

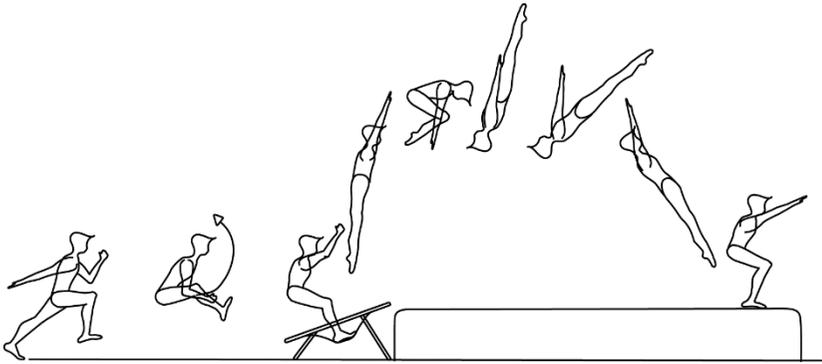
6.3 K3 SPRUNG

2 Versuche, der Bessere zählt

		Element Ausführungskriterien
SP K3 P		<p>$\frac{3}{4}$ Salto vw. gehockt zur Rückenlage auf 120 cm (Oberste Lage muss eine 40 cm Matte sein)</p> <p>Steigphase Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+Pose)</p> <p>Aktionsphase Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern Aktives Strecken des Körpers nach oben</p> <p>Landung In I Pose auf dem Rücken Armhaltung frei</p> <p>Höhe und Richtung Harmonische Flugkurve Drehachse (Breitenachse) auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt Beibehalten der Richtung</p>

6.4 K4 SPRUNG

2 Versuche, der Bessere zählt

		Element Ausführungskriterien
SP K4-A P	 <p>Das Diagramm zeigt die zeitliche Abfolge eines K4-Sprungs in sechs Phasen: 1. Der Athlet läuft auf den Sprungbrett. 2. Er beugt sich vor und springt ab. 3. Er ist in der Luft, der Körper beginnt sich zu drehen. 4. Er ist in der höchsten Phase des Sprungs, der Körper ist fast horizontal. 5. Er beginnt die Landung, der Körper ist fast vertikal. 6. Er ist auf dem Sprungbrett in der Über-I-Pose.</p>	Salto vw. gehockt Steigphase Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+Pose) Aktionsphase Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern Aktives Strecken des Körpers nach oben Landung Über I Pose Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand Höhe und Richtung Harmonische Flugkurve Drehachse (Breitenachse) auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt Beibehalten der Richtung