

2.9.1 Allgemeine Hinweise

Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P1 – P 4 der Variante A sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.

2.9.2 Übungsbeschreibungen der Stufen P 1A – P 9A

P1A - Reck

Geräthöhe: brusthoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: Beidbeiniger Sprung in den Stütz;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X X	X X	
2	Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X X	X X	
3	Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem Sprung in den Stütz;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X X	X X	
4	Vorschwung, Rückschwung , stangennaher Niedersprung in den Stand vorlings.	0,2 0,2	- ungenügender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	X X	X X	

P2A - Reck

Geräthöhe: schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: Beidbeiniger Sprung in den Stütz;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X X	X X	
2	Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X X	X	
3	Senken in den Hockhangstand , Vorhocken, Drehen rückwärts und Senken der Füße in den Hockhangstand rücklings (Beine gehockt) mit sofortigem Absprung zum Drehen vorwärts in den Hockhangstand;	0,2 0,2 0,2	- zu frühes Hocken - Berühren der Reckstange - Hilfe mit den Füßen beim Drehen an der Reckstange	X X X	X	
4	Klimmzug in den Beugehang (Beine gehockt);	0,5	- fehlender Armeinsatz		X	
5	Senken der Füße senkrecht unter der Reckstange, Schritt rückwärts zum Aufrichten in den Stand vorlings.	0,2	- unkontrolliertes Senken der Füße	X	X	

P3A - Reck

Geräthöhe: schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritte erlaubt) oder Hüft-Aufzug in den Stütz;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	
2	Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz;	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
3	stangennaher Niedersprung mit Landung in den Stand mit Ristgriff;	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4	aus der Schrittstellung: Felgabschwung (= Felgunterschwung) mit Schwungbeineinsatz und Spreizen der Beine, Landung über die Schrittstellung und Schließen der Beine in den Stand (Landung auch direkt in den Stand erlaubt).	0,5	- Füße unter Holmhöhe - ungenügende Hüftstreckung	X	X X	

P4A - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritte erlaubt) oder Hüft-Aufzug in den Stütz;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	X
2	Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz (mind. waagrecht);	0,5	- ungenügfender Rückschwung	X	X	
3	Niedersprung ;	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4	Felgabschwung (= Felgunterschwung) mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	1,5	- keine deutliche Streckphase - Hüfte unter Stangenhöhe - ungenügende Weite - fehlender Felg-ansatz	 X	X X X	 X X

P5A - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: Hüft-Aufzug in den Stütz;	0,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	
2	Vorspreizen eines Beines, Abschwingen rückwärts in den Spreizhang, Spreiz-Kippaufschwung , Rückspreizen ;	0,2	- kein freies Vor- und Rückspreizen	X	X	
		1,5	- keine deutliche Kippphase	X	X	X
		0,2	- Aufsitzen auf der Stange	X	X	X
			- Rhythmusstörung	X	X	
3	Vorschwung, Rückschwung (mindestens waagrecht);	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
4	Hüft-Umschwung rückwärts;	1,5	- Hüfte stark gebeugt	X	X	
			- Rhythmusstörung	X	X	X
5	Felgabschwung (= Felgunterschwung) in den Stand.	0,5	- Felgabschwung nicht stangennah	X	X	
			- Hüfte unter Stangenhöhe	X	X	X
			- fehlende Weite	X	X	

P6A - Reck

Geräthöhe: 2,60 m

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang mit Kammgriff: Vorschwung, Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff;	1,5	- geringer Schwung - unzureichende Körperspannung	X X	X X	
2	Vorschwung, Rückschwung (waagrecht);	0,2	- geringe Schwung-amplitude	X	X	
3	Vorschwung, Kippaufschwung vorlings vorwärts in den Stütz;	0,2 1,5	- Hüfte zu stark gebeugt - keine deutliche Kipp-Phase - Rhythmusstörung	X X X	X X X	 X
4	Rückschwung (waagrecht);	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
5	Hüft-Umschwung rückwärts;	0,5	- Hüfte stark gebeugt - Rhythmusstörung	X X	X X	 X
6	Felgabschwung (= Felgunterschwung) in den Stand.	1,5	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - Fehlende Weite	X X X	X X X	 X

P7A - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang mit Kammgriff: Vorschwung, Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff;	0,5	- Rhythmusstörung - Rückschwung < 45°	X X	X X	X
2	Vorschwung, Rückschwung (waagrecht);	0,5	- unzureichende Schwungamplitude	X	X	
3	Vorschwung, Felgaufschwung;	1,5	- Hüfte stark gebeugt	X	X	
4	Felgabschwung (= Felgunterschwingung) in den Hang;	0,5	- Felgabschwung unter Stangenhöhe	X	X	
5	Stemmaufschwung (=Schwungstemme);	1,5	- Endposition < 60° - Rhythmusstörung	X X	X X	
6	Senken, Kippaufschwung in den Stütz (Fallkippe);	1,5	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - schwache Kippbewegung	X X X	X X X	X X
7	Rückschwung (mindestens waagrecht);	0,5	- unzureichender Rückschwung	X	X	X
8	Felgunterschwingung mit 1/2 Drehung in den Stand.	0,5	- Hüfte unter Stangenhöhe		X	

P8A - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang im Kammgriff: Konterschwung, Felgabschwung (= Felgunterschwung), Rückschwung, Umspringen in den Ristgriff, Vorschwung;	1,5	- mehr als ein Konterschwung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme - geringe Schwungamplitude	X X X	X X X	X X
2	Kippaufschwung in den Stütz Rückschwung (mindestens 45°);	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kippphase	X X	X X	X
3	Hüft-Umschwung rückwärts;	0,5	- Hüfte stark gebeugt - gebeugte Arme	X	X X	
4	Felgabschwung (=Felgunterschwung) mit 1/2 Drehung in den Zwiagriff;	1,5	- ungenügende Höhe - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse - Rhythmusstörung beim Umgreifen	X X X X	X X X X	X
5	Vorschwung im Zwiagriff, Rückschwung im Zwiagriff, Umgreifen in den Ristgriff;	0,5 0,2	- flach < 60° - Rhythmusstörung beim Umgreifen	X X	X X	
6	Vorschwung , Kippaufschwung in den Stütz, Rückschwung (mindestens 45°);	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kippphase - ungenügende Höhe im Rückschwung	X X X	X X X	X X
7	Abschwingen, 2 x Riesen-Felgumschwung;	je 1,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
8	Abschwingen, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	1,5	- ungenügende Höhe - unkontrollierter Salto	X	X	X X

P9A - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwung, Felgabschwung (=Felgunterschwung) und Stemmaufschwung rückwärts in den freien Stütz;	1,5	- mehr als ein Konterschwung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme - Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe - kein peitschenartiger Einsatz beim Rückschwung - Rückschwung < 60°	X X X	X X X	X X
2	Felgumschwung (= freie Felge), (mindestens 45°);	1,5	- flache Endposition - gebeugte Arme	X	X X	X
3	Abschwingen zum Riesen-Felgumschwung ;	0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
4	Abschwingen, Riesen-Felgumschwung mit 1/2 Drehung in den Handstand mit Kammgriff, (= offene Drehung);	1,5	- späte Drehung - außerhalb der Drehachse - Schulterpostition - gebeugter Stützarm	X X	X X X	X X X
5	Riesen-Stemmumschwung ;	1,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte	X	X	
6	Abschwingen, Umspringen in den Ristgriff;	0,2	- Umspringen < 45° - kein Umspringen	X	X	X
7	2 x Riesen-Felgumschwung ;	je 0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
8	Abschwingen in den Hang, Salto rückwärts gestreckt in den Stand;	1,5	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - geringe Streckung	X X	X X X	X X