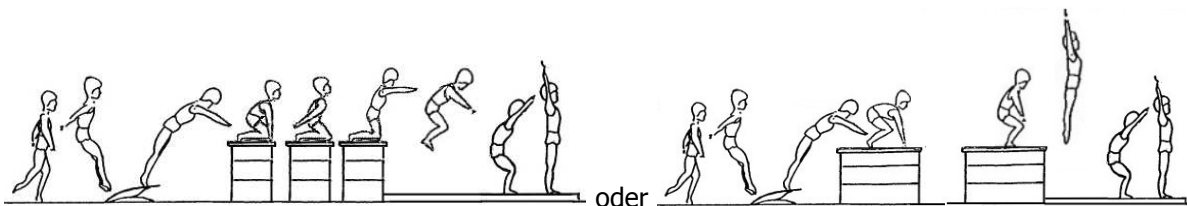


## Leitbilder Sprung:

### Grundlagen für die Bewertung

#### Aufknien + Mutsprung *oder* Aufhocken + Strecksprung

Reihenbilder:



##### Optimalausführung

##### Aufknien + Mutsprung:

- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Aufknien hinter den Händen
- Armzug beim Mutsprung

##### Optimalausführung

##### Aufhocken + Strecksprung:

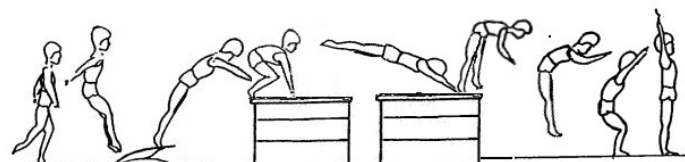
- Wie oben
- Beine angehockt
- Füße nicht vor die Hände aufsetzen
- In der Hockposition Beine geschlossen
- Aktiver Armzug beim Strecksprung, Körper gestreckt

##### Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Handstütz
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf
- Keine erkennbare Knie- oder Hockposition

#### Aufhocken - Abgrätschen

Reihenbild:



##### Optimalausführung:

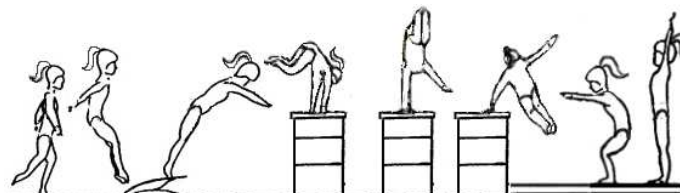
- Aufhocken wie oben
- Arme beim Abgrätschen gestreckt
- Beine weit gegrätscht

##### Nicht-Anerkennung:

- Wie oben
- Gesäß berührt den Kasten vor der Landung

## Hockwende mit 1/4 Drehung zum Gerät

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

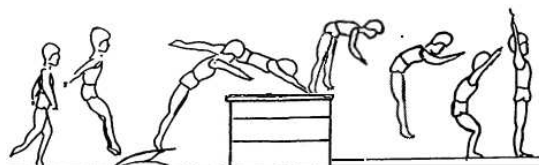
- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hände richtig aufgesetzt
- Arme beim Stützen gestreckt
- Beine gehockt
- Landung im Seitstand vorlings

**Nicht-Anerkennung:**

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein erkennbarer Stütz
- Keine Anhocken der Beine
- Landung im Querstand (keine Drehung zum Gerät erkennbar)

## Grätsche

Reihenbild (auch Kasten quer):



**Optimalausführung:**

- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- Zweite Flugphase
- Beine weit gegrätscht
- Aktive Landung

**Nicht-Anerkennung:**

- Kasten lang: „Laufen“ der Hände im Stütz

## Hocke

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

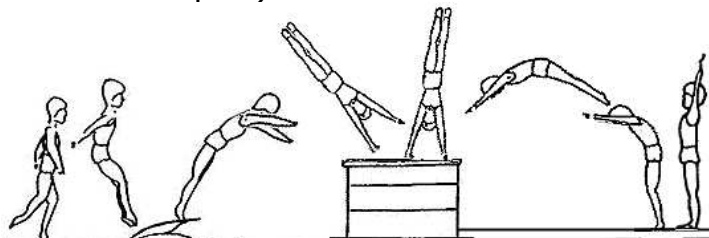
- Armzug zur Vorhalte
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- erkennbare Flugphasen
- Beine angehockt

**Nicht-Anerkennung:**

- „Laufen“ der Hände im Stütz
- „Durchschieben“

## Radwende

**Reihenbild** (auch Kasten quer):



### Optimalausführung:

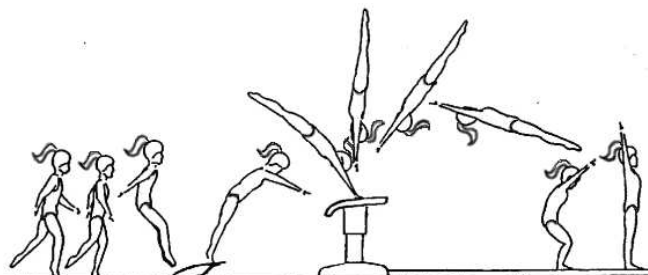
- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Erster Arm beim Aufsetzen leicht gebeugt und zweiter Arm gestreckt
- Je  $\frac{1}{4}$  Drehung in beiden Flugphasen
- Gestr. Körper durch die Senkrechte
- geschlossene Beine
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Keine zumindest  $\frac{1}{4}$  Drehung in der ersten Flugphase
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten

## Überschlag vorwärts

**Reihenbild:**



### Optimalausführung:

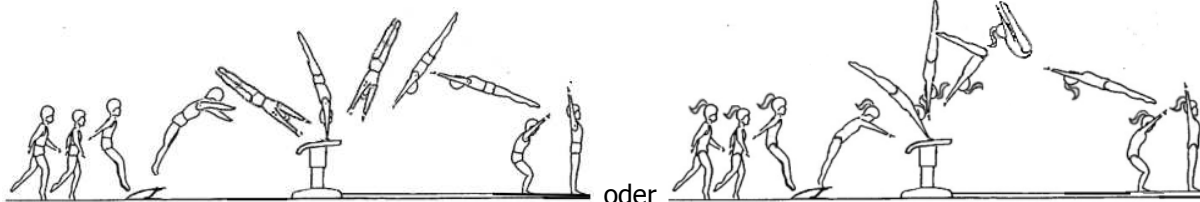
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt das Gerät
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als  $90^\circ$

## Überschlag vorwärts mit $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ Drehung oder Yamashita

Reihenbilder:



### Optimalausführung Überschlag vorwärts mit $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ Drehung

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- $\frac{1}{2}$  Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stütz gestreckt
- Aktive Landung

### Optimalausführung Yamashita:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- 1. Flugphase: Körper gestreckt
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Bücken u. Strecken in d. 2. Flugphase

### Nicht-Anerkennung Überschlag vorwärts mit $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ Drehung

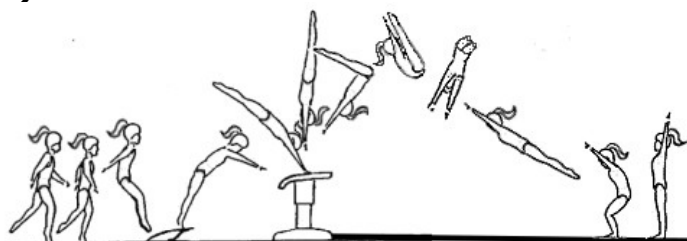
- Kopf berührt das Gerät
- Starkes Abweichen aus d. Senkrechten
- Drehung in der 1. Flugphase weniger als  $90^\circ$
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als  $90^\circ$

### Nicht-Anerkennung Yamashita:

- Anhocken der Beine.
- Keine Bück- und Streckbewegung in der zweiten Flugphase
- Kopf berührt das Gerät
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als  $90^\circ$

## Yamashita mit mindestens halber Drehung

Reihenbild (Bp.):



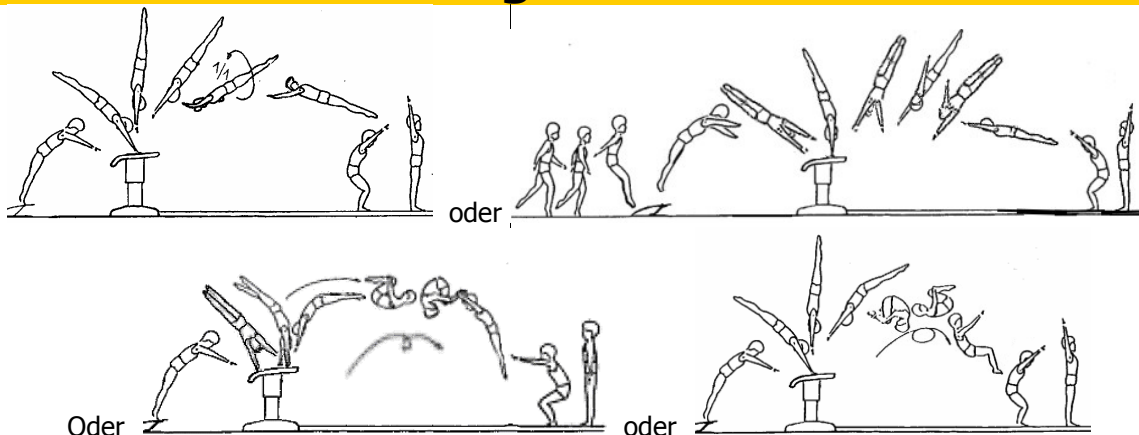
### Optimalausführung:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- 1. Flugphase: Körper gestreckt
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Bücken u. Strecken in d. 2. Flugphase
- Die  $180^\circ$ -Längsachsendlung erfolgt mit der Hüftstreckung

### Nicht-Anerkennung:

- Anhocken der Beine.
- Keine Bück- und Streckbewegung in der zweiten Flugphase
- Kopf berührt das Gerät
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als  $90^\circ$

## Überschlag mit ganzer Drehung oder Überschlag mit 1/2 + 1/1 Drehung oder Tsukahara oder Überschlag mit Salto vorwärts



### Optimalausführung

#### Überschlag mit 1/1 Drehung:

- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- 360° Längsachsendr. in 2. Flugphase

### Optimalausführung

#### Überschlag mit 1/2 und 1/1 Dr.:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- 1/2 Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stütz gestreckt
- 1/1 Dr. in der 2. Flugphase

### Optimalausführung Tsukahara:

- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- 1/4 oder 1/2 Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck, Steigphase vor der Rotationseinleitung
- Salto rückwärts in der 2. Flugphase

### Optimalausführung

#### Überschlag mit Salto vorwärts:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (leicht überstreckt)
- Sofortiger Abdruck in die zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- In der 2. Flugphase Salto vw.

### Nicht-Anerkennung

#### Überschlag mit 1/1 Drehung:

- Weniger als 270° Drehung vor der Landung
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

### Nicht-Anerkennung des

#### Überschlag mit 1/2 und 1/1 Dr.:

- Kopf berührt das Gerät
- Starkes Abweichen aus d. Senkrechten
- Drehung 1. Flugphase weniger als 90°
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

### Nicht-Anerkennung Tsukahara:

- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
- Gleichzeitige Landung auf Händen und Füßen

### Nicht-Anerkennung

#### Überschlag mit Salto vorwärts:

- Landung auf dem Gesäß
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°