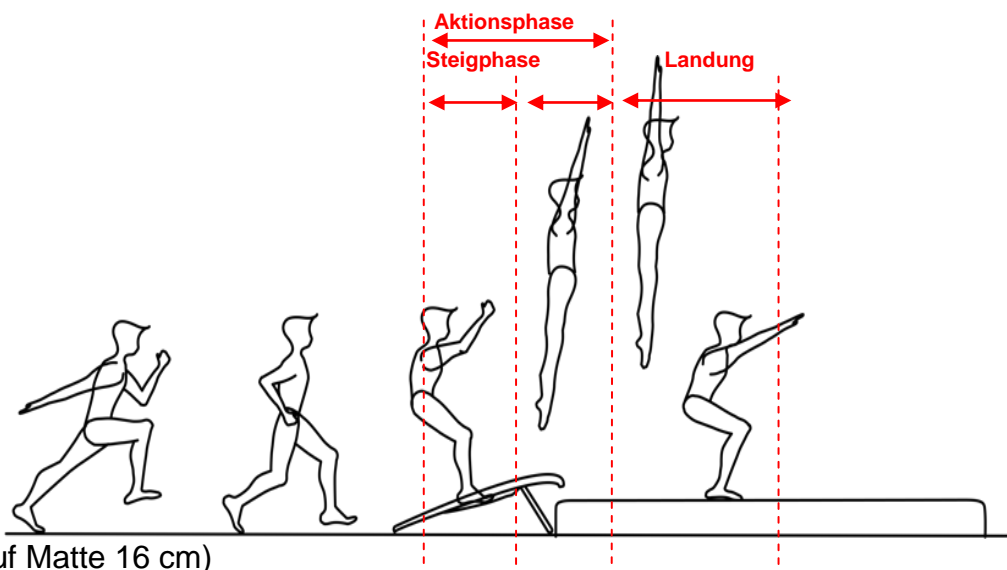


## Bewertung Sprung K1 Streck sprung ab Booster



Phase	Kriterium	Frage	Abzug Pkt.
<b>Steigphase</b>	Absprung	Ist ein kräftiger Absprung sichtbar? Ist der Absprung beidbeinig?	0.1 – 0.5
		Absprung und Ladung auf Booster	0.4
	Steigphase	Sind die Arme in Vor-Hochhalte auf dem Booster? Erzeugt der Armzug Spannung im Körper? Ist der Körper in einer C+ Pose (Arme in Hochhalte)?	0.1 – 0.5
			<b>max. 1.00</b>

<b>Aktionsphase</b>	Einleitung	Streckung zur I-Pose?	0.1 – 0.7
		Kann die I-Pose gehalten werden?	0.1 – 0.8
			<b>max. 1.50</b>

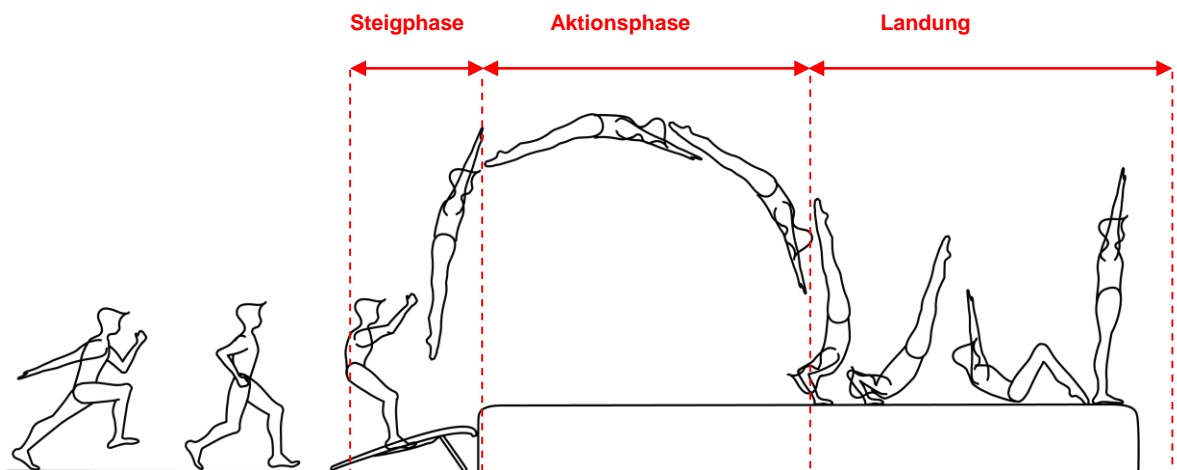
<b>Höhe, Weite Richtung</b>	Höhe	Stimmt die Höhe? Füsse mind. auf Kniehöhe (ab Absprungpunkt)	0.1 – 0.5
	Weite	Stimmt die Weite? Weite darf max. 1 Körperlänge der Ti/Tu entspr. (gemessen ab Absprungpunkt)	0.1 – 0.2
	Richtung	Stimmt die Richtung?	0.1 – 0.3
			<b>max. 1.00</b>

<b>Landung</b>	Landung	Stimmt die Position (über I-Pose)? Ist die Landung harmonisch? Anzahl Schritte?	0.1 – 0.4
			<b>max. 0.40</b>

<b>Haltung</b>	Haltung	Stimmt die Haltung? Spannung im ganzen Körper?	0.1 – 0.5
			<b>max. 0.50</b>

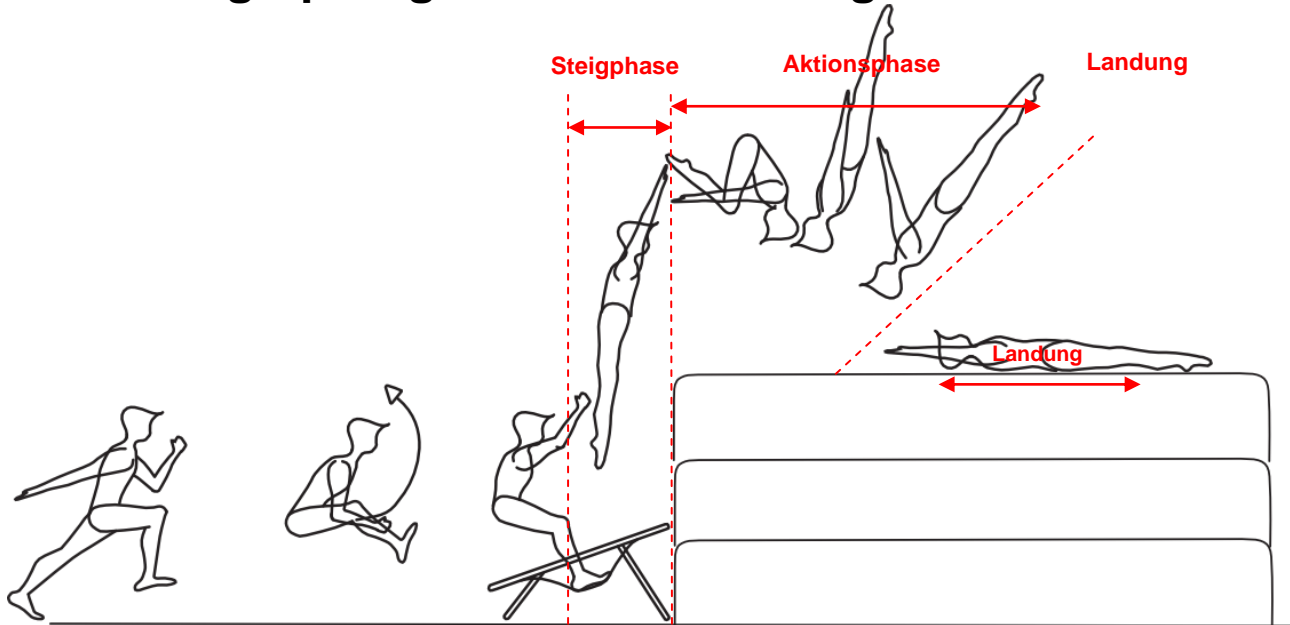
<b>Sturz</b>	Sturz	Sturz?	<b>0.40</b>
--------------	-------	--------	-------------

## Bewertung Sprung K2 Sprungrolle auf 40 cm



Phase	Kriterium	Frage	Abzug Pkt.
<b>Steigphase</b>	Absprung	Ist ein kräftiger Absprung sichtbar?	0.1 – 0.5
	Steigphase	Erzeugt der Armzug Spannung im Körper? Sind die Arme genügend weit oben? (Hochhalte) Ist der Körper in einer C+ Pose?	0.1 – 0.5
			<b>max. 1.00</b>
<b>Aktionsphase</b>	Einleitung	Wird die C+ Pose gehalten?	0.1 – 0.5
		Hüftwinkel	0.1 – 0.5
		Arm-Rumpf-Winkel	0.1 – 0.5
			<b>max. 1.50</b>
<b>Höhe / Richtung</b>	Höhe	Stimmt die Höhe (Grösse der Tu/Ti berücksichtigen)? Hüfte auf Schulterhöhe ab Absprungpunkt Ist die Flugkurve harmonisch?	0.1 – 0.7
	Richtung	Stimmt die Richtung?	0.1 – 0.3
			<b>max. 1.00</b>
<b>Landung</b>	Landung	Wird über C+ abgerollt (Hüftwinkel mind. 120°)? Aufstehen mit Armen in der Vor-Hochhalte? Ist die Landung harmonisch?	0.1 – 0.4
			<b>max. 0.40</b>
<b>Haltung</b>	Haltung	Stimmt die Haltung? Spannung im ganzen Körper?	0.1 – 0.5
			<b>max. 0.50</b>
<b>Sturz</b>	Sturz	Sturz?	<b>0.40</b>

# Bewertung Sprung K3 $\frac{3}{4}$ Salto vw. gehockt



zur Rückenlage auf 120 cm (oberste Lage muss ein 40er Matte sein)

Phase	Kriterium	Frage	Abzug Pkt.
<b>Steigphase</b>	Absprung	Ist ein kräftiger Absprung sichtbar?	0.1 – 0.5
	Steigphase	Erzeugt der Armzug Spannung im Körper? Sind die Arme genügend weit oben? (in Vor-Hochhalte) Ist der Körper in einer C+ Pose?	0.1 – 0.5
			<b>max. 1.00</b>

<b>Aktionsphase</b>	Einleitung	Ist die Einleitung der Rotation korrekt / aktiv? (Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine)	0.1 – 0.7
	BAD	Wird die geforderte Position eingenommen (gehockte C+ Pose)? (Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern)	
	Öffnung	Ist die Öffnung aktiv? Ist die Öffnung in der geforderten Lage und Pose? (Aktives Strecken des Körpers nach oben)	0.1 – 0.8
			<b>max. 1.50</b>

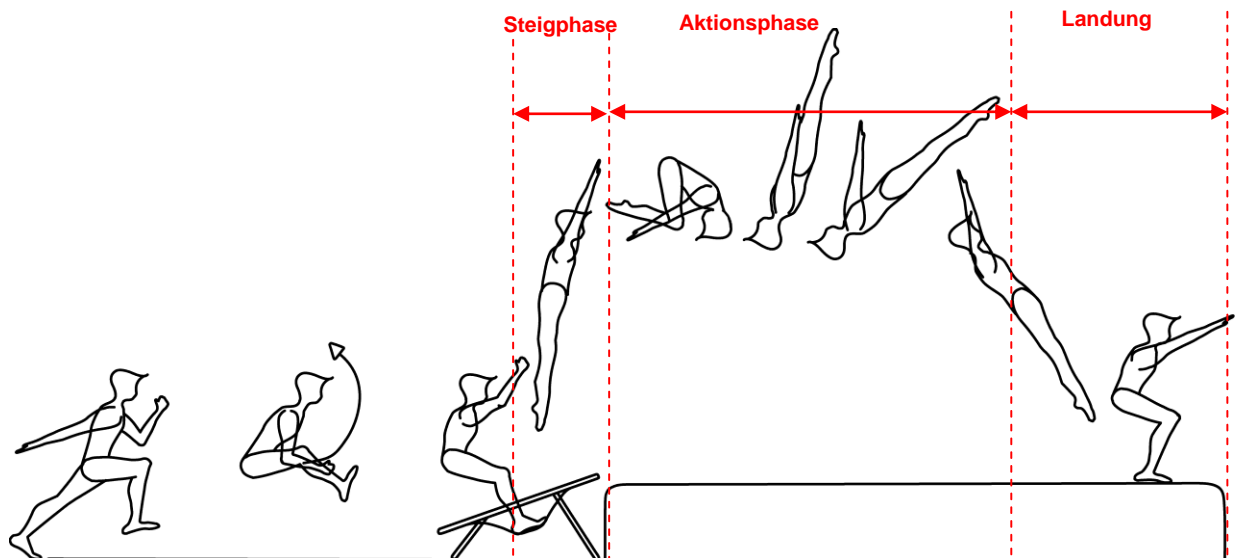
<b>Höhe / Richtung</b>	Höhe	Stimmt die Höhe? (Grösse der Tu/Ti berücks.) Drehachse (Breitenachse) auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme (ab Absprungpunkt) Ist die Flugkurve harmonisch?	0.1 – 0.7
	Richtung	Stimmt die Richtung?	0.1 – 0.3
			<b>max. 1.00</b>

<b>Landung</b>	Landung	Stimmt die Position und Lage? (in I-Pose auf den Rücken) Ist die Landung harmonisch?	0.1 – 0.4
			<b>max. 0.40</b>

<b>Haltung</b>	Haltung	Stimmt die Haltung? Spannung im ganzen Körper?	0.1 – 0.5
			<b>max. 0.50</b>

<b>Sturz</b>	Sturz	Sturz?	<b>0.40</b>
--------------	-------	--------	-------------

## Bewertung Sprung K4 Salto vw. gehockt



Phase	Kriterium	Frage	Abzug Pkt.
<b>Steigphase</b>	Absprung	Ist ein kräftiger Absprung sichtbar?	0.1 – 0.5
	Steigphase	Erzeugt der Armzug Spannung im Körper? Sind die Arme genügend weit oben (in Vor-Hochhalte)? Ist der Körper in einer C+ Pose?	0.1 – 0.5
			<b>max. 1.0</b>

<b>Aktionsphase</b>	Einleitung	Ist die Einleitung der Rotation korrekt / aktiv? (Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine)	0.1 – 0.7
	BAD	Wird die geforderte Position eingenommen (gehockte C+ Pose)? (Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern)	
	Öffnung	Ist die Öffnung aktiv? Ist die Öffnung in der geforderten Lage und Pose? (Aktives Strecken des Körpers nach oben)	0.1 – 0.8
			<b>max. 1.5</b>

<b>Höhe / Richtung</b>	Höhe	Stimmt die Höhe? (Grösse der Tu/Ti berücksichtigen)? Drehachse auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme (ab Absprungpkt.) Ist die Flugkurve harmonisch?	0.1 – 0.7
	Richtung	Stimmt die Richtung?	0.1 – 0.3
			<b>max. 1.0</b>

<b>Landung</b>	Landung	Stimmt die Position und Lage? (über die I-Pose) Ist die Landung harmonisch? Anzahl Schritte?	0.1 – 0.4
			<b>max. 0.40</b>

<b>Haltung</b>	Haltung	Stimmt die Haltung? Spannung im ganzen Körper?	0.1 – 0.5
			<b>max. 0.50</b>

<b>Sturz</b>	Sturz	Sturz?	<b>0.40</b>
--------------	-------	--------	-------------