

SPRUNG AK EINHEIT 2

SPRUNG AK EINHEIT 2

| <u>0,1 Pkt.</u> | <u>0,1 - 0,3 Pkt.</u>  | <u>0,3 Pkt.</u>  | <u>0,1 - 0,5 Pkt.</u> | <u>0,5 Pkt.</u>   | <u>0,1 - 1,0 Pkt.</u>   | <u>1,0 Pkt.</u>  |
|-----------------|--|--|-----------------------|---|---|--|
|                 | Füße werden beim Anwinkeln nicht direkt hinter die Hände gesetzt | Ellbogenwinkel < 135° im KW in der Anschwebphase bei allen Sprüngen außer Handstütz/Anwinkeln aus der Lage |                       | Einbeiniger Absprung  | Ungenügende Höhe in der Anschwebphase (Grenzwerte unter 6.1.2.) | Inkorrekte/nicht erkennbare Anschwebphase  |
|                 |  | Beine nicht gestreckt vor dem Absprung bei Sprüngen mit einem rückwärts Anschweben                         |                       | Ellbogenwinkel < 90° im KW bei Sprüngen mit Handstütz in der Anschwebphase  |   | Schultern unter (oder Gewicht ruht auf) den Reifen bei Überschlägen und Anwinkeln aus der Lage vorwärts  |
|                 |  |  |                       | Körper liegt auf den Ellbogen bei Überschlägen, die von einer sitzenden oder liegenden Position ausgeführt werden         |   | Ellbogen berühren das Rad in der Anschwebphase   |
|                 |  |  |                       | Zusätzlicher Beinschwung beim rückwärts Anschweben  |   | Füße unter der Reifenebene bei der Hocke (A6)  |
|                 |  |  |                       | Kniewinkel < 90° im KW wenn die Beine auf das Rad gestellt werden bei einem rückwärts Anschweben                          |   | Das Rad rollt in die Landematte, sodass die Rollbewegung abrupt abgebremst wird (in diesem Falle wird der Abzug für Berührung der Landematten nicht abgezogen) |
|                 |  |  |                       | Überschläge werden durch Kniebeugung eingeleitet  |   |  |
|                 |  |  |                       | Flugphase beim Grätschsitz (A1) wird durch Kniebeugung eingeleitet  |   |  |
|                 |  |  |                       | Große Korrektur der Griff-, Sitz-, Lage- oder Standposition, um die Balance auf dem Rad zu behalten                       |   |  |
|                 |  |  |                       | Das Rad berührt die Landematten bevor der/die Turnende das Rad verlassen hat (ohne dass das Rad wesentlich gebremst wird) |   |  |