

Gerät: **SPRUNG**
Elementkatalog: **MASTERS**

	Schlecht	mangelhaft	ausreichend	gut	Sehr gut
Technik	0 - 0,5	1 - 1,5	2 - 2,5	3 - 3,5	4
Haltung	0 - 0,5	1 - 1,5	2 - 2,5	3 - 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2



Mitschreibebblatt
Entwickelt vom ÖTB Oberösterreich



Riege	WK-Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	A-Note	Technik	Haltung	Dynamik	B-Note	Abzüge (Stürze/An-Abgang)
		Hock- wende 1/4	Grät- sche	Kasten quer: Hocke	Kasten längs (Tisch): Hocke	Rad- wende	Kasten quer: Über- schlag	Kasten längs (Tisch): ÜS	½ ½ oder Yama- shita	Yama- shita mit Dre- hung	Tsuk./ ÜS+Salto /ÜS 1/1/ ÜS ½ +1/1						
Name		Gezeigter Sprung										Punkte					
<i>Absprung und 1. Flugphase</i>		<i>Abdruckphase</i>					<i>2. Flugphase</i>					<i>Landung</i>					
<i>Absprung und 1. Flugphase</i>		<i>Abdruckphase</i>					<i>2. Flugphase</i>					<i>Landung</i>					
<i>Absprung und 1. Flugphase</i>		<i>Abdruckphase</i>					<i>2. Flugphase</i>					<i>Landung</i>					
<i>Absprung und 1. Flugphase</i>		<i>Abdruckphase</i>					<i>2. Flugphase</i>					<i>Landung</i>					
<i>Absprung und 1. Flugphase</i>		<i>Abdruckphase</i>					<i>2. Flugphase</i>					<i>Landung</i>					