

RINGE

Übungen in den Schwierigkeitsstufen P1 – P2 werden nicht angeboten

P 3 – Ringe – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Heben der Beine in den Strecksturzhang – 2 Sek. –	0,5	- Heben schwunghaft - Körper nicht gestreckt	X	X	
2	Senken in den Kipphang – 2 Sek. –	0,5	- zu offener Hüftwinkel	X	X	
3	Abschwingen vorwärts in den Hang	0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	X	X	
4	Rückschwung (mindestens 45°)	1,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	
5	Niedersprung in den Stand	0,5	- Standfehler	X	X	

P 5 – Ringe – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: 3 x Klimmzug , Senken in den Hang;	1,5	- Heben schwunghaft		X	
2	Heben in den Strecksturzhang – 2 Sek. –	0,5	- Heben schwunghaft - Haltezeit	X	X	X
3	Senken in den Hang rücklings – 2 Sek. –	0,5	- Senen schwunghaft - Haltezeit	X	X	
4	Heben in den Kipphang	0,5	- Heben schwunghaft		X	
5	Abschwingen vorwärts in den Hang	0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	X	X	
6	Rückschwung (mind. 45°) Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand.	1,5	- Rückschwung zu niedrig - Standfehler	X	X	X

P 4 – Ringe - Variante A -

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Heben in den Strecksturzhang – 2. Sek. –	0,5	- Heben schwunghaft - Haltezeit - Körper nicht gestreckt	X	X	
2	Senken in den Hang rücklings – 2 Sek –	0,5	- Senken schwunghaft - Haltezeit	X	X	
3	Heben in den Kipphang	0,5	- Heben schwunghaft	X	X	
4	Abschwingen vorwärts in den Hang	0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	X	X	
5	Rückschwung (mind. 45°)	1,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	
6	Niedersprung in den Stand.	0,5	- Standfehler	X	X	

P 6 – Ringe – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Zugstemme	1,5	- Beinschlag - Rhythmusstörung	X	X	X
2	Halte im Streckstütz – 2 Sek. –	0,5	-			
3	Langsames Senken rückwärts in den Strecksturzhang (gebeugte Hüfte erlaubt)	0,5	- Senken schwunghaft - Strecksturzhang nicht senkrecht	X	X	
4	Beugen der Hüftgelenke in den Kipphang	0,5	- Senken schwunghaft		X	
5	Abschwingen vorwärts in den Hang Rückschwung (waagrecht), Vorschwung	0,5 1,5	- nicht schwunghaft - Rückschwung zu niedrig	X	X	
6	Rückschwung (waagrecht) Niedersprung in den Stand	0,5 0,5	- Rückschwung zu niedrig - Standfehler	X	X	X