

Strecksprung

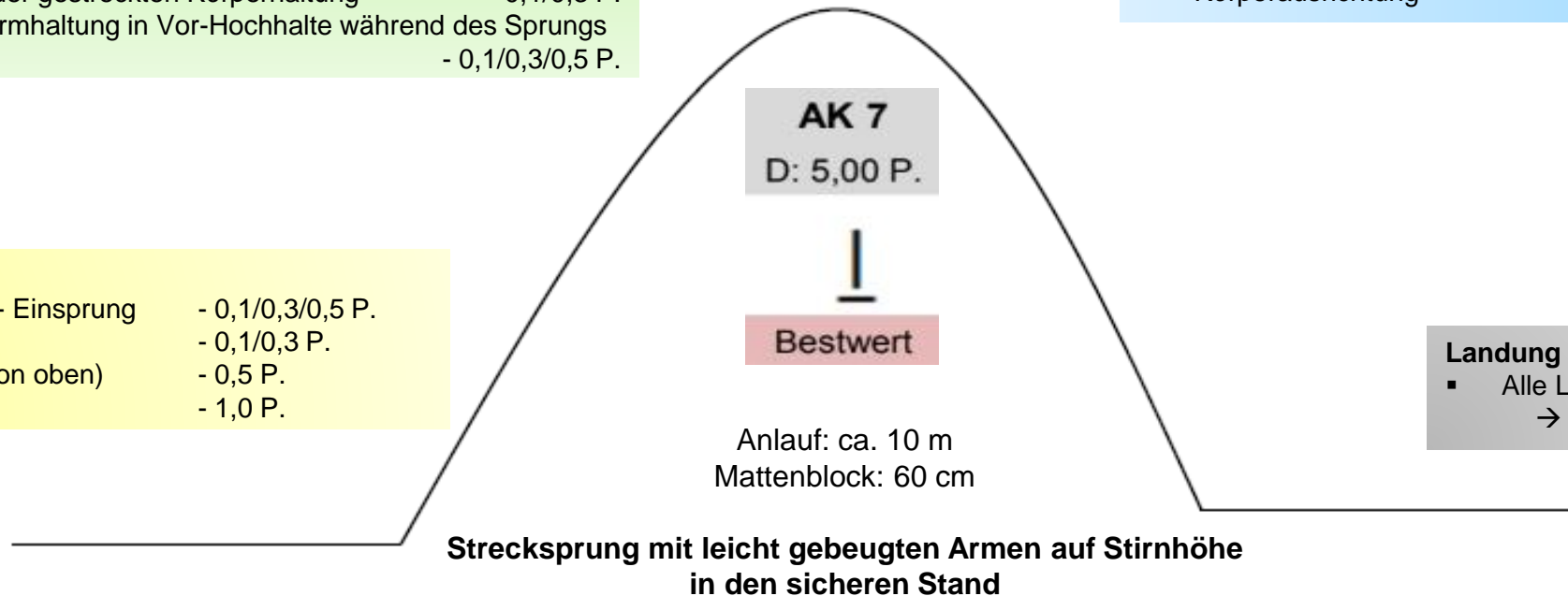
- Kein erkennbares Fixieren/Blockieren der Arme (leicht gebeugt) kurz vor der Senkrechten (Stirnhöhe) - 0,3/0,5 P.
- Hüftwinkel - 0,1/0,3/0,5/0,8 P.
- Hohlkreuz - 0,1/0,3/0,5/0,8 P.
- Nicht Beibehalten der gestreckten Körperhaltung - 0,1/0,3 P.
- Kein kontrollierte Armhaltung in Vor-Hochhalte während des Sprungs - 0,1/0,3/0,5 P.

Anlauf | Einsprung

- Unkoordinierter Anlauf - Einsprung - 0,1/0,3/0,5 P.
- Ungenügendes Tempo - 0,1/0,3 P.
- Fehlerhafter Armzug (von oben) - 0,5 P.
- Einbeiniger Absprung - 1,0 P.

Allgemein

- Gebeugte Knie - 0,1/0,3/0,5 P.
- Geöffnete Beine - 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.
- Ungenügende Weite - 0,1/0,3/0,5 P.
- Abweichen von der geraden Richtung - 0,1 P.
- Füße entspannt - 0,1 P.
- Präzision - 0,1 P.
- Körperausrichtung - 0,1 P.

**Landung**

- Alle Landefehler nach Abschnitt 8
→ Korrekte Landung gefordert!



AK 8	AK 9		AK 10		AK 11			
D: 6,00 P.	D: 8,00 P.	D: 8,00 P.	D: 9,00 P.	D: 9,00 P.	D: 10,00 P.	D: 10,00 P.		
Bestwert	Mittelwert		Mittelwert		Mittelwert			

Abdruckphase

- Schulterwinkel - 0,3/0,5 P.
- Ungenügende Hüftstreckung - 0,3/0,5/1,0 P.
- Abdruck nach der Vertikalen (zu langer Stütz) - 0,3/0,5 P.
- Fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zur Stützfläche) - 0,5 P.
- AK 11 (3.2): fehlender Kasamatsu-Ansatz - 0,3/0,5 P.
- Kopfstand - 5,0 P.
- Zusätzlicher Stütz je 1,0 P
- Versetztes Stützen der Hände - 0,1/0,3 P.
- Gebeugte Arme - 0,1/0,3/0,5 P.
- Nicht durch die Vertikale geturnt - 0,1 P.

Zweite Flugphase

- Ungenügende Körperstreckung - 0,1/0,3/0,5 P.
- AK 8, 9, 10, 11 (2): ungenügend offener ARW mit weiter Armposition - 0,1/0,3/0,5 P.
- AK 8, 9, 10, 11 (2): Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken oder an der Brust) - 0,5 P.
- AK 11: Arme nicht oberhalb der Schultern - 0,3/0,5 P.
- Hohlkreuz - 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.
- Abrollen - 3,0 P.
- Gebeugte Knie - 0,1/0,3/0,5 P.
- Geöffnete Beine - 0,1/0,3 P.
- Abweichen von der geraden Richtung - 0,1 P.
- Nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition (zu frühes Einbücken) - 0,1/0,3 P.
- Unterrotation - 0,1/0,3 P.

Erste Flugphase

- Hüftwinkel (10° Abweichung erlaubt) - 0,3/0,5 P.
- Hohlkreuz - 0,3/0,5 P.
- AK 11 (3.1, 3.2): unvollständige LAD - 0,3 P.
- Gebeugte Knie - 0,1/0,3/0,5 P.
- Geöffnete Beine - 0,1/0,3 P.

AK 8 bis 11 (# 2, # 3.1, # 3.2) Vorwärts-Sprünge



Allgemein

- Nicht gestreckte Füße - 0,1 P.
- Ungenügende Dynamik - 0,1/0,3/0,5 P.
- Präzision - 0,1 P.
- Körperausrichtung - 0,1 P.

Neutrale Abzüge (D-Kari)

- Nicht Ausnutzen der max. Anlauflänge (15m) - 0,5 P.
- AK 11: Sprünge aus der Kategorie SPRUNG 2 - 4,0 P.
- Stütz nur mit einer Hand - 2,0 P.

Ungültige Sprünge nach CdP

Landung

-> Überrotation mit Schritten oder Landung in Bauch-/Rückenlage abzugsfrei möglich (vorheriger Stützkontakt mit den Füßen)

- AK 8+9: Landung im Sitz - 1,0 P.
- Ab AK 10: ungenügende Rotation - 0,1/0,3/0,5 P.
- Ab AK 10: keine gestreckte Körperposition bei der Landung - 0,1/0,3/0,5 P.

Anlauf | Einsprung

- Unkoordinierter Anlauf - Einsprung - 0,1/0,3/0,5 P.
- Ungenügendes Tempo - 0,1/0,3 P.
- Fehlerhafter Armzug (von oben) - 0,5 P.



AK 8	AK 9		AK 10		AK 11			
D: 6,00 P.	D: 8,00 P.	D: 8,00 P.	D: 9,00 P.	D: 9,00 P.	D: 10,00 P.	D: 10,00 P.		
Bestwert	Mittelwert		Mittelwert		Mittelwert			

Flick-Flack AK 9

- Knieschub nach vorne beim Absprung - 0,5 P.
- Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken oder auf Brust) - 0,5P.
- Schulterwinkel - 0,1/0,3/0,5 P.
- Ungenügende Kurbet-Bewegung in Stand - 0,1/0,3/0,5 P.
- Zusätzlicher Stütz der Hände je 1,0 P.
- Gebeugte Arme - 0,1/0,3/0,5 P.
- Nicht durch die Vertikale geturnt - 0,1 P.
- Hüftwinkel - 0,1/0,3 P.
- Hohlkreuz - 0,1/0,3 P.
- Gebeugte Knie - 0,1/0,3/0,5 P.
- Geöffnete Beine - 0,1/0,3 P.
- Versetztes Stützen der Hände - 0,1/0,3 P.
- Abweichen von der geraden Richtung - 0,1 P.

Erste Flugphase AK 10 und AK 11

- Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken) - 0,5 P.
- Knieschub nach vorne beim Absprung vom Brett - 0,5 P.
- Kein aktiver Hüfteinsatz bei Verlassen des Brettes - 0,1/0,3 P.
- Hüftwinkel - 0,3/0,5/1,0 P.
- Hohlkreuz - 0,1/0,3/0,5 P.
- Gebeugte Knie - 0,1/0,3/0,5 P.
- Geöffnete Beine - 0,1/0,3 P.

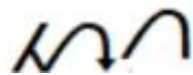
Abdruckphase AK 10 und AK 11

- Ungenügende Kurbet-Bewegung - 0,1/0,3/0,5 P.
- Schulterwinkel - 0,1/0,3/0,5 P.
- Abdruck nach der Vertikalen (zu langer Stütz) - 0,1/0,3/0,5 P.
- Fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blick zur Stützfläche) - 0,5 P.
- Zusätzlicher Stütz je 1,0 P.
- Gebeugte Arme - 0,1/0,3/0,5 P.
- Nicht durch die Vertikale geturnt - 0,1 P.
- Versetztes Stützen der Hände - 0,1/0,3 P.

Zweite Flugphase (AK 10 und AK 11)

- Arme unterhalb der Schulter - 0,5 P.
- Ungenügende Hüftstreckung - 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.
- Gebeugte Knie - 0,1/0,3/0,5 P.
- Geöffnete Beine - 0,1/0,3 P.
- Abweichen von der geraden Richtung - 0,10 P.
- Nicht Beibehalten der gestr. Körperposition (zu frühes Einbücken) - 0,1/0,3 P.
- Unterrotation - 0,1/0,3 P.

AK 9 bis 11 (#1) Rondat-Sprünge



Allgemein

- Ungenügende Dynamik - 0,1/0,3/0,5 P.
- Nicht gestreckte Füße - 0,1 P.
- Präzision - 0,1 P.
- Körperausrichtung - 0,1 P.

Neutrale Abzüge (D-Kari)

- AK 10 und 11: Nicht Ausnutzen der maximalen Anlauflänge (mind. 15m). - 0,5 P.
- AK 10: Nichtbenutzen der zwei übereinander gelagerten Hand-Safety-Matten - 0,5 P.
- AK 11: Sprünge aus der Kategorie SPRUNG 2 - 4,0 P.
- Stütz nur mit einer Hand - 2,0 P.

Ungültige Sprünge nach CdP

Rondat

- Kein schneller Griff auf Boden = Einspringen zur Handstützaufnahme - 0,3 P.
- Fehlerhafte Stützposition - 0,1/0,3/0,5 P.
- Arme beim Kontakt auf dem Brett in Hochhalte - 0,5 P.

Anlauf | Einsprung

- Unkoordinierter Anlauf - 0,1/0,3/0,5 P.
- Ungenügendes Tempo - 0,1/0,3 P.
- Unkoordinierter Anhüpfer - 0,1/0,3/0,5 P.

Landung

-> **Überrotation mit Schritten oder Landung in Bauch-/Rückenlage abzugsfrei möglich (vorheriger Stützkontakt mit den Füßen)**

- Landung mit gebeugter Hüfte - 0,1/0,3/0,5 P.
- Ungenügende Rotation - 0,1/0,3/0,5 P.
- Keine gestreckte KP bei der Landung - 0,1/0,3/0,5 P.