

Fortbildung am 27. September 2015 in Rostock

Sprung

AK	Leitlinie	Beschreibung
6	1 Aus dem Stand auf einem Brett: Absprung rückwärts in den Stand	Beginn: Spannung (Arme hinten-schräg-unten) Ausgangsstellung: Beine gebeugt (Plié), ARW offen, Oberkörper in gebundener Haltung Schnellkräftiger Absprung mit Aufrichten des Oberkörpers Landung: Landungsdrill
	2 Aus einem kurzen Anlauf: beidbeiniger Absprung vom Brett und Streck sprung in den Stand	Schwerpunkt liegt auf Anlauf, Einsprung, Absprung mindestens 5 Schritte Anlauf Aufsprung auf's Brett mit leichter Rücklage Armzug von hinten über unten nach vorn oben, Arme in Hochhalte geblockt Landung: Landungsdrill
7	1 Aus dem Anhüpfer vom Brett Rondat in den Stand. Landung mit runder Körperpose, Arme in Verlängerung des Körpers	Streck sprung oder Schritte rw nach dem Rondat werden nicht geahndet
	2 Aus dem Anlauf und Absprung vom Brett Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen 60 cm hohen Mattenberg	1. Flugphase, Stützaufnahme nahe Handstandposition Lande position=Rückenlage ARW und BRW 180°, leichte Überstreckung wird nicht bestraft, kein rundes Schiffchen
8	1 Aus dem Anhüpfer vom Brett Rondat in den Stand. Landung mit gestreckter Hüfte, schnelles Aufrichten der Arme gegen einen Block	Aufrichten der Arme gegen den Block darf auch im Streck sprung erfolgen
	2 Aus dem Anlauf und Absprung vom Brett Handstütz-Sprungüberschlag vw in die Rückenlage auf einen 90 cm hohen Mattenberg	1. Flugphase, Stützaufnahme nahe Handstandposition Lande position=Rückenlage ARW und BRW 180°, leichte Überstreckung wird nicht bestraft, kein rundes Schiffchen