

Sprung #1		1. Flugphase	Stütz	2. Flugphase	Landung						
Sprung	D-Note				Haltung	Stand	Achse	Vorbereitung	Landeposition	E-Note	Endnote
Tsukahara gestr. m. 2/1 Dr.	5,2	0,3			0,1	0,1		0,1	0,3	9,1	14,3

Sprung #2		1. Flugphase	Stütz	2. Flugphase	Landung						
Sprung	D-Note				Haltung	Stand	Achse	Vorbereitung	Landeposition	E-Note	Endnote
Überschlag Salto vw. m. 3/2 Dr.	5,2	0,1	0,1			0,3		0,1	0,3	9,1	14,3

Sprung #3		1. Flugphase	Stütz	2. Flugphase	Landung						
Sprung	D-Note				Haltung	Stand	Achse	Vorbereitung	Landeposition	E-Note	Endnote
Tsukahara gestr. m. 1/1 Dr.	4,4	0,3		0,3	0,1	0,3		0,1	0,3	8,6	13,0



Sprung #5		1. Flugphase	Stütz	2. Flugphase	Landung						
Sprung	D-Note				Haltung	Stand	Achse	Vorbereitung	Landeposition	E-Note	Endnote
Überschlag sw. m. Salto vw.	4,4	0,1		0,3	0,1	1,0		0,5	0,5	7,5	11,9

Sprung #6		1. Flugphase	Stütz	2. Flugphase	Landung						
Sprung	D-Note				Haltung	Stand	Achse	Vorbereitung	Landeposition	E-Note	Endnote
Tsukahara gestr.	3,6	0,3			0,1	0,3	0,3	0,1	0,3	8,6	12,2

Sprung #7		1. Flugphase	Stütz	2. Flugphase	Landung						
Sprung	D-Note				Haltung	Stand	Achse	Vorbereitung	Landeposition	E-Note	Endnote
Tsukahara gestr.	3,6	0,3		0,3	0,1	0,3		0,1	0,3	8,6	12,2

Sprung #8		1. Flugphase	Stütz	2. Flugphase	Landung					E-Note	Endnote
Sprung	D-Note				Haltung	Stand	Achse	Vorbereitung	Landeposition		
Überschlag	2,0		0,6	1,0	0,1			0,5	0,3	7,5	9,5
			0,3 0,3	0,5 0,5							