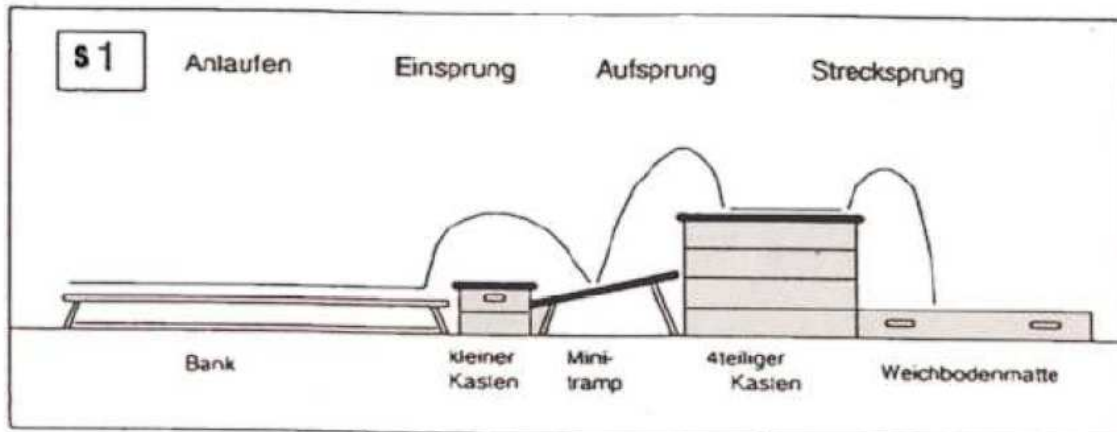


### S1 Aufbau siehe unten

Höchstpunktzahl: 1 Punkt

Die S1 dient zur Einführung des Absprungverhaltens beim Wasserspringen. Der Anlauf erfolgt auf einer Turnbank. Vor dem Minitramp steht ein kleiner Kasten, dieser muss übersprungen werden; somit wird das Einspringen ins Brett vorbereitet. Der/die Turner/in kommt mit Schwung in das Trampolin und springt beidbeinig, kräftig mit einem Streck sprung auf den Kasten(längs). Vorlaufen bis zum Kastenende. Ein weiterer Streck sprung hinunter zur Matte soll, das Eintauchen vorbereitend, zum sicheren Standführen. Dabei sind die Arme zur Landung wieder(aus der Streckung kommend) an den Körper heran zuführen.



### S2 Aufbau wie S1, jedoch ohne den 4-teiligen Kasten; Weichboden direkt am Trampolin

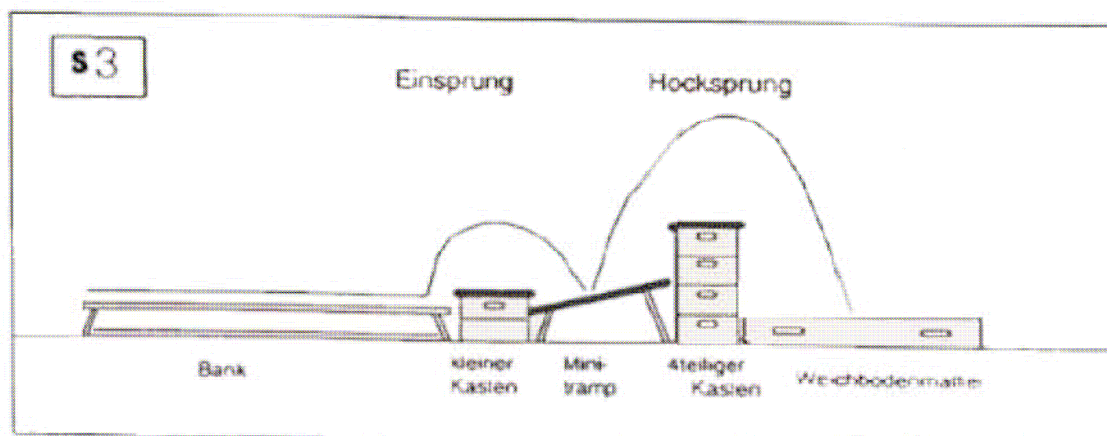
Höchstpunktzahl: 2 Punkte

Streck sprung mit Anhocken der Beine („Hocksprung“). Nachdem schnellen anhocken und dem „umfassen“ der Knie erfolgt die Streckung zur Landung. Dabei werden die Arme wieder an den Körper herangenommen (Abstand bis ca. zwei Faustbreiten wird toleriert).

### S3 Aufbau siehe Zeichnung

Höchstpunktzahl: 3 Punkte

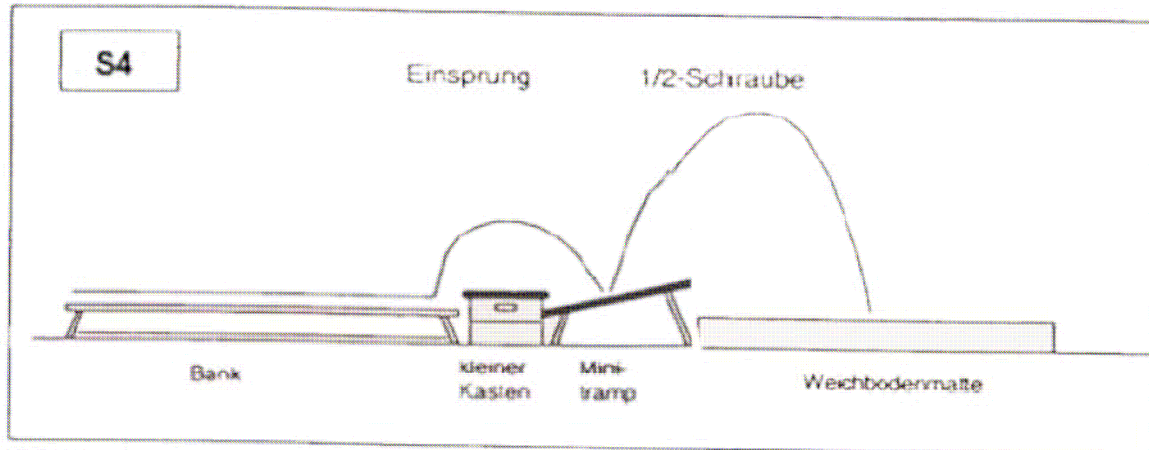
Die S3 soll dazu benutzt werden, einen kräftigen, hohen Absprung zu erarbeiten. Daher soll mit wenig Anlauf Kräftig in das Minitramp eingesprungen werden. Die Hocke soll über den Kasten weit nach oben angesprungen werden. Als Landefläche steht eine Weichbodenmatte zur Verfügung, auf der die Landung in den sicheren Stand erfolgen soll. Dabei werden die Arme wieder an den Körper herangenommen (Abweichung bis ca. zwei Faustbreiten wird toleriert).



## S4 Aufbau siehe Zeichnung

Höchstpunktzahl: 4 Punkte

Bei der S4 wird nach dem kräftigen, hohen Absprung eine  $\frac{1}{2}$  Fußsprungschraube geturnt. Dabei ist der Körper absolut gerade zuhalten (bei gebückter Körperhaltung wird die Schraubenrotation erschwert), die Landung soll im sicheren Stand erfolgen. Dabei werden die Arme wieder an den Körper herangenommen (Abstand bis ca. Zwei Faustbreiten wird toleriert).



## S5 -a Aufbau wie S4

Höchstpunktzahl: 5 Punkte

Ausführung wie in S4 gefordert – jedoch mit  $\frac{1}{1}$  Fußsprungschraube. Die Drehung wird über Kopf und/oder Arme gesteuert. Entscheidend ist, dass die Längsachsrotation aktiv durch die Armführung (über die Seithalte nach unten an die Oberschenkel, (Abweichung bis ca. 2 Faustbreiten wird toleriert) beendet wird !

### ALTERNATIV:

## S5 -b Aufbau wie S4

Höchstpunktzahl: 5 Punkte

Aus dem langsamen Anlauf mit überspringen des kleinen Kastens wird ein hoher Salto vorwärts gehockt geturnt. Bei der Ausführung ist darauf zu achten, dass eine enge Körperhaltung eingenommen wird. Die Rotation wird aktiv durch die Armführung (über die Seithalte nach unten an die Oberschenkel) beendet und führt zum sicheren Stand (Abstand bis ca. 2 Faustbreiten wird toleriert).