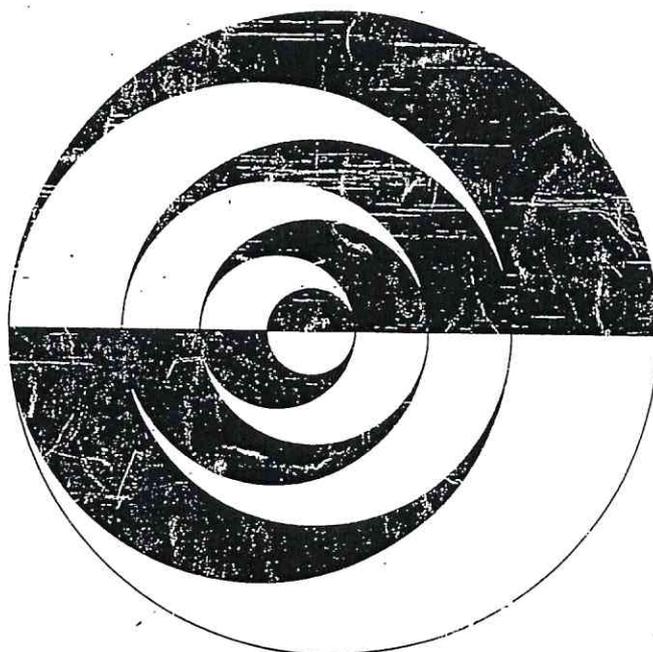


Bundeswettbewerb der Schulen

JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA



Ausschreibung
Gerätturnen
Ausgabe 4

Wettkämpfe der Mädchen

Sprung / Mädchen

ALLGEMEINE HINWEISE

- Die Sprünge der Schwierigkeitsstufen L2-L4 sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.
- Als Absprunghilfe sind alle gängigen Sprungbretter erlaubt.
- Ein kleiner Ausgleichsschritt bei der Landung eines Sprunges ist erlaubt.
- In den Schwierigkeitsstufen L2-L4 ist bei den Sprunggeräten eine Höhendifferenz von +/-10cm erlaubt.
- Jede Turnerin hat zwei Sprungversuche, wobei sie bei beiden Versuchen den gleichen Sprung zeigen muß. Der bessere der beiden Sprünge kommt in die Wertung.
- Berührt die Turnerin beim Anlauf weder das Sprungbrett noch das Sprunggerät, so ist ein dritter Versuch erlaubt.

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Aufhocken, Streck sprung (L2)

Nach dem Aufhocken ist unmittelbar (ohne Halt) und schnellkräftig der Streck sprung mit gespanntem Körper (kein Hohlkreuz) in die Höhe zu turnen.

Sprunggrätsche und Sprunghocke (L3-L6)

Dem Grätschen bzw. Hocken der Beine geht eine erste Flugphase mit gestreckten und geschlossenen Beinen voraus. Ab der L4 sollte dabei der gestreckte Körper über der Waagrechten (Geräthöhe) sein. Eine zweite Flugphase sollte deutlich zu erkennen sein. Der Körper ist vor der Landung wieder gestreckt. Eine Hohlkreuzhaltung wird als Landeposition nicht erwünscht.

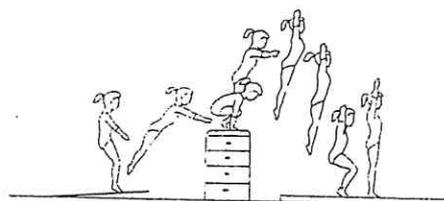
Handstütz-Sprungüberschlag (L7-L8)

Beim Handstütz-Sprungüberschlag ist ein gespannter und gestreckter Körper anzustreben. Die zweite Flugphase sollte höher als die erste sein.

Geräteabmessungen / Konturogramm	Übungsbeschreibung	Wert i. P.	Typische Fehler	Abzug i. P.
-------------------------------------	--------------------	---------------	-----------------	----------------

Schwierigkeitsstufe L2

Kasten seit (4-teilig, Höhe ca. 0.90 m)



Aufhocken	1,0	a) keine deutliche Stützphase b) Knie nicht zwischen den Händen c) geöffnete Knie	- 0,5 - 0,3 0,1
mit sofortigem	0,5	a) verzögerter Absprung	- 0,5
Streck sprung	0,5	a) fehlende Körperspannung b) fehlende Höhe	- 0,2 - 0,2
Höchstwert:	<u>2,0</u>		

Schwierigkeitsstufe L3

Bock seit (Höhe 1,00 m)

Sprunggrätsche

Erste Flugphase

0,5

a) ungenügende Körperspannung

- 0,3

Stützphase - Abdruck

0,5

a) zu langer Stütz (fehlender Abdruck)

- 0,3

Zweite Flugphase

1,5

a) ungenügende Weite

- 0,5

b) fehlende Hüftstreckung

- 0,3

c) Haltungsfehler

- 0,2

d) keine sichtbare Steigphase
mit Aufrichten des Oberkörpers

- 0,5

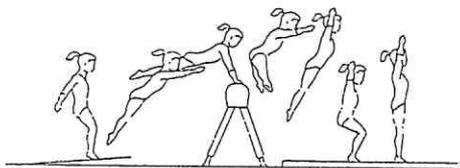
Landung

0,5

a) unsichere Landung,
Landung aus der Richtung

- 0,2

Höchstwert:

3,0**Schwierigkeitsstufe L4**

Bock oder Pferd seit (Höhe 1,00 m)

Sprunghocke

Erste Flugphase

1,0

a) Körper unter der Waagerechten

- 0,5

b) zu frühe Hockphase

- 0,2

c) Haltungsfehler

- 0,2

Stützphase - Abdruck

0,5

a) zu langer Stütz

- 0,3

b) Berühren des Geräts mit den Füßen

- 0,5

Zweite Flugphase

2,0

a) keine sichtbare Steigphase mit
Aufrichten des Oberkörpers

- 0,6

b) ungenügende Weite

- 0,6

c) fehlende Körperstreckung vor
der Landung, Haltungsfehler

- 0,3

Landung

0,5

a) unsichere Landung,
Landung aus der Richtung

- 0,3

Höchstwert:

4,0**Schwierigkeitsstufe L5**

Kasten oder Pferd seit (Höhe 1,10 m)

Sprunghocke

Erste Flugphase

1,5

a) Körper unter der Waagerechten

- 0,7

b) zu frühe Hockphase

- 0,3

c) Haltungsfehler

- 0,2

Stützphase - Abdruck

0,5

a) zu langer Stütz

- 0,3

b) Berühren des Geräts mit den Füßen

- 0,5

Zweite Flugphase

2,5

a) keine sichtbare Steigphase mit
Aufrichten des Oberkörpers

- 0,8

b) fehlende Körperstreckung vor der
Landung

- 0,3

c) ungenügende Weite

- 0,8

d) Haltungsfehler

- 0,2

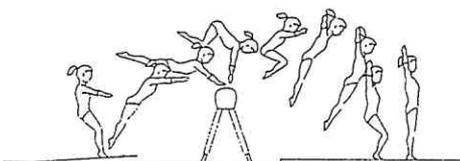
Landung

0,5

a) unsichere Landung,
Landung aus der Richtung

- 0,3

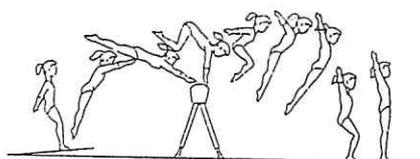
Höchstwert:

5,0

Geräteabmessungen / Konturogramm	Übungsbeschreibung	Wert i. P.	Typische Fehler	Abzug i. P.
-------------------------------------	--------------------	---------------	-----------------	----------------

Schwierigkeitsstufe L6

Pferd seit (Höhe 1,20 m)



Sprunghocke

Erste Flugphase

2,0	a) Körper unter der Waagerechten	- 1,0
	b) zu frühe Hockphase	- 0,3
	c) Haltungsfehler	- 0,2

Stützphase - Abdruck

0,5	a) zu langer Stütz	- 0,3
-----	--------------------	-------

Zweite Flugphase

3,0	a) keine sichtbare Steigphase mit Aufrichten des Körpers	- 1,0
	b) fehlende Körperstreckung vor der Landung	- 0,3
	c) ungenügende Weite	- 1,0

Landung

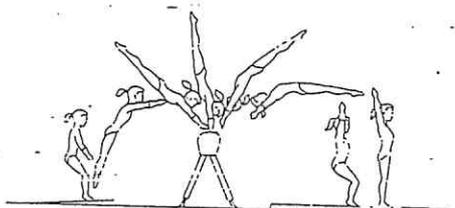
0,5	a) unsichere Landung, Landung aus der Richtung	- 0,3
-----	--	-------

Höchstwert:

6,0

Schwierigkeitsstufe L7

Pferd seit (Höhe 1,10 m)



Handstütz-Sprungüberschlag

Erste Flugphase

1,7	a) ungenügender Anflug entsprechend der Technik des Sprungs	- 0,5
	b) zu starker Hüftwinkel oder Hohlkreuz	- 0,5
	c) Haltungsfehler	- 0,3

Stützphase - Abdruck

1,0	a) Arm-/Rumpfwinkel	- 0,3
	b) gebeugte Arme	- 0,3
	c) zu langer Stütz	- 0,3

Zweite Flugphase

3,5	a) ungenügende Höhe	- 1,0
	b) ungenügende Weite	- 1,0
	c) ungenügende Körperstreckung	- 0,5

Landung

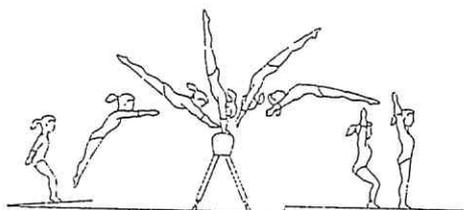
0,8	a) Landung aus der Richtung	- 0,3
	b) unsichere Landung	- 0,3

Höchstwert:

7,0

Schwierigkeitsstufe L8

Pferd seit (Höhe 1,20 m)



Handstütz-Sprungüberschlag

Erste Flugphase

2,0	a) ungenügender Anflug entsprechend der Technik des Sprungs	- 0,5
	b) zu starker Hüftwinkel oder Hohlkreuz	- 0,7
	c) Haltungsfehler	- 0,3

Stützphase - Abdruck

1,0	a) Arm-/Rumpfwinkel	- 0,3
	b) gebeugte Arme	- 0,3
	c) zu langer Stütz	- 0,3

Zweite Flugphase

4,0	a) ungenügende Höhe	- 1,2
	b) ungenügende Weite	- 1,2
	c) ungenügende Körperstreckung	- 0,5

Landung

1,0	a) Landung aus der Richtung	- 0,3
	b) unsichere Landung	- 0,4

Höchstwert:

8,0

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Sprung in den Stütz, Hüft-Abzug (L2)

Der Sprung in den Stütz sollte mit annähernd gestrecktem Körper erfolgen. Beim Hüft-Abzug sollte der Körper kontrolliert abgesenkt, die Knie erst im Hang gebeugt werden, die Füße setzen lautlos auf.

Hüft-Aufschwung / Hüft-Aufzug (L3-L5)

Im Ansatz zum Hüft-Aufschwung dürfen die Arme leicht gebeugt sein. Wird der Hüft-Aufschwung mit Schwingbeineinsatz geturnt, ist ein Schritt erlaubt. Der Aufschwung aus der Schlußstellung wird als Hüft-Aufzug geturnt. Beim Aufschwung sollte die Hüftbeuge nicht zu ausgeprägt sein. Nach dem Hüftkontakt ist darauf zu achten, daß der Hüftwinkel wieder geöffnet wird. Der Hüft-Aufschwung endet im Stütz mit dem Herausheben aus den Schultern, bei gestreckten Armen und getrecktem Körper.

Rückschwung in den freien Stütz (L3-L4)

Der Rückschwung in den freien Stütz ist so auszuführen, daß der Körper aus dem Stütz (mit Hüftkontakt) deutlich von der Stange hochgestützt wird. Der schnelle Beinschwung sollte nicht zu einer Überstreckung (Hohlkreuzhaltung) des Körpers führen. Eine gestreckte, gespannte Körperhaltung sollte im freien Stütz angestrebt werden. Der anschließende Niedersprung folgt nach einer deutlichen Stützphase. Die Landung sollte annähernd eine Armlänge von der Stange entfernt erfolgen.

Felgunterschwingung (L3-L5)

Der Felgunterschwingung aus dem Stand beginnt mit dem Vorhochschwingen der Beine, so daß der Körper mit gebeugter Hüfte nach vorne pendelt. Der Körper wird in der Aufwärtsbewegung gestreckt. Nach der Hüftstreckung sollte diese vor allem im Arm-Rumpf-Bereich bei gestreckten Armen angestrebt werden, auf keinen Fall im Lendenwirbelsäulen-Bereich (keine Landung im Hohlkreuz!). Beim Felgunterschwingung aus dem Stütz muß der Körper im Ansatz möglichst gestreckt bleiben; er sollte nicht nach unten "sacken", sondern mit gestreckten Armen an der Reckstange gehalten werden.

Hüft-Umschwung vorlings rückwärts (L4-L8)

Beim Rückschwung sollten die Füße in Reckstangenhöhe schwingen. Die Hüfte sollte während der Umschwungsbewegung nicht zu stark gebeugt sein.

Spreizumschwung (Mühlumschwung) (L7)

Mit weitem Vorspreizen eines Beines erfolgt das Ausheben (der Spreizstütz) bei gestreckten Armen und aufrechtem Oberkörper. Nach dem Umschwung sollte der Spreizstütz oder -stütz kurz mit aufrechtem Körper gehalten werden.

Spreiz-Kippaufschwung (Mühlauflschwung) (L7)

Der Spreiz-Kippaufschwung ist wahlweise aus dem Vorlaufen oder aus dem Vorschweben erlaubt. Mit dem Rückpendeln beginnt das Einnehmen der tiefen Hüftbeuge und das Durchbücken eines gestreckten Beines mit anschließender Hüftstreckung. Die Bewegung sollte im Spreizstütz oder -stütz mit aufrechter Körperhaltung enden.

Kippaufschwung vorlings vorwärts [Laufkippe (L7) oder Schwebekippe (L8)]

Der Kippaufschwung vorlings vorwärts ist wahlweise aus dem Vorlaufen (Laufkippe) oder aus dem Anschweben (Schwebekippe) mit gegrätschten oder geschlossenen Beinen (L7, L8) erlaubt. Der Kippaufschwung sollte mit gestreckten Armen in den Stütz führen, wobei im Stütz noch ein Hüftwinkel für die Einleitung des nachfolgenden Rückschwunges vorhanden sein darf.

Hüft-Umschwung (Felge vorlings) vorwärts (L8)

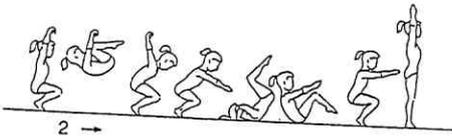
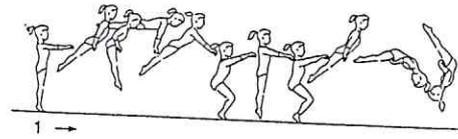
Der Hüft-Umschwung vorwärts ist ohne Zwischenschwingung an den Kippaufschwung vorlings vorwärts anzuschließen. Der kleine Hüftwinkel während des Umschwunges vorwärts ist korrekt.

Aus dem Vorschwing im Langhang Überschlag (Saito) rückwärts gehockt (L7-L8)

Der Vorschwing beginnt in der Holmengasse mit leichtem Hüftwinkel im Abschwung, gefolgt von einer schnellkräftigen leichten Überstreckung vor der Senkrechten und schnellkräftigem Vorschwingen der gestreckten Beine im Aufschwung. Der Arm-Rumpf-Winkel wird gestreckt und am Ende des Vorschwunges sollte die Hüfte annähernd in Holmenhöhe sein. Mit Lösen des Griiffs sollte der Körper weiter ansteigen. Der Körper dreht im Flug gehockt weiter. Vor der Landung sollte die Körperstreckung wieder erreicht sein.

Schwierigkeitsstufe L2

Reck oder Holmreck (brusthoch)



Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff:
1 Sprung in den Stütz,

0,3 a) gebeugte Hüfte, Haltungsfehler - 0,2
b) gebeugte Arme, geöffnete Beine 0,1

Vorschwing, Rückschwung, Nieder-
sprung

0,4 a) ungenügender Rückschwung - 0,2

Zwischenfedern, Sprung in den Stütz,

0,3 a) gebeugte Hüfte, Haltungsfehler - 0,2

Hüft-Abzug in den Hock-Hangstand;

0,5 a) unkontrolliertes Absenken - 0,3
b) zu frühes Hocken 0,1

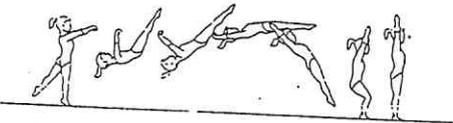
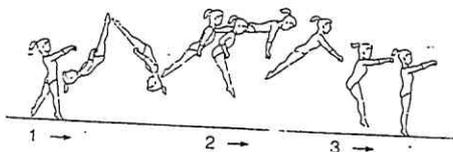
2 Drehen rückwärts in den Hangstand
rücklings, Lösen der Hände und Rolle
vorwärts in den Stand.

0,5 a) leichtes Berühren der Reckstange 0,1
b) Berühren der Reckstange - 0,2
c) Hilfe mit den Füßen beim Über-
drehen an der Reckstange - 0,4

Höchstwert: 2,0

Schwierigkeitsstufe L3

Reck oder Holmreck (schulterhoch)



Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff:
1 Hüft-Aufschwung mit Schwingbein-
einsatz (Schritt erlaubt, beidbeiniger
Absprung erlaubt);

1,2 a) zu starker Hüftwinkel - 0,4
b) ungenügende Körperstreckung im
Stütz - 0,3
c) Haltungsfehler - 0,2

2 Vorschwing, Rückschwung in den
freien Stütz:

0,6 a) ungenügender Rückschwung - 0,3
b) gebeugte Arme, geöffnete Beine - 0,2

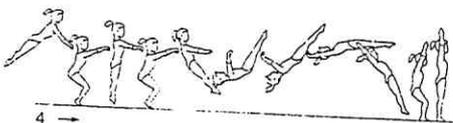
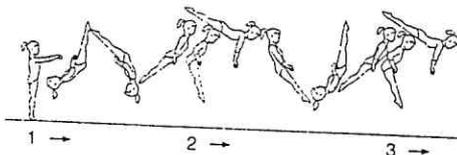
3 Niedersprung, Felgunterschwung mit
Schwingbeineinsatz in den Stand.

1,2 a) keine deutliche Streckphase - 0,3
b) Körper unter Stangenhöhe - 0,3
c) fehlende Weite - 0,2
d) Haltungsfehler - 0,2

Höchstwert: 3,0

Schwierigkeitsstufe L4

Reck oder Holmreck (schulterhoch)



Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff:
1 Hüft-Aufschwung aus der Schluß-
stellung (Hüft-Aufzug erlaubt);

1,0 a) zu starker Hüftwinkel - 0,3
b) ungenügende Körperstreckung im
Stütz - 0,2
c) Haltungsfehler 0,1

2 Vorschwing, Rückschwung, Hüft-
Umschwung rückwärts;

1,2 a) ungenügender Rückschwung - 0,2
b) gebeugte Arme - 0,2
c) zu starker Hüftwinkel - 0,4
d) Haltungsfehler - 0,2

3 Vorschwing, Rückschwung in den
freien Stütz;

0,6 a) ungenügender Rückschwung - 0,3
b) gebeugte Arme, geöffnete Beine - 0,2

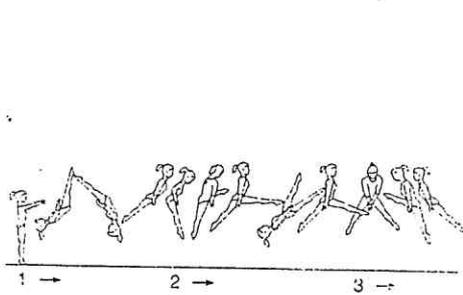
4 Niedersprung, Zwischenfedern und
Felgunterschwung aus beidbeinigem
Absprung in den Stand.

1,2 a) keine deutliche Streckphase - 0,3
b) Körper unter Stangenhöhe - 0,3
c) fehlende Weite - 0,2
d) Haltungsfehler - 0,2

Höchstwert: 4,0

Schwierigkeitsstufe L5

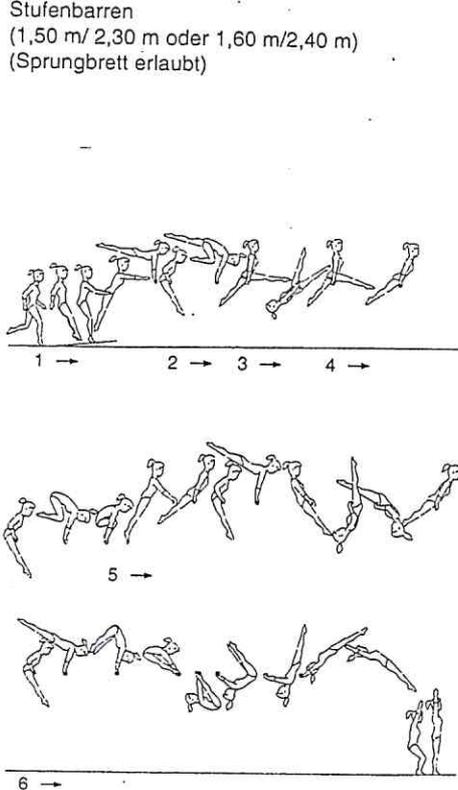
Reck oder Holmreck (kopfhoch)



1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung aus der Schlußstellung;	1,0	a) zu starker Hüftwinkel b) ungenügende Körperstreckung im Stütz c) Handlungsfehler	- 0,3 - 0,2 - 0,2
2	Vorschwing, Rückschwung, Überspreizen eines Beines; Umgreifen in den Kammgriff, Spreizumschwung vorwärts;	0,5 0,7	a) zu spätes Grifflösen b) Handlungsfehler a) mangelnde Körperstreckung b) Handlungsfehler	- 0,2 - 0,2 - 0,3 - 0,2
3	1/2 Drehung, Rückspreizen in den Stütz vorlings;	0,3	a) Handlungsfehler	- 0,2
4	Vorschwing, Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts in den Stütz;	1,0	a) ungenügender Rückschwung b) gebeugte Arme c) zu starker Hüftwinkel d) Handlungsfehler	- 0,2 0,1 - 0,3 - 0,2
5	Feigunterschwingung aus dem Stütz in den Stand.	1,5	a) keine deutliche Streckphase b) Körper unter Stangenhöhe c) fehlende Weite d) Handlungsfehler	- 0,3 - 0,4 - 0,3 - 0,2
		Höchstwert:	5,0	

Schwierigkeitsstufe L6

Stufenbarren
(1,50 m/ 2,30 m oder 1,60 m/2,40 m)
(Sprungbrett erlaubt)



Aus dem Außenseitstand vorlings vor dem unteren Holm:				
1	Anlauf, Sprung in den freien Stütz;	0,5	a) Fersen nicht in Holmenhöhe b) mangelnde Körperstreckung	- 0,3 0,1
2	Vorschwing, Rückschwung, Durchhocken eines Beines in den Spreizstz;	0,5	a) mangelnde Hockphase b) Berühren des Holmes	- 0,2 - 0,2
3	Umgreifen in den Kammgriff, Spreizumschwung vorwärts;	0,7	a) mangelnde Körperstreckung b) Handlungsfehler	- 0,3 - 0,2
4	Aus dem Spreizstz Rückspreizen in den Stütz vorlings; Vorschwing, Rückschwung, Aufhocken auf den unteren Holm;	0,5 0,8	a) Spannungsverluste und Handlungsfehler a) keine deutliche Stützphase b) mangelnde Hockbewegung	- 0,3 - 0,2 - 0,2
5	Griffwechsel zum oberen Holm, Absprung in den Stütz, Vorschwing, Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts am oberen Holm;	1,2	a) gebeugte Arme b) mangelnde Körperstreckung c) ungenügender Rückschwung d) zu starker Hüftwinkel e) Handlungsfehler	0,1 0,1 - 0,2 - 0,3 - 0,2
6	Vorschwing, Rückschwung, Aufgrätschen , Feigunterschwingung in den Stand.	1,8	a) ungenügender Rückschwung b) Körper unter Holmenhöhe c) fehlende Weite d) fehlende Körperstreckung vor der Landung	- 0,4 - 0,4 - 0,3 - 0,3
		Höchstwert:	6,0	- 0,3

ALLGEMEINE HINWEISE

- Die Armführungen sind freigestellt, falls sie in der Ausschreibung nicht ausdrücklich vorgeschrieben sind. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepaßt sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- Bei Aufgängen sind Anlauf und Sprungbrett erlaubt.
- Um gegengleiches Turnen zu ermöglichen, ist jeweils ein Schritt mehr oder weniger erlaubt, wobei bei Gleichbelastung der Füße mit dem vorderen oder hinteren Bein begonnen werden kann.

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Ballenstand, 1/2 Drehung (ab L2)

Beim Ballenstand sollte die Ferse deutlich vom Balken abgehoben sein. Der Begriff Hochzehenstand ist mit dem Ballenstand identisch.

Die 1/2 Drehung ohne Zusatzbeschreibung ist eine beidbeinige Drehung. Die Drehung sollte aus dem Ballenstand und dicht voreinandergestellten Füßen in Richtung des rückwärtigen Beines erfolgen. Der Körper ist dabei vollkommen aufgerichtet.

Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine (L2)

Der Strecksprung wird mit Seitgrätschen der Beine und gestreckter Hüfte ausgeführt.

Nachstellschritt seitwärts (L3-L4)

Im Seitstand auf dem Balken Schritt seitwärts, Heransetzen des zweiten Beines in die Schlußstellung.

Nachstellschritt vorwärts (L3-L8)

Aus dem einbeinigen Stand, ein Bein vorgespriest: in einer zügigen Verbindung wird das vordere Spielbein vorge-setzt, das hintere Bein herangestellt, das vordere Bein wird danach erneut vorgesetzt und belastet. Der Rhythmus ist "lang-kurz-lang". Der Nachstellschritt kann auch mit Abheben vom Balken (Nachstellhüpfer) geturnt werden.

Aufgang: Hockwende (Drehhocke) (L4)

Der Stütz wird im Querverhalten eingenommen. Nach deutlicher Stützphase sollte der Körper das Querverhalten erreicht haben, bevor die Füße eng voreinandergesetzt auf den Balken aufsetzen. Unmittelbar darauf erfolgt das Aufrichten in den Hockstand.

Spreizsprung (Sissone) (ab L4)

Der Spreizsprung erfolgt aus einem beidbeinigen Absprung nach vorne-oben, die Landung erfolgt einbeinig.

Einschwingen in den Grätschsitz (L4); flüchtiger Hockstütz, Absenken zum Aufsetzen eines Fußristes ... (L7)

Bei beiden Formen des Absenkens zum balkennahen Turnen muß eine deutliche Stützphase zu erkennen sein. Das Hineintragen in die Position muß kontrolliert und kraftvoll geturnt werden.

Aufgang: Absprung, Stütz und Aufhocken (L5)

Aufhocken mit beiden Beinen. Bei diesem Aufgang sollte deutlich eine Stützphase zu erkennen sein.

1/1 Schrittdrehung (ab L5)

Die 1/1 Schrittdrehung besteht aus zwei fortlaufenden 1/2 Drehungen. Die erste Drehung erfolgt in Richtung des zuerst vorgesetzten Beines. Bei der 1/1 Schrittdrehung werden vier enge "Dren"-Schritte auf hoher Fußspitze ausgeführt.

Kombination Schrittsprung-Pferdchensprung (L7)

Ist der Schritt- und Pferdchensprung als Sprungkombination ausgeschrieben, so gilt das Spielbein des Schrittsprunges als Absprungbein für den nachfolgenden Pferdchensprung.

Strecksprung mit Wechsel der Beine (L5)

Der Strecksprung wird aus der engen Schrittstellung geturnt. Vor der Landung wechseln das vordere und das hintere Bein ihre Position, das ehemals vordere Bein ist mit der Landung nun das hintere Bein.

Standwaage (ab L5)

Das Bein sollte mindestens in die Waagrechte geführt werden. Der Oberkörper sollte dabei weitgehend aufrecht gehalten werden. Nur wenn das Spielbein deutlich über die Waagrechte geführt wird, ist das Absenken des Oberkörpers in die Waagrechte erwünscht. Das Stand- und Spielbein müssen gestreckt sein.

Aufschwingen in den flüchtigen Handstand (L6-L7) bzw. in den Handstand (L8)

Das vordere Bein wird im Bewegungsansatz zum Ausfallschritt vorgesetzt. Ein Vorhochspreizen wird nicht verlangt. In der L6 und L7 wird der Handstand nur flüchtig ausgeführt; eine Abweichung von der Senkrechten ist bis 10° erlaubt.

Bei der L8 muß der Handstand mit vollkommen gestrecktem Körper gezeigt und zwei Sekunden gestanden werden. Eine Überstreckung (Kopf im Nacken, Hohlkreuzhaltung) ist nicht erwünscht. Die Landung mit dem ersten Fuß nach dem Handstand kann sowohl auf dem vorherigen Stand als auch Schwungbein erfolgen (d.h. Wechsel der Beine nach dem Handstand).

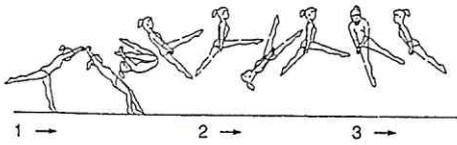
Schwierigkeitsstufe L7

Stufenbarren (1,50 m/2,30 m oder 1,60 m/2,40 m)

Aus dem Innenseitstand vorlings mit Griff am unteren Holm:

1 Vorlaufen (Anschweben erlaubt), Spreiz-Kippaufschwung in den Stütz;

- | | | |
|-----|------------------------------------|-------|
| 1,5 | a) Berühren des Holmes mit dem Fuß | - 0,2 |
| | b) fehlende Kippbewegung | - 0,5 |
| | c) mangelnde Körperstreckung | - 0,2 |
| | d) Nachdrücken im Stütz | - 0,2 |
| | e) Haltungsfehler | - 0,2 |

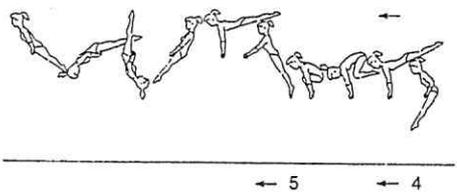


2 Umgreifen in den Kammgriff, Spreizumschwung vorwärts;

- | | | |
|-----|------------------------------|-------|
| 0,7 | a) mangelnde Körperstreckung | - 0,3 |
| | b) Haltungsfehler | - 0,2 |

3 Aus dem Spreizsitze 1/2 Drehung über das vordere Bein mit Nachspreizen des hinteren Beines in den Stütz vorlings;

- | | | |
|-----|---|-------|
| 0,5 | a) Spannungsverluste und Haltungsfehler | - 0,3 |
|-----|---|-------|



4 Vorschung, Rückschwung, Aufhocken auf den unteren Holm;

- | | | |
|-----|-------------------------------|-------|
| 0,8 | a) keine deutliche Stützphase | - 0,2 |
| | b) mangelnde Hockbewegung | - 0,2 |

5 Griffwechsel zum oberen Holm, Sprung in den freien Stütz, Hüft-Umschwung rückwärts am oberen Holm;

- | | | |
|-----|---------------------------------|-------|
| 1,5 | a) gebeugte Arme | - 0,2 |
| | b) Fersen nicht in Holmenhöhe | - 0,5 |
| | c) zu starker Hüftwinkel | - 0,3 |
| | d) Haltungsfehler | - 0,2 |
| | (wenn keine direkte Verbindung) | - 0,5 |

6 Vorschung, Rück- und Abschwung in den Langhang, Vorschung und Salto rückwärts gehockt in den Stand.

- | | | |
|-----|---------------------------------------|-------|
| 2,0 | a) fehlende Höhe (und Weite) | - 0,7 |
| | b) mangelnde Hockphase | - 0,3 |
| | c) fehlende Streckung vor der Landung | - 0,3 |
| | d) Haltungsfehler | - 0,2 |

Höchstwert: 7,0

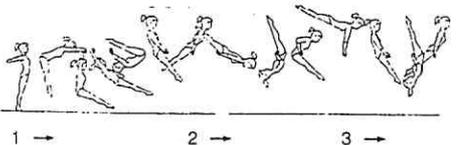
Schwierigkeitsstufe L8

Stufenbarren (1,50 m/2,30 m oder 1,60 m/2,40 m)

Aus dem Außenseitstand vor dem unteren Holm:

1 Sprung in den Schwebegang, Vorschweben (Beine geschlossen oder gegrätscht) Schwebekippe in den Stütz;

- | | | |
|-----|---------------------------------------|-------|
| 2,0 | a) fehlende Streckung beim Anschweben | - 0,3 |
| | b) "Schleifen" der Beine | - 0,4 |
| | c) Nachdrücken im Stütz | - 0,5 |
| | d) Haltungsfehler | - 0,3 |

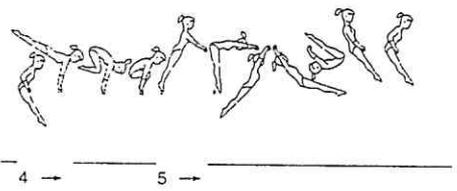


2 Hüft-Umschwung vorwärts;

- | | | |
|-----|-------------------------|-------|
| 1,5 | a) zu großer Hüftwinkel | - 0,3 |
| | b) Anhocken der Beine | - 0,3 |
| | c) Nachdrücken im Stütz | - 0,4 |
| | d) Haltungsfehler | - 0,2 |

3 Rückschwung, Hüftumschwung rückwärts;

- | | | |
|-----|--------------------------|-------|
| 0,5 | a) zu starker Hüftwinkel | - 0,2 |
|-----|--------------------------|-------|



4 Rückschwung, Aufhocken auf den unteren Holm;

- | | | |
|-----|---|-------|
| 0,5 | a) keine deutliche Stütz- und Hockphase | - 0,3 |
|-----|---|-------|

5 Griffwechsel zum oberen Holm, Absprung in den Langhang am oberen Holm, Langhangkippe;

- | | | |
|-----|--------------------------------|-------|
| 1,5 | a) mangelnde Körpervorspannung | - 0,5 |
| | b) Nachdrücken im Stütz | - 0,5 |
| | c) Haltungsfehler | - 0,3 |

6 Rück- und Abschwung in den Langhang, Vorschung und Salto rückwärts gehockt in den Stand.

- | | | |
|-----|---------------------------------------|-------|
| 2,0 | a) fehlende Höhe (und Weite) | - 0,7 |
| | b) mangelnde Hockphase | - 0,3 |
| | c) fehlende Streckung vor der Landung | - 0,3 |
| | d) Haltungsfehler | - 0,2 |

Höchstwert: 8,0

Rolle vorwärts (L8)

Der Hinterkopf kann sowohl zwischen den Händen und Füßen als auch hinter den Händen (schnelle Rolle) aufgesetzt werden. Durch die Bein Streckung gelangt das Gesäß über die Stützstellen (Hände/Kopf). Die Beine sollten angehockt werden, wenn der Hüftkamm den Balken berührt.

Anlauf, Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende) in den Querstand vorlings (L5-L6)

Der Anlauf beinhaltet einen Anhüpfer, in der L5 darf die Radwende auch ohne Anhüpfer und aus dem Angehen geturnt werden. In der Abwärtsphase sollte die Drehung beendet und der Körper vollkommen gestreckt sein.

Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Querstand rücklings (L7)

Der Anlauf beinhaltet einen Anhüpfer vor den Abgängen. Beim Handstütz-Überschlag sollten die Hände mit annähernd gestrecktem Arm-Rumpf-Winkel vorgelegt werden. Die Beine sollten mit dem Passieren der Senkrechten geschlossen sein.

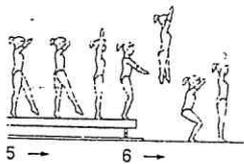
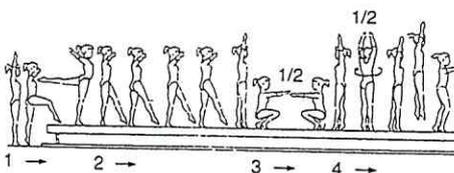
Anlauf, freier Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende) in den Querstand vorlings (L8)

Der Anlauf beinhaltet einen Anhüpfer. Mit Beginn der Abwärtsphase sollte die Drehung beendet und der Körper vollkommen gestreckt sein.

Geräteabmessungen / Konturogramm	Übungsbeschreibung	Wert i. P.	Typische Fehler	Abzug i. P.
----------------------------------	--------------------	------------	-----------------	-------------

Schwierigkeitsstufe L2

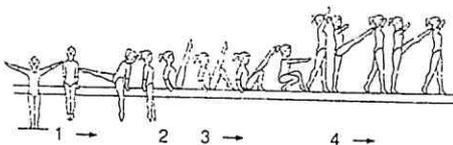
Schwebebank (schmal)



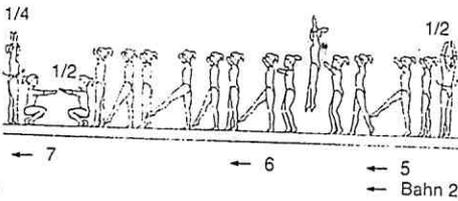
Aus dem Querstand vorlings:				
1	Aufsteigen und Rückspreizen eines Beines;	0,3	a) kein korrektes Rückspreizen b) Handlungs- und Spannungsfehler	0,1 0,1
2	Drei bis vier Schritte gehen, Heranstellen des hinteren Beines zur engen Schrittstellung, Heben in den Ballenstand;	0,2	a) fehlender Ballenstand	0,1
3	Senken in die Hocke (Hockstand), 1/2 Drehung;	0,4	a) kein deutlicher Hockstand b) nicht vollendete Drehung im Hockstand	- 0,2 0,1
4	Aufrichten, 1/2 Drehung, Streck sprung;	0,5	a) nicht vollendete Drehung b) Handlungs- und Spannungsfehler c) kein Lösen von der Bank	- 0,1 - 0,2 - 0,2
5	Schritte bis zum Ende der Bank, Heranstellen des hinteren Beines in den Schlußstand;			
6	Streck sprung mit Grätschen und Schließen der Beine in den Querstand rücklings.	0,6	a) keine Hüftstreckung b) ungenügende Höhe c) Keine Landung im Schlußstand d) Handlungs- und Spannungsfehler	0,1 - 0,1 0,1 - 0,2
Höchstwert:		2,0		

Schwierigkeitsstufe L3

Schwebebalken (Höhe 0,80 m, Sprungbrett erlaubt)



Bahn 1:				
1	Sprung in den Stütz, Überspreizen mit 1/4 Drehung in den Grätschschritt;	0,4	a) keine deutliche Stützphase b) Handlungs- und Spannungsfehler	- 0,2 0,1
2	Heben der Beine in den flüchtigen Schwebesitz;	0,3	a) zu großer Bein-/ Rumpfwinkel b) Handlungs- und Spannungsfehler	- 0,2 0,1
3	Beugen eines Beines und Auftippen dieses Fußes auf den Balken, Strecken des Beines und Beugen des anderen Beines zum Aufsetzen der Füße nacheinander und Aufrichten über die Schrittstellung;	0,2	a) mangelndes Aufrichten	- 0,2
4	Zwei Schritte vorwärts mit Vorspreizen, gehen bis zum Balkenende, 1/2 Drehung;	0,3	a) Vorspreizen unter der Waagerechten b) Handlungs- und Spannungsfehler	0,1 0,1



Bahn 2:

5 Schritt und Heranstellen des hinteren Beines, **Strecksprung**;

0,5

- a) zu geringes Lösen vom Balken
b) Haltungs- und Spannungsfehler

- 0,2
- 0,2

6 **Zwei Nachstellschritte** (links-rechts oder rechts-links), Heranstellen des hinteren Beines, Senken in die Hocke, 1/2 Drehung;

0,4

- a) fehlende Bewegungsweite
b) kein deutlicher Hockstand
c) nicht vollendete Drehung im Hockstand

0,1
0,1
0,1

Bahn 3:

7 Aufrichten, 1/4 Drehung;

0,3

- a) Haltungs- und Spannungsfehler

- 0,2

8 **Schritt seitwärts** in die Schlußstellung;

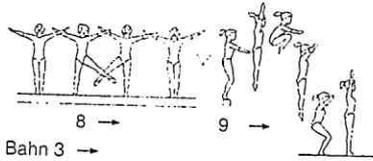
0,6

- a) ungenügende Höhe
b) mangelndes Anhocken
c) Haltungs- und Spannungsfehler

- 0,2
- 0,2
0,1

Höchstwert:

3,0



Bahn 3 →

Schwierigkeitsstufe L4

Schwebebalken
(Höhe 0,80 m, Sprungbrett erlaubt)

Aus dem Seitstand vörlings:

Bahn 1:

1 **Hockwende auf den Balken** in den Querstand;

0,6

- a) Körperschwerpunkt nicht über der Stützstelle
b) Landung nicht im Querverhalten
c) Haltungs- und Spannungsfehler

- 0,2
- 0,2
0,1

2 Aufrichten, zwei Schritte mit **Vorhochspreizen**, Schritt und Heranziehen des hinteren Beines in die enge Schrittstellung;

0,3

- a) Vorspreizen unter der Waagerechten
b) Haltungs- und Spannungsfehler

0,1
0,1

3 **Spreizsprung** (beidbeiniger Absprung, einbeinige Landung), Gehen bis zum Balkenende;

0,3

- a) fehlende Sprunghöhe
b) mangelnder Spreizwinkel

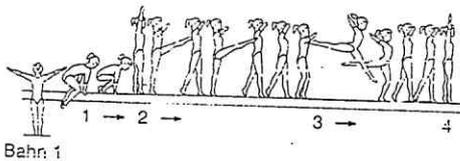
0,1
- 0,2

4 Schließen der Beine, Heben in den **Ballenstand** und beidbeinige 1/2 Drehung;

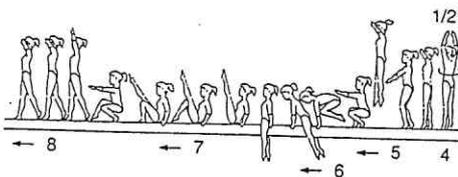
0,2

- a) Haltungs- und Spannungsfehler

- 0,2



Bahn 1



Bahn 2:

5 **Strecksprung mit Wechsel der Beine**, Senken in den Hockstand und Vorgeifen in den Stütz;

0,4

- a) ungenügende Sprunghöhe
b) Haltungs- und Spannungsfehler

- 0,2
0,1

6 Einschwingen in den Grätschsitz und Heben der Beine in den flüchtigen **Schwebesitz**;

0,7

- a) mangelnder Stütz
b) zu großer Bein-/Rumpfwinkel
c) Haltungs- und Spannungsfehler

- 0,3
- 0,2
- 0,2

7 Beugen eines Beines und Auftippen dieses Fußes auf den Balken, Strecken des Beines und Beugen des anderen Beines zum Aufsetzen der Füße nacheinander und Aufrichten über die Schrittstellung;

0,3

- a) mangelndes Aufrichten

- 0,2

8 Zwei bis drei Schritte, Absprung und **Pferdchensprung**, Schritt vorwärts mit 1/4 Drehung, Heransetzen in die Schlußstellung;

0,4

- a) ungenügende Sprunghöhe
b) kein deutliches Wechseln der Beine
c) Haltungs- und Spannungsfehler

- 0,2
0,1
0,1

Bahn 3:

9 Zwei Nachstellschritte seitwärts in die Schlußstellung;

0,2

- a) Haltungs- und Spannungsfehler

- 0,2

10 Absprung zum **Grätschwinkelsprung** (Grätschrittsprung) in den Seitstand rücklings.

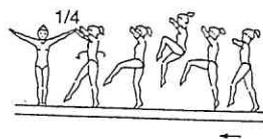
0,6

- a) fehlende Sprunghöhe
b) zu großer Hüftwinkel
c) keine Streckung vor der Landung
d) Haltungs- und Spannungsfehler

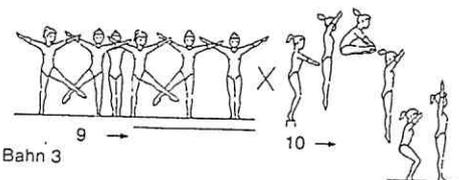
0,1
0,1
0,1
0,1

Höchstwert:

4,0



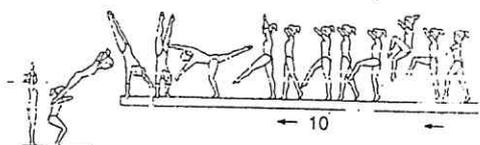
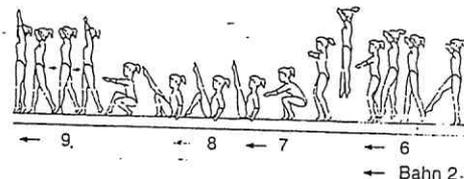
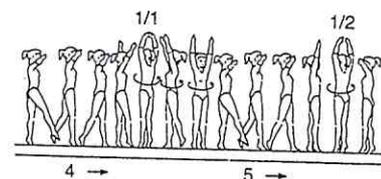
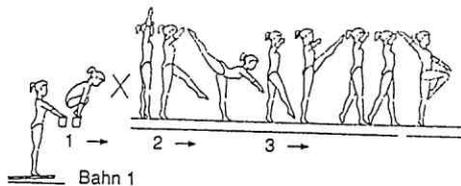
Bahn 3



Schwierigkeitsstufe L5

Schwebebalken (Höhe 1,00 m, Sprungbrett erlaubt)

Aus dem Seitstand vorlings:



Bahn 1:

1 Absprung, Stütz und **Aufhocken beider Beine**;

0,6 a) keine deutliche Stützphase - 0,3
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

2 Aufrichten mit 1/4 Drehung, Schritt vorwärts in die **Standwaage**;

0,5 a) ungenügende Höhe des Spielbeines - 0,2
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,3

3 Aufrichten, Vorführen des hinteren Spielbeines, Schritt vorwärts mit Vorhochspreizen, Schritt vorwärts in den einbeinigen Ballenstand (Knie des gebeugten Spielbeines geht nach vorne oben, Fußspitze am Knie des Standbeines);

0,2

4 Schritt, **1/1 Schrittdrehung**, (zwei fortlaufende 1/2 Drehungen);

0,7 a) unrythmische Drehungen - 0,2
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,3

5 Gehen bis zum Balkenende, Schließen der Beine in die enge Schrittstellung, Heranstellen des hinteren Beines, 1/2 Drehung;

Bahn 2:

6 Schritt, **Einsprung, Strecksprung, Strecksprung mit Wechsel der Beine**;

0,4 a) ungenügende Sprunghöhe - 0,2
b) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

7 Schritt rückwärts, **Rücksenken** in den flüchtigen **Schwebesitz** mit **Stütz rücklings**;

0,6 a) zu großer Bein-/ Rumpfwinkel - 0,3
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

8 **Beugen** eines Beines und **Auftippen** dieses Fußes auf den Balken, **Strecken** des Beines und **Beugen** des anderen Beines zum **Aufsetzen** der Füße nacheinander und **Aufrichten** über die Schrittstellung;

0,4 a) schwerfällig Aufrichten - 0,3
b) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

9 **Zwei bis drei Schritte rückwärts**, **Aufrichten** in den **Ballenstand**, **ein bis zwei Schritte Anlauf zum Pferdchensprung**;

0,6 a) ungenügende Sprunghöhe - 0,3
b) kein deutliches Wechseln der Beine 0,1
c) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

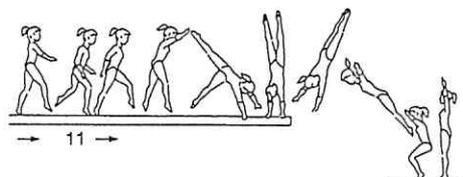
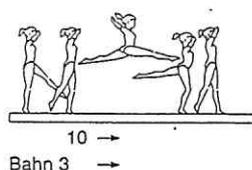
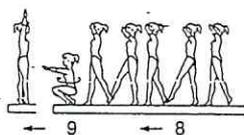
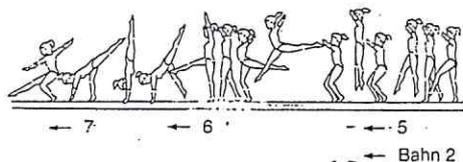
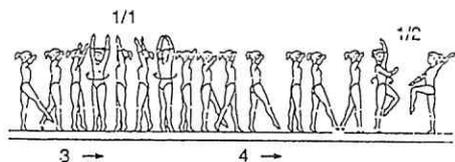
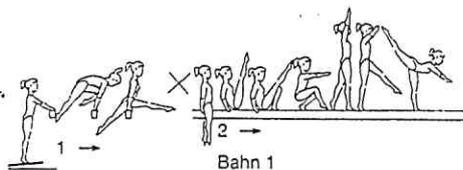
10 **Anlauf, Radwende** in den **Querstand vorlings**.

1,0 a) Abweichen von der Senkrechten - 0,2
b) zu spätes Schließen der Beine 0,1
c) ungenügender Abdruck - 0,2
d) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2
e) unsichere Landung - 0,2

Höchstwert: 5,0

Schwierigkeitsstufe L6

Schwebebalken
(Höhe 1,00 m, Sprungbrett erlaubt)



Aus dem Seitstand vorlings:

Bahn 1:

1 Absprung und **Durchhocken eines Beines** in den Spreizsitz, 1/4 Drehung in den Grätschsitz;

0,4 a) keine deutliche Stützphase - 0,3
b) Berühren des Balkens beim Durchhocken eines Beines 0,1

2 Heben der Beine in den Schwebesitz, Aufsetzen eines Fußes und Aufrichten in die Schrittstellung,

0,4 a) zu großer Bein-/ Rumpfwinkel 0,1
b) schwerfälliges Aufrichten - 0,2

Schritt, **Standwaage**;

0,4 a) ungenügende Höhe des Spielbeines 0,1
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

3 Aufrichten, Vorführen des hinteren Spielbeines, **1/1 Schrittdrehung** (zwei fortlaufende 1/2 Drehungen);

0,4 a) unrythmische Drehungen - 0,2
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

4 Nachstellschritt, Schritt und **einbeinige 1/2 Drehung** (Spielbeinhaltung beliebig);

0,4 a) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

Bahn 2:

5 Schritt, Vorschwingen eines Beines, Einsprung in den flüchtigen halbhohen Hockstand, Strecksprung, **Spreizsprung** (beidbeiniger Absprung, einbeinige Landung);

1,0 a) ungenügende Sprunghöhen - 0,4
b) Pause zwischen den Sprüngen 0,1
c) mangelnder Spreizwinkel 0,1
d) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

6 Schritt vorwärts und Aufschwingen in den **flüchtigen Handstand**;

1,0 a) Endposition nicht erreicht (einschließlich Schließen der Beine) - 0,5
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,3

7 Absenken, Aufrichten mit Rückverlagerung auf das hintere gebeugte Bein, Vorspreizen des vorderen, gestreckten Beines;

0,3 a) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

8 Schritte vorwärts zum Balkenende;

9 Senken in den Hockstand, Aufrichten mit 1/2 Drehung in den Ballenstand;

0,2 a) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

Bahn 3:

10 Ein bis zwei Schritte, **Schrittsprung**;

0,8 a) ungenügende Sprunghöhe - 0,2
b) fehlerhafte Beintätigkeit - 0,2
c) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

11 Anlauf, **Radwende** zum Querstand vorlings.

0,7 a) Abweichen von der Senkrechten - 0,2
b) zu spätes Schließen der Beine 0,1
c) ungenügender Abdruck - 0,2
d) Haltungs- und Spannungsfehler, unsichere Landung - 0,2

Höchstwert: 6,0

Schwierigkeitsstufe L7

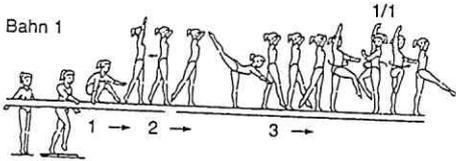
Schwebebalken
(Höhe 1,10 m, Sprungbrett erlaubt)

Aus dem Schrägstand rechts
oder links vorlings:

Bahn 1:

1 Anlauf, Absprung und **Auflaufen mit Stütz einer Hand** über den flüchtigen Hockstand in die Schrittstellung mit Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein;

0,6 a) zu später Abdruck der Stützhand - 0,2
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

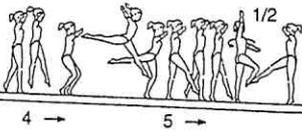


2 Ein bis zwei Schritte rückwärts und Rückführen des vorderen Beines in die **Standwaage**;

0,3 a) ungenügende Höhe des Spielbeines 0,1
b) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

3 Vorführen des Spielbeines, Schritt, **1/1 Drehung** (Spielbeinhaltung beliebig);

1,0 a) nicht vollendete Drehung - 0,3
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,4



4 Schritt vorwärts, Vorschwingen eines Beines, Einsprung in den flüchtigen halbhohen Hockstand, **Spreizsprung** (einbeinige Landung);

0,4 a) ungenügende Höhe - 0,2
b) mangelnder Spreizwinkel 0,1

5 Ein bis zwei Schritte und **einbeinige 1/2 Drehung** (Spielbeinführung beliebig);

0,2 c) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

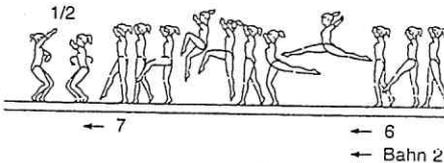
Bahn 2:

6 Ein bis zwei Schritte, **Schrittsprung, Pferdchensprung** (Spielbein = Absprungbein);

0,8 a) ungenügende Sprunghöhen - 0,3
b) fehlerhafte Beintätigkeit - 0,3

7 Schritt vorwärts, Heransetzen des hinteren Beines zum halben Hockstand, **1/2 Drehung**;

0,2 c) Schritt zwischen den Sprüngen, Pause zwischen den Sprüngen 0,1
d) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2



Bahn 3:

8 **Strecksprung mit Wechsel der Beine**, Absenken in den Hockstand;

0,4 a) ungenügende Sprunghöhe - 0,2
b) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

9 Aufstützen der Hände, über den flüchtigen Hockstütz Absenken zum Aufsetzen eines Fußristes/Unterschenkel in die **Kniewaage**, Rücksenken zum Fersensitz;

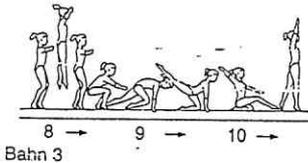
0,3 a) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

10 Vorführen des Spielbeines, Aufsetzen zum Aufrichten in die Schrittstellung;

0,2 a) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

11 Schritt, Aufschwingen in den **flüchtigen Handstand**;

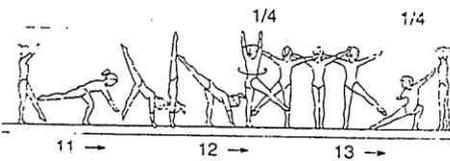
1,0 a) Endposition nicht erreicht (einschließlich Schließen der Beine) - 0,5
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,3



12 Aufrichten, Schritt vorwärts mit **1/4 Drehung** und Heranziehen des hinteren Beines in den Seitschlußstand;

0,4 a) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,3

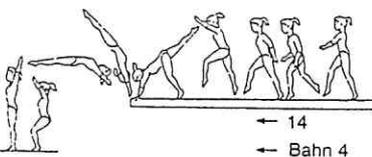
13 Schritt seitwärts in den Ausfallschritt seitwärts, **1/4 Drehung** mit Heransetzen des vorderen Beines in die enge Schrittstellung;



Bahn 4:

14 Anlauf zum **Handstütz-Überschlag** vorwärts in den Querstand.

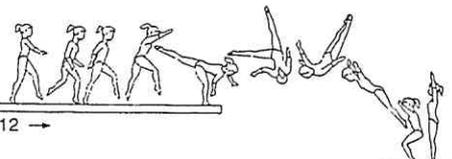
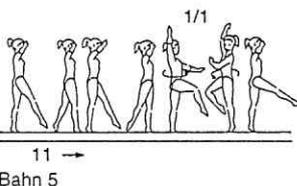
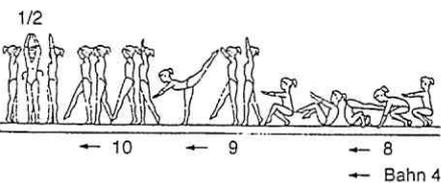
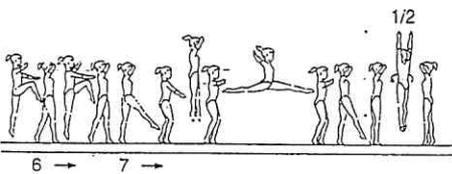
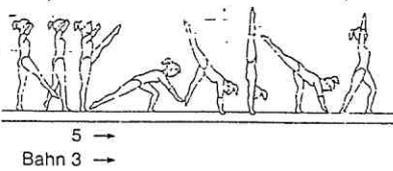
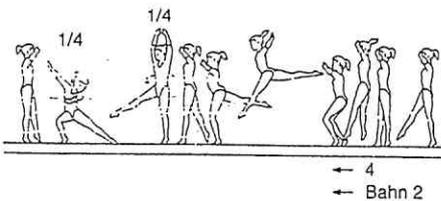
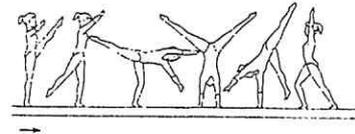
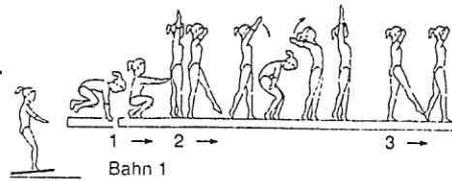
1,2 a) gebeugte Arme - 0,2
b) mangelnder Abdruck - 0,3
c) zu spätes Schließen der Beine 0,1
d) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1
e) unsichere Landung - 0,3



Höchstwert: 7,0

Schwierigkeitsstufe L8

Schwebebalken
(Höhe 1,10 m, Sprungbrett erlaubt)



Aus dem Querstand vorlings:

1 Anlauf, Absprung, Aufhocken mit Stütz der Hände;

Bahn 1:

2 Aufrichten, Schritt vorwärts, Heranstellen des hinteren Beines in die Schrittschlußstellung, Körperwelle rückwärts;

3 Schritt, Vorhochspreizen, Rad mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung, Aufrichten;

Bahn 2:

4 Nachstellschritt, Einsprung in den flüchtigen halbhoher Hockstand, Spreizsprung (Landing einbeinig), Schritt vorwärts mit 1/4 Drehung in den Ausfallschritt seitwärts, 1/4 Drehung mit Heransetzen des vorderen Beines;

Bahn 3:

5 Schritt, Vorhochspreizen, Aufschwingen in den Handstand (2 Sekunden), Aufrichten;

6 Hüpfen vorwärts mit Vorspreizen des gebeugten Beines (links oder rechts), Hüpfen vorwärts mit Vorspreizen des gebeugten Beines (rechts oder links);

7 Schritt vorwärts, Heransetzen in die enge Schrittstellung, Strecksprung mit Wechsel der Beine, Spreizsprung (Landing beidbeinig / Quergrätschsprung);

Schritt vorwärts, Heransetzen in die Schlußstellung, Strecksprung mit 1/2 Drehung;

Bahn 4:

8 Senken in den Hockstand, Rolle vorwärts, Aufrichten;

9 Schritt vorwärts, Senken in die Standwaage, Aufrichten;

10 Zwei Schritte vorwärts, 1/2 Drehung (beidbeinig);

Bahn 5:

11 Ein bis zwei Schritte vorwärts, 1/1 Drehung auf einem Bein (Spielbein beliebig);

12 Anlauf, freie Radwende in den Querstand.

0,6 a) mangelnde Hockbewegung - 0,2
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

0,4 a) ungenügende Koordinationsfähigkeit - 0,2
b) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

1,0 a) Abweichungen von der Senkrechten - 0,3
b) ungenügendes Spreizen - 0,2
c) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,3

0,5 a) ungenügende Sprunghöhe 0,1
b) mangelnder Spreizwinkel 0,1
c) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

0,8 a) Endposition nicht erreicht (einschließlich Schließen der Beine) - 0,5
b) nicht 2 Sekunden gehalten - 0,2
c) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

0,4 a) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

0,8 a) ungenügende Sprunghöhe - 0,2
b) Pause zwischen den Sprüngen 0,1
c) fehlerhafte Beintätigkeit - 0,2
d) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

0,5 a) ungenügende Sprunghöhe - 0,2
b) nicht vollendete Drehung 0,1
c) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

0,8 a) fehlender Bewegungsfluß - 0,3
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,3
c) unterbrochene Rollbewegung - 0,8

0,3 a) ungenügende Höhe des Spielbeines 0,1
b) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

0,9 a) nicht vollendete Drehung - 0,3
b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,4

1,0 a) ungenügende Höhe - 0,2
b) zu spätes Schließen der Beine - 0,2
c) fehlende Hüftstreckung - 0,2
d) Landung aus der Richtung 0,1
e) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2

Höchstwert: 8,0

Boden / Mädchen

ALLGEMEINE HINWEISE

- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen L2-L4 sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.
- Die Armführungen sind freigestellt, falls in der Ausschreibung nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepaßt sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- Der Anlauf bei den Sprüngen sollte möglichst nicht mehr als drei Schritte betragen. Bei nachfolgenden Akrobatik-elementen kann jedoch noch zusätzlich ein Anhüpfer an die Laufschriffe angeschlossen werden.
- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen L2-L8 können auf einer Mattenbahn, ab der L6 kann die Übung auch auf der Bodenfläche geturnt werden.
- Wenn die Übung vor der Mattenbahn begonnen und nach der Mattenbahn beendet wird, erfolgt **kein** Punkt-abzug.
- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen L5-L8 müssen nach den vorgegebenen Pflichtmusiken geturnt werden.

TECHNISCHE ANFORDERUNGEN

Zurückschieben in den Fersensitz (L2)

Es sollte ein deutliches Schieben durch die Arme erkennbar sein. Der Rücken ist rund und der Kopf vorgeneigt.

Handstütz mit Scheren der Beine (L2)

Der Stütz sollte mit gestreckten Armen, flach aufgesetzten und nach vorne ausgerichteten Händen gezeigt werden. Das Wechseln der Beine soll während des Stützes deutlich erkennbar sein.

Kerze (Nackensand) (L2)

Beim Zurückrollen in den Schulter- bzw. Nackensand streckt sich der Körper auf (Hüftstreckung: Körper und Beine bilden eine Linie). Es ist keine Überstreckung oder ein Halt in dieser Position erwünscht.

Rolle vorwärts, Strecksprung (L2-L3)

Der Übergang von der Rolle vorwärts zum Strecksprung sollte fließend sein. Beim Strecksprung muß ein deutlicher Absprung vom Boden mit optimaler Körperstreckung erfolgen, eine Überstreckung (Hohlkreuz) oder eine Hüftbeugung sind zu vermeiden.

In der L3 muß der Ansatz der Rolle vorwärts mit deutlichem Vorsetzen der Hände (flüchtige Stützphase) und flüchtigem Strecken der Beine (Schubbewegung) mit Aufsetzen des Hinterkopfes erkennbar sein. Das Anhocken der Beine sollte möglichst spät (verzögert) und schnell erfolgen.

Rolle rückwärts (in den Grätschstand) (L3-L4)

Die Rolle rückwärts wird durch das Absenken in den flüchtigen Hockstand eingeleitet. Die Rolle rückwärts ist über den deutlichen und sicheren Handstütz zu turnen.

Aufschwüngen in den flüchtigen Handstand mit Scheren der Beine (L3)

Die Handstandposition muß erkennbar sein. Körper und Arme bilden eine Linie. Es wird kein Halten im Handstand verlangt.

Aufschwüngen in den Handstand (L4)

Der Handstand muß klar erkennbar sein. Körper, Arme und Beine bilden eine senkrechte Linie.

Sprungrolle (Flugrolle) (L4-L5)

Die Sprungrolle ist aus beidbeinigem, prellendem Absprung mit erkennbarer Flugphase zu turnen. Eine Überstreckung des Körpers oder eine starke Hüftbeugung ist zu vermeiden. Das Aufrichten in den Stand erfolgt ohne Nachstützen der Hände.

Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) mit 1/4 Drehung (L4, L5, L7-L8) / Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Rad) mit Stütz einer Hand (L7)

Das Rad muß über den senkrechten Seithandstütz führen und darf nicht aus der Bewegungsrichtung lenken. Der Körper ist dabei gestreckt (d.h. gestreckter Arm-Rumpf-Winkel) und die Beine weit gespreizt. Das Aufsetzen der Hände und Füße erfolgt nacheinander.

Die 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung erfolgt mit dem Aufsetzen des ersten Fußes nach dem Rad. Das Rad mit 1/4 Drehung wird somit als "Radwende mit gespreizten Beinen in die Schrittstellung" geturnt, Blickrichtung zurück zur Ausgangsstellung.

Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende) (L5-L8)

Die Beine werden bei der Radwende annähernd in der Senkrechten geschlossen. Die 1/4 Drehung erfolgt nach dem Passieren der Senkrechten. Die Radwende ist mit deutlichem Handabdruck zu turnen, im Moment des Fußkontaktes sollte der Oberkörper aufgerichtet sein. Das Zurückschwüngen (Armkreis rückwärts) des zuerst aufgesetzten Armes sowie das Ausweichen aus der Bewegungsrichtung führt zum Abzug.

Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung und Flugphase (Rad mit Abdruck von den Händen) (L7)

Das Rad mit Abdruck von den Händen darf nicht aus der Bewegungsebene ausweichen. Der Abdruck erfolgt sofort nach Bodenkontakt der Hände und aus den Schultern heraus. Die 1/4 Drehung erfolgt nach dem Abdruck (Blickrichtung zurück zur Ausgangsstellung).

Schrittkniestand (L5, L6, L8)

Kniestand auf einem Bein (d.h. Unterschenkel und gestreckter Fuß tragen den Körper), das zweite Bein ist gebeugt und vor dem Körper aufgesetzt. Die Hüfte ist gestreckt.

1/2 Drehsprung (ab L6)

Der Absprung erfolgt von einem Bein, das Spielbein wird dabei vorgesprenzt (vorgeschwungen). Der Körper führt 1/2 Drehung in Richtung des Absprungbeines aus. Das Absprungbein ist Landebein, das Spielbein befindet sich nun in Rückhalte.

1/2 Drehschersprung / Kadettsprung (L7)

Der Absprung erfolgt von einem Bein, das Spielbein wird dabei vorgesprenzt (vorgeschwungen). Der Körper führt 1/2 Drehung in Richtung des Absprungbeines aus. Die Beine scheren in der Rückhalte, so daß das Spielbein zum Landebein wird. Das Absprungbein befindet sich in der Rückhalte.

Kreisspreizen in der Rückenlage (Bodenmühle), 1/2 Drehung in die Bauchlage (L7)

Aus dem Grätschsitz wird mit Rücksinken in die Rückenlage das erste Bein flach über den Boden über das zweite Bein und den liegenden Rumpf geführt, das zweite Bein folgt weitgespreizt - dem ersten über den Rumpf. Das erste Bein hat nach knapp 1 1/4 Beinkreisen die Verlängerung des Körpers erreicht, mit 1/2 Drehung in die Bauchlage wird das zweite Bein in Verlängerung des nun gestreckten Körpers an das erste angelegt.

Aufschwingen in den Handstand, Abrollen (L5, L8) bzw. Abrollen in den Grätschsitz (L6)

Beim Handkontakt am Boden sollten Arme und Schwungbein nahezu eine Linie bilden. Der Handstand ist mit vollkommen gestrecktem Körper zu demonstrieren. Das Abrollen kann in der L5 mit gebeugten Armen, in der L8 sollte das Abrollen über die gestreckten Arme geturnt werden. Dabei sollte die Hüftbeuge erst mit dem Aufsetzen des Nackens erfolgen.

In der L6 erfolgt das Beugen der Hüfte und Grätschen der Beine zum Grätschwinkelsitz mit nachfolgendem tiefen Rumpfvorneigen bei möglichst geradem Rücken.

Rolle rückwärts durch den Handstand (L6)

Der Ansatz zur Rolle rückwärts kann wahlweise mit gehockten oder gestreckten Beinen im Ansatz und gebeugten oder gestreckten Armen geturnt werden. Der flüchtige Handstand ist mit vollkommen gestrecktem Körper in der Senkrechten auszuführen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung des Körpers.

Rolle rückwärts in den Handstand über die gestreckter Arme (Felgrolle) (L7-L8)

Der Ansatz zur Felgrolle ist mit gestreckten Armen und Beinen zu turnen. Die Felgrolle ist so zu turnen, daß die Handstandposition gehalten werden könnte. Der Körper bildet in der Senkrechten eine Linie über Hände, Schulter, Hüfte, Knie und Füße.

Aufschwingen in den Handstand, 1/2 Drehung (L6-L8)

Beim Handkontakt am Boden sollten Arme, Körper und Schwungbein eine Linie bilden. Der Handstand ist mit vollkommen gestrecktem Körper zu zeigen, unmittelbar darauf erfolgt die Handstanddrehung.

Handstütz-Überschlag vorwärts (L7)

Beim Handkontakt am Boden bilden Arme, Körper und Schwungbein nahezu eine Linie. Die Beine sollten unmittelbar nach Passieren der Senkrechten geschlossen sein. Mit einem deutlichen Abdruck vom Boden und gestreckter Körperhaltung erfolgt der Überschlag vorwärts. Die Arme befinden sich bei der Landung in Hochhalte.

Handstütz-Überschlag vorwärts gespreizt in die Schrittstellung (Schrittüberschlag) (L8)

Beim Handkontakt am Boden sollten Arme, Körper und Schwungbein nahezu eine Linie bilden. Mit einem deutlichen Abdruck vom Boden (Flugphase) und gestreckter Körperhaltung erfolgt der Überschlag vorwärts mit gespreizten Beinen. Die Arme befinden sich bei der Landung in Hochhalte.

Spreizsprung / Sissone (L8)

Der Sprung erfolgt aus beidbeinigem Absprung nach vorne-oben mit weitem Vorrückspreizen der Beine. Die Landung erfolgt einbeinig auf dem vorderen Bein.

Schrittsprung mit 1/4 Drehung (L8)

Einbeiniger Absprung, 1/4 Drehung in der Luft und einbeinige Landung auf dem vorderen Bein im Seitverhalten zur Bewegungsrichtung.

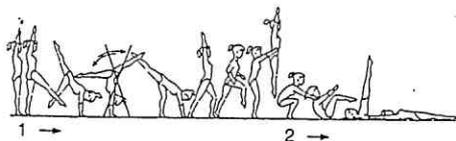
Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack), Streck-sprung (L8)

Der Flick-Flack ist mit deutlichem Tempo- und Raumgewinn zu turnen. Aus der "Sitzphase" erfolgt mit dem Überschlag rückwärts die vollkommene Körperstreckung. Die Arme werden hierbei schnellkräftig in Verlängerung des Rumpfes geschwungen. Mit dem Bodenkontakt der Hände sollte der Körper noch gestreckt sein. Der Handabdruck sollte aktiv zum Aufrichten des Körpers führen und einen sofortigen Strecksprung ermöglichen. Erste und zweite Flugphase sind etwa gleich hoch.

Schwierigkeitsstufe L2

12 m-Mattenbahn

Stand vorlings vor der Mattenbahn:



- | | | | | |
|---|---|-----|--|-----------------------|
| 1 | Schritt vorwärts, Aufsetzen der Hände und Aufschwingen zum Handstütz mit Scheren der Beine (Querspreizen), Aufrichten, | 0,6 | a) kein deutliches Aufschwingen in den Stütz
b) kein deutliches Scheren
c) Haltungsfehler | - 0,2
- 0,2
0,1 |
|---|---|-----|--|-----------------------|

kurzer Anlauf und beidbeiniger Absprung zum Streck sprung (Prellfederung);

- | | | |
|-----|---|------------|
| 0,2 | a) mangelnde Sprunghöhe
b) Haltungsfehler | 0,1
0,1 |
|-----|---|------------|

- | | | | | |
|---|--|-----|--|-------|
| 2 | Zurückrollen in die flüchtige Kerze , Abrollen in die Rückenlage, | 0,3 | a) fehlende Hüftstreckung, Haltungsfehler | - 0,2 |
|---|--|-----|--|-------|

1/2 Drehung um die Längsachse in die Bauchlage, Aufstützen der Hände, Zurückschieben in den Fersensitz, Anhocken der Beine in den Hockstand;

- | | | |
|-----|---|------------|
| 0,3 | a) Drehung aus der Richtung
b) keine gespannte Körperhaltung | 0,1
0,1 |
|-----|---|------------|



- | | | | | |
|---|---|-----|---|------------------------------|
| 3 | Rolle vorwärts , Streck sprung in den Stand. | 0,6 | a) fehlende Stützphase
b) Nachstützen der Hände
c) mangelnde Sprunghöhe
d) Haltungsfehler | - 0,2
- 0,1
0,1
0,1 |
|---|---|-----|---|------------------------------|

Höchstwert: 2,0

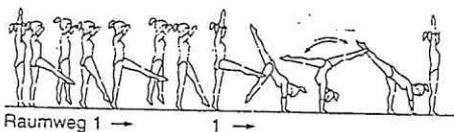
Schwierigkeitsstufe L3

12 m-Mattenbahn

Stand vorlings vor der Mattenbahn:

Raumweg 1:

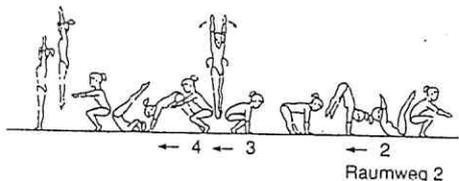
- | | | | |
|-----|--|-------------------|-----|
| 0,2 | Nachstellhüpfer rechts (links),
Nachstellhüpfer links (rechts); | a) Rhythmusfehler | 0,1 |
|-----|--|-------------------|-----|



- | | | | | |
|---|--|-----|---|-----------------------|
| 1 | Vorspreizen und Aufschwingen in den flüchtigen Handstand mit Scheren der Beine (Querspreizen, Landung in der Schrittstellung), Aufrichten in die Schlußstellung, Senken in den Hockstand; | 0,8 | a) Schwungbein nicht in der Senkrechten
b) kein deutliches Scheren der Beine
c) Haltungsfehler | - 0,4
- 0,2
0,1 |
|---|--|-----|---|-----------------------|

Raumweg 2:

- | | | | | |
|---|---|-----|--|----------------|
| 2 | Rolle rückwärts in den Grätschstand; | 0,8 | a) kein hoher und sicherer Handstütz
b) Haltungsfehler | - 0,4
- 0,2 |
|---|---|-----|--|----------------|



- | | | | | |
|---|--|-----|---|--------------|
| 3 | mit Stütz der Hände Anhocken der Beine, Streck sprung mit 1/2 Drehung ; | 0,4 | a) fehlende Körperspannung, fehlende Sprunghöhe
b) unkorrekte Drehung | 0,1
- 0,2 |
|---|--|-----|---|--------------|

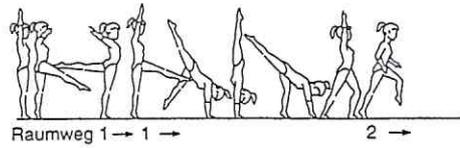
- | | | | | |
|---|---|-----|--|------------------------------|
| 4 | Rolle vorwärts mit weitem Vorsetzen der Hände (flüchtiges Strecken der Beine), Streck sprung in den Stand. | 0,8 | a) kein deutliches Vorsetzen der Hände
b) fehlendes Strecken der Beine, kein schnellkräftiges Anhocken der Beine
c) kein fließender Übergang zum Streck sprung
d) mangelnde Sprunghöhe, Haltungsfehler | - 0,3
- 0,2
0,1
0,1 |
|---|---|-----|--|------------------------------|

Höchstwert: 3,0

Geräteabmessungen / Konturogramm	Übungsbeschreibung	Wert i. P.	Typische Fehler	Abzug i. P.
-------------------------------------	--------------------	---------------	-----------------	----------------

Schwierigkeitsstufe L4

12 m-Mattenbahn



Raumweg 1:

Stand vor der Mattenbahn:

Schritt in eine freigestaltete einbeinige
Standposition (2 Sekunden halten)

0,3

- a) Gleichgewichtsverlust
- b) Haltungsfehler

0,1

0,1

1 Schritt vorwärts und Aufschwingen in
den **Handstand**, Absenken in die
Schrittstellung und Aufrichten;

0,8

- a) Handposition nicht in der Senkrechten
- b) Haltungsfehler (Rumpf und Beine)

- 0,4

- 0,3

2 Zwei bis drei Schritte Anlauf zur
Sprungrolle

0,8

- a) keine erkennbare Flugphase
- b) zu starke Hüftbeuge
- c) Nachstützen der Hände
- d) Haltungsfehler
- e) Doppelstütz (Gesäß/Füße)

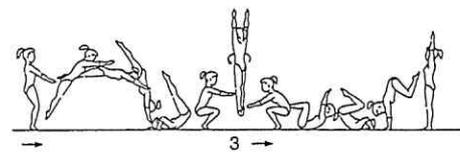
- 0,2

- 0,2

0,1

0,1

- 0,2



3 Streckung mit 1/2 Drehung und
Rolle rückwärts;

0,8

- a) fehlende Körperspannung
- b) unkorrekte Drehung
- c) kein hoher und sicherer Handstütz
- d) Knie berühren den Boden

0,1

0,1

- 0,3

- 0,2

Raumweg 2:

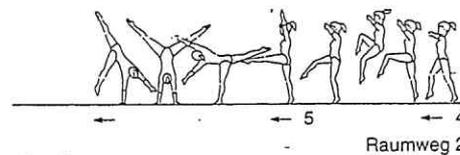
4 Aufrichten, zwei bis drei Schritte, **Pferd-
chensprung oder Schersprung**

0,4

- a) mangelnde Sprunghöhe
- b) kein deutliches Wechseln oder Spreizen der Beine

- 0,2

0,1



5 Zwei bis drei Schritte, **Rad**, Ausklang
freigestellt.

0,9

- a) Rad nicht über die Senkrechte
- b) Abweichen aus der Bewegungsrichtung
- c) ungenügendes Spreizen der Beine
- d) Haltungsfehler

- 0,4

- 0,2

0,1

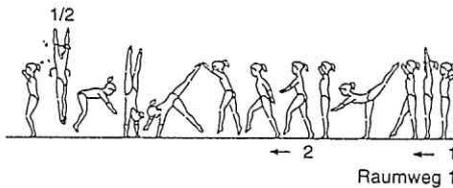
0,1

Höchstwert:

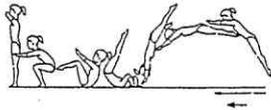
4,0

Schwierigkeitsstufe L5

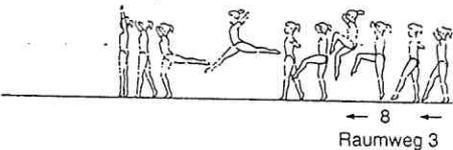
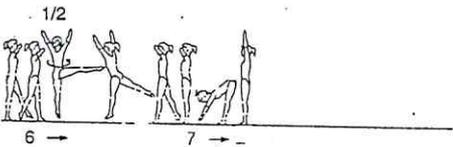
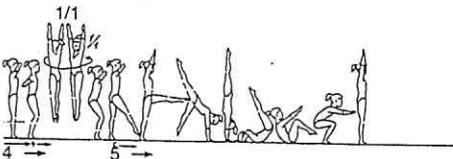
12 m-Mattenbahn



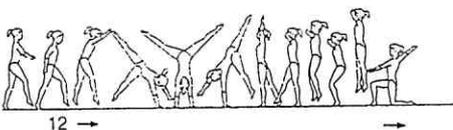
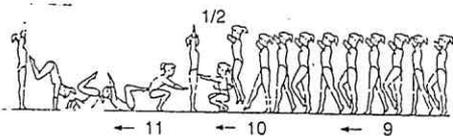
Raumweg 1



Raumweg 2



Raumweg 3



Raumweg 4

Raumweg 1:

- 1 Aufrichten in den Ballenstand, Schritt, Senken in die Standwaage, Aufrichten in die Schlußstellung;
- 2 Anlauf, Radwende, Strecksprung mit 1/2 Drehung, Sprungrolle, Strecksprung mit 1/2 Drehung;

0,4	a) Spielbein nicht in Kopfhöhe b) Haltungs- und Spannungsfehler	0,1 - 0,2
1,0	a) zu spätes Schließen der Beine b) ungenügender Abdruck c) unkorrekte Drehung d) keine erkennbare Flugphase e) zu starke Hüftbeuge f) unkontrolliertes Abrollen g) Haltungs- und Spannungsfehler	0,1 0,1 0,1 - 0,2 0,1 - 0,2 0,1

Raumweg 2:

- 3 Schritt, Hüpfen mit Vorspreizen (Vorschwingen) des gebeugten Beins, Schritt, Hüpfen mit Vorspreizen des gebeugten Beins, Schritt, Hüpfen mit Vorspreizen des gebeugten Beins;

0,2	a) Haltungs- und Spannungsfehler	0,1
-----	----------------------------------	-----

- 4 Schritt, Heransetzen des hinteren Beins in die Schlußstellung, Strecksprung mit 1/1 Drehung;

0,6	a) unkorrekte Drehung b) mangelnde Sprunghöhe c) Haltungs- und Spannungsfehler	- 0,2 0,1 0,2
-----	--	---------------------

- 5 Schritt, Vorspreizen, Aufschwingen in den Handstand, Abrollen, Aufrichten;

0,6	a) Handstandposition nicht erreicht b) unkontrolliertes Abrollen c) Haltungs- und Spannungsfehler	0,1 - 0,2 - 0,2
-----	---	-----------------------

- 6 Schritt, 1/2 Drehsprung (Absprung einbeinig, Vorspreizen des Spielbeins, Landung auf dem Absprungbein), Schritt rückwärts zum Schlußstand;

0,2	a) Haltungs- und Spannungsfehler	0,1
-----	----------------------------------	-----

- 7 Rumpfbeuge vorwärts, Aufrichten in den Stand;

Raumweg 3:

- 8 Anlauf, Pferdchensprung, Schrittsprung (in Verbindung), Schritt, Heransetzen zum hohen Ballenstand;

0,6	a) mangelnde Sprunghöhe b) fehlerhafte Beintätigkeit c) Haltungs- und Spannungsfehler	- 0,2 - 0,2 0,1
-----	---	-----------------------

- 9 Vier Schritte im hohen Fußballengang vorwärts, das Spielbein wird jeweils gebeugt vorhochgezogen (Fußspitze am Fußgelenk des Standbeins vorbeiführen);

- 10 Schritt, Einsprung in den Hockstand, Aufrichten mit 1/2 Drehung;

0,2

- 11 Senken in den Hockstand, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz mit Strecken der Arme, Aufrichten in den Stand;

0,6	a) gebeugte Arme b) kein hoher Hockstütz	- 0,2 - 0,2
-----	---	----------------

Raumweg 4:

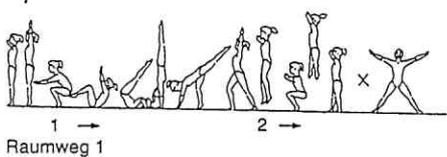
- 12 Anlauf, Rad mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung (Blick zurück zur Ausgangsstellung), Aufrichten, Schritt, Einsprung, kleiner Strecksprung, Landung im Schrittkniestand, Ausklang freigestellt.

0,6	a) Rad nicht über die Senkrechte b) Abweichen aus der Bewegungsrichtung c) ungenügendes Spreizen der Beine	- 0,2 0,1 0,1
-----	--	---------------------

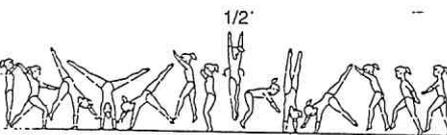
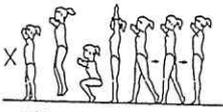
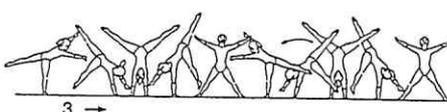
Höchstwert: 5,0

Schwierigkeitsstufe L6

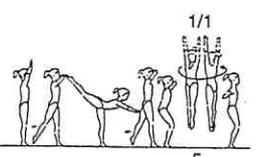
12 m-Mattenbahn oder
Bodenfläche 12 m x 12 m



Raumweg 1



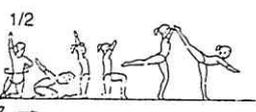
Raumweg 2



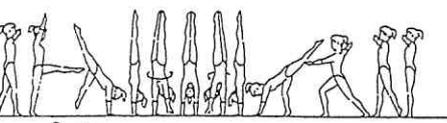
Raumweg 5



Raumweg 3



Raumweg 7



Raumweg 8



Raumweg 4

Raumweg 1:

- 1 Aufrichten (Heben in den Ballenstand), Senken und **Rolle rückwärts durch den Handstand**, Aufrichten;
- 2 Einsprung in den halbhohen Hockstand, Strecksprung mit Seitgrätschen der Beine, Landung im Grätschstand;
- 3 **Rad rechts (links)** in den Grätschstand, **Rad links (rechts)** in den Grätschstand (zurück), Einsprung in den Hockstand, Aufrichten mit zwei Schritten rückwärts in den Schlußstand;

1,0	a) Handstandposition nicht erreicht	- 0,5
	b) ungenügende Körperstreckung	- 0,3
0,3	a) Haltungs- und Spannungsfehler	- 0,2
0,8	a) Rad nicht über die Senkrechte	je 0,1
	b) Abweichen aus der Bewegungsrichtung	je 0,1
	c) ungenügendes Spreizen der Beine	je 0,1
	d) Haltungs- und Spannungsfehler	je 0,1

Raumweg 2:

- 4 Anlauf, **Radwende**, **Strecksprung mit 1/2 Drehung**, Anhüpfer, Rad, Landung im kleinen Ausfallschritt, Schritt vorwärts in den Schlußstand;

1,0	Radwende:	-
	a) zu spätes Schließen der Beine	0,1
	b) ungenügender Abdruck	0,1
	c) unkorrekte Drehung	0,1
	Rad:	
	d) Rad nicht über die Senkrechte	0,1
	e) ungenügendes Spreizen der Beine	0,1
	f) Abweichen aus der Bewegungsrichtung	0,1

- 5 **Strecksprung mit 1/1 Drehung**, Schritt rückwärts, Rückspreizen zur flüchtigen **Standwaage**, Aufrichten mit Schritt rückwärts, Heransetzen in den Schlußstand;

0,5	a) unkorrekte Drehung	0,1
	b) mangelnde Sprunghöhe	0,1

Raumweg 3:

- 6 Anlauf, **Schrittsprung**, **Schrittsprung**, **1/2 Drehsprung** (Absprungbein = Landebein), Absetzen des rückwärtigen Beines in den Schrittkniestand;

0,8	a) mangelnde Sprunghöhe	- 0,2
	b) fehlerhafte Bein Streckung	je 0,1
	c) keine direkten Verbindungen	- 0,2

- 7 1/2 Drehung, Schließen der Beine zum Kniestand, Vorbeugen des Oberkörpers und flüchtiger Fersensitz, Aufrichten in den Kniestand, Vorspreizen zum Schrittkniestand, Aufstehen mit Rückspreizen zur **Standwaage**, Aufrichten;

0,3	a) Haltungs- und Spannungsfehler	- 0,2
	b) Spielbein erreicht nicht Kopfhöhe	0,1

- 8 Schritt, Vorspreizen, Aufschwingen in den **Handstand**, 1/2 Drehung, Absetzen in den Ausfallschritt, Aufrichten mit Heransetzen des hinteren Beines in den Schlußstand;

0,8	a) Handstandposition nicht erreicht	- 0,2
	b) ungenügende Körperstreckung	0,1
	c) unkorrekte Drehung, Haltungs- und Spannungsfehler	- 0,2

Raumweg 4:

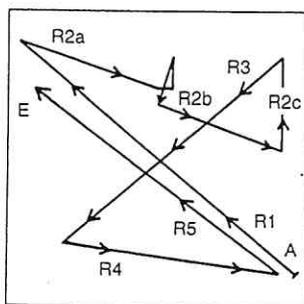
- 9 Schritt, Vorspreizen, Aufschwingen in den **Handstand**, **Abrollen** in den Grätschsit, Vorbeugen des Oberkörpers, Ausklang freigestellt.

0,5	a) Handstandposition nicht erreicht	0,1
	b) unkontrolliertes Abrollen	- 0,2

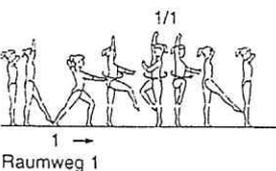
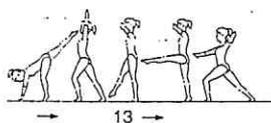
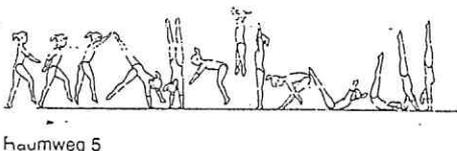
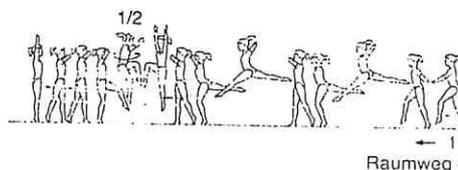
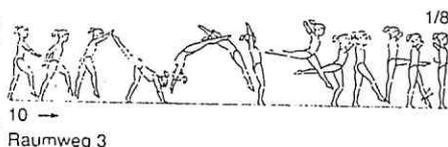
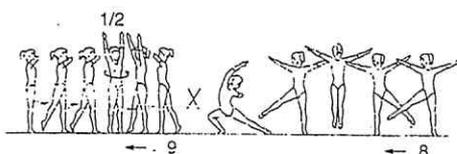
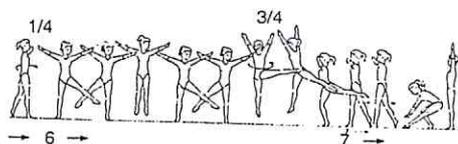
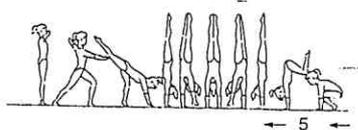
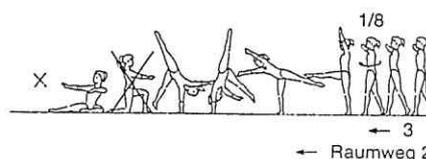
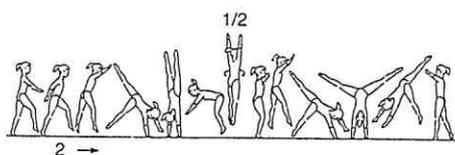
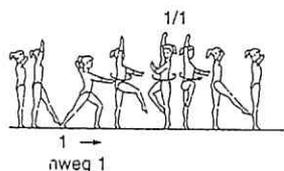
Höchstwert: 6,0

Schwierigkeitsstufe L7

12 m-Mattenbahn
oder Bodenfläche 12 m x 12 m

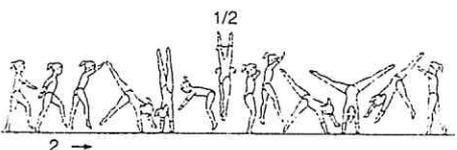


- R1 ... 1/1 Drehung auf einem Bein ... Radwende ... Streck sprung mit 1/2 Drehung, Anhüpfer, Rad mit Abdruck von den Händen ...
- R2 ... Rad mit Stütz auf einer Hand ... Kreisspreizen ... Strecken in den Handstand ... 1/2 Drehschersprung
- R3 ... Handstütz-Überschlag vorwärts, Spreizsprung ...
- R4 ... Schrittsprung, Schrittsprung, Pferdchensprung mit 1/2 Drehung ...
- R5 ... Radwende, Streck sprung mit Grätschen und Schließen der Beine, Felgrolle ...



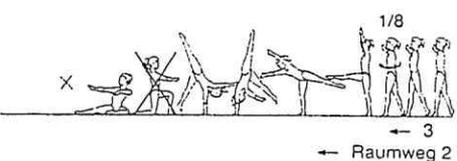
Raumweg 1:
1 Aufrichten, Schritt vorwärts in den klei-
nen Ausfallschritt, 1/1 Drehung auf
einem Bein (Spielbein gebeugt, Fuß-
spitze am Standbein angelegt), Abset-
zen in den Schlußstand;

- 0,4 a) nicht vollendete Drehung - 0,2
- b) Haltungs- und Spannungsfehler - 0,2



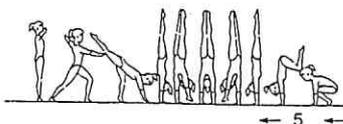
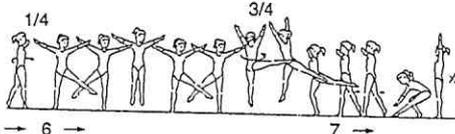
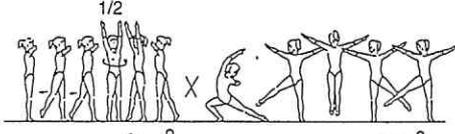
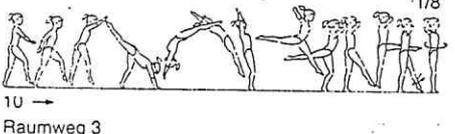
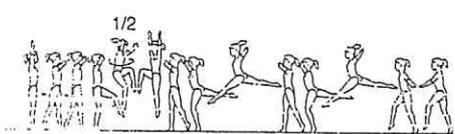
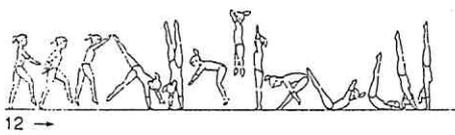
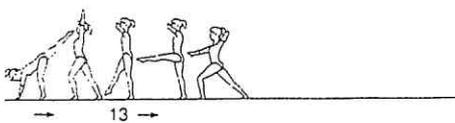
2 Anlauf, Radwende, Streck sprung mit
1/2 Drehung, Anhüpfer, Rad mit Ab-
druck von den Händen (Flugphase),
Landing in der Schrittstellung;

- 1,0 a) zu spätes Schließen der Beine - 0,2
- b) unkorrekte Drehung 0,1
- c) nicht über die Senkrechte 0,1
- d) mangelhafte Flugphase - 0,3



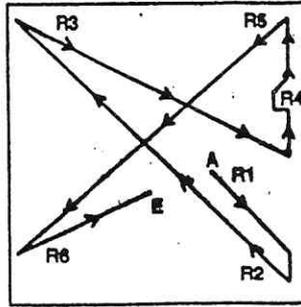
Raumweg 2:
3 Zwei Schritte vorwärts mit 1/8 Drehung
in die neue Bewegungsrichtung, Vor-
spreizen, Rad mit Stütz auf einer Hand,
Absetzen in den Kniestand auf dem
Landebein, Senken in den Grätschsitz
mit einem gebeugten Bein
(=Landebein);

- 0,5 a) unkorrekte Stützphase - 0,2
- b) ungenügendes Spreizen der Beine 0,1

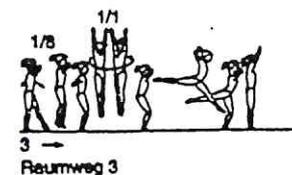
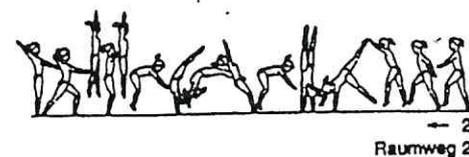
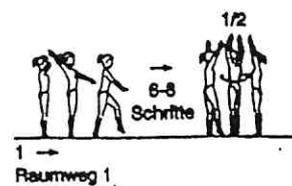
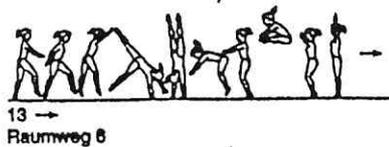
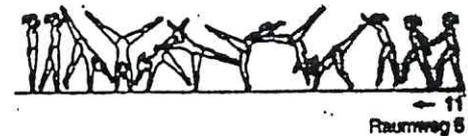
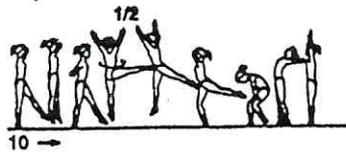
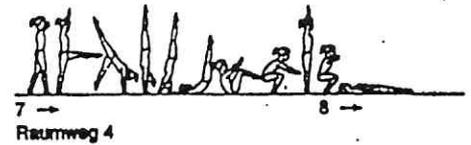
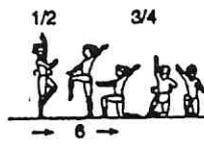
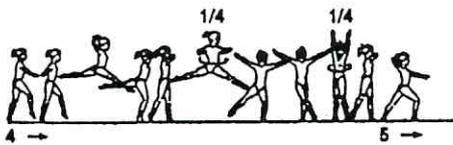
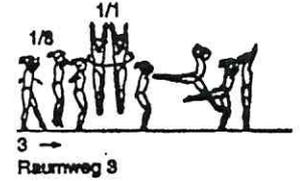
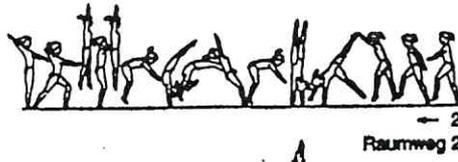
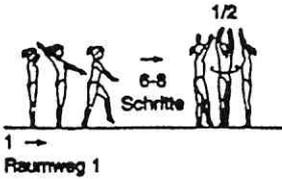
Geräteabmessungen / Konturogramm	Übungsbeschreibung	Wert i. P.	Typische Fehler	Abzug i. P.
	4 Rücksenken in die Rückenlage und Kreisspreizen der gestreckten Beine (Bodenmühle), 1/2 Drehung in die Bauchlage; Schließen der Beine und Zurückschieben in den Kniestand, Stütz der Hände vor den Knien, Anhocken;	0,4	a) Haltungs- und Spannungsfehler b) ungenügendes Spreizen der Beine c) Koordinationsfehler	- 0,2 0,1 0,1
	5 Strecken in den Handstand (mit Abdruck von den Füßen), 1/2 Drehung, Senken in den Ausfallschritt, Aufrichten in den Schlußstand;	0,8	a) Handstandposition nicht erreicht b) ungenügende Körperstreckung c) unkorrekte Drehung	- 0,3 0,1 - 0,2
	6 Schritt rückwärts mit 1/4 Drehung, Nachstellhüpfer seitwärts, 1/4 Drehung, Absprung, 1/2 Drehschersprung , (Kadettsprung, Schwungbein = Landebein);	0,4	a) mangelnde Sprunghöhe b) fehlerhafte Beintätigkeit	0,1 0,1
	7 Zwei Schritte rückwärts, kleiner Ausfallschritt rückwärts - hinteres Bein gebeugt, vorderes Bein gestreckt aufgezeh - Rumpfbeuge vorwärts, Aufrichten mit 1/4 Drehung;	0,4	a) Haltungs- und Spannungsfehler	- 0,2
	8 Nachstellhüpfer seitwärts in den Ausfallschritt seitwärts (in Bewegungsrichtung vorderes Standbein gebeugt, Spielbein seitwärts aufgezeh), Rumpfbeuge seitwärts zum Spielbein, Aufrichten;			
	9 Zwei Schritte vorwärts gehen, 1/2 Drehung und sofort zwei Schritte rückwärts gehen, Heransetzen zum Schlußstand;			
	Raumweg 3: 10 Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts, Spreizsprung (Landing auf einem Bein), Schritt, Hüpfen mit Vorspreizen des gestreckten Spielbeins, kurzes Auftippen, Schritt vorwärts mit 1/8 Drehung-zum Schlußstand;	1,2	a) zu spätes Schließen der Beine b) mangelnder Abdruck c) fehlende Körperstreckung d) keine direkte Verbindung e) nicht vollendete Drehung f) mangelnde Sprunghöhe, fehlerhafte Spielbeintätigkeit	0,1 - 0,3 - 0,2 0,1 0,1 - 0,2
	Raumweg 4: 11 Anlauf, Schrittsprung, Schrittsprung, Pferdchensprung mit 1/2 Drehung, Zwei bis drei kleine Schritte rückwärts in den Ballenstand (Blick in die neue Bewegungsrichtung);	0,7	a) mangelnde Sprunghöhe b) fehlerhafte Beintätigkeit c) nicht vollendete Drehung d) keine direkte Verbindung	- 0,2 je 0,1 0,1 0,1
	Raumweg 5: 12 Anlauf, Radwende, Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine, Felgrolle , Absenken in den Ausfallschritt;	1,2	a) zu spätes Schließen der Beine b) ungenügender Abdruck c) mangelhafte Sprunghöhe, Spreizwinkel unter 90° d) gebeugte Beine e) gebeugte Arme f) Handstandposition nicht erreicht	0,1 0,1 - 0,2 0,1 - 0,2 - 0,3
	13 Schritt vorwärts, Vorspreizen in den Ausfallschritt, Ausklang freigestellt.			
	Höchstwert:	<u>7,0</u>		

12 m-Mattenbahn
oder Bodenfläche 12 m x 12 m

LS
Mei



- R1 Auftakt ...
- R2 ... Radwende, Flick-Flack ...
- R3 ... Streck sprung mit 1/1 Drehung, Spreitzprung ... Schrittsprung, Schrittsprung mit 1/4 Drehung ... 1/1 Drehung auf einem Bein
- R4 ... Handstand ... Körperweite am Boden ... Handstand mit 1/2 Drehung ... 1/2 Drehschersprung ...
- R5 ... Schrittüberschlag vorwärts, Rad ... Feigrotte ... Radwende, Grätschinkelsprung ...



Raumweg 1:

1 Auftakt: Aufrichten in den Ballenstand mit Armführung in eine freigestellte Pose, sechs bis acht Laufschrötte mit freier Gestaltung der Armführung in den Ballenstand, 1/2 Drehung im Ballenstand, freigestellte Pose;

0,2 a) Haltungs- und Spannungsfehler 0,1

Raumweg 2:

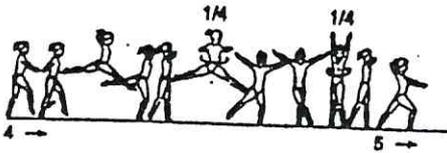
2 Anlauf, Radwende, Flick-Flack, Streck sprung mit Landung im kleinen Ausfallschritt, Heransetzen des vorderen Beins in den Schlußstand, freigestellte Pose;

1,5 a) zu spätes Schließen der Beine, mangelnder Abdruck -0,2
b) fehlendes Tempo und fehlender Raumgewinn -0,4
c) gebeugte Arme -0,3
d) keine direkte Verbindung -0,3

Raumweg 3:

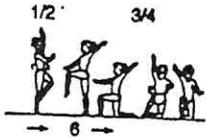
3 Schritt mit 1/8 Drehung, Heransetzen des hinteren Beins in die Schlußstellung (Ensprung), Streck sprung mit 1/1 Drehung, Spreitzprung (Landung einbeinig), Heransetzen des hinteren Beins in den Schlußstand, freigestellte Pose;

0,8 a) mangelnde Sprunghöhen -0,2
b) unkorrekte Drehung -0,2
c) fehlerhafte Beintätigkeit 0,1



4 Zwei bis drei Schritte Anlauf, Schrittsprung, Schrittsprung mit 1/4 Drehung, Kreuzschritt (seitwärts) mit Rücksetzen des Spielbeins, 3/4 Drehung auf beiden Beinen in die Bewegungsrichtung;

0,8 a) mangelnde Sprunghöhen
b) unkorrekte Drehung, fehlerhafte Beintätigkeit -0,2



5 Schritt vorwärts in den kleinen Ausfallschritt (Vorbereitung), 1/1 Drehung auf einem Bein (Spielbein gebeugt, Fußspitze an der Wade des Standbeins angelegt);

0,5 a) nicht vollendete Drehung
b) unrythmischer Bewegungsablauf -0,2

6 Spielbein vorsezen, Senken in den Schrittkniestand, 3/4 (5/8) Drehung im Kniestand (dabei wechselt der Schrittkniestand von rechts nach links bzw. von links nach rechts);

Raumweg 4:



7 Ein bis zwei Schritte, Vorspreizen, Aufschwingen in den Handstand, Abrollen, Aufrichten in den Ballenstand;

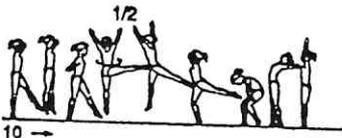
0,7 a) Handstandposition nicht erreicht
b) gebeugte Arme, zu frühe Hüftbewegung beim Abrollen
c) unrythmischer Bewegungsablauf -0,2

8 sofort Senken in die Rückenlage, Körperwelle am Boden mit Aufrichten in den Sitz und Anhocken der Beine, 1/2 Drehung zum beidbeinigen Kniestand, Fernensitz;



9 Heben in den Handstand, 1/2 Drehung, Senken in den kleinen Ausfallschritt;

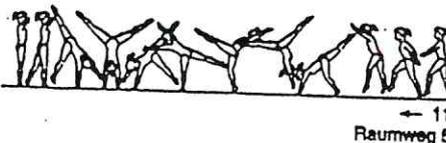
0,8 a) Handstandposition nicht erreicht
b) ungenügende Körperstreckung
c) unkorrekte Drehung -0,3
0,1



10 Nachstellhüpfer, 1/2 Drehschersprung (Kadetttsprung, Schwungbein = Landebein), Schritt rückwärts, kleine Oberkörperwelle mit Heransetzen des vorderen Beins in die Schlußstellung;

0,4 a) ungenügende Sprunghöhe, fehlerhafte Beintätigkeit
b) keine ausgeprägte Wellenbewegung -0,2
0,1

Raumweg 5:



11 Anlauf, Schrittlüberschlag vorwärts, Rad mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung (Blick zurück zur Ausgangsstellung), Schritt rückwärts mit Heransetzen zur Schlußstellung, Felgenreihe;

1,5 a) ungenügender Abdruck
b) fehlende Körperstreckung
c) nicht über die Senkrechte
d) Abweichen aus der Bewegungsrichtung
e) ungenügendes Spreizen der Beine
f) Handstandposition nicht erreicht
g) ungenügende Körperstreckung -0,3
-0,2
0,1
0,1
-0,3
-0,2

12 Schritt rückwärts mit Heransetzen zur Schlußstellung und freigestellte Pose;



Raumweg 6:



13 Anlauf, Radwende, Grätschsprung (Grätschsprung), Ausdang freigestellt.

1,0 a) ungenügender Abdruck, zu spätes Schließen der Beine
b) zu großer Hüftwinkel
c) Spreizwinkel unter 90° -0,2
-0,2
-0,2

Höchstwert: 8,0