



Elementkatalog SPRUNG

A-Note

Kasten quer		Kasten längs	
1 Punkt			Aufknien + Mutsprung
2 Punkte			Aufhocken + Strecksprung
3 Punkte			Hockwende mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät
4 Punkte	6 Punkte		Grätsche
5 Punkte	7 Punkte		Hocke
6 Punkte	8 Punkte		Bücke
7 Punkte	9 Punkte		Radwende
8 Punkte	10 Punkte		Überschlag