



# Anlage Hessische Ausschreibung Sprung P4 & P5

## Handreichung für Trainer und Kampfrichter

### Ausschreibung

Der Sprung (Überschlag vv. in die Rückenlage) wird in der P4 von 4 Kastenteilen (ca. 90 cm) auf gleiche Höhe mit Mattenberg, in der P5 von 5 Kastenteilen (ca. 110 cm) auf gleiche Höhe mit Mattenberg geturnt.

### Aufbau

Um eine Unabhängigkeit von der Mattenbeschaffenheit zu gewährleisten und eine belastungsärmere Stützaufnahme für die Handgelenke zu ermöglichen (je nach Stauchhärte der Matte überhaupt erst zu ermöglichen), ist vor den Mattenblock ohne Lücke ein Sprungkasten der angegebenen Höhe zu stellen. Der Aufbau des Mattenbergs (ob Mattenstapel, mit Kästen unterstützte Weichbodenmatte o. Niedersprungmatte + 10cm Weichmattenaufgabe) ist unerheblich. Leichte Abweichungen in der Höhe des Mattenbergs zum Sprungkasten sind unerheblich.

### Begründung

Mit der Sprunggrätsche in der P4 und Sprunghocke in der P5 wurde maßgeblich die Sprungkraft und die Güte des Anlauf-Absprung-Komplexes der Turner abgefordert. Die Konterbewegung bei beiden Sprüngen spiegelt sich in den gezeigten Schwierigkeiten der weiterführenden Wettkampfklassen nicht. Eine Verzögerung in der Entwicklung des Sprungüberschlags wurde wahrgenommen. Eine Angleichung an das Wettkampfprogramm des weiblichen Bereichs und die methodisch aufbauende Gestaltung der Pflichtsprünge im Leistungssport wurde in Erwägung gezogen. Die Schwierigkeit der Abgrenzung von Rollen zu Überschlägen beim vorgeschlagenen Aufbau und der im Wettkampfprogramm weniger deutlich separierten Abforderung von der Güte des Absprungkomplexes wurde gegenüber der klaren Hinführung zum Überschlag abgewogen. Mit der für 2020 beschlossenen Änderung für die hessischen Landesfinalwettkämpfe und der ausdrücklichen Erlaubnis der „alten“ Pflichtsprünge für Gaurahmenwettkämpfe und Turnfeste wurde ein Zwischenweg gefunden, der auch die Gerätelogistik für Großwettkämpfe berücksichtigt. Je nach Güte der Bewegung ist ein direkter Übergang in den Pflichtsprüngen von P4 bis P7 möglich.

### Ausführung

Die nachfolgende Abzugstabelle richtet sich nach der AK 8 Sprung 1 Leistungssport GTm, der P5 Wettkampfsport GTw und der AK8/9 Sprung Leistungssport GTw und ist zur Konsistenz an die üblichen Regeln für Ausführungs- und Technikabzüge des Code de Pointage angeglichen. Die Hinweise sind nicht abschließend. Sie sollen lediglich auf typische Fehlerbilder hinweisen und den möglichen Umgang damit.



Zielsetzung des Pflichtsprungs ist die Hinführung zum Handstützsprungüberschlag am Sprungtisch. Die Bewertung sollte sich entsprechend danach ausrichten. Insbesondere ist eine leichte Überrotation (Fersen kommen vor dem Rumpf auf) eher zu akzeptieren als eine übermäßige Vorwärtskrümmung (C+) (insbes. Hüftwinkel) in der Landung. Die Schwierigkeit besteht hier für



Trainer und Kampfrichter darin zu erkennen, ob dies durch Spannungsverlust (weicher Mittelkörper) oder technisch gutem Abdruck mit entsprechender Flugkurve verursacht wird.

Als Beispiele für den Ablauf können die Videos des Leistungssport (Achtung: leicht anderer Aufbau) dienen. Dabei sind die ersten drei Videos als technisch bessere Ausführung als das vierte zu bewerten.

AK8 Sprung 1 GTm: <https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/dbturnen/GTm/ak08.htm>

AK8 Sprung GTw ab 00:34: <https://player.vimeo.com/video/811957851?h=d82de4a6a8>

AK7 Sprung GTw TN Linie 2: <https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/dbturnen/GTw/TN/index.php?ak=7&app=sprung>

AK8 Sprung GTw TN Linie 2: <https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/dbturnen/GTw/TN/index.php?ak=8&app=sprung>

erarbeitet und redigiert in September und Oktober 2024 unter Mithilfe von

Peer Falkenberg (Landeskampfrichterwart Hessen)

Ferdinand Jelli (Landeskampfrichterwart Hessen a. D.)

Michael Hofmeister (Gaukampfrichterwart Bergstraße)

Uwe Pfisterer (Bundeskampfrichterlizenz)

Stefan Roth (Gaukampfrichterwart Main-Taunus)

## Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage (gestreckte Körperposition oder leichte Schiffchenhaltung)

Phase	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
1. Flugphase	zu lange 1. Flugphase	x	x	
	ungenügender Beineinsatz	x	x	
	Hüftwinkel bei Stützaufnahme	15°-30°	30°-60°	>60°
	Hohlkreuz		x	x
Stützphase	ungenügendes Öffnen / fehlende Fixierung / gar Schließen des ARW	x	x	x
	Abdruck nach der Vertikalen (zu lange Stützphase)		x	x
	gebeugte Arme	x	x	x
	Kopfstütz = Sturz auf's Gerät			1,0
	Stützeln der Hände (je nach Intensität: Berührung, Anschlagen, Sturz)	x		0,5 od. 1,0
2. Flugphase	geringe Höhe	x	x	
	keine gestreckte Körperposition in 2. Flugphase	x	x	x
	fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken od. eng auf der Brust)	x	x	x
	mangelnde - fehlende Flugphase	x	x	x
Landung	Abrollen	x	x	x
	Schließen des ARW in Endposition	15-30°	30°-60°	60°-90°; >90°=1,0
	Hüftwinkel in Endposition		15°-30°	30°-45°; >45°=1,0
	Landung im aufrechten Sitz = Sturz			1,0