

Siehe auch: <http://www.youtube.com/watch?v=kMpPODRLEW4>

1 Punkte Übungen

- 1a → Sprunggrätsche über T-Bock (1,20m) mit Sprungbrett
- 1b → Aufhocken – Strecksprung (Kasten 1,20m) mit Sprungbrett
- 1c → Hockwende über T-Bock/Kasten (1,20m) mit Sprungbrett

2 Punkte Übungen

- 2a → Sprunghocke über T-Bock (1,20m) mit Sprungbrett
- 2b → Grätsche über Kasten (1,20m) längs mit Sprungbrett

3 Punkte Übungen

- 3a → Hocke über Kasten (1,20m) längs mit Sprungbrett
- 3b → Handstützsprungüberschlag über T-Bock/Kasten (1,20m) mit Trampolin
- 3c → Salto vw gehockt mit Trampolin

3,5 Punkte Übungen

- 3,5a → Handstützsprungüberschlag ½ Drehung über T-Bock/Kasten (1,20m) mit Trampolin
- 3,5b → Salto vw gebückt mit Trampolin

4 Punkte Übung

- 4a → Salto vw. Gehockt/gebückt mit ½ Drehung mit Trampolin

Wichtig:

Bei der Notenabnahme müssen im

1. Halbjahr: 1 Sprung (2 Versuche)
2. Halbjahr: 2 verschiedene Sprünge (je zwei Versuche) gezeigt werden.

Die maximale Bewertung ergibt sich im

1. Halbjahr: Aus der Addition der beiden Punktzahlen für die beiden Versuche
2. Halbjahr: Aus der Addition der Punktzahlen (einfach) für die zwei verschiedenen Sprünge

Notenübersicht:

Um eine entsprechende Punktzahl für deine Übung zu erlangen, muss die gezeigte Übung einen bestimmten Schwierigkeitswert besitzen.

1. Halbjahr:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	ab 2		ab 3			ab 4			ab 5			ab 6			

2. Halbjahr:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0	1		ab 2			ab 3			ab 4			ab 5			