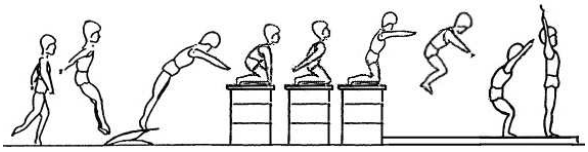
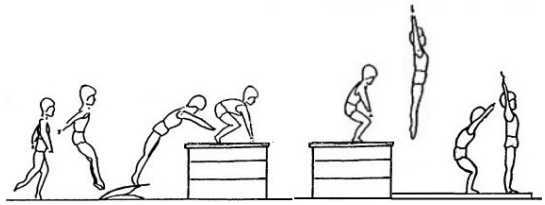
Leitbilder Sprung:

Grundlagen für die Bewertung

Aufknien + Mutsprung *oder* Aufhocken + Strecksprung

Reihenbilder:


oder


Optimalausführung Aufknien + Mutsprung:

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

Optimalausführung Aufhocken + Strecksprung:

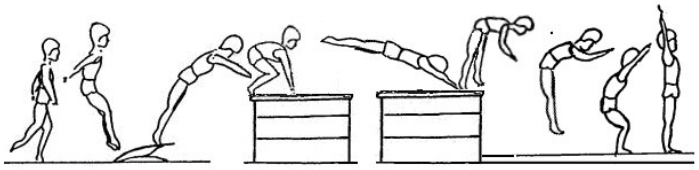
- Wie oben
- Beine angehockt
- Füße nicht vor die Hände aufsetzen
- In der Hockposition Beine geschlossen
- Aktiver Armzug beim Strecksprung, Körper gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Handstütz
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf
- Keine erkennbare Knie- oder Hockposition

Aufhocken - Abgrätschen

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Aufhocken wie oben
- Arme beim Abgrätschen gestreckt
- Beine weit gegrätscht

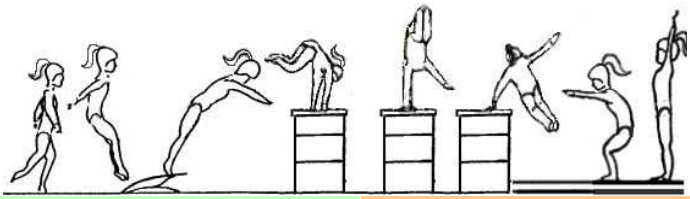
Nicht-Anerkennung:

- Wie oben
- Gesäß berührt den Kasten vor der Landung

Schwarzwald 5-Kampf

Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät

Reihenbild:

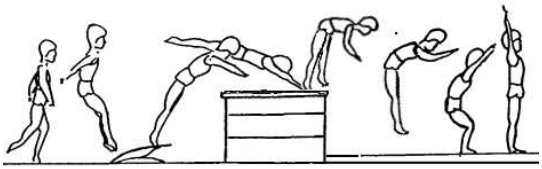


Optimalausführung:
- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hände richtig aufgesetzt
- Arme beim Stützen gestreckt
- Beine gehockt
- Landung im Seitstand vorlings

Nicht-Anerkennung:
- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein erkennbarer Stütz
- Keine Anhocken der Beine
- Landung im Querstand (keine Drehung zum Gerät erkennbar)

Grätsche

Reihenbild (Bock)**:**



Optimalausführung:
- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- Zweite Flugphase
- Beine weit gegrätscht
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:
- Kasten lang: „Laufen" der Hände im Stütz

Hocke

Reihenbild:



Optimalausführung:
- Armzug zur Vorhalte
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- erkennbare Flugphasen
- Beine angehockt

Nicht-Anerkennung:
- „Laufen" der Hände im Stütz
- „Durchschieben"

Schwarzwald 5-Kampf

Mattenberg

Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts (wie P5)

Mattenberg Überschlag
Keine Radwende

Hocke

Geräthöhe Tisch 1,10 m wie P5

Überschlag vorwärts

Tisch 1,10 m oder 1,20 m

Optimalausführung:

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

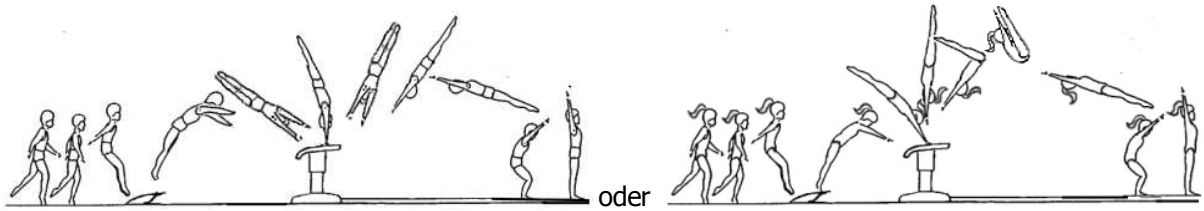
Nicht-Anerkennung:

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

Schwarzwald 5-Kampf +

Überschlag vorwärts mit ½+½ Drehung *oder* Yamashita

Reihenbilder:



Optimalausführung Überschlag vorwärts mit ½+ ½ Drehung

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- ½ Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stütz gestreckt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung Überschlag vorwärts mit ½+ ½ Drehung

- Kopf berührt das Gerät
- Starkes Abweichen aus d. Senkrechten
- Drehung in der 1. Flugphase weniger als 90°
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Optimalausführung Yamashita:

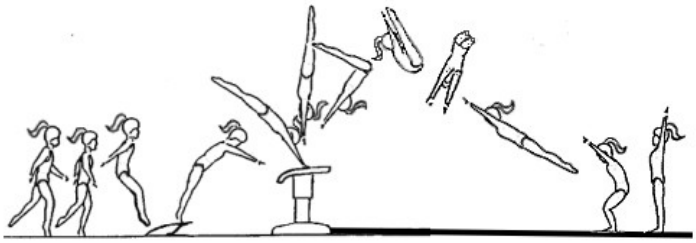
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- 1. Flugphase: Körper gestreckt
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Bücken u. Strecken in d. 2. Flugphase

Nicht-Anerkennung Yamashita:

- Anhocken der Beine.
- Keine Bück- und Streckbewegung in der zweiten Flugphase
- Kopf berührt das Gerät
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Yamashita mit mindestens halber Drehung

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

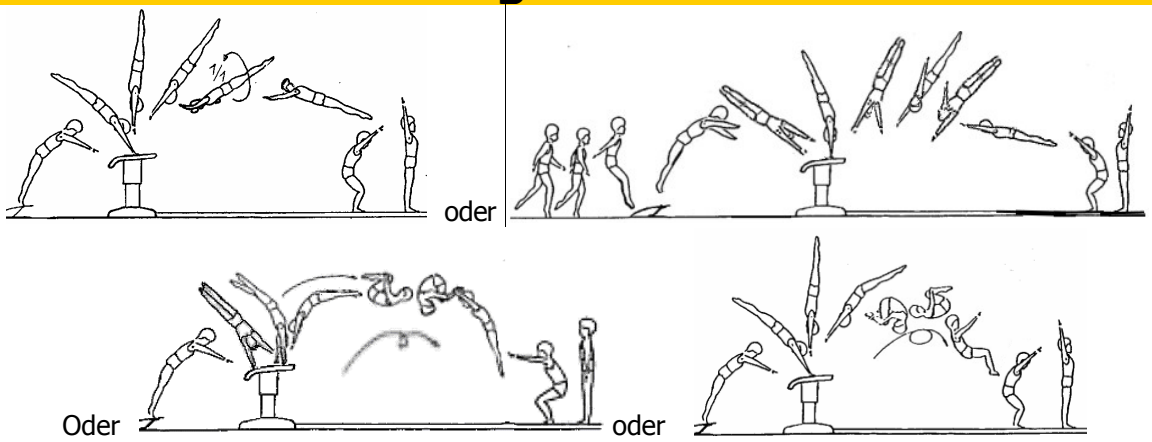
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- 1. Flugphase: Körper gestreckt
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Bücken u. Strecken in d. 2. Flugphase
- Die 180°-Längsachsendrehung erfolgt mit der Hüftstreckung

Nicht-Anerkennung:

- Anhocken der Beine.
- Keine Bück- und Streckbewegung in der zweiten Flugphase
- Kopf berührt das Gerät
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Schwarzwald 5-Kampf

Überschlag mit ganzer Drehung
oder Überschlag mit ½+1/1 Drehung
oder Tsukahara
oder Überschlag mit Salto vorwärts



Optimalausführung
Überschlag mit 1/1 Drehung:
- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- 360° Längsachsendr. in 2. Flugphase

Optimalausführung
Überschlag mit 1/2 und 1/1 Dr.:
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- ½ Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stütz gestreckt
- 1/1 Dr. in der 2. Flugphase

Optimalausführung Tsukahara:
- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- ¼ oder ½ Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck, Steigphase vor der Rotationseinleitung
- Salto rückwärts in der 2. Flugphase

Optimalausführung
Überschlag mit Salto vorwärts:
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (leicht überstreckt)
- Sofortiger Abdruck in die zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- In der 2. Flugphase Salto vw.

Nicht-Anerkennung
Überschlag mit 1/1 Drehung:
- Weniger als 270° Drehung vor der Landung
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Nicht-Anerkennung des
Überschlag mit 1/2 und 1/1 Dr.:
- Kopf berührt das Gerät
- Starkes Abweichen aus d. Senkrechten
- Drehung 1. Flugphase weniger als 90°
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Nicht-Anerkennung Tsukahara:
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
- Gleichzeitige Landung auf Händen und Füßen

Nicht-Anerkennung
Überschlag mit Salto vorwärts:
- Landung auf dem Gesäß
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°