

Leitbilder SPRUNG

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Aufknien + Mutsprung

Basisstufe, Schule



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Aufknien hinter den Händen
- Armzug beim Mutsprung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Handstütz
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf
- Keine erkennbare Knieposition
- Landung nicht auf den Füßen
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Aufhocken + Strecksprung

Basisstufe, Schule, Oberstufe



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 mit 1/4 Drehung zum Gerät

Basisstufe, Schule, Oberstufe



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

Grätsche

Basisstufe, Schule, Oberstufe



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 / Tisch: „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

Basisstufe, Schule, Oberstufe



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 / Tisch: „Laufen“ der Hände im Stütz
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Bücke

Basisstufe, Schule, Oberstufe





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 / Tisch: „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

Leitbilder Sprung

<h3>Radwende</h3> <p>Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

<h3>Überschlag</h3> <p>Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktiver Armzug • Körper gestreckt (gebunden) • Arme beim Stützen gestreckt • Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase • Aktive Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf berührt das Gerät • Keine erkennbare Flugphase nach dem Lösen der Hände • Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Überschlag mit 1/2 Drehung

Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Die 180°-Längsachsendrehung 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. Geräte Richtlinien

„Halbe-Halbe“

(Überschlag mit 1/2 + 1/2 Drehung)

Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (gebunden)
- 1/2 Drehung in der 1. Flugphase
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Die zweite Längsachsendrehung erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

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



Yamashita

Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Körperposition bis zum Abdruck gestreckt (kein frühzeitiges Bücken)
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Aktives Bücken und Strecken in der 2. Flugphase

Nicht-Anerkennung:

- Anhocken der Beine.
- gebückte Körperposition in der ersten Flugphase (mehr als 45° von der gestreckten Körperposition)
- Kopf berührt das Gerät
- Keine Bück- und Streckbewegung in der 2. Flugphase
- Keine Steigphase in der 2. Flugphase
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

„Halbe-Ganze“

(Überschlag mit 1/2 + 1/1 Drehung)

Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (gebunden)
- 1/2 Drehung in der 1. Flugphase
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Die 360° Längsachsendrehung erfolgt n. d. Abdruck in gestr. Körperposition

Nicht-Anerkennung:

- Drehung in der 1. Flugphase weniger als 1/4 Drehung (90°)
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45°-Regel)
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Überschlag mit 1/1 Drehung Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck i. die 2. Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- 360° Längsachsendr. i.d. 2. Flugphase

Nicht-Anerkennung:

- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
- Vordrehen der Hände in der 1. Flugphase
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Tsukahara (Radwende mit Salto rückwärts) Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- ¼ oder ½ Drehung in d. 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck, Steigphase vor der Rotationseinleitung
- Salto rückwärts in der 2. Flugphase

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien



Überschlag mit Salto vorwärts Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (leicht überstreckt)
- Sofortiger Abdruck in die zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- In der 2. Flugphase Salto vorwärts

Nicht-Anerkennung:

- Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

