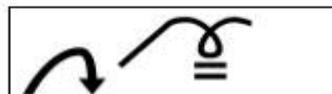


## Turngau Fulda-Eder - Alternativsprünge zu P 3 und P 4/P 5

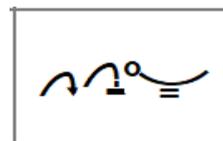
Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
<b>Anlauf</b>					
- unkoordinierter Anlauf/Einsprung	x	x	x		
- Tempo	x	x			
<b>Erste Flugphase</b>					
- fehlerhafter Armzug (von oben)			x		
<b>Stütz</b>					
- zusätzlicher Stütz (Nachstützen, „Laufen“)					je x
<b>Zweite Flugphase</b>					
- ungenügende Höhe	x	x	x	x	
- ungenügende Weite	x	x	x		
<b>Allgemein</b>					
- ungenügende Dynamik	x	x	x		

### P 3: Sprungrolle Mattenberg 0,60 m



Spezifische Ausführungsfehler	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
<b>Anlauf/Einsprung</b>					
- ungenügende Fixierung Armzug	x	x	x		
<b>Erste Flugphase</b>					
- ungenügendes Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels (ARW)	x	x	x		
- ungenügend gestreckte Körperposition	x	x	x		
<b>Stützphase</b>					
- ungenügend offener ARW	x	x	x		
- ungenügende Streckung des Bein-Rumpf-Winkels (BRW)	x	x	x		
- zu langer Stütz	x	x	x		
- Kopfstand					1,5
- kein Aufsetzen der Hände					1,5
<b>Abrollen</b>					
- verzögertes Aufstehen		x	x		
- Nachstützen beim Aufstehen			x		
- nicht in den Stand					x

### P 4/P 5: Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage (Schiffchenhaltung oder gestreckte Körperposition) P 4 = Vierteiliger Kasten + Mattenberg (Höhe ca. 0,90 m) P 5 = Fünfteiliger Kasten + Mattenberg (Höhe ca. 1,10 m)



Spezifische Ausführungsfehler	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
<b>Erste Flugphase</b>					
- Hüftwinkel*	x 170° - 150°	x 150° - 90°	x < 90°		
- Hohlkreuz*	x	x	x		
* 10° Abweichung von der Körperausrichtung erlaubt					
<b>Abdruckphase</b>					
- ungenügend offener ARW	x	x	x		
- ungenügende Hüftstreckung	x	x	x		
- zu langer Stütz		x	x		
- Kopfstand					2,5
<b>Zweite Flugphase (gestrecktes Fallen in Schiffchenposition)</b>					
- ungenügende Körperstreckung	x	x	x		
- ungenügend offener ARW	x	x	x		
- Hohlkreuz	x	x	x		
- Abrollen					2,0
<b>Landung</b>					
- Landung im Sitz					x