

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 | - fehlerhafter Absprung | | X | 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 Körperstreckung | X X 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 | 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 | X |
| 2 | Senken, Rolle rückwärts , Aufrichten in den Stand | 0,5 | - kein hoher und sicherer Handstütz - Knie berühren den Boden | X | X | X |
| 3 | Zwei Schritte vorwärts, Schwingen in die Handstütz-Position , Senken in die Schrittstellung, Aufrichten: | 0,5 | - geforderte Handstütz-Position nicht erreicht | X | X | |
| 4 | Zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine zum halbhohen Hockstand; Hocksprung | 0,2 | - kein prellender Absprung | X | X | |
| 5 | Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts , Aufrichten gegen die Bewegungsrichtung, Ausklang freigestellt | 1,5 | - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügend geöffneter ARW | X X X | X X X | X X X |

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 - fehlerhafter Stütz - fehlerhafte Körperstreckung im Liegestütz | X X X X | X | X |
| 3 | Langsames Senken in die Bauchlage , anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers; | 0,2 | - unkontrolliertes Ablegen - Stütz der Beine beim Vorziehen | X | X X | X |
| 4 | 1/2 LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“ | 0,2 | - falsche Körperhaltung | X | X | |
| 5 | Rückschaukel zurück und vor mit dynamischen Aufrichten (beliebig) in den Stand | 0,2 | | | | |
| 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 | - erforderliche Handstütz-Position nicht erreicht - unkontrolliertes Abrollen - Nachstützen der Hände | X X | X X | X X X |
| 2 | Strecksprung mit 1/2 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 | X |
| 4 | Strecksprung mit 1/2 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 - Handstütz-Überschlag seitwärts mit der gleichen Seite wie Nr. 5 | 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 | |