

Boden AK 6

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, Rolle vorwärts in den Stand	2.0	<ul style="list-style-type: none"> - Keine nach innen gedrehten Arme - keine runde Rollbewegung - Nachgreifen der Hände zum Aufrichten 	X	X	X
2	Vorspreizen, Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung in den Stand, Arme in Hochhalte; Seitspreizen in den Grätschstand Arme Hochhalte	2.0	<ul style="list-style-type: none"> - Rad Abweichung aus der Bewegungsebene - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW - geringes Spreizen 	X	X	X
3	Rumpfbeugen in den Grätschstand , Handflächen berühren den Boden, - 3 s -	1.0	<ul style="list-style-type: none"> - keine gestreckten Beine - Haltezeit zu kurz 		X	X
4	Heben mit gegrätschten Beinen in den Kopfstand - 3 s -	3.0	<ul style="list-style-type: none"> - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben - keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand - zu kurze Haltezeit 		X	X
5	Abrollen aus den Kopfstand in den Stand mit sofortigen Strecksprung mit 1/2 Drehung	2.0	<ul style="list-style-type: none"> - Strecksprung ohne Armführung nach oben - Standfehler 	X		X

Übungshinweis:

Geturnt wird über einen Bodenläufer/Mattenbahn

Pferd AK 6

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	Unterarmstütz vl. -5s- Dynamischer Wechsel in Folgeposition	2.5	- keine C- Position - Kopfhaltung aufrecht - keine gestreckten und gespannten Beine - fehlende Haltezeit - kein dynamischer Wechsel		X X X X	X X X X
2	Unterarmstütz seitl. (li.oder re.) -5s- Dynamischer Wechsel in Folgeposition	2.5	- keine C- Position - Kopfhaltung neutral - keine gestreckten und gespannten Beine - fehlende Haltezeit - kein dynamischer Wechsel		X X X X	X X X X
3	Unterarmstütz rl. -5s- Dynamischer Wechsel in Folgeposition	2.5	- keine C- Position - Kopfhaltung neutral - keine gestreckten und gespannten Beine - fehlende Haltezeit - kein dynamischer Wechsel		X X X X	X X X X
4	Unterarmstütz seitl. (li.oder re.) -5s-	2.5	- keine C- Position - Kopfhaltung neutral - keine gestreckten und gespannten Beine - fehlende Haltezeit		X X X X	X X X X

Ringe AK 6

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	4 Klimmzüge, Kinn mindestens auf Höhe Unterkante Ringe	je 2.5	<ul style="list-style-type: none"> - keine gestreckte Körperposition - Kopfhaltung neutral - keine gestreckten und gespannten Beine - kein dynamischer Zug - Schulter Ringe Unterkante - nach vorn gerichtete Ellbogen - Standfehler 			X X X X X X X
	Niedersprung in den Stand					X

Übungshinweis:

ca. 20 cm Abstand der Füße vom Boden

Sprung AK 6

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: Strecksprung vorwärts in den Stand.	10.0	<ul style="list-style-type: none"> - Auflaufen auf das Bretteinbeiniger Absprung - kein reaktiver Absprung - kein kurzer Armzug zur Hochhalte - ungenügende Höhe - zu große Flugweite - keine aufrechte Landeposition 			X X X X X X

Übungshinweis:

Mattenhöhe 30cm.

Barren AK 6

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand, Barrenmitte, Sprung in den Stütz	1.0	- gebeugte Arme im Stütz - keine ruhige Stützposition	X X	X X	X X
2	Heben der Beine zum Winkelstütz - 3 s -	2.0	- Beine nicht waagrecht - zu kurze Haltezeit	X	X X	X X
3	Aufgrätschen zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände - 3 s -	2.0	- keine Hüftstreckung - lösen der Hände	X	X X	X X
4	Schließen der Beine über den hohen Winkelstütz zum ruhigen Stütz	2.0	- Beine beim Schließen zu tief - gebeugte Bein während des schließen - kein ruhiger Stütz	X	X X X	X X X
5	6x Griff lösen Stützeln auf der Stelle; Niedersprung in den Stand	3.0	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Stützeln - kein sicherer Stand	X X	X X X	X X X

Übungshinweis:

Gerätehöhe (stützhoch), Start zwischen den Holmen in der Barrenmitte

Reck AK 6

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	Hüftaufschwung (beidbeiniger Absprung)	2,5	- keine gestreckten Beine	X	X	X
2	Abzug in den gebundenen Hang (langsam)	2,5	- keine gestreckten Beine	X	X	X
3	Durchbücken in den Hang rücklings - 2 s -	2,5	- keine gestreckten Beine - keine Haltezeit	X	X	X
4	Rückführen der Beine in den Hang mit Niedersprung	2,5	- Keine gestreckten Beine	X	X	X

Übungshinweis:

Gerätehöhe über Kopfhöhe