

### P 8 – Boden – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
5	Anlauf Verbindung: <b>Rondat,</b> <b>Flick-Flack,</b> Senken rückwärts mit gestreckten Armen <b>Felgrolle über die Handstütz-Position,</b> Aufrichten in den Stand	0,5 1,5  0,5	<u>Rondat:</u> - Abweichen von der Senkrechten	X	X	
			- zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW	X	X	
			<u>Flick-Flack:</u> - ungenügender ARW - gebeugte Hüfte	X	X	
			<u>Felgrolle:</u> - gebeugte Arme - Beine nicht gestreckt			X X
6	Senken in die <b>Spagatposition</b> (quer oder seit, mind. 160°) Ausklang freigestellt	0,5	- extremes ausdrehen der Hüfte	X	X	
			- Abweichung bis 10° - Abweichung > 10°	X		W

### P 9 – Boden – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf, Verbindung: <b>Rondat,</b> <b>Flick-Flack</b> <b>Salto rückwärts gehockt</b>	0,5 0,5 1,5	<u>Rondat:</u> - Abweichen von der Senkrechten	X	X	
			- zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW	X	X	
			<u>Flick-Flack:</u> - ungenügender ARW - gebeugte Hüfte	X	X	
			<u>Salto:</u> - Kopf im Nacken			X
2	Schritt, Schließen der Beine, <b>Spreizsprung</b> (mind. 120°, Landung beidbeinig)	0,5	- Abweichung bis 20 °	X		
			> 20°-45° > 45°		X	W
3	Anlauf, <b>Spagatsprung mit Beinwechsel</b> (mind. 120°)	0,5	- vorderes Bein > 45° - vorderes Bein gebeugt - Abweichung bis 20 °	X		W W
			> 20°-45° > 45°		X	W
4	Verbindung: <b>Schersprung vorwärts,</b> <b>Schritt</b> <b>Ab sprung zum Fouetté</b>	0,2 0,2	- Drehung zu früh eingeleitet - fehlende Beinrückhalte	X X		
5	Anlauf Verbindung: <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> (Landung beidbeinig) <b>Strecksprung</b>	1,5 0,2	- ungenügender Abdruck - fehlende Streckung v. d. Landung	X X	X X	
			- zu spätes Schließen der Beine - ungenügender ARW - ungenügende Hüftstreckung	X X	X X	
6	Schritt, <b>1/1 Coupé LAD</b>	0,5				
7	Schritt, <b>Langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts mit gespreizten Beinen</b>	0,5	- keine Vorhalte vor dem langsamen Handstütz-Überschlag - ungenügender ARM - nicht durch Standwaagen-Position	X	X X	
8	Schritt, Senken rückwärts mit gestreckten Beinen, <b>Felgrolle mit ½ LAD im Handstand,</b> Aufrichten in den Stand;	1,5	- Beine nicht gestreckt - gebeugte Arme			X X
9	Anlauf, Verbindung: <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> i. d. Schrittstellung, <b>Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung a. d. einbeinigen Absprung</b> <b>Flick-Flack m. gespreizten Beinen u. einbeiniger Landung</b> Ausklang freigestellt		<u>Handstütz-Überschlag vw.:</u> - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW	X X	X X	
			<u>Handstütz-Überschlag sw.:</u> - Abweichen v. d. Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW	X X X	X X X	
			<u>Flick-Flack:</u> - ungenügender ARW - gebeugte Hüfte	X X	X X	