

Elementewettkämpfe Gerätturnen weiblich und männlich


Anlage 1


Reihenbildserien weiblich

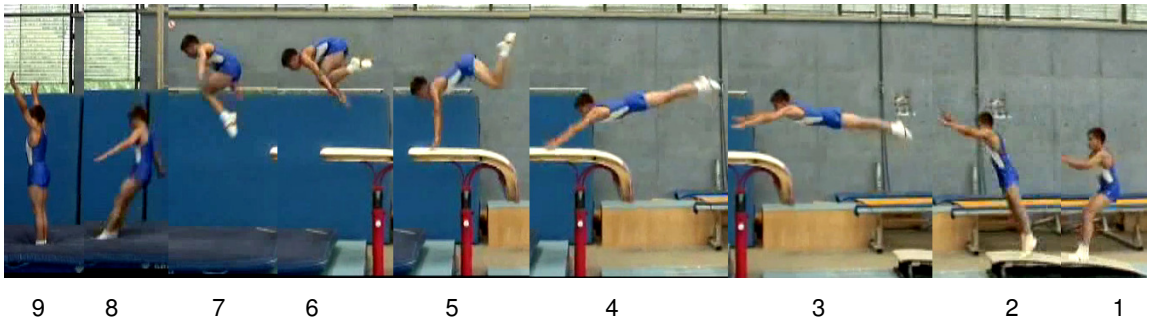
Ihr Ansprechpartner:

Schwäbischer Turnerbund e.V.
Geschäftsbereich Wettkampf- und Spitzensport
Birgit Roth
Tel: 0711-28077-210
mail: roth@stb.de

BEWEGUNGSHINWEISE UND REIHENBILDSERIEN ELEMENTE WEIBLICH


Gerät	SPRUNG P3 weiblich
Übungsteil	Kasten längs (0,90m Reutherbrett) 2-3 Anlaufschritte, Sprungaufhocken, Aufrichten, Vorlaufen, Streck sprung beidbeinig in den Stand
Referenz	Element I (A-Wert: 1,5 und B-Wert 3,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Nach dem Absprung sollte ein kurze Flugphase zu erkennen sein, sodass zuerst der Handstütz, dann das Aufhocken erfolgt, Aufrichten, zügig zum Kastenende gehen und sofortiger Streck sprung in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
Beurteilung der Übung	
Alle Anforderungen sind in der Bildpräsentation erfüllt, die Landeposition kann verbessert werden.	

Gerät	SPRUNG P4 weiblich
Übungsteil	Kasten quer (0,90 m Reutherbrett), Sprunggrätsche in den Stand
Referenz	Element I (A- Wert: 1,0 und B- Wert: 4,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
In der ersten Flugphase soll die Körperstreckung mit deutlichem Ferseneinsatz gezeigt werden, dabei sollte der Körper mindestens waagrecht sein, beim Handstütz muss die Schulter hinter der Stützensenkrechten sein, mit kräftigen Abdruck werden die Beine gegrätscht, nach vorn geführt und der Oberkörper zum Stand aufgerichtet.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7</p>	
Beurteilung der Übung	
Der Ferseneinsatz sollte in eine höhere Körperlage führen, das Grätschen erfolgt bereits im Handstütz, nach dem Handabdruck fehlt das sofortige Aufrichten des Oberkörpers, Haltungsfehler in allen Bewegungsphasen der Übung.	

Gerät	SPRUNG P5 weiblich
Übungsteil	Tisch oder Pferd quer (1,10m, mit Reutherbrett), Sprunghocke
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 5,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
In der ersten Flugphase soll die Körperstreckung mit deutlichem Ferseneinsatz gezeigt werden, dabei sollte der Körper mindestens waagrecht sein, beim Handstütz muss die Schulter hinter der Stützsenskrechten sein, mit kräftigem Abdruck beginnt das Anhocken, die Beine werden nach vorn geführt und der Oberkörper zum Stand aufgerichtet.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
Beurteilung der Übung	
Die gezeigte Sprunghocke erfüllt alle Anforderungen einer technisch und haltungsmäßig sehr guten Präsentation.	


Gerät	SPRUNG P6 weiblich
Übungsteil	Tisch oder Pferd quer (1,10m Reutherbrett), Sprungüberschlag in die Rückenlage auf stützgleich hoher WBM
Referenz	Element I (A- Wert: 2,9 und B-Wert: 6,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Nach dem Absprung muss mit dem Ferseneinsatz eine Aktivüberstreckung erreicht werden, die Schulter ist beim Handstütz hinter der Stützsenskrechten und der ARW ist fast völlig gestreckt, der Abdruck sollte erfolgen, bevor der Körper senkrecht ist, mit Beginn der zweiten Flugphase wird der Kopf zwischen die Arme geführt und der Körper leicht gebunden (Schiffchenhaltung) in dieser Position erfolgt die Rückenlandung, wobei Schulter und Hüfte zeitgleich WBM-Kontakt haben sollte.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
Beurteilung der Übung	
Dieser Überschlag ist eine methodische Vorübung für eine weiterführende Technik der Handstütz- Überschläge. Verlangt wird ein starker Ferseneinsatz in die aktive Überstreckung (KEIN HOHLKREUZ) – diese Anforderung ist im Reihenbild nicht erfüllt. Abdruck, Flughöhe und Landeposition sind gut.	

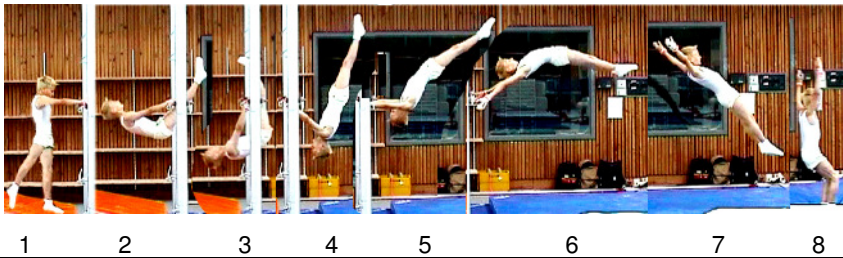
Gerät	SPRUNG P7 weiblich
Übungsteil	Tisch oder Pferd quer (1,10m Reutherbrett), Handstütz-Sprungüberschlag in den Stand
Referenz	Element I (A- Wert: 2,9 und B- Wert: 7,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Nach dem Absprung muss mit intensiven Ferseneinsatz eine Aktivüberstreckung erreicht werden, die Schulter ist beim Handstütz hinter der Stützensenkrechten und der ARW ist fast völlig gestreckt, der Abdruck muss erfolgen, bevor der Körper senkrecht ist. Mit Beginn der zweiten Flugphase wird der Kopf zwischen die Arme nach vorn geführt und der Körper bleibt mit festem Mittelkörper gestreckt bis zur Landung, bei der Landung sollten Knie und Hüftwinkel nicht mehr als 90° gebeugt werden.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung der Übung	
Der Ferseneinsatz ist soweit erkennbar gut, Flughöhe, Körperspannung und Haltung in der zweiten Flugphase sind gut, die Landeposition ist nicht erkennbar.	

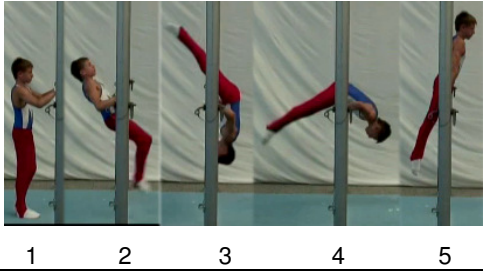
Gerät	SPRUNG P8 weiblich
Übungsteil	Tisch (1,20m Reutherbrett), Handstütz-Sprungüberschlag mit Beugen und Strecken der Hüfte in der zweiten Flugphase in den Stand
Referenz	Element I (A- Wert: 3,1 und B- Wert: 8,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Nach dem Absprung muss mit intensivem Ferseneinsatz eine aktive Überstreckung in einer flachen ersten Flugphase erreicht werden, die Schulter ist beim Handstütz weit hinter der Senkrechten und der ARW ist fast völlig gestreckt. Der Abdruck erfolgt bevor der Körper die Stützensenkrechte erreicht, am höchsten Punkt des Abdruckes erfolgt die dynamische Beugung in eine enge Bückposition, wobei die Beine optisch ihre Position beibehalten. Nach der Bücke erfolgt eine deutliche Streckung vor der Landung.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung der Übung	
Ferseneinsatz nicht optimal, die Bückposition etwas zu früh eingeleitet, das Öffnen zur Landung ist deutlich erkennbar.	

RECK/STUFENBARREN

Gerät	RECK P3 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand, Hüftaufzug (beidbeinig) oder Aufschwung (einbeinig) in den Stütz , Niedersprung
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stand vorlings mit gebeugten Armen ist das Druckbein unter der Reckstange, dann Schwungbein- und Druckbeineinsatz, um die Hüfte an die Stange zu bringen, dabei keine starke Hüftbeugung. Umsetzen der Hände und Aufrichten des Körpers in den Streckstütz, Niedersprung beliebig.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
Beurteilung des Übungsteils	
Das Element ist technisch gut geturnt, lediglich leichte Haltungsfehler, Schwungbein sind erkennbar (Bild 2-5).	


Gerät	Reck P3 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stütz, hoher Rückschwung , stangennaher Niedersprung
Referenz	Element II (A- Wert: 0,5 und B- Wert: 0,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stütz vorlings, starke Hüftbeugung, Rückschwung der Beine, dabei die Schulter vor der Stange lassen, Strecken der Arme und öffnen des ARW, zum Abschwung aktives Schließen des ARW ohne Hüftbeugung, Niedersprung nahe der Stange,	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Bewegungsfolge von Bild 1-4 ist korrekt, Bei Bild 5 ist kein aktives Schließen des ARW erkennbar, zudem ist die Hüfte gebeugt. – In dem Reihenbild ist die Reckstange zu hoch.	

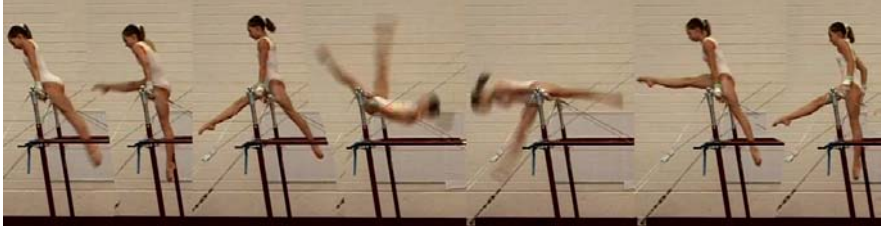
Gerät	Reck P3 weiblich
Übungsteil	Aus der Schrittstellung, Felgabschwung in den beidbeinigen Stand (Felgunterschwung)
Referenz	Element III (A- Wert: 1,0 und B- Wert: 1,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus der Schrittstellung, erst Schwungbein-, dann Druckbeineinsatz, um den Felghang zum Abwärtspendeln zu erreichen, wenn die Hüfte die Stangensenkrechte passiert, Hüftstreckung mit Abbremsen, danach Öffnen des ARW bis zur völligen Körperstreckung, Grifflösen und in der Flugphase den Kopf leicht nach vorn nehmen bis in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
Beurteilung des Übungsteils	
Die positionelle, bewegungstechnische Ausführung ist bis Bild 5 nahezu perfekt, lediglich die etwas zu starke Aktivüberstreckung ist zu bemängeln (Bild 6).	


Gerät	RECK P4 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand vorlings, Hüft-Aufzug (beidbeinig) oder Aufschwung (einbeinig) in den Stütz, Niedersprung
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stand vorlings mit gebeugten Armen, die Füße stehen knapp hinter der Stange, Lösen der Füße und Vorhochheben der Beine, die Hüfte an die Stange ziehen und in der leichten Hüftbeuge auflegen, Aufrichten in den Streckstütz.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
Beurteilung des Übungsteils	
Dieses Element ist weitgehend kraftabhängig und lässt kaum technische Fehler erkennen, lediglich die gebeugten Knie sind zu bemängeln (Bild 2). Die Endposition ist perfekt.	

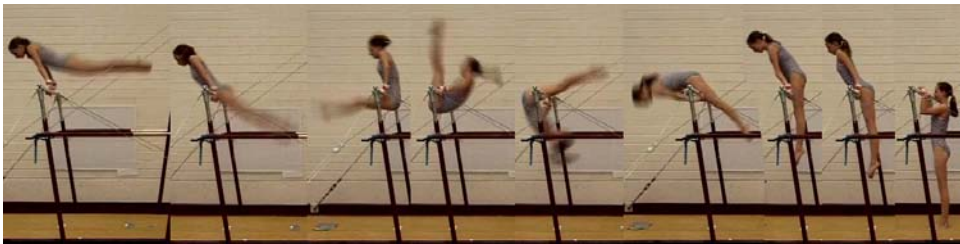
Gerät	RECK P4 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stütz hoher Rückschwung, stangennaher Niedersprung
Referenz	Element II (A- Wert: 1,0 und B- Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stütz vorlings, starke Hüftbeugung, Rückschwung der Beine, dabei die Schulter vor der Stange lassen, Strecken der Arme und Öffnen des ARW, zum Abschwung aktives Schließen des ARW ohne Hüftbeugung, Niedersprung nahe der Stange.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Beim gleichen Element, wie P3/2 ist die Bewegungstechnik korrekt, keine Haltungsfehler erkennbar.	

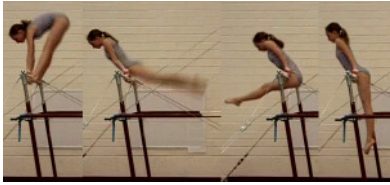
Gerät	RECK P4 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand (Absprung beidbeinig), Felgabschwung in den Stand (Felgunterschwingung)
Referenz	Element III (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 2,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stand vorlings mit gestreckten Armen, mit starkem Druck auf die Stange abspringen, die Oberschenkel (Knie) an die Stange bringen, um den Felghang zum Abwärtspendeln zu erreichen. Wenn die Hüfte die Stangensenkrechte passiert, Hüftstreckung mit Abbremsen, danach Öffnen des ARW bis zur völligen Körperstreckung. Griff lösen und in der Flugphase den Kopf leicht nach vorn nehmen bis in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die positionelle, bewegungstechnische Ausführung (Bild1-5) nahezu perfekt, lediglich die etwas zu starke Aktivüberstreckung ist zu bemängeln (Bild 6).	

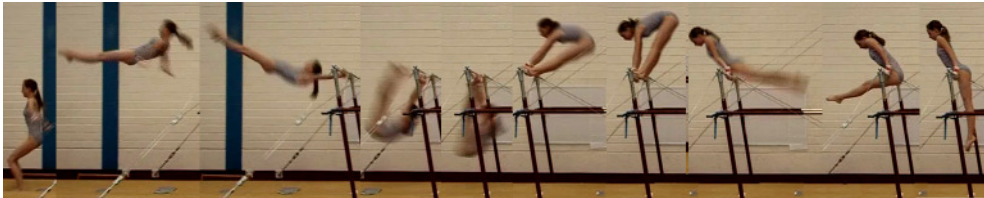
Gerät	RECK P5 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand Hüft-Aufzug in den Stütz, Niedersprung
Referenz	Element I (A- Wert: 0,5 und B- Wert: 0,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stand vorlings mit gebeugten Armen, die Füße stehen knapp hinter der Stange, Lösen der Füße und Vorhochheben der Beine, die Hüfte an die Stange ziehen und in der leichten Hüftbeuge aufliegen, Aufrichten in den Streckstütz.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Dieses Element ist weitgehend kraftabhängig und lässt kaum technische Fehler erkennen, lediglich die gebeugten Knie sind zu bemängeln (Bild 2). Die Endposition ist perfekt.	


Gerät	RECK P5 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stütz, Vorspreizen, Spreiz-Umschwung vorwärts , Rückspreizen, Niedersprung
Referenz	Element II (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 2,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Spreizstütz Vorhochheben des vorgespreizten Beines und verlagern des Körpers nach vorn, dass der Oberschenkel zum Abschwingen an die Stange kommt. Die Schulter leitet den Abschwung vorwärts ein. Die Spreizhaltung muss bis in den Stütz beibehalten werden. Während des Aufschwunges muss die Rotationsgeschwindigkeit durch Streckung der Brustwirbelsäule abgebremst werden.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Der Oberkörper ist beim Abschwung nicht aufgerichtet. Die offene Spreizposition wird nicht beibehalten (Bild 4).	

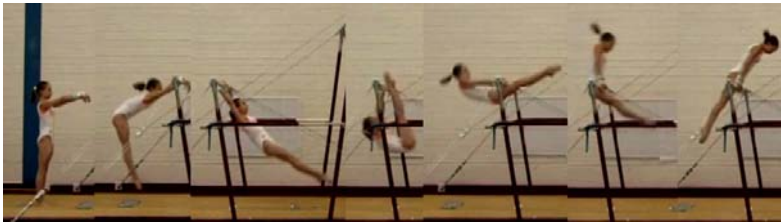
Gerät	RECK P5 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stütz, Rückschwung, Hüft-Umschwung und Felgabschwung in den Stand (Felgunterschwingung)
Referenz	Element III (A- Wert: 3,2 und B- Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stütz vorlings, Hüftbeugung, schneller Beinrückschwung in den freien Stütz, die Schulter dreht bei gestreckt bleibenden Körper rückwärts bis sie die Stangensenkrechte nach hinten passiert und die Hüfte an der Stange ist, danach leichte Hüftbeugung und Umschwung rückwärts. Wenn die Schulter nach dem Hüft-Umschwung die Stangensenkrechte erreicht, werden die Beine an der Stange abwärts geführt, um in der tiefsten Position den Felghang zu erreichen, dann Hüftstreckung mit Abbremsen, Öffnen des ARW zur Flugphase in den Stand .	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Hüft-Umschwung ist korrekt, der Felghang wird nicht erreicht (Bild 5-6) – daraus ergibt sich der Folgefehler: Die Flughöhe ist zu niedrig (Bild 8-9).	


Gerät	RECK/STUFENBARREN P6 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stütz, Hüft-Umschwung vorlings vorwärts (Felge vorlings), Rückschwung, Niedersprung
Referenz	Element I (A- Wert: 3,0 und B- Wert: 1,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem ruhigen Stütz vorlings, wird der Körper aus der Schulter nach oben in die aktive Streckung gehoben, bis die Stange etwa in der Mitte des Oberschenkels ist. Das Gewicht wird nach vorn verlagert und mit der Schulter wird Vorwärtsrotation eingeleitet. Der BRW bleibt gestreckt, bis der Körper die Waagerechte beim Abschwung passiert hat. Schnelles Heranschwingen des Oberkörpers an die Oberschenkel um den BRW zu schließen. Die Beine sind an der Aktion nicht beteiligt. Nach Passieren der Waagerechten umsetzen der Hände und stabilisieren der Endposition.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Bei Einleiten der Bewegung ist keine aktive Überstreckung erkennbar (Bild 2-3), alle anderen Aktionen für die Bewegungstechnik sind korrekt, so dass nach dem Hüft-Umschwung ein Rückschwung geturnt wird.	

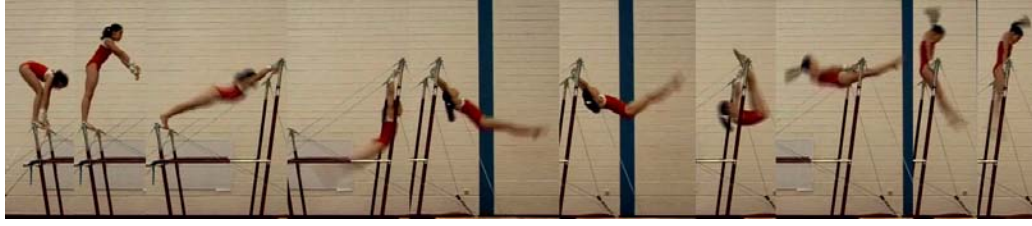
Gerät	RECK/STUFENBARREN P6 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stütz, Rückschwung , Aufgrätschen , Niedersprung vorwärts
Referenz	Element II (A- Wert: 0,5 und B- Wert: 2,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stütz vorlings, Rückschwung in die Aktivüberstreckung, bis der Körper mindestens die Waagerechte erreicht hat, der Beinschwung rückhoch wird bei leichter Schultervorlage abgeblockt , die Hüfte schnell gebeugt und die Beine leicht gegrätscht. Die Fußballen werden neben den Händen auf die Stange gesetzt. Aufrichten und Niedersprung vorwärts in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Der Rückschwung erreicht keine waagerechte Position, und die Füße werden AN nicht AUF die Stange gesetzt.	

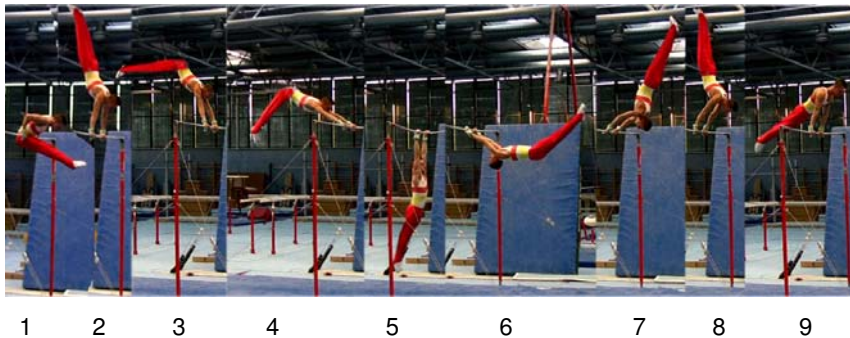
Gerät	RECK/STUFENBARREN P6 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stütz, Rückschwung, Aufgrätschen, Grätsch-Felgabschwung in den Stand
Referenz	Element III (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stütz vorlings, Rückschwung in die Aktivüberstreckung, bis der Körper mindestens die Waagerechte erreicht hat, der Beinschwung rückhoch wird bei leichter Schultervorlage abgeblockt , die Hüfte schnell gebeugt und die Beine leicht gegrätscht. Die Fußballen werden neben den Händen auf die Stange gesetzt. Mit Zug der Arme und Druck der Beine auf die Stange, leitet die Schulter den Abschwung rückwärts ein. Diese Position wird beibehalten, bis der KSP die Stangensenkrechte passiert. Zu diesem Zeitpunkt verlassen die Füße die Stange. Es beginnt zuerst die Hüftstreckung und dann die Öffnung des ARW zum Felgabschwung.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Der Rückschwung erreicht keine waagerechte Position, und die Füße werden AN nicht AUF die Stange gesetzt, die Folgebewegung zum Felgabschwung ist korrekt.	

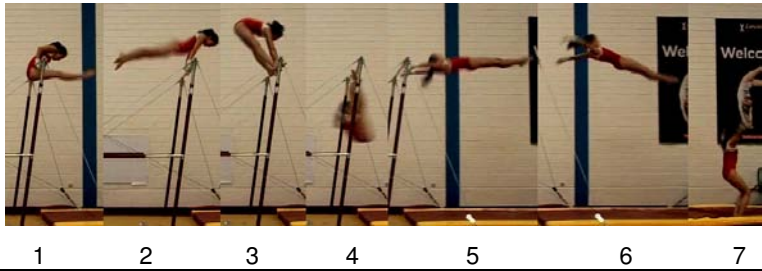
Gerät	STUFENBARREN P7 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stütz am unteren Holm, Aufhocken und Griffwechsel zum oberen Holm, Vorschwung im Langhang* , Rückschwung, Niedersprung.* Der Langhang ist wesentlich für weiterführende Elemente, und hat daher einen eigenen Wert von 1,0 in der A-Note.
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B- Wert 2,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stütz vorlings, Rückschwung in die Aktivüberstreckung, bis der Körper mindestens die Waagerechte erreicht hat, der Beinschwung rückhoch wird bei leichter Schultervorlage abgeblockt, unter Beibehaltung der Schulterposition werden die Beine angehockt und die Füße zwischen den Händen auf den Holm gesetzt um die Balance im Hockstand zu halten. Beim Aufrichten in den flüchtigen Stand wird das Gewicht leicht nach vorn verlagert, es erfolgt ein Abdruck oder Absprung zum Vorschwung im Ristgriff mit Beinschwung vorhoch, Rückschwung und Niedersprung.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Der Rückschwung zeigt keine Aktivüberstreckung bis in die Waagerechte, die Position (Bild 3) entspricht mehr einem Aufbücken als einem Aufhocken. Die weitere Bewegungsfolge ist korrekt.	

Gerät	STUFENBARREN P7 weiblich (unteren Holm)
Übungsteil	Aus dem Stand vorlings am unteren Holm, Vorlaufen oder Vorschweben, Kippaufschwung in den Stütz oder Spreizkippaufschwung in den Stütz
Referenz	Element II (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 3,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Stand vorlings, nach dem Vorlaufen oder Vorschweben ist der Körper bis zum vorderen Umkehrpunkt völlig gestreckt. Mit Beginn des Rückpendelns werden die Beine an die Stange in den Kiphang geführt. Wenn der KSP die Senkrechte passiert, beginnt eine schnellkräftige Hüftstreckung mit Blockierung. Unter Druck der Arme auf den Holm wird der Körper in den Stütz gestemmt. Die Hüfte sollte in der Endposition leicht gebeugt sein.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5 6 7</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Bildfolge präsentiert eine technisch und haltungsmäßig exakte Bewegung.	

Gerät	STUFENBARREN P7 weiblich (oberen Holm)
Übungsteil	Aus dem Stütz am oberen Holm, (Rückschwung erlaubt) Felgabschwung in den Stand
Referenz	Element III (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 2,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
<p>Aus dem Stütz vorlings, Hüftbeugung, schneller Beinrückschwung, in den freien Stütz, die Schulter dreht bei gestreckt bleibenden Körper rückwärts bis sie die Stangensenkrechte nach hinten passiert, danach werden die Beine an der Stange in den Felghang abwärts geführt (Bild 5-6). In der unteren Stangensenkrechten beginnt Hüftstreckung (Bild 6) mit Abbremsen und Öffnen des ARW (Bild 6-7), während der Flugphase bleibt der Körper gestreckt und der BRW wird vor der Landung für den Stand leicht gebeugt, der Kopf wird dabei nach vorn genommen.</p>	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Bewegungstechnisch und haltungsmäßig korrekte Ausführung.	

Gerät	STUFENBARREN P8 weiblich
Übungsteil	Aus dem Hockstand auf dem unteren Holm, Aufrichten und Griffwechsel zum oberen Holm, Vorschwung, im Langhang, Kippaufschwung in den Stütz , Niedersprung
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 3,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
<p>Der Ab- zum Vorschwung muss in ein Übersteckung von ARW und BRW bis zum vorderen Umkehrpunkt führen, die Füße in den Kipphang an die Stange aufschwingen, wenn der KSP beim Rückpendeln unter der Stangensenkrechten ist, schnelle Hüftstreckung mit Blockieren und Stemme der Arme in den Stütz, die Schulter sollte im Stütz leicht vor dem Holm und die Hüfte für einen Rückschwung im Stütz leicht gebeugt sein</p>	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
<p>Die Ausgangsposition ist kein Hock- sondern fast ein "Bückstand", am Ende des Vorschwung sollte der ARW und BRW gestreckt bis überstreckt sein (Bild5), der Kippaufschwung und die Endposition sind korrekt.</p>	


Gerät	STUFENBARREN P8 weiblich (oberen Holm)
Übungsteil	Aus dem Stütz am oberen Holm, Abschwingen in den Langhang, Riesen-Felgaufschwung in den Stütz, Niedersprung
Referenz	Element II (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Nach dem Rückschwung aus dem Stütz vorlings wird der BRW im Abschwung stark gebeugt und bis zum Passieren der Stangensenkrechten in starke Aktivüberstreckung geführt. Der schnellkräftige Beinschwung vorhoch wird über der Waagerechten blockiert und mit einer Hüftstreckung und Umsetzen der Hände vom Hang in den Stütz bzw. Handstand geturnt.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
Beurteilung des Übungsteils	
Technische und haltungsmäßige Präsentation gut, lediglich beim „Felgen“ sind die Arme gebeugt und der Körper ist zu stark überstreckt (Bild 7-8).	

Gerät	STUFENBARREN P8 weiblich (oberen Holm)
Übungsteil	Aus dem Stütz am oberen Holm, Rückschwung, Aufgrätschen und Grätsch-Felgabschwung in den Stand oder Abschwingen in den Langhang und Salto rückwärts gehockt (Abgänge) in den Stand
Referenz	Element III (A- Wert: 2,0 und B- Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stütz vorlings, Rückschwung in die Aktivüberstreckung, bis der Körper mindestens die Waagerechte erreicht hat, der Beinschwung rückhoch wird bei leichter Schultervorlage abgeblockt, die Hüfte schnell gebeugt und die Beine leicht gegrätscht. Die Fußballen werden neben den Händen auf die Stange gesetzt.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
Beurteilung des Übungsteils	
Der Rückschwung erreicht keine waagerechte Position mit leichter Aktivüberstreckung und die Füße werden AN nicht AUF die Stange gesetzt, der Felgabschwung ist korrekt.	


Schwebebalken


Gerät	BALKEN P3
Übungsteil	Sprung in den Stütz, Vorspreizen eines Beines und 1/4 LAD in den Grätschsitz, Heben in den Spitzwinkelsitz, Aufrichten in den Stand, Niedersprung
Referenz	Element I (A-Wert: 1,0 und B-Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stand vorlings erfolgt der Sprung in den Stütz, Seitspreizen mit 1/4 LAD in den Quersitz. Umgreifen der Hände hinter das Gesäß, heben der Beine in den Spitzwinkelsitz, Aufrichten in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Bewegungsfolge ist korrekt geturnt.	

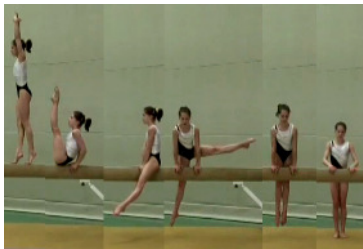
Gerät	BALKEN P3
Übungsteil	Schritt, Spielbein Coupé 2x, Niedersprung
Referenz	Element II (A- Wert: 0,4 und B-Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Schritt vorwärts in den einbeinigen Ballenstand mit gleichzeitigem Heranführen der Zehenspitze des freien Fußes an den Fußknöchel des Standbeines.(rechts und links).	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Körperhaltung müsste aufrechter sein, die Fußspitze des Spielbeines ist zu hoch.	


Gerät	BALKEN P3
Übungsteil	Relevé-Schritte 2x vorwärts, ¼ LAD, Strecksprung in den Stand (Abgang)
Referenz	Element III (A- Wert: 0,9 und B-Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem beidbeinigen hohen Ballenstand 2 Schritte vw, beim 2. Schritt ¼ LAD in den Seitstand und Strecksprung in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
<p style="text-align: center;">11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die aufrechte Körperhaltung ist im gesamten Ablauf zu verbessern, Strecksprung und Landung sind korrekt.	


Gerät	BALKEN P4
Übungsteil	Aus dem Stand Drehhocke (Hockwende) in den Hockstand (Aufgang); Niedersprung
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Seitstand vorlings mit Handstütz, Absprung, Gesäß hochziehen und die Schulter mit ¼ LAD in Drehrichtung verlagern. Während des Abspringens Anhocken, die Fußballen nahe an die Hände aufsetzen und Aufrichten in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
<p style="text-align: center;">4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Gute Präsentation des Übungsteils. Das Aufsetzen ist in der Bildfolge nicht zu erkennen (Bild 2-3).	


Gerät	BALKEN P4
Übungsteil	Aus dem Stand, Vorwärts gehen, Senken in den Hockstand, 1/2, LAD, Aufrichten mit 1/4 LAD in den Stand, im Ballenstand seitwärts gehen , Niedersprung
Referenz	Element II (A- Wert: 1,0 und B-Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Im Hockstand muss auf beiden Fußballen bei aufrechtem Rumpf gedreht werden. Die Seitwärtsschritte müssen im hohen Ballenstand (Relevé) erfolgen.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Bei der Drehung sind die Knie nicht eng genug beieinander, die beiden Seitschritte könnten raumgreifender sein.	

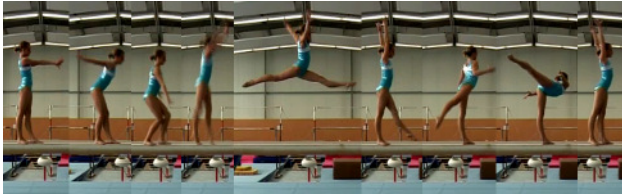
Gerät	BALKEN 4
Übungsteil	Aus dem Stand, Schritt vorwärts, Hopser, „ Rondat “ in den Stand
Referenz	Element III (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 2,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Schritt vorwärts mit Hopser, frontales Absenken des Oberkörpers bei nahezu gestrecktem ARW. Schwung- und Druckbeineinsatz, Hände nebeneinander aufsetzen (Finger zeigen in die gleiche Richtung), mit 3/8 LAD über den flüchtigen Seithandstand aufschwingen, Beine schließen, Kurbet mit Handabdruck zur Flugphase (offener BRW) in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Gute bis sehr gute technische und haltungsmäßige Ausführung.	

Gerät	BALKEN P5
Übungsteil	Aus dem Stand vorlings Sprung in den Stütz Vorspreizen mit ¼ LAD über den Quergrätschsitz (Aufgang), Heben in den Spitzwinkelsitz , Aufrichten in den Stand, Niedersprung
Referenz	Element I (A- Wert: 0,7 und B-Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stand vorlings erfolgt ein Sprung in den Stütz, Seitspreizen mit 1/4 LAD in den Quersitz. Umgreifen der Hände hinter das Gesäß, heben der Beine in den Spitzwinkelsitz, aufrichten in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5 6</p>	
Beurteilung der Übungsteile	
Die Bewegungsfolge ist korrekt geturnt.	

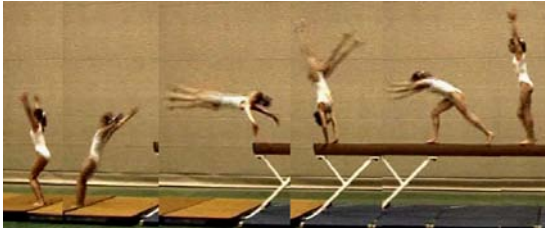
Gerät	BALKEN P5
Übungsteil	Aus dem Angehen, Pferdchensprung, Standwaage (2 Sek.) , Aufrichten, Niedersprung
Referenz	Element II (A- Wert: 1,0 und B-Wert: 1,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus einem Schritt vorwärts einbeiniger Absprung mit Vorhochschwingen eines gebeugten Beines, Beinwechsel in der Flugphase in den einbeinigen Stand – beide Oberschenkel müssen höher als waagrecht sein. Direkter Schritt vorwärts und Senken zur Standwaage vorlings.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5 6 7 8</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Aufwärtsbewegung des Sprunges ist zu gering, dadurch wenig Bewegungsweite. Die Turnerin verlässt die vertikale Position (Bild 4-5), Die Standwaage ist korrekt.	


Gerät	BALKEN P5
Übungsteil	Hock- und Streck sprung, Hopser, Rondat (Abgang) in den Stand
Referenz	Element III (A- Wert: 2,5 und B-Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
<p>Aus der engen Schrittstellung mit Ausholbewegung Absprung mit Anhocken beider Beine (Oberschenkel über waagerechte) . Beidbeinige Landung und sofortigem Streck sprung. Schritt vorwärts mit Hopser, frontales Absenken des Oberkörpers bei nahezu gestrecktem ARW. Schwung- und Druckbeineinsatz, Hände nebeneinander aufsetzen (Finger zeigen in die gleiche Richtung), mit 3/8 LAD über den flüchtigen Seithandstand aufschwingen, Beine schließen, Kurbet mit Handabdruck zur Flugphase (offener BRW) in den Stand.</p>	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
<p>Beim Hocksprung müssen die Oberschenkel mindestens waagrecht sein (Bild 3). Beim Streck sprung sind die Beine geöffnet und der Körper nicht gut gestreckt (Bild 6) Das Rondat ist technisch und haltungsmäßig gut bis sehr gut ausgeführt.</p>	


Gerät	BALKEN P6
Übungsteil	Auflaufen, Schritt vorwärts, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Senken in den Stand, Niedersprung
Referenz	Element I (A- Wert: 3,0 und B-Wert: 3,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
<p>Aus dem Schrägstand, dynamischer Anlauf mit einbeiniger Absprung mit aktivem Armeinsatz über den flüchtigen Hockstand aufrichten in den Stand. Schritt vorwärts, Vorhochspreizen eines Beines, Vorabwärtssenken des Oberkörpers mit offenem ARW und Beugen des Druckbeines. Aufsetzen der Hände mit weitem Spreizen, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand. Senken rückwärts in die enge Schrittstellung und Aufrichten in den Stand.</p>	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
<p>Der gesamte Bewegungsablauf ist korrekt gezeigt, mit Ausnahme des gering gebeugten Druckbeines (Bild 8).</p>	


Gerät	BALKEN P6
Übungsteil	Aus dem Stand Spreizsprung , (Landung beidbeinig), Weitergehen, Standwaage (2 Sek.) , Aufrichten, Niedersprung
Referenz	Element II (A- Wert: 1,0 und B-Wert: 1,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem beidbeinigen Absprung Querspreizen der Beine (mind.90°). Landung in der engen Schrittstellung, 1/8 Drehung in die Standwaage.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
<p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Entspricht den Anforderungen.	


Gerät	BALKEN P6
Übungsteil	Aus dem „ Halbhockstand “ Strecksprung in den Stand , Aufrichten, Niedersprung
Referenz	Element III (A- Wert: 0,5 und B-Wert: 1,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus der engen Schrittstellung mit Ausholbewegung Absprung mit deutlicher Körperstreckung und Schließen der Beine zur beidbeinigen Landung.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
<p style="text-align: center;">4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Beine sind leicht geöffnet (Bild 2).Der BRW ist leicht gebeugt.	


Gerät	BALKEN P7
Übungsteil	Schritt, Hopser, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Stand (Abgang)
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 1,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Nach dem Hopser Absenken des Oberkörpers bei nahezu gestrecktem ARW, Aufsetzen der Hände mit Schwung- und Druckbeineinsatz, Abdruck mit Hand- und Schultereinsatz. Schließen der Beine nach der Senkrechten im Flug in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Nach der Bildfolge zu urteilen weicht die Schulter leicht nach vorne aus, Folgefehler zu geringe Flughöhe.	

Gerät	BALKEN P7
Übungsteil	Aus dem Anlauf, Sprungaufhocken, Aufrichten , Schritt vorwärts, Standwaage (2 Sek.) , Aufrichten, Niedersprung
Referenz	Element II (A- Wert: 1,0 und B-Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Querstand vorlings mit kurzem Anlauf, beidbeiniger Absprung mit aktivem Armeinsatz in die enge Schrittstellung. Schritt vorwärts, senken in die Standwaage.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Bei der Landung scheint ein leichter Gleichgewichtsverlust zu sein (Bild 4-5).Standwaage ist korrekt.	


Gerät	BALKEN P7
Übungsteil	Schritt vorwärts, Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung, Niedersprung
Referenz	Element III (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 3,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Schritt vorwärts, Absenken des Oberkörpers mit Dreheinleitung, Hände seitwärts nacheinander aufsetzen, zuerst Schwungbein-, dann Druckbeineinsatz, weites Spreizen, Abschwingen des Schwungbeins und den Fuß möglichst nahe der Hand aufsetzen, Lösen der Hände nacheinander und Aufrichten in den Querstand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Gute Präsentation in der Bildreihe.	


Gerät	BALKEN P8
Übungsteil	Schritt vorwärts, Spagatsprung (mind. 120°) , zum Weitergehen, Niedersprung
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Der Schritt vorwärts führt zum einbeinigen Absprung mit weitem Querspreizen während der Flugphase (mind.120°) und einbeinige Landung.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Der Sprung erfüllt die technischen Anforderungen, Die Haltung ist sehr zu bemängeln(Bild 4).	

Gerät	BALKEN P8
Übungsteil	Aus dem Stand, Schritt vorwärts, 1/1 LAD auf einem Bein, Niedersprung
Referenz	Element II (A-Wert: 1,0 und B-Wert: 3,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus einem Schritt vorwärts Heben in den einbeinigen Ballenstand, mit Einleiten der Drehung durch Annäherung der Arme und des Schwungbeines an die Körperlängsachse. Senken der Ferse des Standbeines nach 360° Drehung.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die im Reihenbild gezeigte Drehung entspricht optimalen Qualitätsansprüchen.	


Gerät	BALKEN P8
Übungsteil	Anlauf, Salto vorwärts gehockt (Abgang) in den Stand
Referenz	Element III (A- Wert: 1,5 und B- Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Anlauf Aufsetzen der Füße kurz hintereinander, mit leichter Vorlage beidbeiniger Absprung, kurze Körperstreckung, schnelles Anhocken mit Kniefassen und den Körper „schließen“. Nach etwa $\frac{3}{4}$ Vorwärtsdrehung Beginn der Körperstreckung zur Landung	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Bildfolge zeigt soweit erkennbar eine exakte und technisch gute Präsentation.	


Boden

Gerät	BODEN P3 weiblich
Übungsteil	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Senken in die Schrittstellung
Referenz	Element I (A- Wert: 0,5 und B-Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Abstand Fuß-Handaufsatz etwa Rumpflänge, ARW möglichst gestreckt, parallele Armführung, Hände schulterbreit, Schwungbeinimpuls mit Abbremsen in der Vertikalen, Druckbein im Handstand an das Schwungbein führen, Körper völlig gestreckt, ARW 180°, Blick zu den Händen, beim Aufrichten ist Oberkörper und Spielbein „eine Linie“.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
<p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Bildfolge entspricht den Bewegungshinweisen mit einer sehr guten Präsentation.	


Gerät	BODEN P3 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand Rolle vorwärts, Aufrichten, Rolle rückwärts über den hohen Stütz in den Stand
Referenz	Element II (A- Wert: 1,0 und B-Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
<p>VORWÄRTS: Senken in den Hockstand, Hände schulterbreit, Beinabstoß, Hinterkopf zwischen die Hände aufsetzen. Anhocken wenn das Gesäß Bodenkontakt hat, Aufstehen ohne Handabdruck.</p> <p>RÜCKWÄRTS: Senken in den Hockstand, Gesäß aufsetzen, Zurückrollen und Hände mindestens schulterbreit aufsetzen, Armabdruck, (keine Felgstreckung) Füße aufsetzen und Aufstehen.</p>	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
<p style="text-align: center;">Vorwärts 1 2 3 4 5 6 7 Rückwärts 1 2 3 4 5 6 7</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Bei den Rollen vor- und rückwärts sind keine Fehler zu erkennen.	

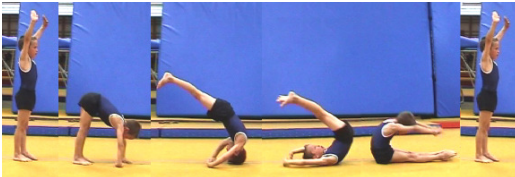
Gerät	BODEN P3 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand, Schritt vorwärts, „Rad“ mit Aufrichten gegen die Bewegungsrichtung
Referenz	Element III (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Stütz der Hände auf „einer Linie,“ Aufschwingen seitwärts über die Senkrechte mit weit gespreizten Beinen (100°), Aufsetzen des Schwung- und Druckbeins und ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5 6 7</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Forderungen in den Bewegungshinweisen wurden korrekt umgesetzt.	

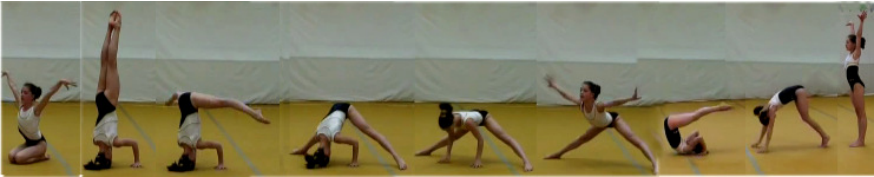
Gerät	BODEN P4 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand, Schritt vorwärts, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen in den Stand
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 1,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stand, Schritt vorwärts, der Abstand von Fuß, Fuß- und Handaufsatz ist etwa eine Rumpflänge, der ARW im Handstand ist möglichst gestreckt, parallele Armführung, Hände schulterbreit, Schwungbeinimpuls mit Abbremsen in der Senkrechten, das Druckbein an das Schwungbein führen und den Körper völlig strecken ARW 180°, Blick zu den Händen, Schulter nach vorn verlagern, Hinterkopf/Schulter aufsetzen, Anhocken wenn das Gesäß Bodenkontakt hat, Aufstehen ohne Handabdruck.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Reihenbilder zeigen eine perfekte Präsentation in Technik und Haltung.	


Gerät	BODEN P4 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand, Strecksprung mit 1/2 LAD in den Stand
Referenz	Element II (A- Wert: 0,2 und B-Wert: 0,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aktive Absprung, die Arme werden dabei von unten nach oben geführt, bei völliger Körperstreckung muss die LAD vor der Landung beendet sein, die Arme bleiben in Hochhalte.	
präsentiertes Übungsgut im Film	
 <p style="text-align: center;">6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Korrekt ausgeführter Bewegungsablauf.	


Gerät	BODEN P4 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand, Schritt vorwärts „Rad“ links mit 1/4 LAD in Bewegungsrichtung, „Rad“ rechts mit 1/4 LAD in Bewegungsrichtung (oder umgekehrt)
Referenz	Element III (A- Wert: 3,0 und B-Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Stütz der Hände auf „einer Linie“, Aufschwingen seitwärts über die Senkrechte mit weit gespreizten Beinen (100°) Aufsetzen des Schwung- und Druckbeins und 1/4 LAD in Bewegungsrichtung.	
präsentiertes Übungsgut im Film	
 <p style="text-align: center;">10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Forderungen in den Bewegungshinweisen wurden korrekt umgesetzt.	


Gerät	BODEN P5 weiblich
Übungsteil	Aufschwingen in den Handstand, Abrollen mit gestreckten Armen , Aufrichten in den Stand
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 1,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stand, Schritt vorwärts, der Abstand von Fuß, Fuß- und Handaufsatz ist etwa eine Rumpflänge, der ARW im Handstand ist möglichst gestreckt, parallele Armführung, Hände schulterbreit, Schwungbeinimpuls mit Abbremsen in der Senkrechten, das Druckbein an das Schwungbein führen und den Körper völlig strecken ARW 180°, Blick zu den Händen, Schulter mit gestreckten Armen nach vorn verlagern, Hinterkopf/Schulter aufsetzen, Anhocken wenn das Gesäß Bodenkontakt hat, Aufstehen ohne Handabdruck.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung der Übungsteile	
Perfekte Ausführung in Haltung und Technik, aber in der Bildfolge ist nicht erkennbar, ob die Verlagerung der Schulter nach vorn (Bild 6/7) bis zum „Nackenkontakt“ mit gestreckten Armen erfolgt.	


Gerät	BODEN P5 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand, Rolle rückwärts über die gestreckten Beine und Arme
Referenz	Element II (A- Wert: 0,5 und B-Wert: 1,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stand Gesäß aufsetzen, Zurückrollen und Hände aufsetzen, Armabdruck mit weitgehend gestreckten Armen (keine Felgstreckung) Füße aufsetzen und Aufrichten über die gestreckten Beine in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Das Element wird technisch optimal ausgeführt .Eine Felgbewegung wird weder abgezogen noch honoriert.	


Gerät	BODEN P5 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand, Rolle vorwärts in den Grätschstand , Heben in den Kopfstand (2 Sek.) Aufrichten in den Stand
Referenz	Element III (A- Wert: 2,0 und B-Wert: 2,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Nach der Rolle vw. Aufrichten im Seitgrätschstand, Rumpfvorbeuge mit Arme in die Seithalte. Schulterbreites Aufsetzen der Hände und dem Stirnende auf den Boden (Hände und Kopf bilden ein gleichschenkeliges Dreieck, Bild 6). Mit Druck der Hände, Heben der Hüfte über die „Dreiecksmitte“ bis ins Gleichgewicht (Bild 7). Strecken der Hüfte und Schließen der Beine in den Kopfstand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
In dieser Bildmontage wird die Bewegungsfolge nahezu korrekt gezeigt.	


Gerät	BODEN P6 weiblich
Übungsteil	Zwei Schritte Anlauf, Spagat-Sprung , Weitergehen
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 1,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Der Schritt vorwärts führt zum einbeinigen Absprung mit weitem Querspreizen während der Flugphase (mind.120°) und einbeinige Landung.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Der Sprung ist optimal ausgeführt.	


Gerät	BODEN P6 weiblich
Übungsteil	Schritt vorwärts mit Schließen der Beine, Strecksprung 1/1 LAD, Sprungrolle in den Stand
Referenz	Element II (A-Wert: 1,0 und B-Wert: 2,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Schritt , entweder Einsprung in den halbhohen Hockstand oder mit Schließen der Beine, Absprung von beiden Beinen. Durch Ausholbewegung der Arme wird die Drehung eingeleitet, Im Sprung annähern der Arme an die Körperlängsachse. Beidbeinige Landung, prellender Absprung oder Schritt mit Absprung zur Sprungrolle. Aufrichten in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Der Strecksprung geht aus der vertikalen Achse (Bild 3) Die Drehung ist nicht vollendet (Bild 6). Die anderen Bewegungsabläufe sind korrekt.	


Gerät	BODEN P6 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand Hopser, Rondat, Strecksprung in den Stand
Referenz	Element III (A- Wert: 1,7 und B-Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Strecksprung und Hopser mit Vorlage, Armschwung nach oben, Aufsetzen des gebeugten Druckbeins mit Aufdrehen und „versetztes“ Aufsetzen der Hände (45°) mit dem Schwungbeineinsatz ein überstrecken der Schwungbein-Körperseite mit 1/8 LAD erreichen, Schließen der Beine nach der Stützschenkeln, erst Beinschnepper dann Armabdruck (Kurbet), Aufrichten des Oberkörpers mit möglichst geringem Hüftwinkel, prellender Absprung, mit Öffnen des ARW (Arme über Schulterhöhe) Kopfhaltung dabei „normal.“	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>1 2 3 4 5 6 7</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Bildfolge zeigt eine nahezu perfekte Ausführung, leider ist der Armschwung über Schulterhöhe in der Bildfolge nicht gezeigt (siehe Bild 7).	


Gerät	BODEN P7 weiblich
Übungsteil	Anlauf oder Hopser, Handstütz-Überschlag vorwärts gespreizt (Schrittüberschlag), Weitergehen
Referenz	Element I (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Anlauf oder Hopser, Ansprung mit Vorlage, Aufsetzen des Schwung- und gebeugten Druckbeins sowie der schulterbreiten Hände jeweils etwa Rumpflänge voreinander, bei intensivem Schwung und Druckbeineinsatz muss der ARW bei ca.180° blockiert werden, damit die Schulter nicht nach vorn ausweicht, die durch das Schwungbein erreichte Überstreckung wird während der Flugphase beibehalten, bis der Schwungbeinfuß mindestens unter der Hüfte Bodenkontakt hat.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
<p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Das Element wird nahezu optimal ausgeführt.	

Gerät	BODEN P7 weiblich
Übungsteil	Anlauf, Rondat, Strecksprung mit Grätschen und Schliessen der Beine in den Stand
Referenz	Element II (A- Wert: 1,0 und B-Wert: 2,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Strecksprung mit Vorlage und Armschwung nach oben, Aufsetzen des gebeugten Druckbeins mit Aufdrehen und „versetztes“ Aufsetzen der Hände (45°) mit dem Schwungbeineinsatz ein überstrecken der Schwungbein-Körperseite mit 1/8 LAD erreichen, Schließen der Beine nach der Stützsenkrechten, erst Beinschnepper dann Armabdruck (Kurbet), Aufrichten des Oberkörpers mit möglichst geringem Hüftwinkel, prellender Absprung mit Seitgrätschen und Schließen der Beine in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
	
<p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Grätschposition ist mit Hüftwinkel geturnt (Bild 7).	

Gerät	BODEN P7 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand, Felgrolle mit gestreckten Armen in den flüchtigen Handstand , Senken in die Schrittstellung
Referenz	Element III (A- Wert: 1,5 und B-Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Aus dem Stand wird bei starkem Beugen des BRW das Gesäß mit gestreckten Beinen nach hinten verlagert, unmittelbar vor Gesäßkontakt wird der BRW geöffnet und mit gekrümmten Rumpf die gestreckten Arme nach weit hinten geführt, die Hände (über die Ellen) so aufgesetzt, dass die Finger zueinander zeigen, die „explosive Hüftstreckung“ wird abrupt blockiert und die Arme drücken den völlig gestreckten Rumpf in den flüchtigen Handstand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Bewegungstechnik und Haltung sind sehr gut.	

Gerät	BODEN P8 weiblich
Übungsteil	Schritt, Hopser, Handstütz-Überschlag vorwärts , Strecksprung , Rad gegen die Bewegungsrichtung , Aufrichten in den Stand
Referenz	Element I (A- Wert: 2,0 und B-Wert: 3,0 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Ansprung mit Vorlage, Aufsetzen des Schwung und gebeugten Druckbeins sowie der schulterbreiten Hände jeweils etwa Rumpflänge voreinander, bei intensivem Schwung und Druckbeineinsatz muss der ARW bei ca.180° blockiert werden, damit die Schulter nicht nach vorn ausweicht, Schließen der Beine in der Flugphase, bei leicht überstrecktem Körper bekommen die Füße Bodenkontakt, wenn sie unter der Hüfte sind. Sofortiger Strecksprung in die Schrittstellung zum Rad gegen die Bewegungsrichtung.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
In der Bildfolge scheint sowohl der Handstützüberschlag mit Strecksprung und Rad korrekt zu sein.	

Gerät	BODEN P8 weiblich
Übungsteil	Aus dem Stand, Rolle vorwärts, Heben in den Handstand , Abrollen und Aufrichten in den Stand
Referenz	Element II (A- Wert: 0,7 und B-Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Nach der Rolle vorwärts aus dem Stand werden die Hände etwa Rumpflänge schulterbreit vor den Füßen aufgesetzt. Ohne Absprung wird mit gegrätschten, gehockten oder gebückten Beinen der Körper in den Handstand gehoben. Abrollen vorwärts über den Hockstand in den Stand.	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Bildfolge zeigt eine gute Bewegungsausführung.	

Gerät	BODEN P8 weiblich
Übungsteil	Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Strecksprung, Spreizsprung (Landung beidbeinig) in den Stand
Referenz	Element III (A- Wert: 2,7 und B- Wert: 2,5 Pkt.)
Bewegungshinweise	
Nach dem Hopser und Rondat soll der Oberkörper möglichst aufgerichtet und die Knie nicht vor den Füßen sein, mit schnellem Arm- und Oberkörperschwung erfolgt der Absprung nach hinten in eine Aktivüberstreckung des gesamte Körpers. Nach einer „weiten schnellen Flugphase“ muss der Flick-Flack beim Handkontakt der ARW völlig gestreckt und die Hüfte noch leicht hinter der Stützenskrechten sein, durch die Kurbetbewegung soll bei Fußkontakt der Oberkörper aufgerichtet sein. Aus dem beidbeinigen Absprung, Querspreizen der Beine, Landung in der engen Schrittstellung	
Reihenbildserie zum Bewegungshinweis	
 <p>11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p>	
Beurteilung des Übungsteils	
Die Bildfolge zeigt eine gute Bewegungsausführung, lediglich die Landung sollte kontrollierter sein(Bild 10)	