

Strecksprung**Anlauf / Einsprung**

unkoordinierter Anlauf/ Einsprung	o,1	o,3	o,5	
mehr als 3 Schritte Anlauf			o,5	
Auflaufen auf das Brett			o,5	

Absprung

unkoordinierter Absprung	o,1	o,3	o,5	
kein Armzug mit Fixierung			o,5	
fehlerhafter Armzug (über Seite)		o,3		
fehlerhafter Armzug (über oben)			o,5	
ungenügende Steigphase	o,1	o,3	o,5	
keine gestreckte Körperhaltung	o,1	o,3	o,5	
ungenügender ARW	o,1	o,3	o,5	
Hüftwinkel	o,1	o,3	o,5	
Hohlkreuz	o,1	o,3	o,5	
gebeugte Knie	o,1	o,3	o,5	
geöffnete Beine/Knie	o,1	o,3	o,5	
Füße nicht gestreckt/entspannt	0,1			

Landung

Geöffnete Beine bei der Landung	o,1			
Zusätzliche Armbewegung	o,1			
Gleichgewichtsverlust	o,1	o,3		
Zusätzliche Schritte, kleine Hüpfen	o,1			
Sehr großer Schritt o. Sprung (mehr als schulterbreit)		o,3		
Fehlerhafte Körperhaltung	o,1	o,3		
Tiefe Landung			o,5	
Abstützen auf der Matte (eine Hand/zwei Hände)				1,0
Sturz auf die Knie oder das Gesäß auf die Matte				1,0

Allgemein

Körperhaltung / Kopfposition	o,1	o,3	o,5	
Dynamik	o,1	o,3	o,5	
Präzision	o,1			
Abweichen von der geaden Richtung	o,1			

Überschlag i.d.Rückenlage ohne Abdruck**Anlauf / Einsprung**

unkoordinierter Anlauf/ Einsprung	o,1	o,3	o,5	
kein Fixierung ARW	o,1	o,3	o,5	
ungenügender ARW	o,1	o,3	o,5	

1.Flugphase

fehlerhafter Armzug (über Seite)		o,3		
fehlerhafter Armzug (über oben)			o,5	
ungen. gestreckte Körperperh.	o,1	o,3	o,5	1,0
ungenügender ARW	o,1	o,3	o,5	
Hüftwinkel	o,1	o,3	o,5	
Hohlkreuz	o,1	o,3	o,5	
gebeugte Knie	o,1	o,3	o,5	
geöffnete Beine/Knie	o,1	o,3	o,5	

Stütz (in Handstandnähe)

ungenügender ARW	o,1	o,3	o,5	
gebeugte Arme	o,1	o,3	o,5	
keine Hüftstreckung	o,1	o,3	o,5	
zu langer Stütz	o,1	o,3	o,5	1,0
Hohlkreuz	o,1	o,3	o,5	
gebeugte Knie	o,1	o,3	o,5	
geöffnete Beine/Knie	o,1	o,3	o,5	
Kopfstand				5,0

gestrecktes Fallen

fehl.Körperstreckung	o,1	o,3	o,5	
ungenügender ARW	o,1	o,3	o,5	
gebeugte Knie	o,1	o,3	o,5	
geöffnete Beine/Knie	o,1	o,3	o,3	
Abrollen				3,0

Allgemein

Körperhaltung / Kopfposition	o,1	o,3	o,5	
Dynamik	o,1	o,3	o,5	
Präzision	o,1			
Abweichen von der geaden Richtung	o,1			

Überschlag i.d.Rückenlage mit Abdruck

wie oben plus

ungenügender Abdruck	o,1	o,3	o,5	
----------------------	-----	-----	-----	--

Überschlag**Allgemein**

Ungenügende Dynamik	o,1	o,3	o,5	
Überschreitung der maximalen Anlauflänge(25m)			o,5	
Anlaufversuch ohne Sprungausführung				1,0

Erste Flugphase

Unvollständige Längsachsen-Drehungen				
Hüftwinkel	o,1	o,3	o,5	
Hohlkreuz	o,1	o,3	o,5	
Gebeugte Knie	o,1	o,3	o,5	
Geöffnete Beine/Knie	o,1	o,3	o,5	

Abdruckphase

Versetztes-alternatives Stützen der Hände	o,1			
Schulterwinkel	o,1	o,3	o,5	
Vorgeschriebene LAD (a.d.Tisch) zu früh begonnen	o,1			
Nicht durch die Vertikale geturnt	o,1			
Gebeugte Arme	o,1	o,3	o,5	

Zweite Flugphase

Übertriebener „Snap“	o,1	o,3		
Ungenügende Höhe	o,1	o,3	o,5	o,8
Ungenügende Präzision bei (LA) Drehungen	o,1			
Nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition	o,1	o,3		
Ungenügendes o.zu spätes Strecken des Körpers	o,1	o,3		
Gebeugte Beine	o,1	o,3	o,5	
Geöffnete Beine/Knie	o,1	o,3		
Unterrotation ohne Sturz	o,1			
Unterrotation mit Sturz		o,3		
Ungenügende Weite	o,1	o,3	o,5	

Landung

Geöffnete Beine bei der Landung	o,1			
Zusätzliche Armbewegung	o,1			
Gleichgewichtsverlust	o,1	o,3		
Zusätzliche Schritte, kleine Hüpfen	o,1			
Sehr großer Schritt o. Sprung (mehr als schulterbreit)		o,3		
Fehlerhafte Körperhaltung	o,1	o,3		
Tiefe Landung			o,5	
Abstützen auf der Matte (eine Hand/zwei Hände)				1,0
Sturz auf die Knie oder das Gesäß auf die Matte				1,0

Landezonen

Landung oder Schritt mit einem Fuß/einer Hand				
außerhalb der Landezone:	o,1			
Landung oder Schritt mit beiden Füßen/Händen oder einem anderen Körperteil außerhalb der Landezone:		o,3		

Ungültige Sprünge

Sturz auf oder gegen das Gerät				
Keine Berührung des Sprunggerätes				
Hilfeleistung während des Sprunges.				
Landung nicht zuerst auf den Füßen.				