

P 2 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand am Barrenende: Absprung in den Stütz, Stützen bis Barrenmitte	0,5	- Unzureichende Körperstreckung - Rhythmusstörung	X	X	
2	Heben der Beine in den Grätschsitz (2 Sek) (Hände am Holm erlaubt) Einschwingen vorwärts, Rückschwung,	0,5	- Grätschsitz nicht aufrecht - Einschwingen zu flach - Schwingen unter Holmhöhe	X	X	
		0,3		X	X	X
3	Vorschwung in den Außenquersitz (2 Sek), Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm.	0,4	- Außenquersitz nicht aufrecht - kein Oberschenkelabdruck	X	X	
		0,3	- Standfehler	X	X	

P 2 – Reck

Geräthöhe: etwa schulterhoch

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: beidbeiniger Sprung in den Stütz;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel - mühsames Strecken der Arme	X	X	
2	Langsamer Hüft-Abzug zum Stand vorlings; (Schritt rückwärts erlaubt)	0,3	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X	X	
3	beidbeiniger Sprung in den Stütz;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel - mühsames Strecken der Arme	X	X	
4	Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand vorlings.	0,3	- ungenügender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	X	X	
5	Felgabschwung (Unterschwung) mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stand	1,0	- Hüfte unter Stangenhöhe - fehlende Aufwärtsbewegung - geringe Pendelbewegung	X	X	X

P 2 – Boden

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Nachstellhüpfer rechts Nachstellhüpfer links Schritt, Schließen der Beine, Stand;	0,2	- unkoordinierter Ablauf	X	X	
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vor- lings ;	0,2	- ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - fehlerhafte Körperstreckung im Liegestütz	X X X	X	X
3	Langsames Senken in die Bauchlage , Strecken der Arme in Verlängerung des Ober- körpers; 1/2 LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“;	0,2	- unkontrolliertes Ablegen - falsche Körperhaltung	X X	X X	
4	Rückenschaukel (über Kerzenposition mög- lich) zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand;	0,4	- zu starkes Öffnen und Schließen des BRW	X	X	X
5	Verbindung: Rolle vorwärts, Streck sprung ;	0,5	- keine Beinstreckung i.d. Rolle - fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X X	X X	X
6	zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung	0,5	- ungenügende Bein höhe bzw. Absprung	X	X	

P 2 – Sprung

Gerät: Sprungbrett, Kasten seit (0,90 m vom Boden)

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Anlauf, Stützsprung-Aufhocken	<u>Anlauf/Einsprung</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett	X	X	X
	- keine deutliche Stützphase	X	X	X
sofortiger Streck sprung in den Stand	<u>Absprung</u> - kein prellender Absprung auf dem Brett	X	X	X
	- kein Höhengewinn beim Streck sprung	X	X	X
	- keine Körperstreckung beim Streck sprung	X	X	X
	- Standunsicherheit	X	X	X

P 3 – Boden

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Strecksprung	0,5	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X	X
2	Senken, Rollen rückwärts in den flüchtigen Nackenstand (Kerze), Abrollen vorwärts zum Stand	0,5	- ungenügende Hüft- streckung - Nachstützen der Hände	X	X	X
3	Schwingen in den Handstand , Senken über die Schrittstellung mit Aufrichten zum Stand;	0,5	- Handstand nicht erreicht	X	X	
4	zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine, Hocksprung ;	0,5	- geringe Höhe	X	X	
5	Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung (wie beim Rondat), Ausklang freigestellt	1,0	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügend geöffneter ARW	X X X	X X X	X

P 3 – Sprung *Gerät: Kasten, Höhe: 90cm*

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Anlauf, Stützsprung-Aufhocken ,	<u>Anlauf/Einsprung</u> - Auflaufen auf das Sprungbrett			X
sofortiger Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine in den Stand	<u>Absprung</u> - kein Absprung - zu frühes Anhocken - keine deutliche Stützphase - Füße nicht zwischen den Händen - Aufknien - Aufhocken nur mit einem Bein - kein beidbeiniger Absprung (vom Kasten) - Landeunsicherheit	X X X X X X X	X X X X X X X	X X X X 3,0 2,0 1,0 X

P 3 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand: Absprung in den Stütz, Vorschwing (über Holmhöhe), Rückschwung (über Holmhöhe),	0,5	- geringe Höhe	X	X	
2	Vorschwing mit Grätschen der Beine, langsames Senken in den freien Grätschsitz (2 Sek)	0,5	- Aufschlagen auf das Gerät - ungenügende Körperstreckung	X	X	
3	Heben und Schließen der Beine durch den Win- kelstütz , Rückschwung (über Holmhöhe);	0,5	- unter Holmhöhe	X	X	
4	Vorschwing , Rückschwung	0,5	- geringe Höhe	X	X	
5	Vorschwing, Kehre in den Außenquerstand	1,0	- geringe Höhe - geringe aktive Hüftstreckung	X	X	

P 3 – Reck

Geräthöhe: etwa schulterhoch

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: beidbeiniger Sprung in den Stütz ;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nachei- nander - zu starker Hüftwinkel - mühsames Strecken der Arme	X	X	
2	Langsamer Hüft-Abzug in den Stand vorlings; (Schritt rückwärts erlaubt)	0,3	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X	X	
3	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit oder ohne Schwungbeineinsatz oder Hüft-Aufzug in den Stütz;	1,0	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körper-streckung - Rhythmusstörung	X	X	
4	Vorschwing, Rückschwung in den freien Stütz; Niedersprung in den Stand vorlings	0,5	- ungenügender Rückschwung - unvollständige Körperstreckung - unkontrollierter Niedersprung	X	X	X
5	Felgabschwung (Unterschwung) mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stand	1,0	- Hüfte unter Holmhöhe - ungenügende Hüftstreckung - geringe Pendelbewegung	X	X	X

P 4 – Boden

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen, Aufrichten über den Hockstand;	1,0	- Handstand nicht erreicht - unkontrolliertes Abrollen - Nachstützen der Hände	X	X	X
2	Strecksprung mit 1/2 LAD;	0,5	- fehlerhafte Körperstreckung - Gleichgewichtsverlust	X	X	
3	Rolle rückwärts (Felgrolle erlaubt) über den hohen Hockstütz in den Hockstand; Aufrichten in den Stand	1,0	- kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X	X	X
4	Nachstellhüpfer, Nachstellhüpfer gegengleich, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad), Aufrichten mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung;	0,5	- unkoordinierter Ablauf - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW	X	X	X
5	Schritt vorwärts, Einsprung und Absprung, Sprungrolle vorwärts in den Stand	1,0	- kein prellender Absprung - unrhythmisches Abrollen	X	X	

P 4 – Sprung Gerät: Bocke i Höhe 1,0m oder 1,10m

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Anlauf, Sprunggrätsche in den Stand	<u>Flugphase</u> - zu frühes Grätschen - Körper unter der Waagrechten	X	X	X
	<u>Stützphase - Abdruck</u> - zu langer Stütz - Berühren des Gerätes mit den Beinen/Gesäß - Aufsitzen	X	X	X
	<u>2. Flugphase</u> - keine sichtbare Steigphase - kein Aufrichten des Oberkörpers	X	X	X

* Nicht-Anerkennung des Sprunges (0 P.)

P 4 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand Absprung zum Vorschwung (über Holmhöhe),	0,5	- Vorschwung nicht über Holmhöhe	X	X	
2	Rückschwung , Vorschwung mit Grätschen der Beine, langsames Senken in den freien Grätschsitz (2 Sek)	0,5	- geringe Höhe - Aufschlagen auf das Gerät	X	X	X
		0,5	- ungenügende Körperstreckung im Grätschsitz	X	X	
3	Heben und Schließen der Beine in den Winkelstütz (2 Sek)	0,5	- Beine nicht Waagerechte	X	X	
4	Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschwung , Rückschwung , Vorschwung	0,5	- geringe Höhe	X	X	X
		0,5				
5	Rückschwung , Wende in den Außenquerstand	1,0	- geringe Höhe	X	X	

P 4 – Reck

Geräthöhe: schulterhoch

Nr.	Übungsinhalt	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: Hüft-Aufschwung (beidbeiniger Absprung) oder Hüft-Aufzug in den Stütz;	1,0	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X	X	X
2	Vorschwung, Rückschwung (mindestens waagrecht)	1,0	- ungenügender Rückschwung - ungenügende Körperstreckung	X	X	X
3	Hüft-Umschwung rückwärts	1,0	- stark gebeugte Hüfte - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X	X	
4	Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand	1,0	- keine deutliche Streckphase - Hüfte unter Stangenhöhe ungenügende Weite	X	X	X
				X	X	X

P 5 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Stütz, Vorschung (über Holmhöhe), Rückschwung , Vorschung mit Grätschen der Beine, Auffedern auf die Holme , sofortiges Einschwingen vorwärts	0,5	- geringe Höhe	X	X	
		0,5	- keine ausreichende Bein- spannung	X	X	
2	Rückschwung , Vorschung , langsames Senken in den Grätschsitz ,	0,5	- geringe Höhe	X	X	
		0,5	- Aufschlagen auf das Gerät	X	X	X
3	Rolle vorwärts in den Grätschsitz	0,5	- Rhythmusfehler - deutliches Absinken der Hüfte	X	X	X
3	Heben und Schließen der Beine in den Winkel- stütz (2 Sek) Rückschwung , Vorschung	0,5	- Beine nicht Waagerechte	X	X	
		0,5	- geringe Höhe	X	X	X
4	Rückschwung (45° über Waagerechte) , Vorschung	0,5	- geringe Höhe	X	X	X
5	Rückschwung (45° über Waagerechte) , Wende in den Außenquerstand seitlings	1,0	- geringe Höhe	X	X	X

P 5 – Reck

Geräthöhe: schulterhoch

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Kipphang (Fußrist an der Stange), Vorpendeln, Rückpendeln ... oder Sprung in den Winkelhang Vorschweben, Rückpendeln ... in den Stand	1,0	- fehlendes Strecken beim Rück- pendeln	X	X	
			- geringer Hüftwinkel	X	X	X
1			- ungenügender Stemmansatz	X	X	
			- fehlendes Aufstrecken beim Vorpendeln	X	X	X
1			- Bodenberührung	X	X	X
2	(Schritt rückwärts zur Ausgangsstellung) Hüft-Aufschwung in den Stütz mit beidbei- nigem Absprung	1,0	- starker Hüftwinkel - stark gebeugte Arme - geringe Rotationsgeschwindigkeit - Rhythmusstörung	X	X	
3	Rückschwung;	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
			- unvollständige Körperstreckung	X	X	
4	Hüft-Umschwung rückwärts;	1,0	- Hüfte stark gebeugt	X	X	
			- Arme gebeugt	X	X	X
			- Rhythmusstörung	X	X	
5	Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand.	1,5	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - fehlende Weite	X	X	X

P 5 – Boden

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf Rondat , Strecksprung in den Stand;	1,0	- keine Vorspannung im Rondat (Ansprung) - Abweichen von der Senkrechten im Rondat	X	X	
2	Rolle rückwärts in den Stand (Felgrolle erlaubt)	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - unsichere Landung zum Stand	X	X	X
3	Schwingen in den Handstand, Abrollen in den Strecksitz , Heben in den Liegestütz rücklings 1/2 LAD in den Liegestütz vorlings , Abspringen in den Grätschwinkelstand	0,5 0,5	- Handstand nicht erreicht - unkontrolliertes Abrollen - Liegestütz nicht gestreckt, jeweils	X	X	X
4	Heben in den Kopfstand (2 Sek.), Abrollen zum Stand, Strecksprung 1/2 LAD	0,5 0,5	- unsichere Endlage - unkontrolliertes Abrollen - unkontrolliertes Drehen	X	X	
5	Schritt vorwärts zur Standwaage vorlings (2 Sek.) Aufrichten in den Stand;	0,5	- ungenügendes Spreizen	X	X	X
6	Anlauf, Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Strecksprung in den Stand	1,0	- kein prellender Absprung - unrythmisches Abrollen	X	X	X

P 5 – Sprung *Gerät: Pferd, Höhe 1,10m*

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Aus dem Anlauf: Sprunghocke in den Stand	<u>Flugphase</u>			
	- Körper nicht über Waagerechte	X	X	X
	- zu frühe Hockphase	X	X	X
	<u>Stützphase - Abdruck</u>			
	- zu langer Stütz	X	X	X
	- Berühren des Gerätes mit den Füßen	X	X	X
	<u>2. Flugphase</u>			
	- keine sichtbare Steigphase - kein Aufrichten des Oberkörpers	X	X	X