

P 6 – Boden

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	M	g
1	Anlauf Rondat , Strecksprung in den Stand;	1,0	- keine Vorspannung im Rondatansprung - Abweichen von der Senkrechten im Rondat	X	X	
2	Felgrolle rückwärts mit Abbücken in den Stand	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - stark gebeugte Arme	X	X	
3	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Stand;	1,5	- ungenügender Abdruck - gehockte/gebückte Körperhaltung - keine Streckung des Arm-Rumpf-Winkels - zu tiefe Landung - Landung in sehr tiefer Hocke (<90°)	X	X	X
4	Fallen in den Liegestütz vorlings , Abspringen in den Grätschwinkelstand (2 Sek)	0,5	- Liegestütz ohne Körperspannung - mangelnde Spreizung	X	X	
5	Abspringen in den Handstand (auch heben erlaubt), Abrollen mit sofortigem Strecksprung mit ½ LAD	1,0	- Handstand nicht erreicht - kein flüssiger Übergang - Gleichgewichtsverlust	X	X	
6	Senken in die Standwaage vorlings (2 Sek), Aufrichten in den Stand;	0,5	- Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe	X	X	X
7	Anlauf , Sprungrolle vorwärts , sofortiger Strecksprung mit 1/1 LAD in den Stand	0,5 0,5	- starker Hüftwinkel - geringe Flugphase - LAD nicht vollendet - fehlende Körperspannung - Gleichgewichtsverlust	X	X	X

P 6 – Pauschenferd

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings; Sprung in den Stütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach rechts mit geschlossenen Beinen Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, Seitschwingen der gespreizten Beine nach	0,5	- unsichere Stützaufnahme - geringes Seitschwingen - geringer Spreizwinkel - ungenügendes Lösen	X	X	X

	rechts mit Lösen der rechten Hand, Rückschwingen, Rückspreizen des linken Beines in den Stütz vorlings	1,0	der Hand			
2	Seitschwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines, Seitschwingen der gespreizten Beine nach links mit Lösen der linken Hand, Rückschwingen, Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings	1,0	- geringes Seitschwingen - geringer Spreizwinkel - ungenügendes Lösen der Hand	X	X	X
3	Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, Seitschwingen gespreizt nach rechts, Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings (Unterkreisen),	1,0	- geringer Spreizwinkel - untypische Pferdberührung	X	X	X
4	Seitschwingen und Seitspreizen nach links, Seitschwingen und Seitspreizen nach rechts,	0,5 0,5	- geringes Seitschwingen - geringer Spreizwinkel	X	X	X
5	Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines, gespreiztes Schwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings	0,5	- Rhythmusstörung - ungenügende Streckung des Körpers	X	X	
6	Rückflanken links mit 1/4 LAD rechts in den Querstand seitlings	1,0	- unrhythmischer Ablauf - ungenügende Streckung des Körpers	X	X	

P 6 – Ringe

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Heben in den Strecksturzhang (2 Sek)	0,5	- Rhythmusstörung - Körper nicht gestreckt - Heben schwunghaft	X	X	
2	Langsames Senken rückwärts in den Hang rücklings	1,0	- Senken schwunghaft - Körper nicht gestreckt (im Hang rl)	X	X	
3	Heben des Körpers in den Kipphang	0,5	- geringe Körperstreckung	X	X	
4	Kipp-Abschwung vorwärts in den Hang, Rückschwung	0,5	- nicht schwunghaft - Keine Aufwärtsbewegung	X	X	
5	Stemmumschwung („Einkugeln“, gebeugt erlaubt)	1,0	- nicht schwunghaft - keine	X	X	

			Aufwärtsbewegung			
6	Abschwung vorwärts, Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung	1,0	- geringe Höhe - unkorrekte Körperposition	X X	X X	X X
7	Vorschwung, Salto rückwärts gehockt in den Stand	1,5	- geringe Höhe - zu spätes Lösen der Hände	X X	X X	X X

P 6 – Sprung

Gerät und Höhe laut Ausschreibung (empfohlen: Bock oder Tisch $\geq 1,10$ m vom Boden)

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Aus dem Anlauf: Sprungbücke in den Stand oder Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand	<u>1. Flugphase</u> Sprungbücke			
	- Körper nicht über Waagerechte	X	X	X
	- zu frühe Bückphase			X
	<u>Stützphase - Abdruck:</u>			
	- zu langer Stütz	X	X	X
	- Berühren des Gerätes mit den Füßen			X
	<u>2. Flugphase</u>			
	- keine sichtbare Steigphase	X	X	X
	- kein Aufrichten des Oberkörpers	X	X	
	<u>Stützphase – Abdruck, Überschlag</u>			
- ungenügender ARW	X	X	X	
- gebeugte Arme	X	X	X	
- zu langer Stütz				
<u>2. Flugphase</u>				
- keine gestreckte Körperhaltung	X	X	X	

P 6 – Barren

Geräthöhe: empfohlen 1,70 m (ab Mattenoberkante, 1,90 m vom Boden)

Nr	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Oberarmstütz, Stemmaufschwung vorwärts ... oder Oberarmkippe ... in den Stütz	1,0	- geringe Hüfthöhe - Rhythmusfehler - gebeugte Arme	X X X	X X X	X X

2	Rückschwung, Vorschwung, Grätschen der Beine, langsames Senken in den Grätschsitz	0,5	- geringe Höhe - Aufschlagen auf das Gerät	X X	X X	X X
3	Heben in den Oberarmstand (2 Sek)	1,0	- keine gleichmäßige Aufwärtsbewegung - senkrechte Lage nicht erreicht - keine Körperstreckung	X X X	X X X	X X X
4	Abrollen in den Grätschsitz	0,5	- Rhythmusfehler - deutliches Absinken der Hüfte	X X	X X	X X
5	Heben und schließen der Beine in den Winkelstütz (2 Sek)	0,5	- Beine nicht Waagerechte	X	X	
6	Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschwung;	0,5 1,0	- geringe Höhe	X	X	
7	Rückschwung (45° über Waagerechte) Wende in den Außenquerstand	1,0	geringe Höhe	X	X	X

P 6 – Reck

Geräthöhe: 2,60 m ab Mattenoberkante, 2,80 m vom Boden

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang mit Ristgriff: Felgabschwung (Unterschwung) aus dem Kontern, Rückschwung ;	1,0	- geringe Höhe - unzureichende Körperspannung	X X	X X	
2	Vorschwung, Rückschwung	0,5	- geringe Höhe - Endlage jeweils in Überstreckung	X X	X X	
3	Vorschwung, Kippaufschwung in den Stütz;	1,5	- Arme stark gebeugt - keine deutliche Kippphase - Rhythmusstörung	X X X	X X X	X
4	Rückschwung ;	0,5	- geringe Höhe	X	X	
5	Hüft-Umschwung rückwärts;	1,0	- Hüfte stark gebeugt - Arme gebeugt - Rhythmusstörung	X X X	X X X	
6	Felgabschwung (Unterschwung)	1,5	- Hüfte nicht stangennah	X	X	

	in den Stand		- Hüfte unter Stangenhöhe	X	X	X
			- fehlende Weite	X	X	

