


Sprung - AK 7 - Pflichtsprung

AK	Sprung	Symbol	D-Note	Gerät / Mattenlage
7	Handstütz- Sprungüberschlag mit Fallen und Landung in die Rückenlage (Abdruck erlaubt)		5,0	Mattenblock 60 cm

Handstütz-Sprungüberschlag mit Fallen und Landung in die Rückenlage (Abdruck erlaubt)	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
▪ Anlauf/Einsprung					
- ungenügende Fixierung Armzug	x	x	x		
▪ Erste Flugphase					
- ungenügendes Öffnen des ARW	x	x	x		
- ungenügend gestreckte Körperhaltung (Hüftwinkel)	x	x	x	x	x
▪ Stütz					
- ungenügend offener ARW	x	x	x		
- ungenügende Hüftstreckung	x	x			
- Kopfstand					5,0
▪ Gestrecktes Fallen					
- ungenügende Körperstreckung		x	x		
- ungenügender offener ARW	x	x	x		
- Abrollen					3,0

Alle weiteren Abzüge sind den gültigen DTB-Arbeitshilfen AK 7 bis 11 zu entnehmen.