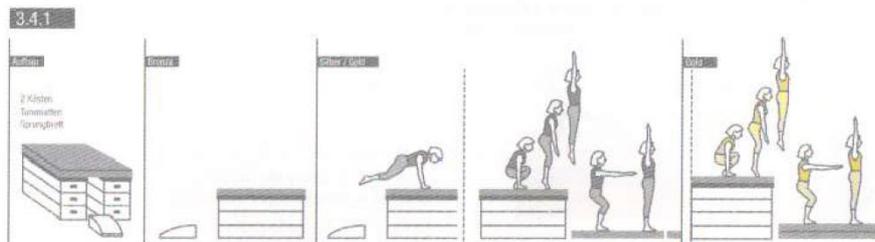


## Disziplingruppe Schnelligkeit

Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Schnelligkeit:

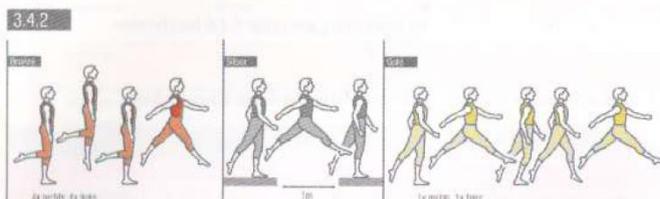
Alter	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Element	Sprunghocke als Stützsprung	Schrittsprung	Sprungrolle	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag
s. Absatz	6.3.4.1	6.3.4.2	6.3.4.3	6.3.4.4	6.3.4.5	6.3.4.6
Alter	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	ab 70
Element	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag	Sprungrolle	Schrittsprung	Sprunghocke als Stützsprung
s. Absatz	6.3.4.6	6.3.4.5	6.3.4.4	6.3.4.3	6.3.4.2	6.3.4.1

### Altersgruppe 6-7 und 70 und älter: **Sprunghocke als Stützsprung**



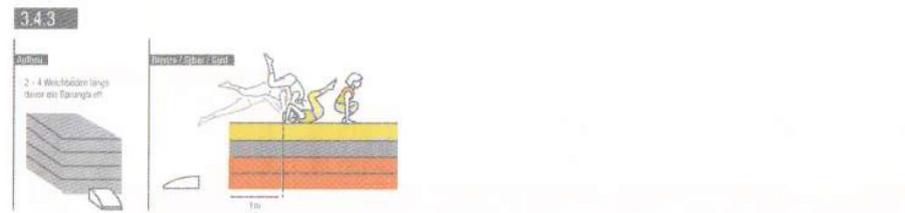
Bronze	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
Silber	Aufhocken mit Stütz der Hände und Streck sprung auf die Landematte. Zwei dreiteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stütz sprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Streck sprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Streck sprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.
Gold	Aufhocken mit Stütz der Hände und Streck sprung auf die Landematte. Zwei vierteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stütz sprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Streck sprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Streck sprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.

### Altersgruppe 8-9 und 60-69: **Schrittsprung**



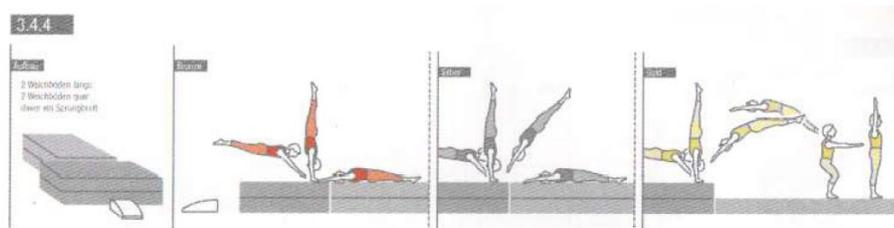
Bronze	Stepphops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
Silber	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
Gold	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

## Altersgruppe 10-11 und 50-59: Sprungrolle



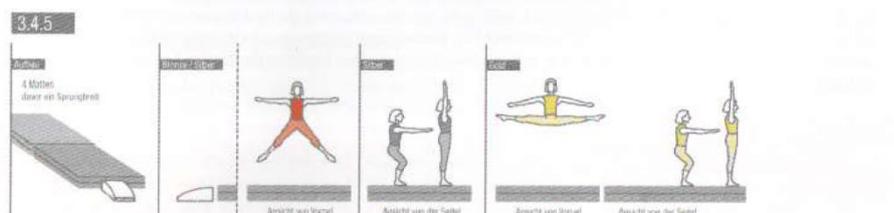
<b>Bronze</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
<b>Silber</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
<b>Gold</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

## Altersgruppe 12-13 und 40-49: Handstütz-Sprungüberschlag



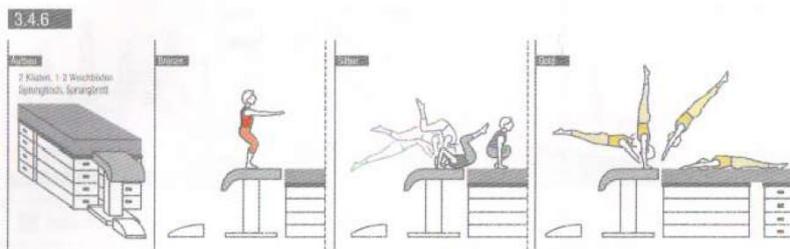
<b>Bronze</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
<b>Silber</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
<b>Gold</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.

## Altersgruppe 14-15 und 30-39: Grätsch(winkel)sprung



<b>Bronze</b>	Aus dem Anlauf (2-3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
<b>Silber</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
<b>Gold</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.

## Altersgruppe 16-17 und 18-29: Handstütz-Sprungüberschlag



<p><b>Bronze</b></p>	<p>Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.</p>
<p><b>Silber</b></p>	<p>Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände auf dem Sprungtisch aufgerollt.</p>
<p><b>Gold</b></p>	<p>Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.</p>