

12. Sprung

Zu turnen sind **zwei beliebige** Sprünge, diese können gleich oder verschieden sein - aber ausschließlich am selben Geräteaufbau und derselben Geräthöhe.

	Basisstufe + Schule Teil-A-Note			Oberstufe A-Note
	Mattenberg 60 cm	Kasten quer 70/90/110 cm + Mattenberg 60 cm	Kasten längs 70/90/110 oder Tisch 110/125/135 + 20-30 cm Matten	Kasten längs 90/110 oder Tisch 110/125/135 + 20-30 cm Matten
Aufknien – Anhocken – Strecksprung	1	1		
Aufhocken – Strecksprung	1	1	2	1
Strecksprung	2			
Hockwende mit ¼ Dr. zum Gerät		2		
Grätsche		2	3	1
Hocke		3	4	2
Bücke		4	5	3
Sprung durch den Handstand in die Rückenlage	3			
Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage		4 (nur auf 70)		
Überschlag		4 (nur auf 90/110)	5	3
Überschlag mit ½ Dr.				4
Rondat mit ½ Dr. („Halbe-Halbe“)				4
Yamashita				4
Überschlag mit 1/1 Dr.				5
Rondat mit 1/1 Dr. („Halbe-Ganze“)				5
Yamashita mit ½ Dr.				5

Die Bewertung am Sprung

Zu turnen sind **zwei beliebige** Sprünge, diese können gleich oder verschieden sein.

Beide Sprünge werden am selben Geräteaufbau und derselben Geräthöhe gezeigt.

Es werden deren Teil-A-Noten von jeweils maximal 5 Punkten zur gemeinsamen A-Note addiert.

Es werden deren Teil-B-Noten von jeweils maximal 5 Punkten zur gemeinsamen B-Note addiert.

Wird der zweite Sprung auf einem anderen Geräteaufbau gezeigt, kommt vom zweiten Sprung nur die Teil-A-Note in die Wertung, die Teil-B-Note des zweiten Sprunges wird mit null Punkten bewertet.

Die **Teil-B-Noten** werden von jedem/jeder B-Wertungsrichter*in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben:

	schlecht/ mangelhaft	ausreichend	gut / sehr gut	
				Optimalausführung
Absprung	0	0,5	1	ausreichend weiter letzter Schritt (in Abhängigkeit von der Körpergröße) auf das Sprungbrett Füße beim Einsprung deutlich vor dem Oberkörper Knie annähernd gestreckt Oberkörper aufrecht bis zum Verlassen des Sprungbrettes
Erste Flugphase und Stütz	0	0,5	1	gestreckte Körperhaltung in der Flugphase gestreckte Arme im Stütz im Moment der Stützaufnahme korrekte Körperposition: <ul style="list-style-type: none"> gestreckte Hüfte bei Hocke, Grätsche, Bücke schräge Handstandposition bei Überschlagsprüngen
Abdruck, Höhe, Weite	0	0,5	1	Erhöhung der Körperposition nach Verlassen des Kastens/Tischs ausreichende Weite
Zweite Flugphase	0	0,5	1	eindeutige Position in der Luft neutrale Kopfposition, gespannte Körperhaltung, gestreckte Arme, Beine und Füße, geschlossene Beinhaltung (außer bei der Grätsche) ggf. Öffnungsphase des Körpers vor der Landung Vorbereitung der Landung
Landung	0	0,5	1	sicherer Stand ohne Schritte oder Hüpfen aufrechter Oberkörper bei vorgesehener Landung in Rückenlage: gespannt und gestreckt

Gerätspezifische Richtlinien Sprung

Pro Sprung sind maximal zwei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Gerät (Sprungbrett, Kasten, Tisch) nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.

Absprünge müssen **beidbeinig** erfolgen, einbeinige Absprünge bedeuten Nichtanerkennung.

Bei allen Sprüngen am Kasten längs muss mit den Händen über die Mittellinie gegriffen werden.

Wird vor der Mittellinie gegriffen oder die Mittellinie berührt, wird der Sprung nicht anerkannt – sowohl die Teil-A-Note als auch Teil-B-Note wird mit null Punkten bewertet.

Leitbilder Sprung: Sprünge ohne Überschlagbewegung

Aufknien - Anhocken - Strecksprung

Der Strecksprung erfolgt direkt an das Anhocken: bei Sprüngen auf den Mattenberg am Mattenberg, bei Sprüngen am Kasten auf den Mattenberg.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Aufknien hinter den Händen beidbeiniges Anhocken Strecksprung: beidbeiniger Absprung, aktiver Armzug, gestreckte Körperposition	Handstütz zeitlich NACH den Knien keine erkennbare Knieposition kein erkennbarer Strecksprung
	<div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>Landung</div>

Aufhocken – Strecksprung

Der Strecksprung erfolgt direkt an das Aufhocken: bei Sprüngen auf den Mattenberg am Mattenberg, bei Sprüngen am Kasten auf den Mattenberg oder die Landematte.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Arme beim Stützen gestreckt geschlossene Beine in der Hockposition Strecksprung: beidbeiniger Absprung, aktiver Armzug, gestreckte Körperposition	Handstütz zeitlich NACH den Füßen keine Hockposition kein erkennbarer Strecksprung
	<div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>Landung</div>

Strecksprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note sowie „Körperposition gestreckt“	kein erkennbarer Strecksprung
	<div>Hock-Bück-Streck</div> <div>Landung</div>

Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note Hände setzen zur Gänze am Kasten auf Hände setzen quer zur Bewegungsrichtung auf Arme beim Stützen gestreckt offener Arm-Rumpf-Winkel Beine gehockt Landung mit Körpervorderseite zum Gerät	kein Anhocken der Beine Landung nicht mit Körpervorderseite zum Gerät <div> <div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>45° bei LAD</div> <div>Landung</div> </div>

Grätsche



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note gestreckte Hüfte im Moment der Stützaufnahme Grätschposition erst nach dem Abdruck Aufrichten des Oberkörpers	„Laufen“ der Hände im Stütz Gesäß berührt das Gerät vor der Landung <div> <div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>Landung</div> </div>

Hocke



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note gestreckte Hüfte im Moment der Stützaufnahme Hockposition erst nach dem Abdruck Aufrichten des Oberkörpers	„Laufen“ der Hände im Stütz seitliches Ausweichen / einseitiger Stütz Hüfte überholt die Arme, bevor die Hände das Gerät verlassen („Durchschieben“) Gesäß berührt das Gerät vor der Landung <div> <div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>Landung</div> </div>

Bücke



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note gestreckte Hüfte im Moment der Stützaufnahme Bückposition erst nach dem Abdruck Aufrichten des Oberkörpers	„Laufen“ der Hände im Stütz seitliches Ausweichen / einseitiger Stütz Gesäß berührt das Gerät vor der Landung <div> <div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>Landung</div> </div>

Leitbilder Sprung: Überschlagsprünge

Sprung durch den Handstand in die Rückenlage



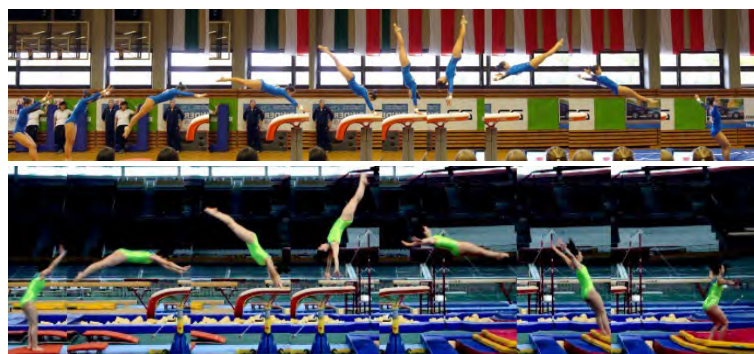
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckte Körperposition während des gesamten Sprungs dynamische Bewegung durch die Handstandposition Rückenlage gestreckt, Arme neben dem Kopf durchgehender Blick auf die Hände	deutlicher Hüftwinkel (90°) vor oder nach dem Stütz Rollbewegung Schulterwinkel kleiner als 135° Rückenlage mit Hohlkreuz oder C- Stütz (Arme 90°)

Sprung durch den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckte Körperposition während des gesamten Sprungs Rückenlage gestreckt, Arme neben dem Kopf durchgehender Blick auf die Hände	deutlicher Hüftwinkel (90°) vor oder nach dem Stütz Rollbewegung Schulterwinkel kleiner als 135° keine erkennbare 2. Flugphase Rückenlage mit Hohlkreuz oder C- Stütz (Arme 90°)

Überschlag



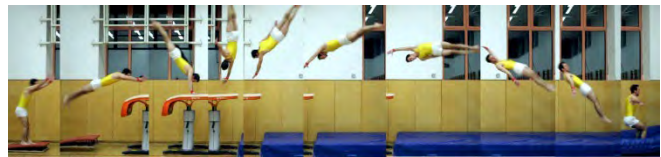
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
siehe Optimalausführung B-Note	deutlicher Hüftwinkel (90°) vor dem Stütz Schulterwinkel kleiner als 135° Rollbewegung keine erkennbare 2. Flugphase Gesäß/Rücken berührt das Gerät vor der Landung Stütz (Arme 90°) Landung

Überschlag mit ½ Drehung in der 2. Flugphase



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note Längsachsendschwenkung erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition	siehe Überschlag Vordrehen der Hände in der 1. Flugphase
	<div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>45° bei LAD</div> <div>Landung</div>

Überschlag mit 1/1 Drehung in der 2. Flugphase



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note Längsachsendschwenkung erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition	siehe Überschlag Beginn der Drehung vor dem Abdruck
	<div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>45° bei LAD</div> <div>Landung</div>

Rondat mit ½ Drehung in der 2. Flugphase („Halbe-Halbe“)

Überschlag
mit ¼ bis ½ Drehung in der 1. Flugphase
+ ½ bis ¾ Drehung in der 2. Flugphase

Drehrichtung muss beibehalten werden
(„Bauch-Rücken-Regel“)



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note mindestens eine ¼ Drehung in der 1. Flugphase Längsachsendschwenkung der 2. Flugphase erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition Landung mit der Körperrückseite zum Gerät	siehe Überschlag
	<div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>Landung</div>
	Drehung in der ersten Flugphase < 45° (¼) Wechsel der Drehrichtung
	nur für Landung: 45° bei LAD

Rondat mit 1/1 Drehung in der 2. Flugphase („Halbe-Ganze“)

Überschlag
mit ¼ bis ½ Drehung in der 1. Flugphase
+ 1 bis 1 ¼ Drehung in der 2. Flugphase

Drehrichtung muss beibehalten werden
(„Bauch-Rücken-Regel“)



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe Optimalausführung B-Note mindestens eine ¼ Drehung in der 1. Flugphase Längsachsendschwenkung der 2. Flugphase erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition Landung mit der Körpervorderseite zum Gerät	siehe Überschlag
	<div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>Landung</div>
	Drehung in der ersten Flugphase < 45° (¼) Wechsel der Drehrichtung
	nur für Landung: 45° bei LAD

Yamashita



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
siehe Optimalausführung B-Note aktives Bücken und Strecken erfolgt erst in der 2. Flugphase	siehe Überschlag Einleitung der Bückposition vor oder während des Stützes keine aktive Bückbewegung in der 2. Flugphase
	Stütz (Arme 90°)Landung

Yamashita mit ½ Drehung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
siehe Optimalausführung B-Note aktives Bücken und Strecken mit ½ Drehung erfolgt erst in der 2. Flugphase	siehe Überschlag Einleitung der Bückposition vor oder während des Stützes keine aktive Bückbewegung in der 2. Flugphase
	Stütz (Arme 90°)45° bei LADLandung