

P 4 - Boden

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in den flüchtigen Handstand , Abrollen , Aufrichten über den Hockstand;	1,0	- Handstand nicht erreicht - unkontrolliertes Abrollen - Nachstützen der Hände	X	X	X
2	Strecksprung mit ½ LAD ;	0,5	- fehlerhafte Körperstreckung - Gleichgewichtsverlust	X	X	
3	Rolle rückwärts (Felgrolle erlaubt) über den hohen Hockstütz in den Hockstand; Aufrichten in den Stand	1,0	- kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X	X	X
4	Nachstellhüpfer, Nachstellhüpfer gegengleich, Handstütz-Überschlag seitwärts(Rad) , Aufrichten mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung;	0,5	- unkoordinierter Ablauf - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW	X	X	X
5	Schritt vorwärts, Einsprung und Absprung, Sprungrolle vorwärts in den Stand	1,0	- kein prellender Absprung - unrhythmischer Ablauf	X	X	

P 4 – Pauschenpferd

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: Sprung in den Stütz vorlings Seitschwingen mit Seitspreizen links , Seitschwingen mit Seitspreizen rechts	1,0	- unsichere Stützaufnahme - geringes Seitschwingen - Halte	X	X	
2	Stützwechsel auf die rechte Pausche (beidhändig) Rückverlagerung in den Stütz auf beide Pauschen (ohne Halt)	0,5	- ungenügendes Lösen der Hand - Unsicherheiten im Stützwechsel	X	X	X
3	Stützwechsel auf die linke Pausche (beidhändig) Rückverlagerung in den Stütz auf beide Pauschen (ohne Halt)	0,5	- ungenügendes Lösen der Hand - Unsicherheiten im Stützwechsel	X	X	
4	Seitschwingen mit Seitspreizen links , Seitschwingen mit Seitspreizen rechts	0,5 0,5	- geringes Seitschwingen - kein sichtbares Seitpendeln	X	X	X
5	Seitschwingen links Vorspreizen des linken Beines ,	0,5	- geringes Seitschwingen - unrhythmischer Ablauf	X	X	

gespreiztes Schwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines mit 1/4 LAD links Niedersprung in den Querstand seitlings	0,5	- ungenügender Abdruck und ungenügende Streckung des Körpers	X	X	X
---	-----	---	---	---	---

P 4 – Ringe

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Streckhang, Klimmziehen 2x , Senken in den Hang	0,5	- Rhythmusstörung	X	X	
2	Heben mit gebeugtem Körper über den Kipphang in den Strecksturzhang (2 Sek)	0,5	- Heben schwunghaft - Körper nicht gestreckt	X X	X X	
3	Langsames Senken in den Hang rücklings (2 Sek)	1,0	- Senken schwunghaft - Körper nicht gestreckt (im Hang rl)	X X	X X	
4	Heben in den Kipphang;	0,5	- Heben schwunghaft		X	
5	Kipp-Abschwung vorwärts in den Hang (gebeugte Arme erlaubt), Rückschwung , Vorschwung , Rückschwung	0,5 0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung - unkorrekte Körperpositon (keine C-Pos)	X X X	X X X	
6	Niedersprung in den Stand.	0,5				

P 4 – Sprung

Gerät: Sprungbrett, Bock, Höhe laut Ausschreibung (empfohlen 1,00 m vom Boden)

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

* Nichtanerkennung des Sprunges (0 Punkte)

P 4 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

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

P 4 – Reck

Geräthöhe: schulterhoch

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