

# AK 6

Gerät: **Landematte**, Geräthöhe: **0,40 m**

Turnbezirk

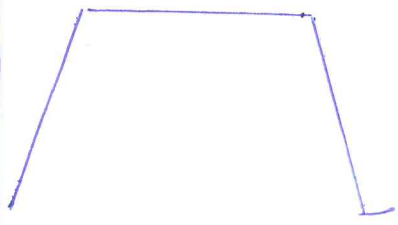
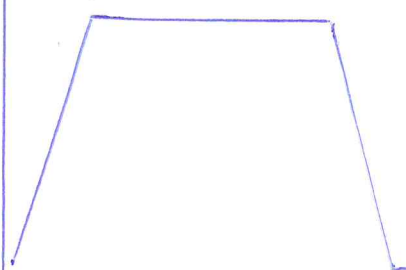
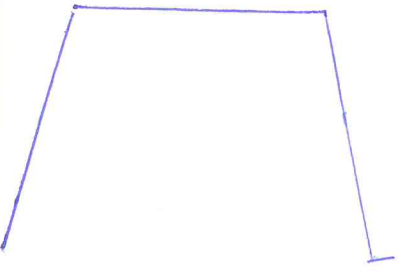
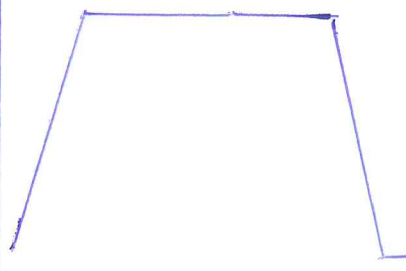
kurzer Anlauf,  
Aufsprung auf das  
Sprungbrett zum  
**Strecksprung** mit  
Landing im Stand  
auf die Matte

### Anlauf-Ein-/Absprung

unkoordinierter Anlauf 0,1/0,3/0,5  
 Auflaufen auf das Sprungbrett 0,5  
 fehlende Koordination 0,1/0,3/0,5  
 zu flacher Einsprung 0,1/0,3  
 fehlendes Tempo 0,1/0,3  
**Allgemein**  
 Dynamik 0,1/0,3/0,5

### Flugphase

ungenügende Höhe 0,1/0,3/0,5/0,8  
 ungenügend gestreckte Position  
 0,1/0,3/0,5/0,8/1,00  
 ungenügender ARW 0,1/0,3/0,5  
 kein Armzug mit Fixierung  
 0,1/0,3/0,5

Name:	Sprung-Nr.:	D-Note	Name:	Sprung-Nr.:	D-Note
Neut. Abzüge:	Abzüge:	ØE-Note	Neut. Abzüge:	Abzüge:	ØE-Note
		E-Note  Endnote			E-Note  Endnote
Name:	Sprung-Nr.:	D-Note	Name:	Sprung-Nr.:	D-Note
Neut. Abzüge:	Abzüge:	ØE-Note	Neut. Abzüge:	Abzüge:	ØE-Note
		E-Note  Endnote			E-Note  Endnote