

Ü 1 = 11P

Ü 2 = 12P

Ü 3 = 13P

Ü 4 = 14P

Schwebebalken

Generell:	- je fehlendes Element	1 P
	- Sturz (auch auf / an das Gerät)	1 P
	- Wiederholen eines Elementes je	0,5 P
	- Fehlende Spannung	0,5 - 1 P
	- Ungenügend Höhe bei Sprüngen	0,5 - 1 P
Landung:	- Keine Sichere Landung / Stand	0,5 - 1 P
	- Keine geschlossenen Beine	0,5 - 1P

Ü1

Bank breit

Aus dem Querstand vor der Bank Aufsteigen
mit Rückspreizen eines Beines
Nachstellsprung (Chasse)
Nachstellsprung gegengleich
Gehen bis zum Bankende
Abgang: Beidbeiniger Strecksprung in den Stand

- Schlechtes Rückspreizen	0.5 P
- Schlechter Nachstellsprung	je 0.5 P
- Keine gestreckte Körperhaltung	0,5 P
- Kein beidbeiniger Absprung	0.5 P

Ü2¹

Bank schmal

Aus dem Querstand vorlings Aufsteigen
mit Rückspreizen eines Beines
1-2 Schritte, heben in den Ballenstand
3-4 im Ballengang
Nachstellsprung (Chasse)
Schließen der Beine, Strecksprung

Gehen bis zum Bankende
Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Hocksprung in den Stand

- Schlechtes Rückspreizen	0.5P
- Schlechter Ballenstand	0.5 P
- Schlechter Ballengang	0.5 P
- Schlechter Nachstellsprung	0.5 P ²
- Keine gesteckte Körperhaltung	0,5 -1P
- Kein beidbeiniger Absprung	³ 1P
- Ungenügendes Hocken	0.5 - 1 P

¹ Übungen neu Stand 12.10.15

Ü 3

Schwebebalken 1m (Sprungbrett nicht erlaubt)

Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit

- Keine Deutliche Stützphase 0,5 P
- Berühren / Streifen des Balkens 0,5 P

1/4 Drehung in den Grätschsitz

Aufstützen der Arme, Spitzwinkelsitz

- Ungenügender / kein Spitzwinkelsitz 0,5 - 2 P

Anhocken eines Beines und aufrichten über die Schrittstellung

- Nachstützen beim Aufrichten 0,5 - 1P

1-2 Schritte, Stand auf einem Bein, Schritt

Stand auf dem anderen Bein,

1-2 Schritte schließen der Beine, Strecksprung

- keine Gestreckte Körperhaltung 0,5 - 1P

1-2 Schritte, Standwaage

- Spielbein unter Waagerechten 0,5 - 1P

gehen bis zum Balkenende

Abgang: Hocksprung

- Kein beidbeiniger Absprung 1 P
- ungenügendes Hocken 0,5 - 1 P

Ü4

Schwebebalken 1 m (Sprungbrett nicht erlaubt)

Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit

- Keine Deutliche Stützphase 0,5 P
- Berühren / Streifen des Balkens 0,5 - 1P

1/4 Drehung in den Grätschsitz

Aufstützen der Arme, Spitzwinkelsitz

- Ungenügender / kein Spitzwinkelsitz 0,5 - 1 P

Anhocken eines Beines und aufrichten über die Schrittstellung

- Nachstützen beim Aufrichten 0,5 - 1 P

1-2 Schritte, Pferdchensprung

- schlechter Pferdchensprung 0,5 - 1 P

1-2 Schritte, 1/2 Drehung im Beidbeinigen Ballenstand

- Drehung nicht vollendet 0,5 - 1 P

1-2 Schritte, Schritt mit Vorspreizen,

Schritt Vorspreizen gegengleich

- Schlechtes Vorspreizen je 0,5 P

1-2 Schritte Standwaage

- Spielbein unter Waagerechten 0,5 - 1P

Abgang: Anlauf oder Anhüpfer Radwende

- Fehlender Anlauf / Anhüpfer 0,5 P

- Abweichen von der Senkrechten 0,5 - 1 P

- zu spätes / fehlendes schließen der Beine 0,5 - 1 P

- ungenügender Abdruck 1 P

Sprung

2 gleiche Sprünge

Generell:	- Auflaufen auf das Brett	0,5 P
	- Unkoordinierter Einsprung / Absprung	0,5 - 1 P
	- Keine sichere Landung	0,5 P
	- Keine geschlossenen Beine bei Landung	1 P
	- Sturz (auch auf / ans Gerät)	1 P

Ü 1

2-3 Schritte Anlauf	- Mehr wie 3 Schritte Anlauf	0,5 P
Einsprung und schnellkräftiger Absprung zum	- ungenügend Steigphase (höhe)	0,5 -1 P
Strecksprung mit beidbeiniger Landung auf der Matte	- Kein Armzug	1 P
	- Falscher Armzug	0,5 P
	- Keine gesteckte Körperhaltung	0.5 -1 P

Ü 2

Kasten 3 teilig

Anlauf Sprungaufhocke	- zu frühes anhocken	0,5 P
	- keine deutliche Stützphase	0.5 - 1P
	- Nachstützen auf dem Kasten	0.5 - 1 P
	- Knie nicht zwischen den Händen	0.5 - 1 P
	- Aufhocken mit 1 Bein	1 P
	- Aufknien	1 P
mit Strecksprung vom Kasten in den Stand (beidbeinige Landung)	- kein beidbeiniger Absprung vom Kasten	1 P
	- Keine gestreckte Körperhaltung	0.5. - 1P

Ü 3

Kasten mind. 3 teilig

Anlauf Sprungaufhocken mit

- zu frühes anhocken 0,5 P
- keine deutliche Stützphase 1P
- Nachstützen auf dem Kasten 1 P
- Knie nicht zwischen den Händen 0.5 - 1P
- Aufhocken mit 1 Bein 1 P
- Aufknien 1 P
- ungenügendes aufrichten 0,5 -1 P
- ungenügendes Hocken 0.5 - 1 P
- Kein sofortiger Absprung zum Hocksprung 1 P

sofortigem Hocksprung vom Kasten in den Stand
(beidbeinige Landung)

Ü 4

Bock oder Pferd falls vorhanden. 1,10 m

Anlauf
Grätsche
oder
Hocke
in den Stand

- zu frühes Grätschen 1 P
- Körper unter Waagerechten (Flugphase) 0.5- 1P
- zu langes Stürzen auf dem Gerät 0.5- 1P
- Berühren / Streifen des Gerätes mit den Beinen 1 P
- Aufsitzen Sprung ungültig
- 2. Flugphase ungenügend weit 0.5- 1P

Boden:

- Sturz	Generell:	- Weglassen eines Elementes je	1 P
		- Wiederholen eines Elementes je	0.5 P
		- Fehlende Spannung	0,5 - 1 P
		- Ungenügend höhe bei Sprüngen	0,5 - 1 P
		- Fehlende Schritte in der Übung	0.5
		- Sturz	1 P

Ü 1

2-3 Schritte Anlauf, Einsprung, Strecksprung	- Schlechter Strecksprung	0,5 - 1 P
Senken in den Hockstand	- ungenügender Hockstand	0,5 P
Aufsetzen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz	- ungenügender Stütz	0.5- 1 P
	- keine Linie im Liegestütz je	0,5 - 1,5 P
Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz	- unkoordinierter Ablauf	1 P
Anhocken der Beine, Strecksprung		
Senken über den Hockstand zum Hocksitz		
Rückenschaukel	- keine deutliche Schaukelbewegung	0.5- 1P
und zurück und vor mit dynamischem Aufrichten beidbeinig oder über die Schrittstellung	- nachstützen der Hände	0.5 P
2-3 Schritte im Gallengang vorwärts	- schlechter Ballengang	0.5 P
Schließen der Beine zum Stand		

Ü 2 (1/3 in die Matte einlaufen)

Nachstellsprung, Nachstellsprung, Schließen der Beine	- schlechter Nachstellsprung je	0.5- 1 P
Senken in den Hockstand, aufsetzen der Hände	- ungenügender Hockstand	0,5 P
Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings	- ungenügender Stütz	1 P
Langsames senken in die Bauchlage	- Keine Linie im Liegestütz	0,5 - 1,5 P
Arme Strecken und 1/2 Drehung in die Rückenlage	- unkontrolliertes Senken	0,5 - 1 P
	- Unterstützung der Beine beim drehen	0.5 - 1P
Schiffchenhaltung		
Rückenschaukel zurück und vor mit dynamischem aufrichten beidbeinig oder über die Schrittstellung	- keine deutliche Schaukelbewegung	0.5 - 1P
Rolle vorwärts, Strecksprung	- Nachstützen der Hände	0.5 - 1P
2-3 Schritte, Absprung zum Pferdchensprung, Stand	- schlechter Strecksprung	0.5 - 1 P
	- schlechter Pferdchensprung	0.5 - 1 P

Ü 3

Rolle vorwärts, Strecksprung
senken in die Rückenlage
zurückrollen in die flüchtige Kerze

Abrollen und aufrichten beidbeinig
oder über die Schrittstellung in den Stand
2-3 Schritte vw. schwingen in den flüchtigen Handstand

senken in die Schrittstellung, aufrichten
2-3 Schritte, Absprung zum Hocksprung
Schritt (Anhüpfer erlaubt) Rad

Aufrichten mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung

- ungenügend Stützphase 0,5 P
- nachstützen der Hände beim aufst. 0,5 - 1 P
- ungenügend Hüftstreckung 0,5 - 1 P
- Stützen mit den Händen 1 P
- nachstützen beim aufstehen 0,5 - 1 P

- ungenügender Handstand 0,5 - 1 P

- ungenügendes Hocken 0,5
- Abweichung von der Senkrechten 0,5 - 1 P
- ungenügend Spreizen der Beine 0,5 - 1 P
- Abweichen von der Bewegungsrichtung 0,5 P

Ü 4 (Beginn Mattenmitte)

Schwingen in den flüchtigen Handstand, abrollen

in den Stand, Strecksprung mit 1/2 LAD
Rolle rw. über den hohen Hockstütz in den Hockstand,

Nachstellsprung, Nachstellsprung (gegengleich)
Anhüpfer Rad, aufrichten mit 1/4 LAD in die
Bewegungsrichtung

1-2 Schritte vw. mit Einsprung und Absprung zur
Sprungrolle

- schlechter Handstand 0,5 - 1 P

- fehlendes abrollen 0,5 P

- schlechter Strecksprung 0,5- 1 P
- ungenügendes / fehlerhaftes stützen 0,5 - 1.0P
- Landung auf den Knien 1 P
- schlechter Nachstellsprung 0,5 P
- Fehlender Anhüpfer 0,5 P
- Abweichung von der Senkrechten 0,5 - 1 P
- ungenügend Spreizen der Beine 0,5 - 1 P
- Abweichen von der Bewegungsrichtung 0,5 P
- fehlender / kein beidbeiniger Absprung 0,5 P
- ungenügend höhe / weite 0,5 - 1 P
- unkontrolliertes Abrollen 0,5 - 1 P

Reck:

- Generell:
- Sturz 1 P
 - Starker Hüftwinkel 0,5 - 1 P
 - fehlender Rückschwung 1 P
 - unkontrollierter Niedersprung 1 P
 - unsicherer Stand beim Abgang 0,5 P

Ü 1

Brusthoch

- Sprung in den Stütz - Stützaufnahme nacheinander 0,5 P
- Abspringen - unkontrollierter Absprung 1 P
- Sprung in den Stütz - Stützaufnahme nacheinander 0,5 P
- Vorschwung, Rückschwung mit Niedersprung - fehlendes Vorschwingen 1 P
- in den Stand - fehlendes Hüftablösen beim Rückschwung 1 P

Ü 2

Schulterhoch

- Beidbeiniger Sprung in den Stütz - Stützaufnahme nacheinander 0,5 P
- Hüftabzug in den Stand vorlings - zu schneller Hüftabzug 1 - 2 P
- schlechte Landung 0,5 - 1 P
- Beidbeiniger Sprung in den Stütz - fehlendes Vorschwingen 1 P
- Vorschwung, Rückschwung mit Niedersprung in den Stand. - fehlendes Hüftablösen beim Rückschwung. 1 P

Ü 3

Schulterhoch

Beidbeiniger Sprung in den Stütz
Hüftabzug in den Stand vorlings

Hüftaufschwung in den Stütz
Vorschung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand

- Stützaufnahme nacheinander 0,5 P
- zu schneller Hüftabzug 1 - 2 P
- schlechte Landung 0.5. - 1 P
- ungenügend Körperstreckung 1 P
- fehlendes Vorschwingen 1 P
- fehlendes Hüftablösen beim Rückschwung 1 P

Ü 4

Schulterhoch

Hüftaufschwung
Vorschung, Rückschwung mit anschließendem
Hüftumschwung rw. und
! Alternativen !
direkt anschließendem Felgunterschwingung in den Stand
Oder abschwingen und Felgunterschwingung aus dem Stand

- ungenügend Körperstreckung 1 P 4
- Pause / Rhythmusfehler 1 P
- Fehlender Umschwung 3 P
- keine deutliche Streckphase 1 P
- ungenügend weite / höhe 1 - 2 P
- ungenügender Felgansatz 1 P

- Generell:
- Sturz 1 P
 - Starker Hüftwinkel 0,5 - 1 P
 - fehlendes Element je 1 P
 - unsicherer Stand beim Abgang 0,5 P

Barren mind. Brusthoch (Kastendeckel zwischen den Holmen erlaubt)

Barren Ü 1

Aus dem Innenquerstand:

Absprung, vorschwing über Holmhöhe in.
den Grätschsitz (2 sek.) (stützen der Hände erlaubt) Einschwingen vorwärts,
Rückschwung,
Niedersprung in den Stand.

- ungenügender Vorschwing. 0,5 P
- Grätschsitz ohne Körperspannung / Körperstreckung. Je 0,5P
- Rückschwung unter Holmhöhe. 0,5 P
- kein sicherer Stand bei der Landung. 0,5 P

Barren Ü2

Aus dem Innenquerstand:

Absprung in den Stütz, (Vorschwing erlaubt)
Heben der Beine in den Grätschsitz (2 sec.) (Hände am Holm erlaubt).
Einschwingen vorwärts, Rückschwung,
Vorschwing in den Außenquersitz (2 sec)
Niedersprung in den Außenquerstand seitlings
mit halten der gerätenahen Hand am Barrenholm.

- Grätschsitz ohne Körperspannung / Körperstreckung je 0,5 P
- Schwünge unter Holmhöhe. Je 0,5 P
- Haltungsfehler Außenquersitz. 0,5 - 1,0 P
- Fehlender (geringer) Oberschenkelabdruck . 0,5 P
- Standfehler. 0,5 P

Barren Ü3

Aus dem Innenquerstand:

Absprung in den Stütz, Vorschwing (über Holmhöhe)

Rückschwung (über Holmhöhe)

Vorschwing mit grätschen der Beine,

langsames Senken in den Grätschsitz (Hände erlaubt , 2 sek)

Einschwingen vorwärts, Rückschwung

Vorschwing in den Außenquersitz (2 sek)

Einschwingen vorwärts, Rückschwung.

Vorschwing, (2. Rückschwung , Vorschwing erlaubt)

Kehre in den Außenquerstand.

- Schwünge unter Holmhöhe. Je 0,5 P

- aufschlagen auf das Gerät 0,5 - 1,0 P

- Grätschsitz ohne Körperspannung / Körperstreckung je 0,5 P

- Schwünge unter Holmhöhe. Je 0,5 P

- Haltungsfehler Außenquersitz. 0,5 - 1,0 P

- Schwünge unter Holmhöhe. Je 0,5 P

- keine Aktive Hüftstreckung bei der Kehre 0,5 P

- Standfehler. 0,5 P

Barren Ü 4

Aus dem Innenquerstand:

Absprung zum Vorschwing (über Holmhöhe)

Rückschwung, Vorschwing mit grätschen der Beine,

Langsames senken in den freien Grätschsitz (2 sec.).

Heben und schließen der Beine in den Winkelstütz

Rückschwung (über Holmhöhe),

Vorschwing , Rückschwung,Vorschwing ,Rückschwung,

Wende in den Außenquerstand (Wende gehockt erlaubt).

- Schwünge unter Holmhöhe

- Aufschlagen auf das Gerät 0,5 - 1,0 P

- kein freier Grätschsitz. 1 P

- fehlende Körperstreckung / Körperspannung. 0,5 P

- Beine unter Holmhöhe 0,5 P

- Winkelstütz nicht erkennbar 1 P

- Standfehler 0,5 P