

BODEN

P 1 – Boden – Variante A und B sind identisch

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf mit 2-3 Schritten, Absprung zum Strecksprung	0,2	- fehlender Absprung	X		
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings , Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings , Anhocken der Beine	0,2 0,2	- unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand - fehlender Stütz - keine Linie im Liegestütz	X X X X		
3	Strecksprung	0,2				
4	Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückschaukel zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand	0,2	- keine deutliche Schaukelbewegung - unkoordinierter Ablauf	X X		
5	Zwei bis drei Schritte im Ballenstand vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Stand	0,2				

P 3 – Boden – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Rolle vorwärts in den Stand	0,5	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X	
2	Senken, Rolle rückwärts , Aufrichten in den Stand	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X	X	W
3	Zwei Schritte vorwärts, Schwingen in die Handstütz-Position , Senken in die Schrittstellung, Aufrichten:	0,5	- ungenügender ARW - Hohlkreuz	X X	X X	X X
4	Zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine zum halbhoher Hockstand; Hocksprung	0,2				
5	Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts , Aufrichten gegen die Bewegungsrichtung, freigestellter tänzerischer Ausklang	1,5	- Eindrehen z. - Handstützüberschlag seitwärts - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Landung nicht im Seitverhalten	X X X	X X X	X X X W

P 2 – Boden - Variante A -

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Nachstellhüpfer rechts (links) Nachstellhüpfer links (rechts), Schritt, Schließen d. Beine in den Stand;	0,2 0,2				
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings ,	0,2	- unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand (Var.A) - fehlerhafter Stütz - keine Linie im Liegestütz	X X X X		
3	Langsames Senken in die Bauchlage , anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers;	0,2	- unkontrolliertes Senken	X		
4	½ LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“	0,2	- falsche Körperhaltung - Unterstützung der Beine beim Vorziehen	X	X X	
5	Rückschaukel zurück und vor mit dynamischen Aufrichten (beliebig) in den Stand	0,2	- ungenügende Hüftstreckung	X	X	
6	Verbindung: Rolle vorwärts, Strecksprung	0,5 0,2	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X X	
7	2-3 Schritte Absprung z. Schersprung o. Pferdchensprung	0,5				

P 4 – Boden – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in die Handstütz-Position , Abrollen, Aufrichten über den Hockstand	1,5	- ungenügender ARW - unkontrolliertes Abrollen - Nachstützen der Hände - fehlendes Abrollen	X X	X X	X X X W
2	Strecksprung mit ½ LAD;	0,2				
3	Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz in den Hockstand;	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X	X	W
4	Strecksprung mit ½ LAD;	0,2				
5	Zwei bis drei Schritte vorwärts, Handstütz-Überschlag links seitwärts , Aufrichten in die Bewegungsrichtung	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW	X X X	X X X	X X X
6	Schritt vorwärts, Handstütz-Überschlag rechts seitwärts , Aufrichten in die Bewegungsrichtung;	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Handstützüberschlag seitwärts mit der gleichen Seite wie Nr. 5	X X X	X X X	X X X W
7	Zwei bis drei Schritte mit Schließen der Beine in den Stand.		- fehlende Bewegungsweite	X	X	