

Gerät: **SPRUNG**
 Elementkatalog: **OBERSTUFE**

	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							
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							