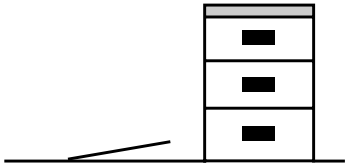
Schwierigkeitsstufe P 1 - A

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebene Höhe gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Ein kleiner Ausgleichschritt bei der Landung ist erlaubt
- ***Bei der Bewertung sind die festgelegten Abzüge abzuziehen, aber auch weitere Abzüge möglich***

Zwei bis drei Schritte Anlauf,

Dreh-Sprungaufhocken,
Niedersprung in den Querstand



3 Kastenteile, seitgestellt

	1	2	3	4	5	6	7
	Auflaufen auf das Sprungbrett	kein Absprung	keine deutliche Stützphase	Aufknien	Aufhocken nur mit einem Bein oder nacheinander	Körper nicht im Querverhalten (auf dem Kasten)	Landung nicht im Querverhalten
festgelegte Abzüge →	0,5	0,1/0,5	0,5	3,0	2,0	2,0	2,0

Name	Abzüge							Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2008

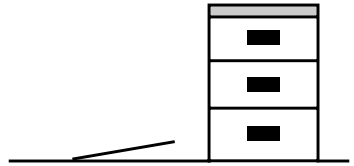
Schwierigkeitsstufe P 2 - A

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebene Höhe gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Ein kleiner Ausgleichschritt bei der Landung ist erlaubt
- ***Bei der Bewertung sind die festgelegten Abzüge abzuziehen, aber auch weitere Abzüge möglich***

Zwei bis drei Schritte Anlauf,

Dreh-Sprunghocke



3 Kastenteile, seitgestellt

	1	2	3	4	5
	Auflaufen auf das Sprungbrett	kein Absprung	keine deutliche Stützphase	Körper nicht im Querverhalten (über dem Kasten)	Landung nicht im Querverhalten
festgelegte Abzüge →	0,5	0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	2,0	2,0

Name	Abzüge					Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2008

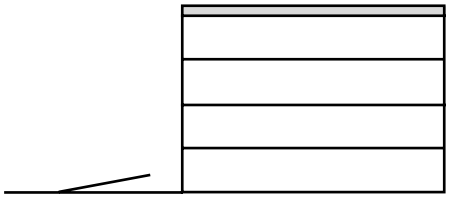
Schwierigkeitsstufe P 3 - A

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebene Höhe gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Ein kleiner Ausgleichschritt bei der Landung ist erlaubt
- ***Bei der Bewertung sind die festgelegten Abzüge abzuziehen, aber auch weitere Abzüge möglich***

Zwei bis drei Schritte Anlauf,

Sprung-Aufhocken,
Aufrichten in den Stand, Vorlaufen,
beidbeiniger Absprung und **Strecksprung**
vom Kasten in den Stand



4 Kastenteile, langgestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8
	Auflaufen auf das Sprungbrett	kein Absprung	zu frühes Anhocken	keine deutliche Stützphase	Füße nicht zwischen den Händen	Aufknien	Aufhocken nur mit einem Bein	kein beidbeiniger Absprung (vom Kasten)
festgelegte Abzüge →	0,5	0,5	0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,3	3,0	2,0	1,0

Name	Abzüge								Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2008

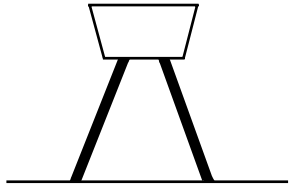
Schwierigkeitsstufe P 4 - A

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebene Höhe gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Ein kleiner Ausgleichschritt bei der Landung ist erlaubt
- ***Bei der Bewertung sind die festgelegten Abzüge abzuziehen, aber auch weitere Abzüge möglich***

Anlauf,

Sprunggrätsche



Höhe über Mattenoberkante: 1,00 m

	1	2	3	4	5	6		
	zu frühes Grätschen	Körper unter der Waagrechten	zu langer Stütz	Berühren des Gerätes mit den Beinen/Gesäß	Aufsitzen	keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5	ungültig	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge						Note	End-note

Schwierigkeitsstufe P 5 - A

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebene Höhe gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- ***Bei der Bewertung sind die festgelegten Abzüge abzuziehen, aber auch weitere Abzüge möglich***

Anlauf,

Sprunghocke

Höhe über Mattenoberkante: 1,10 m

	1	2	3	4	5	6		
	Körper unter der Waagrechten	zu frühe Hockphase	zu langer Stütz	Berühren des Gerätes mit den Füßen	Aufhocken	keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 1,0	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3	ungültig	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge						Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2008

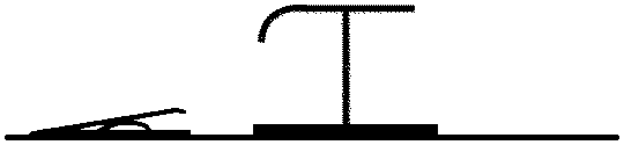
Schwierigkeitsstufe P 6 - A

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebene Höhe gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- ***Bei der Bewertung sind die festgelegten Abzüge abzuziehen, aber auch weitere Abzüge möglich***

Anlauf,

Sprunghocke



Höhe über Mattenoberkante: 1,20 m

	1	2	3	4	5	6		
	Körper unter der Waagrechten	zu frühe Hockphase	zu langer Stütz	Berühren des Gerätes mit den Füßen	Aufhocken	keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 1,0	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3	ungültig	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge						Note	End-note

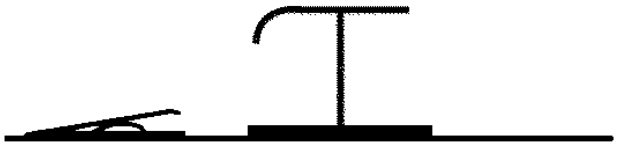
Schwierigkeitsstufe P 7 - A

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebene Höhe gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- ***Bei der Bewertung sind die festgelegten Abzüge abzuziehen, aber auch weitere Abzüge möglich***

Aus dem Anlauf,

Handstütz-Sprungüberschlag



Höhe über Mattenoberkante: 1,20 m

	1	2	3	4	5
	ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	zu starker Hüftwinkel	ungenügender ARW	gebeugte Arme	zu langer Stütz
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,8

Name	Abzüge					Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2008

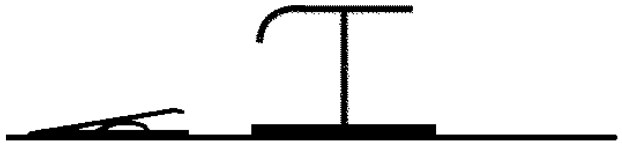
Schwierigkeitsstufe P 8 - A

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebene Höhe gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- ***Bei der Bewertung sind die festgelegten Abzüge abzuziehen, aber auch weitere Abzüge möglich***

Aus dem Anlauf,

Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/2 LAD in der 2. Flugphase



Höhe über Mattenoberkante: 1,35 m

	1	2	3	4	5	6	7		
	ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	zu starker Hüftwinkel	zu großer ARW	gebeugte Arme	zu langer Stütz	LAD zu früh begonnen	ungenügende Präzision der LAD		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge							Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2008

Schwierigkeitsstufe P 9 - A

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebene Höhe gilt, sofern nicht anders ausgeschrieben
- ***Bei der Bewertung sind die festgelegten Abzüge abzuziehen, aber auch weitere Abzüge möglich***

Aus dem Anlauf,

Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/1 LAD in der 2. Flugphase

Höhe über Mattenoberkante: 1,35 m

	1	2	3	4	5	6	7
	ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	zu starker Hüftwinkel	zu großer ARW	gebeugte Arme	zu langer Stütz	LAD zu früh begonnen	ungenügende Präzision der LAD
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5

Name	Abzüge							Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2008