

# Sprung

2 beliebige Sprünge

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| Mattenberg<br>60cm | Kasten quer<br>70/90/110cm<br>+Mattenberg<br>60cm | Kasten längs<br>70/90/110cm<br>+20 - 30cm<br>Matten |
|--------------------|---|---|

|   |   |                             |   |
|---|---|-----------------------------|---|
| Aufknien –<br>Anhocken –<br>Strecksprung                          | 1 | 1                           |   |
| Aufhocken –<br>Strecksprung                                       | 1 | 1                           | 2 |
| Strecksprung  | 2 |                             |   |
| Hockwende mit<br>¼ Drehung zum<br>Gerät                           |   | 2                           |   |
| Grätsche  |   | 2                           | 3 |
| Hocke   |   | 3                           | 4 |
| Bücke   |   | 4                           | 5 |
| Sprung durch<br>den Handstand<br>in die<br>Rückenlage             | 3 |                             |   |
| Sprung durch<br>den Handstand<br>mit Abdruck in<br>die Rückenlage |   | 4<br>(nur auf 70cm)         |   |
| Überschlag  |   | 4<br>(nur auf 90/110<br>cm) | 5 |

# Sprung

## Sprung 1: Aufknien – Anhocken – Strecksprung

### Aufknien - Anhocken - Strecksprung

Der Strecksprung erfolgt direkt an das Anhocken: bei Sprüngen auf den Mattenberg am Mattenberg, bei Sprüngen am Kasten auf den Mattenberg.



|   |  |
|---|--|
| Optimalausführung 😊   | Nicht-Anerkennung 🚫  |
| Aufknien hinter den Händen<br>beidbeiniges Anhocken<br>Strecksprung: beidbeiniger Absprung, aktiver Armzug, gestreckte Körperposition | Handstütz zeitlich NACH den Knien<br>keine erkennbare Knieposition<br>kein erkennbarer Strecksprung  |
|   | <div style="display: inline-block; background-color: #4682b4; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 10px;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="display: inline-block; background-color: #ffa500; color: white; padding: 2px 5px;">Landung</div> |

## Sprung 2: Aufhocken – Strecksprung

### Aufhocken – Strecksprung

Der Strecksprung erfolgt direkt an das Aufhocken: bei Sprüngen auf den Mattenberg am Mattenberg, bei Sprüngen am Kasten auf den Mattenberg oder die Landematte.



|   |  |
|---|--|
| Optimalausführung 😊   | Nicht-Anerkennung 🚫  |
| Arme beim Stützen gestreckt<br>geschlossene Beine in der Hockposition<br>Strecksprung: beidbeiniger Absprung, aktiver Armzug, gestreckte Körperposition | Handstütz zeitlich NACH den Füßen<br>keine Hockposition<br>kein erkennbarer Strecksprung   |
|   | <div style="display: inline-block; background-color: #4682b4; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 10px;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="display: inline-block; background-color: #ffa500; color: white; padding: 2px 5px;">Landung</div> |

# Sprung

## Sprung 3: Strecksprung

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| Optimalausführung 😊   | Nicht-Anerkennung 🚫  |
| Arme beim Stützen gestreckt<br>geschlossene Beine in der Hockposition<br>Strecksprung: beidbeiniger Absprung, aktiver Armzug, gestreckte Körperposition | Handstütz zeitlich NACH den Füßen<br>keine Hockposition<br>kein erkennbarer Strecksprung<br><div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <span style="background-color: #add8e6; padding: 2px 5px;">Stütz (Arme 90°)</span> <span style="background-color: #ffcc99; padding: 2px 5px;">Landung</span> </div> |

### Strecksprung



|   |   |
|---|---|
|   |   |
| Optimalausführung 😊   | Nicht-Anerkennung 🚫   |
| siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gestreckt“ | kein erkennbarer Strecksprung<br><div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <span style="background-color: #9370db; padding: 2px 5px;">Hock-Bück-Streck</span> <span style="background-color: #ffcc99; padding: 2px 5px;">Landung</span> </div> |

## Sprung 4: Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät

### Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät



|  |  |
|--|--|
|  |  |
| Optimalausführung 😊  | Nicht-Anerkennung 🚫  |
| siehe Optimalausführung B-Note<br>Hände setzen zur Gänze am Kasten auf<br>Hände setzen quer zur Bewegungsrichtung auf<br>Arme beim Stützen gestreckt<br>offener Arm-Rumpf-Winkel<br>Beine gehockt<br>Landung mit Körpervorderseite zum Gerät | kein Anhocken der Beine<br>Landung nicht mit Körpervorderseite zum Gerät<br><div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <span style="background-color: #add8e6; padding: 2px 5px;">Stütz (Arme 90°)</span> <span style="background-color: #cd5c5c; padding: 2px 5px;">45° bei LAD</span> <span style="background-color: #ffcc99; padding: 2px 5px;">Landung</span> </div> |

# Sprung

## Sprung 5: Grätsche

### Grätsche



| Optimalausführung 😊   | Nicht-Anerkennung 💡  |
|---|--|
| siehe Optimalausführung B-Note<br>gestreckte Hüfte im Moment der Stützaufnahme<br>Grätschposition erst nach dem Abdruck<br>Aufrichten des Oberkörpers | „Laufen“ der Hände im Stütz<br>Gesäß berührt das Gerät vor der Landung |
|   | Stütz (Arme 90°) Landung   |

## Sprung 6: Hocke

### Hocke



| Optimalausführung 😊  | Nicht-Anerkennung 💡   |
|--|---|
| siehe Optimalausführung B-Note<br>gestreckte Hüfte im Moment der Stützaufnahme<br>Hockposition erst nach dem Abdruck<br>Aufrichten des Oberkörpers | „Laufen“ der Hände im Stütz<br>seitliches Ausweichen / einseitiger Stütz<br>Hüfte überholt die Arme, bevor die Hände das Gerät verlassen („Durchschieben“)<br>Gesäß berührt das Gerät vor der Landung |
|  | Stütz (Arme 90°) Landung  |

# Sprung

## Sprung 7: Bücke

### Bücke



| Optimalausführung 😊  | Nicht-Anerkennung ⚠️  |
|--|---|
| siehe Optimalausführung B-Note<br>gestreckte Hüfte im Moment der Stützaufnahme<br>Bückposition erst nach dem Abdruck<br>Aufrichten des Oberkörpers | „Laufen“ der Hände im Stütz<br>seitliches Ausweichen / einseitiger Stütz<br>Gesäß berührt das Gerät vor der Landung   |
|  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px 5px; border: 1px solid black;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 2px 5px; border: 1px solid black;">Landung</div> </div> |

## Sprung 8: Sprung durch den Handstand in die Rückenlage

### Sprung durch den Handstand in die Rückenlage



| Optimalausführung 😊   | Nicht-Anerkennung ⚠️   |
|---|--|
| gestreckte Körperposition während des gesamten Sprungs<br>dynamische Bewegung durch die Handstandposition<br>Rückenlage gestreckt, Arme neben dem Kopf<br>durchgehender Blick auf die Hände | deutlicher Hüftwinkel (90°) vor oder nach dem Stütz<br>Rollbewegung<br>Schulterwinkel kleiner als 135°<br>Rückenlage mit Hohlkreuz oder C- |
|   | <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px 5px; border: 1px solid black;">Stütz (Arme 90°)</div>                    |

# Sprung

## Sprung 9: Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage

### Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage



| Optimalausführung 😊   | Nicht-Anerkennung 🚫   |
|---|---|
| <p>gestreckte Körperposition während des gesamten Sprungs</p> <p>Rückenlage gestreckt, Arme neben dem Kopf</p> <p>durchgehender Blick auf die Hände</p> | <p>deutlicher Hüftwinkel (90°) vor oder nach dem Stütz</p> <p>Rollbewegung</p> <p>Schulterwinkel kleiner als 135°</p> <p>keine erkennbare 2. Flugphase</p> <p>Rückenlage mit Hohlkreuz oder C-</p> <div style="background-color: #a0c0ff; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">Stütz (Arme 90°)</div> |

## Sprung 10: Überschlag

### Überschlag



| Optimalausführung 😊                   | Nicht-Anerkennung 🚫   |
|---------------------------------------|---|
| <p>siehe Optimalausführung B-Note</p> | <p>deutlicher Hüftwinkel (90°) vor dem Stütz</p> <p>Schulterwinkel kleiner als 135°</p> <p>Rollbewegung</p> <p>keine erkennbare 2. Flugphase</p> <p>Gesäß/Rücken berührt das Gerät vor der Landung</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="background-color: #a0c0ff; padding: 2px; display: inline-block;">Stütz (Arme 90°)</div> <div style="background-color: #ffcc99; padding: 2px; display: inline-block;">Landung</div> </div> |