



Elementkatalog SPRUNG

A-Note Basisstufe + Schule

A-Note Oberstufe

Kasten quer

**Kasten längs
oder Tisch**

**Kasten längs
oder Tisch**

1 Punkt
2 Punkte
3 Punkte
4 Punkte
5 Punkte
6 Punkte
7 Punkte
8 Punkte

6 Punkte
7 Punkte
8 Punkte
9 Punkte
10 Punkte

Aufknien + Mutsprung
Aufhocken + Strecksprung
Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät
Grätsche
Hocke
Bücke
Radwende
Überschlag
Überschlag mit ½ Drehung
„Halbe-Halbe“ <i>oder Yamashita</i>
„Halbe-Ganze“ <i>oder</i> Überschlag mit 1/1 Dr. <i>oder Tsukahara oder</i> Überschlag + Salto

1 Punkt
2 Punkte
3 Punkte
4 Punkte
5 Punkte
6 Punkte
7 Punkte
8 Punkte
9 Punkte
10 Punkte