

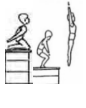






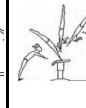


Gerät: **SPRUNG**  
 Elementkatalog: **BASISSTUFE**

	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)
																	
		Mutspr./ Auf+ Strecks- prung	Auf- hocken +Ab- grätsch	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						
Name	Gezeigter Sprung											Punkte					
Absprung und 1. Flugphase	Abdruckphase					2. Flugphase					Landung						
Absprung und 1. Flugphase	Abdruckphase					2. Flugphase					Landung						
Absprung und 1. Flugphase	Abdruckphase					2. Flugphase					Landung						
Absprung und 1. Flugphase	Abdruckphase					2. Flugphase					Landung						
Absprung und 1. Flugphase	Abdruckphase					2. Flugphase					Landung						
Absprung und 1. Flugphase	Abdruckphase					2. Flugphase					Landung						