Schwierigkeitsstufe P 1

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Zwei bis drei Schritte Anlauf,

Strecksprung
in den Stand

Sprungbrett, Mattenlage 0,30 m

	1	2	3	4	5		
	Auflaufen auf das Sprungbrett	keine Koordination/Absprung	ungenügende Steigphase	Körperüberstreckung	Gleichgewichtsverlust		
festgelegte Abzüge →	0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5		
Name	Abzüge					Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

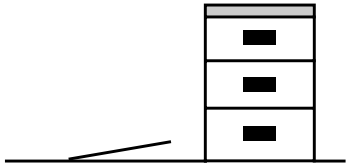
Schwierigkeitsstufe P 2

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,

Stützsprung-Aufhocken,
sofortiger Strecksprung
in den Stand



Kasten seit (90 cm vom Boden)

	1	2	3	4	5	6		
	Auflaufen auf das Sprungbrett	keine deutliche Stützphase	kein prellender Absprung auf dem Brett	kein Höhengewinn beim Strecksprung	keine Körperstreckung beim Strecksprung	Standunsicherheit		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge						Note	End-note

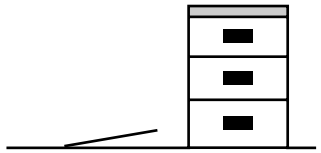
Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 3

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Stützsprung-Aufhocken,
sofortiger **Strecksprung**
mit Grätschen und Schließen der Beine
in den Stand



Kasten seit (0,90 m oder höher vom Boden)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
	Auflaufen auf das Sprungbrett	kein Absprung	zu frühes Anhocken	keine deutliche Stützphase	Füße nicht zwischen den Händen	Aufknien	Aufhocken nur mit einem Bein	kein beidbeiniger Absprung (vom Kasten)	Lande-unsicherheit		
festgelegte Abzüge →	0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,5	3,0	2,0	0,3 / 1,0	0,1/0,3/0,5		
Name	Abzüge									Note	End-note

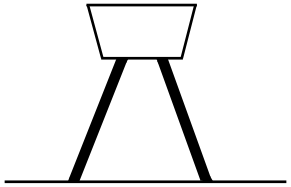
Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 4

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Sprunggrätsche
in den Stand



Höhe ab Boden: 1,00 m

	1	2	3	4	5	6	7
	zu frühes Grätschen	Körper unter der Waagrechten	zu langer Stütz	Berühren des Gerätes mit den Beinen/Gesäß	Aufsitzen	keine sichtbare Steigphase	kein Aufrichten des Oberkörpers
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5	NA (0 Pkte)	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5

Name	Abzüge							Note	End-note

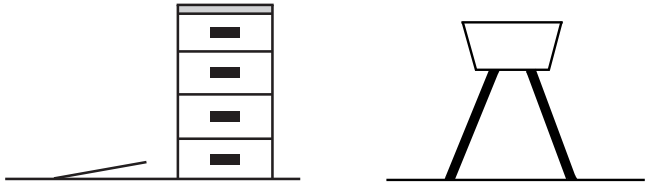
Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 5

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Sprunghocke
in den Stand



Kasten oder Bock, 1,00 m oder höher vom Boden

	1	2	3	4	5	6		
	Körper nicht über Waagrechten	zu frühe Hockphase	zu langer Stütz	Berühren des Gerätes mit den Füßen	keine sichtbare Steigphase	kein Aufrichten des Oberkörpers		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge						Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 6

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Sprungbücke
in den Stand

Bock oder Tisch, 1,10 m oder höher vom Boden

	1	2	3	4	5	6		
	Körper nicht über Waagrechten	zu frühe Bückphase	zu langer Stütz	Berühren des Gerätes mit den Füßen	keine sichtbare Steigphase	kein Aufrichten des Oberkörpers		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3		
Name	Abzüge						Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 6

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,

Handstütz-Sprungüberschlag

in den Stand

Höhe ab Boden: 1,10 m oder höher

	1	2	3	4		
	ungenügender Armrumpfwinkel	gebeugte Arme	zu langer Stütz	keine gestreckte Körperhaltung		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge				Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 7

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,
Radwende
in den Stand

Höhe ab Boden: 1,20 m

	1	2	3	4	5		
	ungenügender Armrumpfwinkel	zu langer Stütz	geringe Abdruckhöhe	Abweichung aus der Senkrechten	Abweichung von der Gerätachse		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge					Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 7

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,

Handstütz-Sprungüberschlag

in den Stand

Höhe ab Boden: 1,20 m r

	1	2	3	4		
	ungenügender Armrumpfwinkel	gebeugte Arme	zu langer Stütz	Abweichung von der gestreckten Körperhaltung		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge				Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 8

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,

Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/2 LAD

in den Stand

Höhe ab Boden: 1,20 m oder höher

	1	2	3	4	5	6	7	8		
	ungenügender Armrumpfwinkel	gebeugte Arme	zu langer Stütz	ungenügende Präzision der Drehung	Drehung zu früh begonnen	geringe Abdruckhöhe	Abweichung aus der Senkrechten	Abweichung von der Gerätachse		
festgelegte Abzüge →	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1 / 0,3	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5	0,1/0,3/0,5		
Name	Abzüge								Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 8

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,

Handstütz-Sprungüberschlag gebückt (Yamashita)

in den Stand

Höhe ab Boden: 1,20 m oder höher

	1	2	3	4		
	ungenügender Armrumpfwinkel	gebeugte Arme	zu langer Stütz	Bückwinkel > 90°		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge				Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 9

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,

Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/1 LAD

in den Stand

Höhe ab Boden: 1,35 m

	1	2	3	4	5		
	ungenügende Präzision der Drehung	Drehung zu früh begonnen	geringe Abdruckhöhe	Abweichung aus der Senkrechten	Abweichung von der Gerätachse		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge					Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015

Schwierigkeitsstufe P 9

Allgemeine Hinweise:

- Die angegebenen Geräte und Höhen gelten, sofern nicht anders ausgeschrieben
- Jeder Turner hat zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere zählt
- Es erfolgen Abzüge bei Abweichung des Sprungs von der Mittelachse des Geräts

Anlauf,

Handstütz-Sprungüberschlag gebückt (Yamashita) mit 1/2 LAD

in den Stand

Höhe ab Boden: 1,35 m

	1	2	3	4	5		
	ungenügende Präzision der Drehung	Drehung zu früh begonnen	geringe Abdruckhöhe	Abweichung aus der Senkrechten	Abweichung von der Gerätachse		
festgelegte Abzüge →	0,1 / 0,3	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5	0,1 / 0,3 / 0,5		
Name	Abzüge					Note	End-note

Wilfried Thorissen, Krefeld - 1.2015