

P 7 – Boden – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: <b>Rondat</b> <b>Flick-Flack</b> Stecksprung in den Stand, ½ Drehung, Fallen in den Liegestütz vorlings;	0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
		1,5	- seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - keine deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - fehlende Körperstreckung - Tempoverlust	X	X	X
2	Auffedern in den <b>Grätschwinkelstand</b> , Arme in Schrägvorhalte – 2 Sek. -, <b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> – 2 Sek. -, Abrollen vorwärts in den Grätschsitz;	0,2	- gebeugte Arme - Schultervorlage	X	X	X
		1,0	- Überstreckung	X	X	
3	Schließen der Beine, Heben in den <b>Liegestütz rücklings</b> , ½ <b>Drehung in den Liegestütz vorlings</b> – 2 Sek. -, Anhocken der Beine, Streck sprung und Armkreis in den Stand.	0,2	- Liegestütz nicht gestreckt (jeweils) - Doppelstütz (Gesäß, Füße) - kein fließender Übergang zum Streck sprung	X	X	
4	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , Ansprung, zwei bis drei Schritte, <b>Handstütz- Überschlag seitwärts</b> in die Bewegungsrichtung	1,0	- ungenügender Abdruck - keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	
		0,5	- Handstütz-Überschlag seitwärts nicht über die Senkrechte - Abweichung aus der Bewegungsrichtung	X	X	
5	<b>Felgrolle</b> , Abbücken, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,2	- gebeugte Arme	X	X	
6	<b>Standwaage vorlings</b> , - 2 Sek. - , Aufrichten in den Stand, Arme in Tiefhalte	0,5	- zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel	X	X	
7	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Sprungrolle vorwärts und sofortiger Streck sprung mit 1/1 Drehung</b> in den Stand.	0,5	- Drehung nicht vollendet - fehlende Körperspannung	X	X	
		0,5		X	X	

P 8 – Boden – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: <b>Rondat</b> <b>Flick-Flack</b> <b>Flick-Flack</b> <b>Stecksprung</b> in den Stand	0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
		1,5	- seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - keine deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinnung	X	X	X
2	1/8 Drehung, Fallen in den <b>Liegestütz vorlings</b> , Auffedern in den Grätschstand, <b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> – 2 Sek. -;	0,2	- Schrittpalt (Seitspagat) - gebeugte Arme	X	X	X
		1,5	- Schultervorlage	X	X	
3	Abrollen vorwärts in den <b>Grätschsitz</b> , Schließen der Beine, Heben in den Liegestütz rücklings, ½ Drehung vorlings, Anhocken, <b>Streck sprung mit ½ Drehung</b> in den Stand	0,2	- fehlende Körperstreckung	X	X	
		0,5		X	X	
4	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Salto vorwärts gehockt</b> in den Stand, 1/8 Drehung mit Blick in die Bodenecke;	1,5	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie	X	X	
5	Rumpfvorbeugen, <b>Felgrolle</b> , Abbücken, Aufrichten in den Stand, Schritt vorwärts, Vorhochspreizen mit ½ Drehung in den Stand	0,5	- Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme	X	X	
6	<b>Standwaage vorlings</b> – 2 Sek. - , Aufrichten in den Stand, Arme in Tiefhalte;	0,2	- Haltezeit 1 Sek. - Haltezeit < 1 Sek.	X		X
7	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , Ansprung, zwei bis drei Schritte, <b>Sprungrolle vorwärts</b> , Aufrichten in den Stand.	1,5	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag vw. in die Schrittstellung	X	X	
		0,5	- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	