

2.6 Ringe P3A bis P9A

2009

2.6.1 Allgemeine Hinweise

- Die Ringhöhe für die Schwierigkeitsstufen P 3 - P 11 beträgt 2,60 m über Mattenoberkante.
- Zum Höhenausgleich sind für die Schwierigkeitsstufen P 3 bis P 9 im Landebereich Matten zugelassen.
- Übungen für die Schwierigkeitsstufen P 1 - P 2 werden nicht angeboten

2.6.2 Übungsausschreibungen der Stufen P 3A – P 9A

P3A Ringe – Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Heben der Beine in den Strecksturzhang – 2 Sek. –;	0,5	- Heben schwunghaft - Körper nicht gestreckt	X	X	
2	Senken in den Kipphang – 2 Sek. –;	0,5	- zu offener Hüftwinkel	X	X	
3	Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	X X	X X	
4	Rückschwung (mind. 45°);	1,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	
5	Niedersprung in den Stand.	0,5	- Standfehler	X	X	

P4A Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Heben in den Strecksturzhang – 2 Sek. –;	0,5	- Heben schwunghaft - Haltezeit - Körper nicht gestreckt	X X	X X	
2	Senken in den Hang rücklings – 2 Sek. –;	0,5	- Senken schwunghaft - Haltezeit	X	X	
3	Heben in den Kipphang ;	0,5	- Heben schwunghaft		X	
4	Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	X X	X X	
5	Rückschwung (mind. 45°);	1,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	
6	Niedersprung in den Stand.	0,5	- Standfehler	X	X	

P5A - Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: 3 x Klimmzug , Senken in den Hang;	1,5	- Heben schwunghaft		X	
2	Heben in den Strecksturzhang – 2 Sek. –;	0,5	- Heben schwunghaft - Haltezeit	X	X	X
3	Senken in den Hang rücklings – 2s –;	0,5	- Senken schwunghaft - Haltezeit	X	X	
4	Heben in den Kipphang ,	0,5	- Heben schwunghaft		X	
5	Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärts- bewegung	X	X	
6	Rückschwung (mind. 45°), Vorschwung , Rückschwung , Niedersprung in den Stand.	1,5	- Rückschwung zu niedrig - Standfehler	X	X	X

P6A - Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Zugstemme ;	1,5	- Beinschlag - Rhythmusstörung	X	X X	X
2	Halte im Streckstütz – 2 Sek. –;	0,5				
3	langsames Senken rückwärts in den Strecksturzhang (gebeugte Hüfte erlaubt);	0,5	- Senken schwunghaft - Strecksturzhang nicht senkrecht	X	X X	
4	Beugen der Hüftgelenke in den Kipphang ;	0,5	- Senken schwunghaft		X	
5	Abschwingen vorwärts in den Hang, Rückschwung (waagrecht), Vorschwung ;	0,5 1,5	- nicht schwunghaft - Rückschwung zu niedrig	X	X X	
6	Rückschwung (waagrecht), Niedersprung in den Stand.	0,5 0,5	- Rückschwung zu niedrig - Standfehler	X X	X X	

P7A - Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Zugstemme , Heben der Beine in den Winkelstütz – 2 Sek. –;	0,5	- Beinschlag - Rhythmusstörung - Hüftwinkel nicht 90°		X	X
		0,5		X X	X X	
2	Senken der Beine in den Stütz , Beugen der Arme langsames Senken in den Hang;	0,5	- gebeugte Arme	X	X	
		0,2	- Rhythmusstörung	X	X	
3	Heben des Körpers mit gebeugten Armen in den Strecksturzhang ;	0,2	- Heben schwunghaft		X	
4	Senken des Körpers in den Hang rücklings – 2s –, Heben des Körpers in den Kipphang , Strecken zum Strecksturzhang ;	0,2	- Fallen in den Hang rücklings	X	X	
		0,2	- Heben schwunghaft	X		
		0,2	- Rhythmusstörung	X	X	
5	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang , Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,2 0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante		X	
6	Rückschwung (waagrecht), Vorschwung ,	1,5	- Rückschwung unter waagrecht	X	X	X
	Rückschwung (waagrecht), Vorschwung ,	1,5				
7	Rückschwung , Niedersprung in den Stand.	0,5 0,2	- geringe Amplitude		X	X

P8A - Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Heben in den Kipphang, Abschwingen vorwärts in den Hang zum Rückschwung (waagrecht), Vorschwung, Stemmaufschwung rückwärts ;	0,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	
		1,5	- gebeugte Arme	X	X	X
2	Heben der Beine in den Winkelstütz – 2s –;	0,5	- Hüftwinkel < 90° - kein freier Stütz	X	X X	X
3	Senken in den Kipphang ;	0,5	- Rhythmusstörung	X	X	X
4	Senken rückwärts in den Hang rücklings – 2s –;	0,5	- Rhythmusstörung	X	X	X
			- Fallen in den Hang rücklings	X	X	X
			- Rhythmusstörung	X	X	X
5	Heben des Körpers über den Kipphang in den Strecksturzhang ;	0,5	- Rhythmusstörung		X	
6	Schnelles Beugen der Hüfte über den Kipphang zum Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringe- unterkante	X	X	
7	Rückschwung (waagrecht), Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts (Schulter in Griffhöhe);	0,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	X
		1,5	- geringe Amplitude		X	X
8	Vorschwung, Salto rückwärts gehockt in den Stand.	1,5	- geringe Höhe	X	X	W.d.E X
			- nicht gehockt - Standunsicherheit	X	X	

P9A - Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Hang: Heben in den Kipphang , Abschwingen vorwärts, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz (Körper waagrecht);	0,5 1,5	- gebeugte Arme - Körper zu niedrig	X X	X X	X X
2.	Heben der Beine in den Winkelstütz – 2s –;	0,5	- Hüftwinkel nicht 90° - kein freier Stütz	X X	X X	 X
3.	Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte – 2s –;	1,5	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringe- schlaufen bzw. -seile	X X	X X	X X
4.	Senken rückwärts über den Stütz , in den Hang rücklings;	0,2	- Fallen in den Hang rücklings	X	X	X
5.	Heben in den Strecksturzhang ;	0,2	- gebeugter Körper	X	X	X
6.	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang, Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,2	- Hüfte unter Ringe- unterkante - gebeugte Arme	X X	X X	
7.	Rückschwung zum Stemmumschwung vorwärts (gestrecktes Einkugeln) (Schulter mindestens in Griffhöhe) in den Hang, Rückschwung;	1,5	- Schulter unter Ringeunterkante - gebeugter Körper	X X	X X	X X
8.	Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts (Schleudern) (Schulter in Griffhöhe) in den Hang;	1,5	- ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X X	X X X	 X X
9.	Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	1,5	- geringe Höhe - gebeugter Körper	X X	X X	 X