

P 9 – Boden – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: Rondat Flick-Flack Salto rückwärts gehockt in den Stand;	0,5 1,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
			- seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
			- kein fließender Übergang	X	X	
			- keine deutlicher Abdruck beim Flick-Flack	X	X	
			- ungenügender Tempo- und Raumgewinnung	X	X	
			Salto:			
			- geringe Sprunghöhe	X	X	X
			- Kopf im Nacken	X	X	
			- geringe oder keine Verzögerung	X	X	X
2	½ Drehung, Fallen in den Liegestütz vorlings;	0,2	- fehlende Körperstreckung	X	X	
			- Bodenberührung	X	X	
3	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen – 2 Sek. -, 3/8 Drehung, Abbücken in den Stand;	1,5	- gebeugte Arme	X	X	X
			- Schultervorlage	X	X	
4	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: Salto vorwärts gehockt , Sprungrolle gestreckt , Aufrichten in den Stand;	1,5	- geringe Sprunghöhe	X	X	
			- geöffnete Knie	X	X	
			- geringe Sprunghöhe	X	X	
			- zeitiges Hocken	X		
5	Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand;	0,5				
6	Rumpfvorbeugen, Felgrolle , Abbücken 1/8 Drehung in den Stand	0,5	- Abweichung von der Handstandposition	X	X	X
			- gebeugte Arme	X	X	X
7	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: Handstütz-Überschlag vorwärts , Sprungrolle gestreckt , Schritt vorwärts, Vorhochspreizen mit ½ Drehung in den Stand	0,5 0,2	- ungenügender Abdruck	X	X	X
			- keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag und der Sprungrolle	X	X	X
			- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	X
8	Standwaage vorlings – 2 Sek. -, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte	0,5	- geringer Spreizwinkel	X	X	X
			- zu kurze Haltezeit	X	X	

P 10 – Boden – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Strecksprung zum Rondat Flick-Flack Überschlag rückwärts gestreckt (Temposalto) Flick-Flack	0,5 0,5 0,5 0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
			- zeitiges Vordrehen	X	X	
			- seitliche Auslenkung	X	X	
			- fehlende Körperstreckung	X	X	
			- Tempoverlust	X	X	
2	Salto rückwärts gestreckt	0,5	- geringe Sprunghöhe	X	X	X
			- fehlende Körperstreckung	X	X	
3	½ Drehung, Fallen in den Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines, 2 x Spreiz-Kreis-Flanke (Thomasflanken) in den Seitspagat – 2 Sek. -;	1,0 0,2	- Bodenberührung	X	X	
			- Schrittspalt (Seitspagat)	X	X	
			- zu kurze Haltezeit	X	X	
4	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen – 2 Sek. -;	0,5	- gebeugte Arme	X	X	X
			- Schultervorlage	X	X	
5	1/8 Drehung, Abbücken, Felgrolle in die Handstütz-Position mit ½ Drehung , Abrollen vorwärts, Strecksprung mit 3/8 Drehung in den Stand;	0,5	- Abweichung von der Handstandposition	X	X	
			- gebeugte Arme	X	X	
			- Abweichung von der Längsnachse	X	X	X
6	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: Handstütz-Überschlag vorwärts , Salto vorwärts gestreckt , Sprungrolle gestreckt , Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte	0,5 0,5 0,3	- ungenügender Abdruck	X	X	X
			- keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag	X	X	
			- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	
			- geringe Sprunghöhe	X	X	
			- geöffnete Knie	X	X	
7	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Handstütz-Überschlag vorwärts , Handstütz-Überschlag gehechtet ;	0,5 1,0	- ungenügender Abdruck	X	X	
			- keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag	X	X	
			- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	
			- Arme nicht in Hochhalte	X	X	
8	Salto vorwärts gehockt , Aufrichten, Vorspreizen rechts mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte	0,5	- geöffnete Beine	X	X	
			- geringe Sprunghöhe	X	X	
			- zeitiges Hocken	X	X	
9	Seitspreizen eines Beines mit Innenarmkreis zur Standwaage seitlings (Handfassung von innen) – 2 Sek. -, Senken in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- geringer Spreizwinkel	X	X	
			- zu kurze Haltezeit	X	X	
10	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: Rondat , Flick-Flack Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	0,5 0,5 0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
			- zeitiges Vordrehen	X	X	
			- seitliches Auslenkung	X	X	
			- fehlende Körperstreckung	X	X	
			- geringe Sprunghöhe	X	X	X