

1 Sprung **Strecksprung** **Maximal 10 Punkte**

Bank – Trampolin - Doppelweichboden	Erreichbare Punkte
Schlussstellung	1
Anlauf	1
Absprung	2
Flugphase	2
Streckung	2
Landung	2

2 Sprung **Hocksprung** **Maximal 13 Punkte**

Bank – Trampolin - Dreifachweichboden	Erreichbare Punkte
Schlussstellung	1
Anlauf	1
Absprung	2
Flugphase	2
Hocke	2
Armhaltung	1
Landung	2
Körperspannung	2

3 Sprung **Aufhocken** **Maximal 16 Punkte**

Bank – Trampolin – 3tl. Kasten - Weichboden	Erreichbare Punkte
Schlussstellung	1
Anlauf	1
Absprung	2
Aufhocken (erst Hände, dann Füße)	6
Strecksprung	2
Landung	2
Körperspannung	2

4 Sprung Aufhocken – Strecksprung (Minitramp)**Maximal 21 Punkte**

Bank – Trampolin – 4t. Kasten (längs) - Weichboden	Erreichbare Punkte
Schlussstellung	1
Anlauf	1
Absprung	2
Flugphase	3
Aufhocken (erst Hände, dann Füße)	6
Aufrichten, Gehen bis ans Kastenende	1
Schlussstellung	1
Strecksprung	2
Landung	2
Körperspannung	2

5 Sprung Aufhocken – Strecksprung (3tl)**Maximal 25 Punkte**

Sprungbrett – 3tl. Kasten (längs) - Niedersprungmatte	Erreichbare Punkte
Schlussstellung	1
Anlauf	2
Absprung	3
Flugphase	4
Aufhocken (erst Hände, dann Füße)	7
Aufrichten, Gehen bis ans Kastenende	1
Schlussstellung	1
Strecksprung	2
Landung	2
Körperspannung	2

6 Sprung Aufhocken – Strecksprung (4tl)**Maximal 28 Punkte**

Sprungbrett – 4t. Kasten (quer) - Niedersprungmatte	Erreichbare Punkte
Schlussstellung	1
Anlauf	2
Absprung	3
Flugphase	4
Aufhocken (erst Hände, dann Füße)	7
Aufrichten im Bewegungsfluss	3
Absprung in der fließenden Bewegung	2
Strecksprung	2
Landung	2
Körperspannung	2

7 Sprung Hockwende**Maximal 34 Punkte**

Sprungbrett – 4t. Kasten (quer) - Niedersprungmatte	Erreichbare Punkte
Schlussstellung	1
Anlauf	2
Absprung	3
Flugphase	5
Aufsetzen der Hände quer	3
Hockwende	5
Hoher Schwerpunkt	10
Landung (quer zum Kasten)	3
Körperspannung	2

8 Sprung**Hocke****Maximal 43 Punkte**

Sprungbrett – Kasten (4 oder 5t.) – Niedersprungmatte	Erreichbare Punkte
Schlussstellung	1
Anlauf	2
Absprung	3
1. Flugphase/Brettabstand	10
Körper hinter den Schultern	5
Körper nicht seitlich verdreht	5
Handabdruck	3
2. Flugphase	10
Landung	2
Körperspannung	2

9 Sprung**Handstand in Rückenlage****Maximal 45 Punkte**

Sprungbrett – Mattenberg 60cm	Erreichbare Punkte
Schlussstellung	1
Anlauf	2
Armzug von hinten	3
Absprung	3
1. Flugphase/Brettabstand	10
Körper gestreckt (kein Hüftwinkel)	5
Handstandposition erkennbar	5
Hände Stützen nebeneinander und zeitgleich	2
2. Flugphase - Spannungserhalt	10
Landung in Rückenlage	2
Körperspannung	2

10 Sprung**Handstand in Rückenlage****Maximal 55 Punkte**

Sprungbrett – Mattenberg 90cm	Erreichbare Punkte
Schlussstellung	1
Anlauf	2
Armzug von hinten	3
Absprung	3
1. Flugphase/Brettabstand	10
Körper gestreckt (kein Hüftwinkel)	5
Handstandposition erkennbar	5
Hände Stützen nebeneinander und zeitgleich	2
2. Flugphase – Spannungserhalt	10
Deutlicher Abdruck und Flugphase	10
Landung in Rückenlage	2
Körperspannung	2