

P 5 – Boden

Nr.	Übungsinhalt	WERT D	Fehlerhinweise	Abzug		
				K	m	g
1	Anlauf Rondat , Strecksprung in den Stand;	1,0	- keine Vorspannung im Rondat (Ansprung) - Abweichen von der Senkrechten im Rondat	X X	X X	
2	Rolle rückwärts in den Stand (Felgrolle erlaubt)	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - unsichere Landung zum Stand	X X	X X	X
3	Schwingen in den Handstand, Abrollen in den Strecksitz , Heben in den Liegestütz rücklings ½ LAD in den Liegestütz vorlings , Abspringen in den Grätschwinkelstand	0,5 0,5	- Handstand nicht erreicht - unkontrolliertes Abrollen - Liegestütz nicht gestreckt, jeweils	X X X	X X X	X
4	Heben in den Kopfstand (2 Sek), Abrollen zum Stand, Strecksprung ½ LAD	0,5 0,5	- unsichere Endlage - unkontrolliertes Abrollen - unkontrolliertes Drehen	X X X	X X X	
5	Schritt vorwärts zur Standwaage vorlings (2 Sek) Aufrichten in den Stand;	0,5	- ungenügendes Spreizen	X	X	X
6	Anlauf, Sprungrolle vorwärts mit sofortigem Strecksprung in den Stand	1,0	- kein prellender Absprung - unrythmisches Abrollen	X X	X X	X

P 5 – Pauschenpferd

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings; Sprung in den Stütz vorlings		- unsichere Stützaufnahme	X	X	
2	Seitschwingen mit Seitspreizen links	0,5	- geringes Seitschwingen - ungenügender Spreizwinkel	X X	X X	
3	Seitschwingen mit Seitspreizen rechts	0,5	- geringes Seitschwingen - ungenügender Spreizwinkel	X X	X X	
4	Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, gespreiztes Schwingen nach rechts mit Lösen der rechten Hand ;	0,5 0,5	- geringes Seitschwingen - ungenügender Spreizwinkel - ungenügendes Lösen der Hand	X X X	X X X	X

	Rückschwingen, Rückspreizen des linken Beines in den Stütz vorlings;	0,5				
5	Seitschwingen nach rechts,	0,5	- geringes Seitschwingen	X	X	
	Vorspreizen des rechten Beines,		- ungenügender Spreizwinkel	X	X	
	gespreiztes Schwingen nach links mit Lösen der linken Hand ;	0,5	- ungenügendes Lösen der Hand	X	X	X
	Rückschwingen, Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings,	0,5				
6	Seitschwingen nach links,	0,5	- geringes Seitschwingen	X	X	
	Vorspreizen des linken Beines ,		- unrhythmischer Ablauf	X	X	
	gespreiztes Schwingen nach rechts,		- ungenügender Abdruck und ungenügende Streckung des Körpers	X	X	X
	Vorspreizen des rechten Beines mit 1/4 LAD links ,	0,5				
	Niedersprung in den Querstand seitlings.					

P 5 – Ringe

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Streckhang, Klimmziehen 3x , Senken in den Hang	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung	X X	X X	
2	Heben über den Kipphang in den Strecksturzhang (2 Sek)	0,5	- Heben schwunghaft		X	
3	Langsames Senken in den Hang rücklings (2 Sek)	1,0	- Senken schwunghaft - Körper nicht gestreckt (im Hang rl)	X	X X	
4	Heben in den Kipphang ;	0,5	- Rhythmusstörung	X	X	
5	Kipp-Abschwung vorwärts in den Hang;	0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	X	X X	
6	Rückschwung, Vorschung, Rückschwung, Vorschung	1,0	- geringe Höhe - unkorrekte Körperposition (keine C-Pos)	X X	X X	X X
7	Rückschwung, Niedersprung in den Stand.	1,0	- geringe Höhe	X	X	

P 5 – Sprung

Gerät und Höhe laut Ausschreibung (empfohlen: Kasten. Bock, $\geq 1,00$ m vom Boden)

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

P 5 – Barren

Geräthöhe: etwa Brusthöhe

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

P 5 – Reck

Geräthöhe: schulterhoch

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