

RECK

P 1 – Reck – Variante A						
<i>Geräthöhe: brusthoch</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder a. d. Angehen: Beidbeiniger Sprung i. d. Stütz	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X	X	
2	Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X	X	
3	Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem Sprung in den Stütz:	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X	X	
4	Vorschung, Rückschwung stangennaher Niedersprung in den Stand vorlings.	0,2 0,2	- ungenügender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	X	X	

P 2 – Reck – Variante A						
<i>Gerät: Reck oder unterer Barrenholm Geräthöhe: schulterhoch</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder a. d. Angehen: Beidbeiniger Sprung i. d. Stütz	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel - schwunghafter Hüft-Aufzug	X	X	X
2	Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X	X	
3	Senken in den Hockhangstand , Vorhocken, Drehen rückwärts und Senken der Füße in den Hockhangstand rücklings (Beine gehockt) mit sofortigem Absprung zum Drehen vorwärts in den Hockhangstand;	0,2 0,2 0,2	- zu frühes Hocken - Berühren der Reckstange - Hilfe mit den Füßen beim Drehen an der Reckstange - kein Winkelhang	X	X	X
4	Klimmzug in den Beugehang (Beine gehockt)	0,5	- Stangenberührung - fehlender Armeinsatz	X	X	X
5	Senken der Füße senkrecht unter der Reckstange, Schritt rückwärts zum Aufrichten in den Stand vorlings.	0,2	- unkontrolliertes Senken	X	X	

P 3 – Reck / Stufenbarren – Variante A						
<i>Gerät: Reck oder unterer Barrenholm Geräthöhe: schulterhoch</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder Hüft-Aufzug in den Stütz	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X	X	
2	Vorschung, Rückschwung in den freien Stütz	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
3	stangennaher Niedersprung mit Landung in den Stand mit Ristgriff	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4	aus der Schrittstellung Felgabschwung mit Schwungbeineinsatz und Spreizen über die Schrittstellung und Schließen der Beine in den Stand Landung auch direkt in den Stand erlaubt).	0,5	- Füße unter Holmhöhe - ungenügende Hüftstreckung	X	X	X

P 4 – Reck / Stufenbarren – Variante A						
<i>Gerät: Reck oder unterer Barrenholm Geräthöhe: schulterhoch</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder Hüft-Aufzug in den Stütz	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X	X	X
2	Vorschung, Rückschwung in den freien Stütz (mindestens waagrecht);	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	
3	Niedersprung	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4	Felgabschwung mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand	1,5	- keine deutliche Streckphase - Hüfte unter Stangenhöhe - ungenügende Weite - fehlender Felgansatz	X	X	X