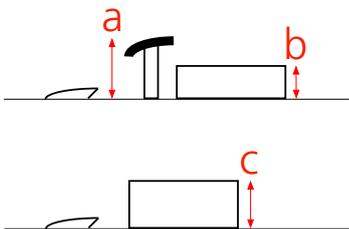


4.2 Tsukahara

SKS	Element	Material / Anforderungen	AK							
			9	10	11	12	13			
4-2-1										
4-2-2	1. Rondat über den Sprungtisch	<ul style="list-style-type: none"> • AK 10: a = 125 cm, b = 30 cm • AK 11: a = 130 cm, b = 30 cm 								
4-2-3										
4-2-4										
4-2-5	1. Rondat über den Sprungtisch	<ul style="list-style-type: none"> • Die Arme müssen bei der Landung auf der Matte in Vorhalte sein und der Körper in leichter C+ Pose. • AK 10: a = 125 cm, b = 125 cm • AK 11: a = 130 cm, b = 130 cm • AK 12: a = 135 cm, b = 150 cm 								
4-2-6	1. „Tsukahara“ geh	<ul style="list-style-type: none"> • AK 10: a = 125 cm, b = 30 cm • AK 11: a = 130 cm, b = 30 cm 								
4-2-7	1. „Tsukahara“ geh	<ul style="list-style-type: none"> • AK 11: a = 130 cm, b = 50 cm • AK 12: a = 135 cm, b = 50 cm • AK 13: a = 135 cm, b = 50 cm 								
4-2-8	1. „Tsukahara“ geb	<ul style="list-style-type: none"> • AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm 								
4-2-9	1. „Tsukahara“ geb	<ul style="list-style-type: none"> • AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 50 cm 								
4-2-10	1. „Tsukahara“ geb	<ul style="list-style-type: none"> • AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 70 cm 								
4-2-11	1. „Tsukahara“ gestr <i>oder</i> 2. „Kasamatsu“ geh	<ul style="list-style-type: none"> • AK 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm 								
4-2-12	1. „Kasamatsu“ gestr									

Sprunganlage:



Härte der Landematten b:

- Die oberste Matte ist eine Landematte mit 10 cm Höhe gemäss FIG-Normierung. (z.B. Typ „Happy Landing“)
- Darunter sind härtere Landematten gelegt. (z.B. eine oder mehrere Niedersprungmatten mit 20 cm Höhe gemäss FIG-Normierung oder ähnliche Matten)