

Schule Leitbilder Sprung:

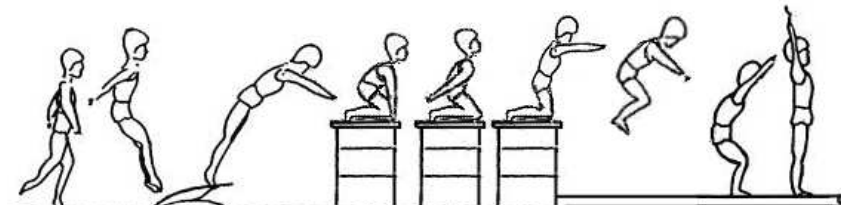
Grundlagen für die Bewertung

Alle Sprünge sind 2 Punkte mehr wert, wenn sie über den Längskasten geturnt werden!
Zwei gleiche Sprünge, der bessere kommt in die Wertung. Bei unterschiedlichen Sprüngen kommt der erste Sprung in die Wertung.

Aufknien und Mutsprung

Schule (1 Punkt)

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Aufknien hinter den Händen
- Armzug beim Mutsprung
- Aktive Landung

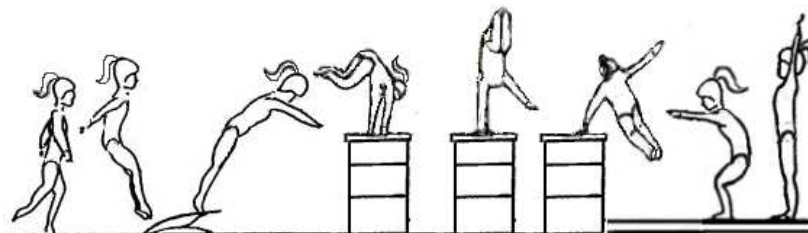
Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett

Hockwende mit oder ohne 1/4 Dr. zum Gerät

Schule (2 Punkte)

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hände richtig aufgesetzt
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Beine gehockt
- Landung im Seitstand vorlings
- Aktive Landung

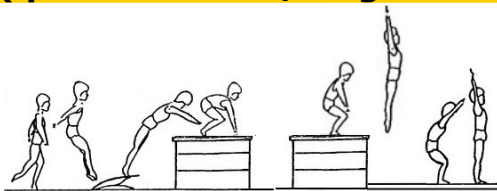
Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein erkennbarer Stütz
- Keine Anhocken der Beine

Aufhocken und Streck sprung

Schule (quer: 3 Punkte/längs: 5 Punkte)

Reihenbild:



Kasten
längs oder
quer

Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine angehockt
- Füße nicht vor die Hände aufsetzen
- In der Hockposition Beine geschlossen
- Aktiver Armzug beim Streck sprung, Körper gestreckt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

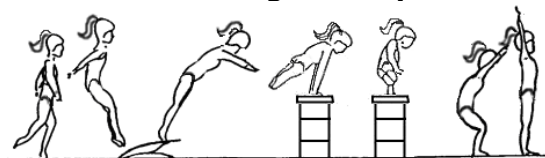
- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Handstütz
- Keine Hockposition
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf.
- Kein erkennbarer Streck sprung

Flanke

Schule (quer: 4 Punkte/längs: 6 Punkte)

Reihenbilder

Kasten längs oder quer



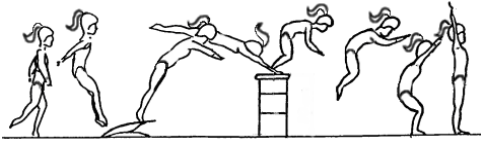
Optimalausführung:

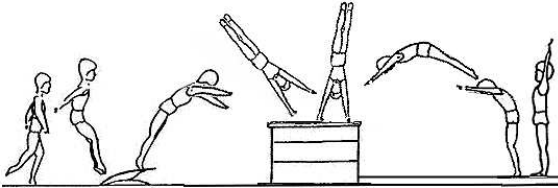
- Gleichzeitige Stützaufnahme
- Gewichtsverlagerung auf einen Arm
- Hüftstreckung und Seithochschwingen in die Waagrechte
- Aktive Landung beider Beine in den Stand rücklings

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechen der Bewegung durch Abstützen der Beine am Gerät
- Keine aktive Streckung der Hüft oder starke Hüftdrehung
- Beide Hände behalten den Stütz bis zur Landung

<h2 style="text-align: center;">Grätsche</h2> <p style="text-align: center;">Schule (quer: 5 Punkte/ längs: 7 Punkte)</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	<p>Kasten längs oder quer</p>
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armzug zur Vorhalte • Hüfte stabilisiert (gebunden) • Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt • Zweite Flugphase • Beine weit gegrätscht • Aktive Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasten lg. „Laufen“ der Hände im Stütz

<h2 style="text-align: center;">Hocke</h2> <p style="text-align: center;">Schule (quer: 6 Punkte/längs: 8 Punkte)</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	<p>Kasten längs oder quer</p>
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armzug zur Vorhalte • Hüfte stabilisiert (gebunden) • Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt • Zweite Flugphase • Beine angehockt • Aktive Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Laufen“ der Hände im Stütz • „Durchschieben“

<h2 style="text-align: center;">Radwende</h2> <p style="text-align: center;">Schule (quer: 7 Punkte/längs: 9 Punkte)</p>	
<p>Reihenbild</p> 	<p>Kasten längs oder quer</p>
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armzug zur Vor-Hochhalte. • Hüfte stabilisiert (gebunden) • Erster Arm beim Aufsetzen leicht gebeugt und zweiter Arm gestreckt • Je ¼ Drehung in beiden Flugphasen • Gestr. Körper durch die Senkrechte • geschlossene Beine • Aktive Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine zumindest ¼ Drehung in der ersten Flugphase • Starkes Abweichen aus der Senkrechten



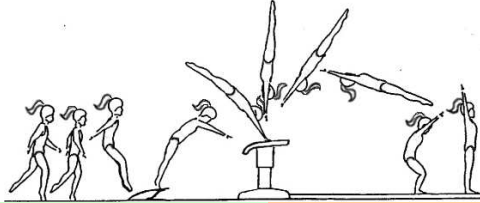
Das österreichische Schul-Turnprogramm.

Überschlag vorwärts

Schule (quer: 8 Punkte/längs: 10 Punkte)

Reihenbild

Kasten längs
oder quer



Optimalausführung:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt das Gerät
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°