

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

P1 Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Zwei bis drei Schritte Anlauf: Dreh-Sprungaufhocken, Niedersprung in den Querstand.	<u>Anlauf/Einsprung:</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett <u>Absprung:</u> - kein Absprung - keine deutliche Stützphase - Aufknien - Aufhocken nur mit einem Bein oder nacheinander - Körper nicht im Querverhalten (auf dem Gerät) - Landung nicht im Querverhalten	x	x	x x x 3,0 2,0 2,0 2,0

P2 Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten seitgestellt

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Zwei bis drei Schritte Anlauf, Dreh-Sprunghocke.	<u>Anlauf/Einsprung:</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett <u>Absprung:</u> - kein Absprung - keine deutliche Stützphase - Körper nicht im Querverhalten (auf dem Gerät) - Landung nicht im Querverhalten	x	x	x x x 2,0 2,0

P3 Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten langgestellt

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Zwei bis drei Schritte Anlauf: Sprung-Aufhocken, Aufrichten in den Stand, Vorlaufen, beidbeiniger Absprung und Strecksprung vom Kasten in den Stand.	<u>Anlauf/Einsprung:</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett <u>Absprung:</u> - kein Absprung - zu frühes Anhocken - keine deutliche Stützphase - Füße nicht zwischen den Händen - Aufknien - Aufhocken mit nur einem Bein - kein beidbeiniger Absprung (vom Kasten)	x	x x x	x x x 3,0 2,0 1,0

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

P4 Sprung

Gerät und Höhe freigestellt

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Aus dem Anlauf: Sprunggrätsche.	- Hohlkreuz	X	X	
	- unkoordinierter Einsprung / Anlauf (je)	X	X	
	- falsche Körperhaltung beim Einsprung		X	X
	- Dynamik	X	X	X
	<u>1. Flugphase:</u>			
	- zu frühes Grätschen	X	X	X
	- Körper unter der Waagerechten	X	X	0,5/0,8/1,0
	<u>Stützphase - Abdruck:</u>			
	- zu langer Stütz	X	X	X
	- Berühren des Gerätes mit den Beinen / Gesäß		X	X
	- Aufsitzen			ungültig
	<u>2. Flugphase:</u>			
	- ungenügende Höhe	X	X	0,5/0,8
	- ungenügende Weite	X	X	0,5/0,8
	- ungenügende Körperstreckung vor der Landung	X	X	
<u>Landung:</u>				
- Abweichung aus der Richtung	X	X		
- unsichere Landung	X	X		

P5 Sprung

Gerät und Höhe freigestellt

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Sprunghocke	- Hohlkreuz	X	X	
	- unkoordinierter Einsprung / Anlauf (je)	X	X	
	- falsche Körperhaltung beim Einsprung		X	X
	- Dynamik	X	X	X
	<u>Flugphase:</u>			
	- Körper unter der Waagerechten	X	X	0,5/0,8/1,0
	- zu frühe Hockphase	X	X	X
	<u>Stützphase - Abdruck:</u>			
	- zu langer Stütz	X	X	X
	- Berühren des Gerätes mit den Füßen		X	X
	- Aufhocken			ungültig
	<u>2. Flugphase:</u>			
	- ungenügende Höhe	X	X	0,5/0,8
	- ungenügende Weite	X	X	0,5/0,8
	- ungenügende Körperstreckung vor der Landung	X	X	
<u>Landung:</u>				
- Abweichung aus der Richtung	X	X		
- unsichere Landung	X	X		

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

P6 Sprung

Gerät freigestellt, Höhe 1,10m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Handstütz- Sprungüberschlag	- Hohlkreuz	X	X	
	- unkoordinierter Einsprung / Anlauf (je)	X	X	
	- falsche Körperhaltung beim Einsprung		X	X
	- Dynamik	X	X	X
	<u>1. Flugphase:</u>			
	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	X	X	X
	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
	<u>Stützphase - Abdruck:</u>			
	- ungenügender ARW	X	X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
	- zu langer Stütz	X	X	0,5/0,8
	<u>2. Flugphase:</u>			
	- ungenügende Höhe	X	X	0,5/0,8
	- ungenügende Weite	X	X	0,5/0,8
- ungenügende Körperstreckung vor der Landung	X	X		
<u>Landung:</u>				
- Abweichung aus der Richtung	X	X		
- unsichere Landung	X	X		

P7 Sprung

Gerät freigestellt, Höhe 1,20m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Handstütz- Sprungüberschlag	- Hohlkreuz	X	X	
	- unkoordinierter Einsprung / Anlauf (je)	X	X	
	- falsche Körperhaltung beim Einsprung		X	X
	- Dynamik	X	X	X
	<u>1. Flugphase:</u>			
	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	X	X	X
	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
	<u>Stützphase - Abdruck:</u>			
	- ungenügender ARW	X	X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
	- zu langer Stütz	X	X	0,5/0,8
	<u>2. Flugphase:</u>			
	- ungenügende Höhe	X	X	0,5/0,8
	- ungenügende Weite	X	X	0,5/0,8
- ungenügende Körperstreckung vor der Landung	X	X		
<u>Landung:</u>				
- Abweichung aus der Richtung	X	X		
- unsichere Landung	X	X		

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

P8 Sprung

Sprungtisch, Höhe 1,20m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Handstütz- Sprungüberschlag mit Beugen und Strecken der Hüfte in der zweiten Flugphase	- Hohlkreuz	X	X	
	- unkoordinierter Einsprung / Anlauf (je)	X	X	
	- falsche Körperhaltung beim Einsprung		X	X
	- Dynamik	X	X	X
	<u>1. Flugphase:</u>			
	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	X	X	X
	- zu starker Hüftwinkel	X	X	0,5/0,8
	<u>Stützphase - Abdruck:</u>			
	- ungenügender ARW	X	X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
	- zu langer Stütz	X	X	X
	<u>2. Flugphase:</u>			
	- ungenügender BRW	X	X	0,5/0,8/
	- ungenügende Höhe	X	X	1,0
	- ungenügende Weite	X	X	0,5/0,8
- ungenügende Körperstreckung vor der Landung	X	X	0,5/0,8	
<u>Landung:</u>				
- Abweichung aus der Richtung	X	X		
- unsichere Landung	X	X		

P9 Sprung

Sprungtisch, Höhe 1,20m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Handstütz- Sprungüberschlag mit 1/2 LAD in der 1. Flugphase und 1/2 LAD in der 2. Flugphase	- Hohlkreuz	X	X	
	- unkoordinierter Einsprung / Anlauf (je)	X	X	
	- falsche Körperhaltung beim Einsprung		X	X
	- Dynamik	X	X	X
	<u>1. Flugphase:</u>			
	- ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik	X	X	X
	- unvollständige LAD			
	- Abweichung bis 90°		X	0,5/0,8
	- Abweichung mehr als 90°			ungültig
	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
	<u>Stützphase - Abdruck:</u>			
	- ungenügender ARW	X	X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
	- zu langer Stütz	X	X	X
	- LAD zu früh begonnen	X	X	X
	<u>2. Flugphase:</u>			
	- ungenügende Präzision der LAD	X	X	X
	- ungenügende Höhe	X	X	0,5/0,8
	- ungenügende Weite	X	X	0,5/0,8
	- ungenügende Körperstreckung vor der Landung	X	X	
<u>Landung:</u>				
- Abweichung aus der Richtung	X	X		
- unsichere Landung	X	X		