

## **2.7 Sprung P1 bis P10**

### **2.7.3 Allgemeine Hinweise**

- Die Sprünge der Stufen P1-P4 sind im weiblichen und männlichen Bereich gleich.
- In den Schwierigkeitsstufen P1-P4 ist ein kleiner Ausgleichsschritt bei der Landung eines Sprunges erlaubt.
- In den Wettkampfstufen P1 bis P4 ist bei den Sprunggeräten eine Höhendifferenz von +/-10 cm erlaubt.
- Der Turner hat zwei Versuche, von denen der bessere gewertet wird.

### **2.7.4 Technische Hinweise**

#### **Drei Auf- und Absprünge am Kastendeckel**

Die Sprungfolge muss ohne Pause, „prellend“ gezeigt werden.

#### **Zwei bis drei Schritte Anlauf, Strecksprung vom Reutherbrett auf eine Matte**

Der Aufsprung muss nach einer „flachen“ Flugphase auf das vordere Brettdrittel prellend, mit gering gebeugten Beinen erfolgen und in den kontrollierten ruhigen Stand führen

#### **Aufhocken auf den seitgestellten Kasten**

Der Aufsprung auf das Brett erfolgt aus einem einbeinigem Absprung. Aufgehockt wird nach einer deutlichen Stützphase. Das Aufrichten, der beidbeinige Absprung zum Strecksprung soll zügig als harmonische Übungsverbindung geturnt werden.

#### **Sprunggrätsche**

Vor dem Handstütz ist eine erste Flugphase mit gestreckten und geschlossenen Beinen zu zeigen. Der gestreckte oder leicht überstreckte Körper soll dabei mindestens waagrecht (Schulterhöhe) sein. Erst beim Handstütz sollen die Beine gegrätscht werden. Nach dem Abdruck soll die zweite Flugphase deutlich zu erkennen sein. Vor der Landung sind die Beine zu schließen, der Körper ist wieder zu strecken und muss ohne Hohlkreuz in den Stand führen.

#### **Sprunghocke**

Vor dem Handstütz ist eine erste Flugphase mit gestreckten und geschlossenen Beine zu zeigen.

Der gestreckte oder leicht überstreckte Körper soll dabei mindestens waagrecht (Schulterhöhe) sein. Erst beim Handstütz sollen die Beine angehockt werden. Nach dem Armabdruck soll eine zweite Flugphase deutlich zu erkennen sein. Vor der Landung ist der Körper wieder zu strecken und muss ohne Hohlkreuz in den Stand führen.

#### **Sprungbücke**

Vor dem Handstütz ist eine erste Flugphase mit gestreckten und geschlossenen Beine zu zeigen. Der gestreckte oder leicht überstreckte Körper sollte beim Handstütz etwa 20° über der Waagerechten und der ARW fast gestreckt sein. Während des Armabdrucks beginnt das Bücken, das im Flug mindestens einen BRW von 90° erreichen soll. Eine zweite steigende Flugphase muss erkennbar sein. Vor der Landung wird die Hüfte gestreckt, und die Beine werden nach vorn gebracht, um in den Stand zu kommen.

### **Handstütz-Sprungüberschlag (Sprungtisch oder Sprungpferd)**

Die erste Flugphase sollte relativ kurz sein und zu einer schnellen Stützaufnahme führen. Dabei kann der Körper eine Überstreckung aufweisen, die in eine „Körperbindung“ bis zum Stützlösen kurz vor der Stützensenkrechten übergeht. Die zweite Flugphase muss deutlich höher sein als beim Handstütz. Die Landung sollte ohne Hohlkreuz in den Stand führen (zum Alternativsprung vgl. Bemerkung P9).

### **Handstütz-Sprungüberschlag gebückt (Yamashita)**

Die erste Flugphase ist durch eine schnelle Stützaufnahme gekennzeichnet. Der Abdruck erfolgt noch vor dem Erreichen der Stützensenkrechten. Nach dem Abdruck wird in der zweiten Flugphase der Oberkörper schnellkräftig zu den Beinen geführt. Die zweite Flugphase soll höher sein als die erste. Der Körper muss vor der Landung wieder gestreckt werden, um in den Stand zu kommen.

### **Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit 1/2 Drehung in der zweiten Flugphase**

Die erste Flugphase sollte relativ kurz sein und zu einer schnellen Stützaufnahme führen. Dabei kann der Körper eine Überstreckung aufweisen, die in eine „Körperbindung“ bis zum Stützlösen kurz vor der Stützensenkrechten übergeht. In der „steigenden“ zweiten Flugphase wird durch Seitneigung mit Armführung eines Armes vor-abwärts die 1/2 LAD eingeleitet und vor der Landung beendet.

### **Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit Salto vorwärts gehockt**

Die Anlaufgeschwindigkeit sollte maximal sein und zu einer relativ kurzen ersten Flugphase mit schneller Stützaufnahme führen. Beim Handstütz muss der ARW möglichst gestreckt und die Hüfte höher als die Schulter sein. Dabei muss ein aktiver schneller Beinrück-schwung in eine Überstreckung der Körpers führen. Beim Armabdruck wird

der Körper wieder gestreckt. In der zweiten, steigenden Flugphase wird mit dem schnellen Anhocken der Salto vorwärts geturnt. Zur Landung müssen Hüfte und Beine wieder gestreckt werden, und die Knie sollten möglichst nicht mehr als 90° nach Fußkontakt gebeugt werden, um in den Stand zu kommen.

# P1 - Sprung

Gerät: 3 Kastendeckel quer, Abstand zwischen den Kästen ca. 1m

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Stand: <b>Auf- und Absprung</b> beidbeinig über drei Kastendeckel (ohne Pause)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ungenügende Koordination zwischen den Sprüngen</li> <li>- keine Prellsprünge</li> <li>- kein Armzug</li> <li>- keine Körperspannung</li> <li>- Pausen zwischen den Sprüngen</li> </ul>	X	X	X
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	X

# P2 - Sprung

Gerät: Reutherbrett, Matte für die Landung Höhe 20-40 cm – sofern nicht anders ausgeschrieben

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Zwei bis drei Schritte Anlauf:  Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung zum <b>Strecksprung mit Landung im Stand</b> auf einer Matte.	<u>Anlauf/Einsprung</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- falsche Körperhaltung beim Einsprung</li> <li>- Auflaufen auf das Brett</li> </ul> <u>Absprung</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keine Koordination Einsprung/Absprung</li> <li>- kein Armzug mit Fixierung</li> <li>- ungenügender ARW</li> <li>- ungenügende Steigphase</li> </ul> <u>Flugphase</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fehlende Höhe</li> <li>- ungenügende Körperstreckung</li> </ul>	X	X	-
			X	X	-
			X	X	X
			X	X	-
			X	X	X
			X	X	X
			X	X	-

# P3 - Sprung

Gerät: Reutherbrett, Kasten längs ~~oder quer~~ gestellt, Höhe 0,90 m (vierteilig) – sofern nicht anders ausgeschrieben

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Zwei bis drei Schritte Anlauf:  Aufsprung auf das Sprungbrett und schnellkräftiger Absprung, <b>Stütz mit Aufhocken auf dem Kasten</b> , Aufrichten in den Stand, Vorlaufen, beidbeiniger Absprung und <b>Strecksprung</b> vom Kasten in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auflaufen auf das Sprungbrett</li> <li>- kein Absprung</li> <li>- keine deutl. Stützphase</li> <li>- Füße nicht zwischen den Händen</li> <li>- Aufknien</li> </ul>	X	X	-
			X	X	-
			X	X	-
			-	X	-
			-	-	2,0

## P4 - Sprung

Bock seit, Höhe 1,00 m – sofern nicht anders ausgeschrieben

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Anlauf, Auf- und Absprung vom Sprungbrett <b>Sprunggrätsche</b>	- zu frühes Grätschen	X	X	-
	<b>Stützphase</b>	- zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Beinen / Gesäß (Aufsitzen = Sprung ungültig)	X X	X X	- X
	2. Flugphase	- keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers - Vorbereitung zur Landung	X X	X X	X bis 0,8 X
	Landung	- deutlich gebeugter Körper im Hüftgelenk - Standfehler	- X	X X	X X

## P5 - Sprung

(Pferd längs oder) Sprungtisch, Höhe 1,10 – sofern nicht anders ausgeschrieben

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: <b>Sprunghocke</b>	- keine geschlossenen Beine	X	X	-
	1. Flugphase	- keine gestreckten Arme - keine gestreckte Hüfte	X X	X X	- -
	<b>Stützphase</b>	- zu langer Stütz - keine Hocke - Berühren des Gerätes mit den Beinen / Gesäß (Aufhocken = Sprung ungültig) - kein sichtbarer Abdruck	X X X -	X X X X	- - X X
	2. Flugphase	- keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers - Vorbereitung zur Landung	X X	X X	X bis 0,8 X
	Landung	- deutlich gebeugter Körper im Hüftgelenk - Standfehler	- X	X X	X X

## P6 - Sprung

(Pferd längs oder) Sprungtisch, Höhe 1,20 m – sofern nicht anders ausgeschrieben

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: <b>Sprungbücke</b>				
	1. Flugphase	- keine geschlossenen Beine - keine gestreckten Arme - keine gestreckte Hüfte	X X X	X X X	- - -
	Stützphase	- zu langer Stütz - gebeugte Beine - Berühren des Gerätes mit den Beinen / Gesäß (Aufhocken = Sprung ungültig) <del>- kein sichtbarer Abdruck</del>	X X X -	X X X X	- X X X
	2. Flugphase	- keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Oberkörpers - Vorbereitung zur Landung	X X	X X	X bis 0,8 X
	Landung	- deutlich gebeugter Körper im Hüftgelenk - Standfehler	- X	X X	X X

## P7 - Sprung

(Pferd längs oder) Sprungtisch, Höhe 1,20 m – sofern nicht anders ausgeschrieben

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: <b>Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts</b>				
	1. Flugphase	- keine geschlossenen Beine - keine gestreckten Arme - keine gestreckte Hüfte	X X X	X X X	- - -
	Stützphase	- zu langer Stütz - gebeugte Hüfte <del>- kein sichtbarer Abdruck</del>	X X -	X X X	- X X
	2. Flugphase	- keine sichtbare Steigphase - Vorbereitung zur Landung	X X	X X	X bis 1,0 X
	Landung	- gebeugter Körper im Hüftgelenk - Standfehler	- X	X X	X X

## P8 - Sprung

(Pferd längs oder) Tisch, Höhe 1,35 m – sofern nicht anders ausgeschrieben

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: <b>Yamashita</b>				
	1. Flugphase	- keine geschlossenen Beine - keine gestreckten Arme - keine gestreckte Hüfte	X X X	X X X	- - -
	Stützphase	- gebeugte Hüfte - kein sichtbarer Abdruck	X -	X X	X X
	2. Flugphase	- keine sichtbare Steigphase  - kein deutlich gebeugter Körper im Hüftgelenk - Vorbereitung zur Landung	X  - X	X  X X	X  X X
	Landung	- gebeugter Körper im Hüftgelenk - Standfehler	- X	X X	X X

## P9 - Sprung

(Pferd längs oder) Sprungtisch, Höhe 1,35 m – sofern nicht anders ausgeschrieben

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: <b>Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit ½ LAD in der 2. Flugphase</b>				
	1. Flugphase	- keine geschlossenen Beine - keine gestreckten Arme - keine gestreckte Hüfte	X X X	X X X	- - -
	Stützphase	- gebeugte Hüfte - kein sichtbarer Abdruck	X -	X X	X X
	2. Flugphase	- keine sichtbare Steigphase  - ½ Drehung nicht in der Steigphase - Vorbereitung zur Landung	X  X X	X  X X	X  X X
	Landung	- gebeugter Körper im Hüftgelenk - Standfehler	X X	X X	X X

# P10 - Sprung

(Pferd längs oder) Sprungtisch, Höhe 1,35 m – sofern nicht anders ausgeschrieben

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
	Aus dem Anlauf: <b>Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit Salto vorwärts gehockt</b>	- keine geschlossenen Beine	X	X	-
	1. Flugphase	- keine gestreckten Arme	X	X	-
		- keine gestreckte Hüfte	X	X	-
		- gebeugter Knie	X	X	X
	Stützphase	- gebeugte Hüfte	X	X	X
		- späte Stützaufnahme	-	X	-
		- zeitiges Hocken	-	X	X
	2. Flugphase	- ungenügende Höhe	X	X	X
		- offene Hockhaltung	X	X	X
		- Vorbereitung zur Landung	X	X	X
	Landung	- Landeweite: unter 2,00 m	X		
		unter 1,50 m		X	
		unter 1,00 m			X
		- Standfehler	X	X	X