

Name:

### Beurteilung Schersprung

Besthöhe: cm

Anlauf: Gerader, spitzwinkliger Steigerungslauf.					Langsamer, zögerlicher Anlauf.
Absprung aus kurzem, letztem Schritt («ta-tam»).					Typischer Sprungrhythmus nicht erkennbar.
Kräftiger Absprung mit deutlicher Körperstreckung.					Absprung mit wenig Effekt.
Flug mit Scherbewegung der Beine, Landung auf dem Schwungbein zum Weiterlaufen.					Scherbewegung kaum erkennbar, Landung mit unzureichender Bewegungskoordination.

### Beurteilung Fosbury-Flop

Besthöhe: cm

Anlauf: Bogenförmiger Steigerungslauf mit Kurveninnenlage.					Langsamer, zögerlicher Anlauf ohne Kurveninnenlage.
Absprung aus kurzem, letztem Schritt («ta-tam»).					Typischer Sprungrhythmus nicht erkennbar.
Kräftiger Absprung mit Hochführen des Schwungbeins und Unterstützung der Arme.					Absprung kaum erkennbar, Körper «fällt» Richtung Matte.
Deutliche Brückenstellung über der Latte.					Hüfte gebeugt statt gestreckt, Brückenstellung nicht erkennbar.
Landung auf dem oberen Rücken, Beine hoch und zur Latte gerichtet.					Landung auf dem Gesäss oder dem ganzen Körper.

Name:

### Beurteilung Schersprung

Besthöhe: cm

Anlauf: Gerader, spitzwinkliger Steigerungslauf.					Langsamer, zögerlicher Anlauf.
Absprung aus kurzem, letztem Schritt («ta-tam»).					Typischer Sprungrhythmus nicht erkennbar.
Kräftiger Absprung mit deutlicher Körperstreckung.					Absprung mit wenig Effekt.
Flug mit Scherbewegung der Beine, Landung auf dem Schwungbein zum Weiterlaufen.					Scherbewegung kaum erkennbar, Landung mit unzureichender Bewegungskoordination.

### Beurteilung Fosbury-Flop

Besthöhe: cm

Anlauf: Bogenförmiger Steigerungslauf mit Kurveninnenlage.					Langsamer, zögerlicher Anlauf ohne Kurveninnenlage.
Absprung aus kurzem, letztem Schritt («ta-tam»).					Typischer Sprungrhythmus nicht erkennbar.
Kräftiger Absprung mit Hochführen des Schwungbeins und Unterstützung der Arme.					Absprung kaum erkennbar, Körper «fällt» Richtung Matte.
Deutliche Brückenstellung über der Latte.					Hüfte gebeugt statt gestreckt, Brückenstellung nicht erkennbar.
Landung auf dem oberen Rücken, Beine hoch und zur Latte gerichtet.					Landung auf dem Gesäss oder dem ganzen Körper.