

Sprung

Kurs I: mit Minitrampolin

Weiblich: Handstützsprungüberschlag über den Kasten quer mit Matte darüber

Männlich: Handstützsprungüberschlag über den Kasten quer mit Matte darüber

Kurs II:

Weiblich:

mit Reutherbrett:

Hocke über das Pferd quer (mit entsprechend hoher 1. und 2. Flugphase)

mit Minitrampolin:

Handstützsprungüberschlag über den Kasten quer

mit Minitrampolin:

Salto vorwärts gehockt in den Stand (hohe Flugphase)

Männlich:

mit Reutherbrett:

Grätsche über den Kasten längs

mit Minitrampolin:

Handstützsprungüberschlag über den Kasten längs

mit Minitrampolin:

Salto vorwärts gehockt in den Stand (hohe Flugphase)

Kriterien Sprung:

Zwei Versuche sind möglich. In Kurs II kann zusätzlich ein anderer dritter Sprung gezeigt werden (z.B.: 2x Handstützüberschlag, 1x Hocke). Der beste Sprung wird gewertet.

1. **Sauberer Anlauf und Absprung**
2. **Spannung:** Körperspannung muss in jeder Phase vorhanden sein!
3. **Sauberer Stand zum Abschluss**