

P 5 – Boden – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf mit zwei drei Schritten <b>Rondat</b> , Strecksprung in den Stand	1,5	- keine Vorspannung im Rondat (Absprung) - seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
2	Schritt vorwärts zur <b>Standwaage vorlings</b> – 2 Sek. -, Aufrichten in den Stand	0,5	- Abweichung aus der Bewegungsrichtung - ungenügendes Spreizen der Beine - zu kurze Haltezeit	X	X	X
3	Schwingen in die <b>Handstütz-Position</b> , Abhocken, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings;	1,5	- Handstütz-Position nicht erreicht - unkontrolliertes Abrollen - Oberkörper nicht senkrecht im Grätschsitz	X	X	X
4	½ Drehung in den <b>Liegestütz rücklings</b> – 2 Sek. -; ½ Drehung in den <b>Liegestütz vorlings</b> – 2 Sek. -; Anhocken, Strecksprung mit ½ Drehung;	0,2	- Liegestütz nicht gestreckt (jeweils)	X	X	
		0,2	- Doppelstütz (Gesäß, Füße) - kein fließender Übergang zum Strecksprung	X	X	
5	Vorspreizen, <b>Handstütz-Überschlag links seitwärts</b> mit sofortiger Drehung in die Bewegungsrichtung, Vorspreizen, <b>Handstütz-Überschlag rechts seitwärts</b> gegen die Bewegungsrichtung in den Stand	0,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Handstütz-Überschlag seitwärts mit der gleichen Seite	X	X	X
				X	X	X
				X	X	W

Rondat = Radwende

P 6 – Boden – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlaufen mit zwei bis drei Schritten <b>Rondat</b> Strecksprung in den Stand	1,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
2	Seitspreizen im Grätschstand, Senken in den Grätschwinkelstand – 2 Sek. -, Aufsetzen der Hände, <b>Abpringen in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, Abbücken und Aufrichten in den Stand;	0,5	- mangelnde Spreizung - Bein-Rumpfwinkel <90° - Handstandposition nicht erreicht	X	X	X
3	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , Strecksprung in den Stand	1,5	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - fehlender Strecksprung	X	X	
4	Rumpfvorbeugen, Senken mit gestreckten Beinen zur <b>Rolle rückwärts mit gestreckten Armen über den hohen Stütz</b> , Abbücken, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - gebeugte Arme	X	X	
5	Senken in die <b>Standwaage vorlings</b> – 2 Sek. -, Aufrichten in den Stand;	0,5	- Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe - <b>Standwaage nicht gehalten</b>	X	X	X
6	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Einspringen in den Stand, sofortiger <b>Strecksprung mit 1/1 Drehung</b> in den Stand	0,5	- Drehung nicht vollendet - fehlende Körperspannung	X	X	
				x	x	