




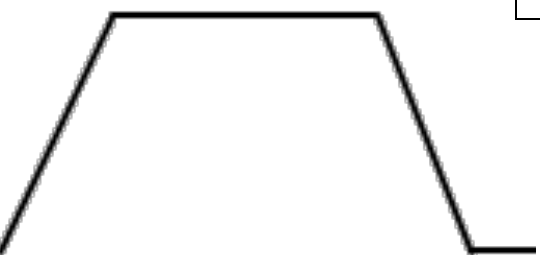
2-3 Schritte Anlauf Einsprung und Strecksprung 	Anlauf/ Einsprung	- einbeiniger Absprung 1,0 P. - unkoordinierter Anlauf/Einsprung 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügendes Tempo 0,1/0,3 P. - Auflaufen aufs Brett 1,0 P. - Armzug von oben 0,5 P.	Flugphase	- keine kontrollierte Armhaltung in Vor-Hochhalte während des Sprungs 0,1/0,3/0,5 P. - gebeugte Beine 0,1/0,3/0,5 P. - geöffnete Beine/Knie 0,1/0,3 P. - gebeugte Arme 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügende Höhe 0,1/0,3/0,5/0,8 P. - Abweichen von der geraden Richtung 0,1 P.
	Flugphase	- Hüftwinkel 0,1/0,3/0,5/0,8 P. - kein erkennbares Fixieren/Blockieren der Arme kurz vor der Senkrechten (Stirnhöhe) 0,3/0,5 P. - Hohlkreuz 0,1/0,3/0,5/ 0,8 P. - nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition 0,1/0,3 P.	Landungsfehler (siehe CdP Abschnitt 8)	
	Allgemein		Allgemein	- Dynamik 0,1/0,3/0,5 P.


Name: _____

Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

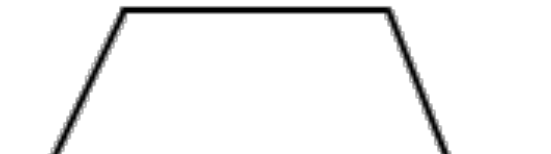
Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
Best-/Mittelwert:		


Name: _____

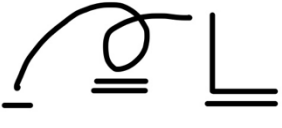
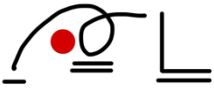
Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
Best-/Mittelwert:		


Name: _____


Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	


Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
Best-/Mittelwert:		


2-3 Schritte Anlauf Sprungrolle mit gestreckten Beinen zum Strecksitz 	Anlauf und Einsprung - unkoordinierter Anlauf/Einsprung 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügendes Tempo 0,1/0,3 P. - Auflaufen aufs Brett 1,0 P. - ungenügendes Fixieren beim Armzug 0,3/0,5 P. - fehlerhafter Armzug (über Seite/von oben) 0,5 P.	Stütz - versetztes Stützen 0,1/0,3 P. - gebeugte Arme 0,1/0,3/0,5 P. - zusätzlicher Stütz/Schritt in der Stützphase Je 1,0 P. - kein Aufsetzen der Hände 2,0 P.
	Erste Flugphase - Öffnung ARW 0,3/0,5 P. - ungenügende Körperstreckung/Hüftwinkel 0,3/0,5 P. - Hohlkreuz 0,1/0,3 P. - gebeugte Beine 0,1/0,3/0,5 P. - geöffnete Beine/Knie 0,1/0,3 P. - ungenügende Höhe 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügende Weite 0,1/0,3 P. - Abweichen von der geraden Richtung 0,1 P.	Landung - gebeugte Beine 0,1/0,3/0,5 P. - geöffnete Beine/Knie 0,1/0,3 P.
Bonus: über auf-gerollte Gymnastikmatte (ca. 30cm) 	Bonus - Berühren des Hindernisses 0,1/0,3/0,5 P. - Umreißen des Hindernisses Kein Bonus	Neutraler Abzug Hechtrolle 2,0 P. Handstand abrollen/Kopfstand abrollen 5,0 P.


Name:


Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	



Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
	Best-/Mittelwert:	

Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	


Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
	Best-/Mittelwert:	


Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
	Best-/Mittelwert:	


<p>Anlauf mind. 10m, Sprung in den Handstand, gestrecktes Fallen zur Rückenlage</p>  <p>Bonus: Abdruck und Landung auf 10cm erhöhter Landematte</p> 	<p>Anlauf und Einsprung (Allgemein)</p> <ul style="list-style-type: none"> - unkoordinierter Anlauf/Einsprung 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügendes Tempo 0,1/0,3 P. - Auflaufen aufs Brett 1,0 P. - Armzug von oben 0,5 P. <p>1. Flugphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftwinkel 0,3 / 0,5 P. (>10°-60°) (>60°) - Hohlkreuz 0,3/0,5 P. <p>Abdruck (Stütz)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulterwinkel 0,3/0,5 P. - ungenügende Hüftstreckung 0,3/0,5/1,0 P. - fehlerhafte Kopfhaltung 0,5 P. - Kopfstand 5,0 P. - ungenügender Abdruck 0,1/0,3/0,5 P. - kein Abdruck kein Bonus 	<p>Landung</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Körperstreckung 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügender ARW/Armposition 0,1/0,3/0,5 P. - Hohlkreuz 0,1/0,3/0,5 P. - Abrollen 3,0 P. - Landung im Sitz 1,0 P. <p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - zusätzlicher Stütz in der Stützphase Je 1,0 P. - ungenügende Dynamik 0,1/0,3/0,5 P.
--	---	---


Name:

Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

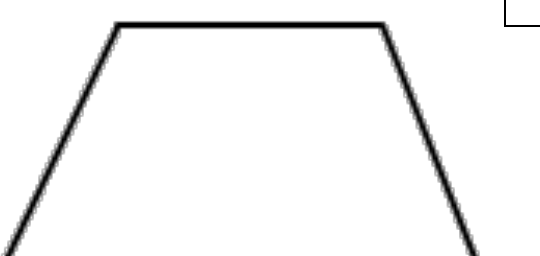
Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
Best-/Mittelwert:		


Name:


Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
Best-/Mittelwert:		


Name:


Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
Best-/Mittelwert:		


Anlauf mind. 15m, Handstütz- Sprungüber- schlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage 	Anlauf und Einsprung (Allgemein) - unkoordinierter Anlauf/Einsprung 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügendes Tempo 0,1/0,3 P. - Auflaufen aufs Brett 1,0 P. - Armzug von oben 0,5 P.	2. Flugphase - ungenügende Körperstreckung 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügender ARW/Armposition 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügende Höhe 0,1/0,3/0,5/0,8 P. - ungenügende Weite 0,1/0,3/0,5 P. - fehlerhafte Kopfhaltung 0,5 P. - Hohlkreuz 0,1/0,3/0,5 P. - Abrollen 3,0 P.
	1. Flugphase - Hüftwinkel 0,3 / 0,5 P. (>10°-60°) (>60°) - Hohlkreuz 0,3/0,5 P.	Landung - Landung im Sitz 1,0 P.
Bonus: Salto vw. gehockt	Abdruck (Stütz) - Schulterwinkel 0,3/0,5 P. - ungenügende Hüftstreckung 0,3/0,5/1,0 P. - Abdruck nach der Vertikalen 0,3/ 0,5 P. - fehlerhafte Kopfhaltung 0,5 P. - Kopfstand 5,0 P.	


Name:

Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	


Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
	Best-/Mittelwert:	


Name:

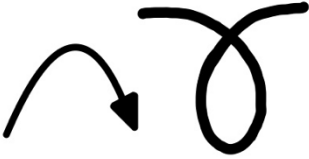
Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
	Best-/Mittelwert:	

Name:


Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
	Best-/Mittelwert:	

<p>Bonus: Salto vw. gehockt</p> 	<p>Anlauf und Einsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - unkoordinierter Anlauf/Einsprung 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügendes Tempo 0,1/0,3 P. - Auflaufen aufs Brett 1,0 P. - Abweichungen vom Salto vw spez. Armzug 0,1/0,3/0,5 P. 	<p>Landung</p> <ul style="list-style-type: none"> - ausgleichende Schritte 0,1/0,3 P. - Sturz kein Bonus - Hüfte unter Kniehöhe 0,5 P. - Hüfte in Kniehöhe 0,3 P.
	<p>Flugphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungenügend exakte Hockposition 0,1/0,3 P. 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Dynamik 0,1/0,3/0,5 P.


Name: _____

Sprung 3

	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	


Name: _____

Sprung 3

	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

Name: _____

Sprung 3

	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

<p>Anlauf mind. 15m, Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand mit Bogenspannung (offener ARW)</p>	<p>Anlauf und Einsprung (Allgemein)</p> <ul style="list-style-type: none"> - unkoordinierter Anlauf/Einsprung 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügendes Tempo 0,1/0,3 P. - Auflaufen aufs Brett 1,0 P. - Armzug von oben 0,5 P. 	<p>2. Flugphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Weite 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügende Höhe 0,1/0,3/0,5/0,8 P. - ungenügende Körperstreckung 0,1/0,3/0,5 P. - ungenügender ARW/Armposition 0,1/0,3/0,5 P. - Hohlkreuz 0,1/0,3/0,5 P. - fehlerhafte Kopfhaltung 0,5 P. - Abrollen 3,0 P.
	<p>1. Flugphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftwinkel 0,3 / 0,5 P. (>10°-60°) (>60°) - Hohlkreuz 0,3/0,5 P. <p>Abdruck (Stütz)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulterwinkel 0,3/0,5 P. - ungenügende Hüftstreckung 0,3/0,5/ 1,0 P. - Abdruck nach der Vertikalen 0,3/ 0,5 P. - fehlerhafte Kopfhaltung 0,5 P. - Kopfstand 5,0 P. 	<p>Landung</p> <ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Rotation in den Stand 0,1/0,3 P. - keine gestreckte Körperposition bei der Landung 0,1/0,3/0,5 P. <p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - zusätzlicher Stütz in der Stützphase Je 1,0 P. - ungenügende Dynamik 0,1/0,3/0,5 P.

Name:

Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
	Best-/Mittelwert:	

Name:

Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
	Best-/Mittelwert:	

Name:

Sprung 1		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 1:	

Sprung 2		
	E-Abz.	D-Note:
	E-Abz.	E-Note:
	Neutr. Abz.:	
	Endnote 2:	
	Best-/Mittelwert:	