

P 7 – Boden

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Anlauf Rondat , Flick-Flack , Strecksprung in den Stand	0,5 1,5	- seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack	X X X	X X X	
2	½ LAD, Fallen in den Liegestütz vorlings	0,5	- Keine Körperspannung im Liegestütz	X	X	
3	Sofortiges Vorgrätschen in den Grätschwinkelstand (2 Sek), Abspringen in den Handstand (auch heben erlaubt) , ½ LAD im Handstand, Abbücken in den Stand	0,5	- mangelnde Spreizung (< 90°)	X	X	
		0,5	- fehlerhafter Handstand - LAD nicht im Handstand vollendet	X X	X X	
4	Anlauf, Sprungrolle gestreckt sofortiger Strecksprung mit 1/1 LAD in den Stand	1,0	- unzureichende Körperstreckung - LAD nicht vollendet	X X	X X	
5	Felgrolle rückwärts in den Handstand , Abbücken in den Stand	1,0	- stark gebeugte Arme - unzureichende Streckung des Körpers	X X	X X	
6	Standwaage vorlings (2 Sek), Aufrichten in den Stand, Schritt mit ½ LAD	0,5	- Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe	X	X	X
7	Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Stand	1,0	- ungenügender Abdruck	X	X	
			- gehockte/gebückte Körperhaltung	X	X	X
			- keine Streckung des Arm-Rumpf-Winkels	X	X	X
			- Landung in tiefer Hocke (<90°)			

P 7 – Pauschenpferd

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Vorflanken rechts in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen, Rückspreizen links , Seitschwingen gespreizt nach rechts, Rückspreizen rechts	1,0	- starker Hüftwinkel	X	X	
			- geringes Seitschwingen	X	X	
			- geringer Spreizwinkel	X	X	
2	Seitschwingen nach links, Vorspreizen des linken Beines , Seitschwingen gespreizt nach rechts mit Lösen der rechten Hand , Rückschwingen, Rückspreizen des linken	1,0	- geringer Spreizwinkel	X	X	X
			- geringes Seitschwingen	X	X	
			- ungenügendes Lösen der Hand	X	X	X

	Beines in den Stütz vorlings					
3	Seitschwingen nach rechts, Vorspreizen des rechten Beines, Seitschwingen gespreizt nach links mit Lösen der linken Hand, Rückschwingen, Rückspreizen des rechten Beines in den Stütz vorlings	1,0	- geringer Spreizwinkel - geringes Seitschwingen - ungenügendes Lösen der Hand	X X X	X X X	X X
4	Seitschwingen nach links, Vorspreizen links, Seitschwingen gespreizt nach rechts, Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings (Unterkreisen)	1,0	- geringer Spreizwinkel - zu starker Hüftwinkel - Berühren des Pferdes	X X X	X X X	X X
5	Seitschwingen links mit Spreizen der Beine, Seitschwingen rechts, Vorspreizen des rechten Beines	1,0	- geringer Spreizwinkel - geringes Seitschwingen	X X	X X	X
6	Seitschwingen gespreizt nach links, Scher-Spreizen (Schere) links	1,0	- geringes Seitschwingen - geringer Spreizwinkel - Berühren des Pferdes	X X X	X X X	X X X
7	Seitschwingen gespreizt nach rechts mit Vorspreizen rechts in den Stütz rücklings, Rückflanken links mit ¼ LAD rechts in den Querstand seitligs	1,0	- unrhythmischer Ablauf - ungenügende Streckung des Körpers	X X	X X	X X

P 7 – Ringe

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Zugstemme in den Stütz	1,0	- Beinschlag - Rhythmusstörung - gebeugter Körper	X X X	X X X	X
2	Heben der Beine in den Winkelstütz (2 Sek)	0,5	- Beine nicht Waagerechte	X	X	
3	Senken rückwärts in den Strecksturzhang	0,5	- gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X	X X	
4	Langsames Senken rückwärts in den Hang rücklings	1,0	- Senken schwunghaft - Körper nicht gestreckt (im Hang rl)	X X	X X	
5	Heben des Körpers in den Kipphang ;	0,5	- Rhythmusstörung	X	X	
6	Kipp-Abschwung vorwärts in den Hang, Rückschwung	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante		X	

7	Stemmumschwung vorwärts (Einkugeln) Abschwingen, Rückschwung	1,5	- gebeugter Körper - Keine Aufwärtsbewegung - Rhythmusstörung	X X X	X X X	X
8	Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt	1,5	- zu spätes Lösen der Hände - keine gestreckte Ausführung - geringe Höhe	X X X	X X X	X X X

P 7 – Sprung

Gerät: Sprungbrett, Sprungtisch , Geräthöhe: 1,20 m vom Boden und höher

Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
		k	m	g
Aus dem Anlauf:	<u>Stützphase - Abdruck</u>			
	- ungenügender ARW	X	X	X
	- gebeugte Arme	X	X	X
Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand	- zu langer Stütz	X	X	X
	<u>2. Flugphase</u>			
	- Abweichung von der gestreckten Körperhaltung	X	X	X
oder				
Radwende in den Stand (Rondat)	<u>Stützphase - Abdruck</u>			
	- ungenügender ARW	X	X	
	- zu langer Stütz	X	X	
	- geringe Abdruckhöhe	X	X	X
	- Abweichung aus der Senkrechten	X	X	X
	- Abweichung von der Gerätachse	X	X	X

P 7 – Barren

Geräthöhe: 1,80 m (ab Mattenoberkante, 2,00 m vom Boden)

Nr.	Übungsinhalt	Wert D	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Sprung in den Oberarmstütz, Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung	1,0	- geringe Hüfthöhe - Rhythmusfehler - gebeugte Arme	X X X	X X X	X
2	Vorschwung in den Winkelstütz (2 Sek)	0,5	- Beine nicht Waagerechte	X	X	
3	Anheben der Beine, Rückschwung , Vorschwung ,	0,5	- keine Aufwärtsbewegung - geringe Höhe	X X	X X	
4	Rückschwung in den Oberarmstand , Abrollen, Rückschwung im Oberarmstütz	0,5	- Rhythmusfehler - Hüftwinkel - zu spätes Erfassen der	X X X	X X X	

			Holme			
5	Stemmaufschwung rückwärts	1,0	- Zurücksetzen der Hände - geringe Höhe	X X	X X	
6	Vorschung, Rücksenken auf die Oberarme, Oberarmkippe	1,0	- keine ausreichende Kippbewegung - zu späte Armstreckung	X X	X X	
7	Rückschwung, Vorschung, Rückschwung (45° über Waagerechte), Vorschung,	1,5	- geringe Höhe	X	X	X
8	Rückschwung (handstandnah), Wende in den Außenquerstand (beidhändiger Stütz auf einem Holm)	1,0	- geringe Höhe - kein beidhändiger Stütz auf einem Holm	X	X	X X

P 7 – 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 Kammgriff: Felgabschwung (Unterschwung) aus dem Kontern, Rückschwung, Umspringen in den Ristgriff;	1,0	- geringe Schwunghöhe ($< 45^\circ$) - nicht gleichzeitiges Umspringen	X X	X X	X
2	Vorschung, Rückschwung (waagerecht);	0,5	- geringe Höhe	X	X	
3	Vorschung, Kippaufschwung in den Stütz	1,0	- Arme stark gebeugt - keine deutliche Kippphase - Rhythmusstörung	X X X	X X X	X
4	Rückschwung, Ablegen in den Hang Riesen-Felgaufschwung in den Stütz	1,5	- Rückschwung unter Waagerechte - Fallen auf die Stange	X X	X X	X
5	Senken rückwärts in den Kipphang, Kippaufschwung in den Stütz (Rückfallkippe),	1,0	- schwache Kippbewegung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X	X X X	X
6	Rückschwung, Hüftumschwung rückwärts	0,5 0,5	- geringe Höhe - zu starker Hüftwinkel - gebeugte Arme	X X X	X X X	
7	Felgabschwung (Unterschwung) mit 1/2 LAD in den Stand	1,0	- Hüfte unter Stangenhöhe - Drehung nicht beendet	X X	X X	X