Turnerjugend Schleswig-Holstein

P1 Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt

Ausschreibung	Fehlerhinweise	A	Abzu	g
		k	m	g
Zwei bis drei Schritte Anlauf:	Anlauf/Einprung:			
	- Auflaufen auf das Sprungbrett			X
Dreh-Sprungaufhocken,	Absprung:		-	
Niedersprung in den Querstand.	- kein Absprung	X	0	X
	- keine deutliche Stützphase	0	3	X
	- Aufknien	0		3,0
	- Aufhocken nur mit einem Bein oder nacheinander	-		2,0
	- Körper nicht im Querverhalten (auf dem Gerät)	4		2,0
	- Landung nicht im Querverhalten			2,0

P2 Sprung Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt

Ausschreibung	Fehlerhinweise	1	٩bzu	g
		k	m	g
Zwei bis drei Schritte Anlauf, Dreh-Sprunghocke.	Anlauf/Einsprung: - Auflaufen auf das Sprungbrett Absprung: - kein Absprung - keine deutliche Stützphase - Körper nicht im Querverhalten (auf dem Gerät) - Landung nicht im Querverhalten	x	x	X X X 2,0 2,0

Ausschreibung	Fehlerhinweise	,	٩bzu	g
V /) (3		k	m	9
Zwei bis drei Schritte Anlauf:	Anlauf/Einsprung:			
Aufsprung auf das Sprungbrett,	- Auflaufen auf das Sprungbrett			>
chnellkräftiger Absprung zum	Absprung:			
Strecksprung mit Landung im	- keine Koordination Einsprung/Absprung	X	X	>
Stand	- kein Armzug mit Fixierung	X	X)
auf einer Matte.	- ungenügender ARW	X	X)
	- ungenügende Steigphase	X	Х	;

P3 Sprung Gerät: Sprungbrett, Kasten langgestellt

Ausschreibung	Ausschreibung Fehlerhinweise		Abzu			
		k	m	g		
Zwei bis drei Schritte Anlauf: Sprung-Aufhocken, Aufrichten in den Stand, Vorlaufen, beidbeiniger Absprung und Strecksprung vom Kasten in den Stand.	Anlauf/Einsprung: - Auflaufen auf das Sprungbrett Absprung: - kein Absprung - zu frühes Anhocken - keine deutliche Stützphase - Füße nicht zwischen den Händen - Aufknien - Aufhocken mit nur einem Bein - kein beidbeiniger Absprung (vom Kasten)	X	X X X	X X X X 3,0 2,0 1,0		

Stand: 09. Januar 2009

Turnerjugend Schleswig-Holstein

P4 Sprung Gerät und Höhe freigestellt

Ausschreibung	Fehlerhinweise	A	λbzι	ıg
		k	m	g
Aus dem Anlauf: Sprunggrätsche.	Flugphase: - zu frühes Grätschen - Körper unter der Waagerechten Stützphase - Abdruck: - zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Beinen / Gesäß - Aufsitzen 2.Flugphase: - keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	X X X	X X X X	X X X un- gülti g X X

P5 Sprung

Gerät freigestellt, Höhe 1,00m - 1,20m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	A	۱bzu	ıg
		k	m	g
Aus dem Anlauf:	Flugphase:			
Sprunghocke.	- Körper unter der Waagerechten	X	Х	1,0
	- zu frühe Hockphase	Х	Х	X
	Stützphase - Abdruck:			
	- zu langer Stütz	X	X	
	- Berühren des Gerätes mit den Füßen	X	X	
	- Aufhocken			un-
	2.Flugphase:			gült
	- keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	Х	X	•
	5.	^	^	g X

P6 Sprung Gerät freigestellt, Höhe 1,10m - 1,35m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug				
100		k	m	g		
Aus dem Anlauf: Sprunghocke.	Flugphase: - Körper unter der Waagerechten	Х	Х	1,0		
	- zu frühe Hockphase Stützphase - Abdruck:	X	X	Х		
	- zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Füßen	X	X	X		
	- Aufhocken 2.Flugphase:	^		un- gülti		
	- keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers	Х	Х	g X		

P7 Sprung

Gerät freigestellt, Höhe 1,10m - 1,35m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Д	bzu	g
		k	m	g
Aus dem Anlauf: Handstütz- Sprungüberschlag.	Flugphase: - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - zu starker Hüftwinkel	X	X	X

Stand: 09. Januar 2009

Turnerjugend Schleswig-Holstein

	- ungenügender ARW - gebeugte Arme	X	X	^	
--	---------------------------------------	---	---	---	--

P8 Sprung Sprungtisch, Höhe 1,35m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	A	bzu	g
		k	m	g
Aus dem Anlauf:	Flugphase:			
Handstütz- Sprungüberschlag	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	X	X	X
mit 1/2 LAD in der 2. Flugphase.		X	X	X
O.	Stützphase - Abdruck:		Production of the Control of the Con	
	- ungenügender ARW	X	X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
	- zu langer Stütz	X	Х	X
	- LAD zu früh begonnen	X	Х	X
	Flugphase:			
	- ungenügende Präzision der LAD	Х	Х	X

P9 Sprung Sprungtisch, Höhe 1,35m

Ausschreibung	Ausschreibung Fehlerhinweise		Abzug				
	5	k	m	g			
Aus dem Anlauf:	Flugphase:						
landstütz- Sprungüberschlag	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	X	X	X			
nit 1/1 LAD in der 2. Flugphase.	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X			
	Stützphase - Abdruck:						
	- ungenügender ARW	X	X	X			
	- gebeugte Arme	X	X	X			
,	- zu langer Stütz	X	X	X			
	- LAD zu früh begonnen	X	X	X			
	Flugphase:						
	- ungenügende Präzision der LAD	X	X	X			