

Strecksprung

unkoordinierter Anlauf/Einspr. 0,10 0,30 0,50
 Auflaufen auf das Brett 0,50

Flugphase

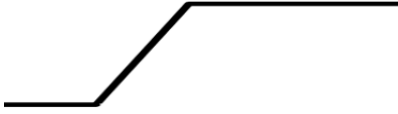
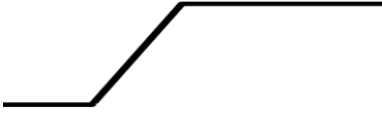
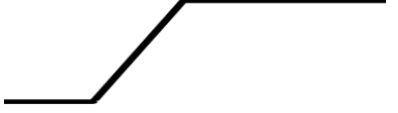
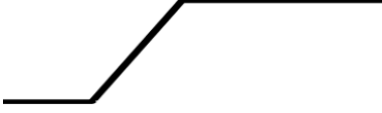
unkoordinierter Absprung 0,10 0,30 0,50
 kein Armzug mit Fixierung 0,50
 fehlerhafter Armzug 0,30 0,50
 ungenügende Steigphase 0,10 0,30 0,50
 keine gestreckte Körperhaltung 0,10 0,30 0,50
 ungenügender ARW 0,10 0,30 0,50
 Hüftwinkel 0,10 0,30 0,50
 Hohlkreuz 0,10 0,30 0,50
 gebeugte Knie 0,10 0,30 0,50
 geöffnete Beine/Knie 0,10 0,30 0,50
 Füße nicht gestreckt 0,10

Landung

Geöffnete Beine bei der Landung 0,10
 Zusätzliche Armbewegung 0,10
 Gleichgewichtsverlust 0,10 0,30
 Zusätzliche Schritte/Hüpfer 0,10 0,30
 Fehlerhafte Körperhaltung 0,10 0,30
 Tiefe Landung 0,50
 Abstützen auf der Matte/Sturz 1,00

Allgemein

Körperhaltung/Kopfposition 0,10 0,30 0,50
 Dynamik 0,10 0,30 0,50
 Präzision 0,10
 Abweichen v.d. geraden Richtung 0,10

Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>

Überschlag in die Rückenlage ohne Abdruck

unkoordinierter Anlauf/Einspr. 0,10 0,30 0,50

1. Flugphase

fehlerhafter Armzug 0,30 0,50
 ungenügende gestreckte Körperha 0,10 0,30 0,50
 ungenügender ARW 0,10 0,30 0,50
 Hüftwinkel 0,10 0,30 0,50
 Hohlkreuz 0,10 0,30 0,50
 gebeugte Knie 0,10 0,30 0,50
 geöffnete Beine/Knie 0,10 0,30 0,50

Stütz

ungenügender ARW 0,10 0,30 0,50
 gebeugte Arme 0,10 0,30 0,50
 keine Hüftstreckung 0,10 0,30 0,50

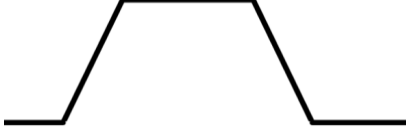
zu langer Stütz 0,10 0,30 0,50 1,00
 Hohlkreuz 0,10 0,30 5,00
 gebeugte Knie 0,10 0,30 0,50
 geöffnete Beine/Knie 0,10 0,30 0,50
 Kopfstand 5,00

gestrecktes Fallen

fehlende Körperstreckung 0,10 0,30 0,50
 ungenügender ARW 0,10 0,30 0,50
 Abrollen 3,00

Allgemein

Körperhaltung/Kopfposition 0,10 0,30 0,50
 Dynamik 0,10 0,30 0,50
 Präzision 0,10

Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>

Überschlag in die Rückenlage mit Abdruck

unkoordinierter Anlauf/Einspr.	0,10	0,30	0,50
--------------------------------	------	------	------

1. Flugphase

fehlerhafter Armzug		0,30	0,50
ungenügende gestreckte Körperha	0,10	0,30	0,50
ungenügender ARW	0,10	0,30	0,50
Hüftwinkel	0,10	0,30	0,50
Hohlkreuz	0,10	0,30	0,50
gebeugte Knie	0,10	0,30	0,50
geöffnete Beine/Knie	0,10	0,30	0,50

Stütz

ungenügender ARW	0,10	0,30	0,50
gebeugte Arme	0,10	0,30	0,50
keine Hüftstreckung	0,10	0,30	0,50

zu langer Stütz	0,10	0,30	0,50	1,00
Hohlkreuz		0,10	0,30	5,00
gebeugte Knie		0,10	0,30	0,50
geöffnete Beine/Knie		0,10	0,30	0,50
Kopfstand				5,00

2. Flugphase

fehlende Körperstreckung	0,10	0,30	0,50
ungenügender ARW	0,10	0,30	0,50
ungenügend Abdruck	0,10	0,30	0,50
Abrollen			3,00

Allgemein

Körperhaltung/Kopfposition	0,10	0,30	0,50
Dynamik	0,10	0,30	0,50
Präzision	0,10		

Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>
Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>	Name:	<u>Sprung</u>	<u>D-Note</u>
	<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>		<u>Abzüge</u>	<u>E-Note</u>
	<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>		<u>neutral</u>	<u>Endnote</u>