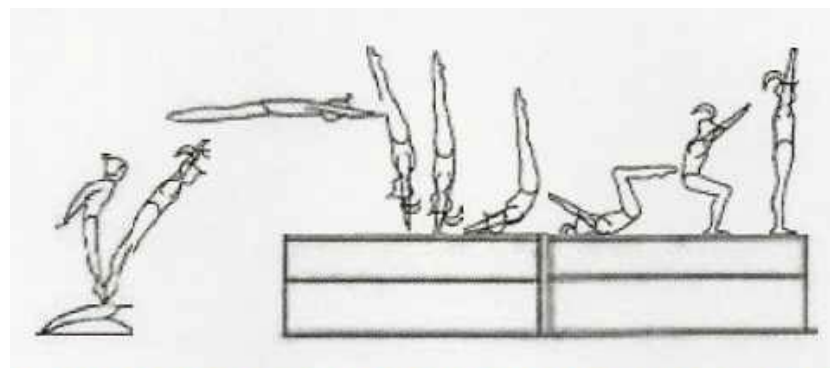


# Sprung AK 8/9

D- Note = 4,00

Gerät: ca. 10m Anlauf , Sprungbrett und Mattenstapel 0,60m

Flugphase: Körperstreckung muss nicht überstreckt sein, 170° okay  
Stützphase und Abrollen gut



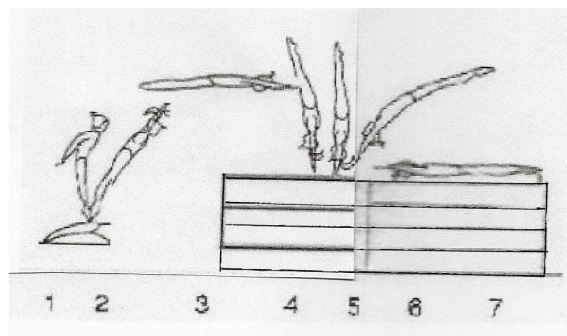
Übungsausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung	
		0,1	0,3	0,5	1,0		
<b>Anlauf und Sprungrolle auf Mattenstapel</b>	<b>Absprung</b> - falsche Armführung (über Seite/ Arme in Hochhalte) - Körper in Vorlage im Absprung  <b>Flugphase</b> - ARW/ BRW unter 170° unter 135° unter 100°  <b>Abrollen</b> - keine runde Abrollbewegung - Abrollen über „Kopfstand“ - Nachstützen der Hände - kein Aufsetzen der Hände eindeutig => 0,00P (ungültiger Sprung) sonst:  Landeabzüge siehe allg. Fehlerabzüge		X	X		Absprung: Turnerin soll gegen das Brett springen, Arme von tief – hinten nach vorn – oben (Stirnhöhe) Dabei KSP im Absprung hinter oder max. über den Füßen.  Deutlicher Höhengewinn und Flugphase mit ARW/BRW ca. 170°	
		X	X	X			
			X		X		1,00
		X	X	X			2,00
			X	X	2,00	Beginn Abrollen nach der Handstandsankrechten rhythmisches Abrollen mit spätem Anhocken der Beine in den sicheren Stand	

Stand: Februar 2017

# Sprung P5 (Alternative) AK 10/11

D- Note = 6,00

Gerät: ca. 15m Anlauf , Sprungbrett – nur **Mattenstapel** 1,00m



Übungsausschreibung	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
		0,1	0,3	0,5	1,0	
<b>Handstütz-Sprungüberschlag</b> <i>(mind. leichter Abdruck)</i> <b>in die Rückenlage</b> <b>(C- Position)</b> auf den Mattenstapel	<b>Absprung</b> - fehlender kraftvoller Absprung - fehlender Armzug (über Seite/ über oben) - ungenügender ARW/ BRW	X	X	X		Absprung: Turnerin soll gegen das Brett springen, Arme von tief – hinten nach vorn – oben (Stirnhöhe) Dabei KSP im Absprung hinter oder max. über den Füßen.  Flugphase mit BRW ca. 170°  In der Stützaufnahme sollen ARW und BRW 180° geöffnet sein.  Mind. leichter Abdruck mit Blick zu den Händen in eine gerade bzw. leicht überstreckte Rückenlage (C-Position)
	<b>Flugphase</b> - keine gestreckte Körperposition (ARW/ BRW)	X	X	X	1,0	
	<b>Stützphase</b> - ungenügender ARW im Moment der Stützaufnahme - ungenügender BRW im Moment der Stützaufnahme - zu langer Stütz - Kopfstand	X	X	X	1,00 5,00	
	<b>gestrecktes Fallen/ Abdruck</b> - fehlende Körperstreckung - ungenügender ARW/ BRW - fehlender Abdruck (mind. leichter Abdruck) - Kopfposition überstreckt oder rund - Abrollen	X	X	X	3,00	
	Landeabzüge: siehe allgemeine Fehlerabzüge					