

Leitbilder Sprung

1 Punkt-Elemente

Aufhocken + Strecksprung (Kasten quer)



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- In der Hockposition Beine geschlossen
- Sprung: Aktiver Armzug, gestr. Körper

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Stütz der Hände
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf
- Keine Hockposition
- Kein erkennbarer Strecksprung
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Hockwende (Kasten quer)



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Aktiver Armzug
- Hände richtig aufgesetzt
- Arme beim Stützen gestreckt
- Beine gehockt
- Landung mit Blick zum Gerät

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein erkennbarer Stütz
- Kein Anhocken der Beine
- Landung nicht mit Blick zum Gerät (45°-Regel)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

2 Punkt-Elemente

Grätsche (K. quer) und Grätsche (K. lang)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Erste Flugphase (Anschweben)
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Zweite Flugphase
- Beine weit gegrätscht
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Gesäß berührt das Gerät vor der Landung
- Kasten längs: „Laufen“ der Hände im Stütz
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Hocke (K. quer)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Erste Flugphase (Anschweben)
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Zweite Flugphase
- Beine gehockt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Gesäß berührt das Gerät vor der Landung
- Kasten längs: „Laufen“ der Hände im Stütz
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Kopfkippe (K. quer)

3 Punkt-Elemente

Hocke (K. lang)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Erste Flugphase (Anschweben)
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Zweite Flugphase
- Beine gehockt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Gesäß berührt das Gerät vor der Landung
- Kasten längs: „Laufen“ der Hände im Stütz
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Überschlag (K. quer)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt das Gerät
- Keine erkennbare Flugphase nach dem Lösen der Hände
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Radwende (K. quer)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Je $\frac{1}{4}$ Drehung in beiden Flugphasen
- Gestreckter Körper d. die Senkrechte
- geschlossene Beine
- Aktive Landung mit Blick zum Gerät

Nicht-Anerkennung:

- Weniger als $\frac{1}{4}$ Drehung (90°) in der ersten Flugphase
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Landung nicht mit Blick zum Gerät (45° -Regel)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Bücke (K. quer)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Erste Flugphase (Anschweben)
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Zweite Flugphase
- Beine gebückt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Gesäß berührt vor der Landung das Gerät
- Kasten längs: „Laufen“ der Hände im Stütz
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- keine erkennbare Streckung der Knie
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

4 Punkt-Elemente

Überschlag (K. lang)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt das Gerät
- Keine erkennbare Flugphase nach dem Lösen der Hände
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Radwende (K. lang)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Je $\frac{1}{4}$ Drehung in beiden Flugphasen
- Gestreckter Körper d. die Senkrechte
- geschlossene Beine
- Aktive Landung mit Blick zum Gerät

Nicht-Anerkennung:

- Weniger als $\frac{1}{4}$ Drehung (90°) in der ersten Flugphase
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Landung nicht mit Blick zum Gerät (45° -Regel)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Bücke (K. lang)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Erste Flugphase (Anschweben)
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Zweite Flugphase
- Beine gebückt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Gesäß berührt vor der Landung das Gerät
- Kasten längs: „Laufen“ der Hände im Stütz
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- keine erkennbare Streckung der Knie
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Überschlag mit halber Drehung (K. quer/lang)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Die 180°-Längsachsendschwenkung erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Anhocken der Beine.
- Kopf berührt das Gerät
- Vordrehen der Hände i. d. 1. Flugphase
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45°-Regel)
- Keine erkennbare 2. Flugphase
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Radwende mit $\frac{1}{2}$ Drehung in der 2. Flugphase („Halbe-Halbe“)



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (gebunden)
- $\frac{1}{2}$ Drehung in der 1. Flugphase
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Die zweite Längsachsendschwenkung erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt das Gerät
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Keine 2x 180° Längsachsendschwenkung (45°-Regel) während des Sprunges
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45°-Regel)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien