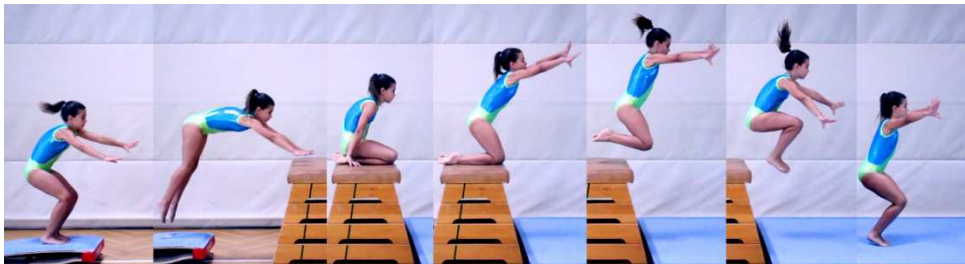


## Leitbilder SPRUNG

### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

#### Aufknien + Mutsprung



##### 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



##### 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 $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät



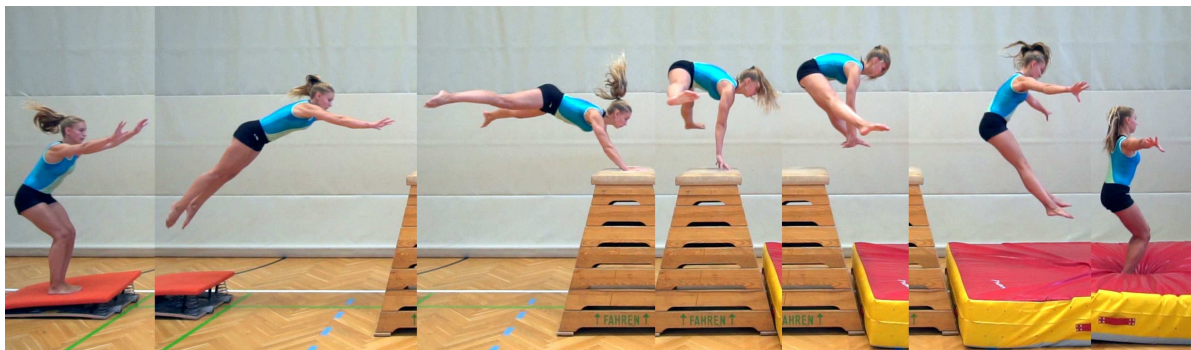
### Optimalausführung:

- 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



### 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



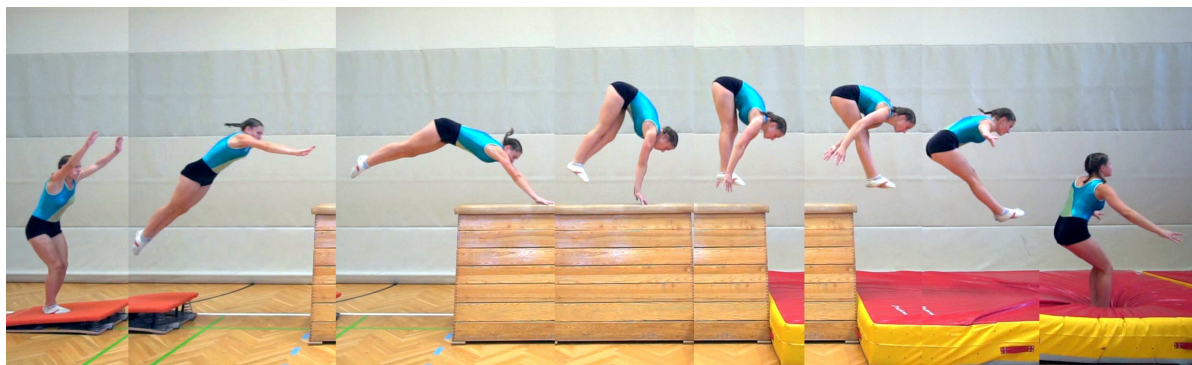
### Optimalausführung:

- 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

## Bücke



### 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

## Radwende



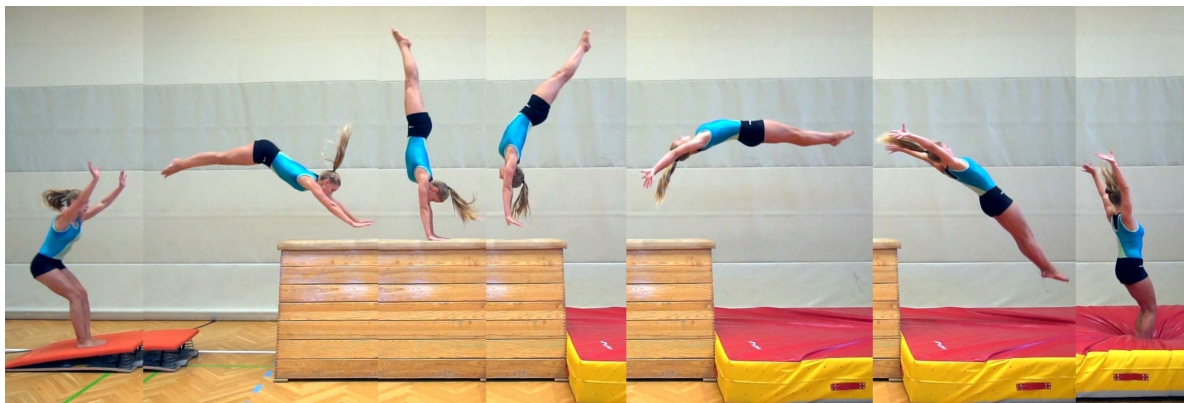
### Optimalausführung:

- 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 ( $90^\circ$ ) in der ersten Flugphase
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Landung nicht mit Blick zum Gerät ( $45^\circ$ -Regel)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

## Überschlag



### 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