

P 5 – Reck – Variante A						
<i>Geräthöhe: schulterhoch</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: Hüft-Aufzug in den Stütz	0,5	- zu starker Hüftwinkel - Bodenberührung - ungenügende Körperstreckung im Stütz	X	X	X
2	Vorspreizen eines Beines, Abschwingen rückwärts in den Spreizhang, Spreiz-Kippaufschwung, Rückspreizen		- kein freies Vor- und Rückspreizen - keine deutliche Kippplage - Aufsitzen auf der Stange - Rhythmusstörung	X	X	X
3	Vorschung, Rückschwung (mindestens waagrecht)	1,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
4	Hüft-Umschwung rückwärts;	1,5	- Hüfte stark gebeugt - Rhythmusstörung	X	X	X
5	Felgabschwung in den Stand	1,5	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - fehlende Weite	X	X	X

P 6 – Reck – Variante A						
<i>Geräthöhe: 2,60 m</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang mit Kammgriff: Vorschung, Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff;	1,5	- geringer Schwung - unzureichende Körperspannung	X	X	
2	Vorschung, Rückschwung (waagrecht)	0,2	- geringe Schwungamplitude	X	X	
3	Vorschung, Kippaufschwung vorlings vorwärts in den Stütz;	0,2 1,5	- Hüfte zu stark gebeugt - keine deutliche Kipp-Phase - Rhythmusstörung	X	X	X
4	Rückschwung (waagrecht);	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
5	Hüft-Umschwung rückwärts	0,5	- Hüfte stark gebeugt - Rhythmusstörung	X	X	X
6	Felgabschwung in den Stand	1,5	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - fehlende Weite	X	X	X

P 7 – Reck – Variante A						
<i>Geräthöhe: 2,60 m</i>						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang mit Kammgriff Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff	0,5	- Rhythmusstörung - Rückschwung < 45°	X	X	X
2	Vorschung, Rückschwung (waagrecht)	0,5	- unzureichende Schwungamplitude	X	X	
3	Vorschung Felgaufschwung	1,5	- Hüfte stark gebeugt - Felgabschwung unter Stangenwaagerechten - unzureichende Schwungamplitude - Rhythmusstörung	X	X	X
4	Felgabschwung in den Hang	0,5				
5	Stemmaufschwung	1,5	- Rhythmusstörung	X	X	
6	Senken, Kippaufschwung in den Stütz (Fallkippe)	1,5	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - schwache Kippbewegung	X	X	X
7	Rückschwung (mindestens waagrecht);	0,5	- unzureichender Rückschwung	X	X	X
8	Felgabschwung mit 1/2 Drehung in den Stand	0,5	- gebeugte Knie - Hüfte unter Stangenhöhe	X	X	X