

RINGE

Übungen in den Schwierigkeitsstufen P1 – P2 werden nicht angeboten

P 7 – Ringe – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Zugstemme , Heben der Beine in den Winkelstütz – 2 Sek. –	0,5 0,5	- Beinschlag		X	X
			- Rhythmusstörung	X	X	
2	Senken der Beine in den Stütz , Beugen der Arme langsames Senken in den Hang	0,5 0,2	- gebeugte Arme	X	X	
			- gebeugter Körper	X	X	X
3	Heben des Körpers mit gebeugten Armen in den Strecksturzhang ;	0,2	- Heben schwunghaft		X	
			- gebeugter Körper	X	X	X
4	Senken des Körpers in den Hang rücklings – 2. Sek. - , Heben es Körpers in den Kipphang , Strecken zum Strecksturzhang ;	0,2 0,2	- Fallen in den Hang rücklings	X	X	
			- Heben schwunghaft	X		
5	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang , Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,2 0,5	- Rhythmusstörung	X	X	
			- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante		X	
6	Rückschwung (waagrecht) Vorschwung Rückschwung (waagrecht) Vorschwung	1,5 1,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante		X	
			- Rückschwung unter waagerechten	X	X	X
7	Rückschwung , Niedersprung in den Stand	0,2 0,5	- geringe Amplitude		X	X

P 8 – Ringe - Variante A -

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Heben in den Kipphang, Abschwingen vorwärts in den Hang zum Rückschwung (waagrecht), Vorschwung, Stemmaufschwung rückwärts ;	0,5 1,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	
			- gebeugte Arme	X	X	X
2	Heben der Beine in den Winkelstütz – 2 Sek. -	0,5	- zu kurze Haltezeit	X	X	
			- Hüftwinkel nicht 90°	X	X	
3	Senken in den Kipphang	0,5	- Rhythmusstörung	X	X	X
			- Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile	X		X
4	Senken in den Hang rücklings - 2 Sek. –	0,5	- Rhythmusstörung	X	X	X
			- Fallen in den Hang rücklings	X	X	X
5	Heben des Körpers über den Kipphang in den Strecksturzhang	0,5	- gebeugter Körper	X	X	
			- Rhythmusstörung		X	

P 8 – Ringe – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
6	Schnelles Beugen der Hüfte über den Kipphang zum Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X	X	
			- Rückschwung zu niedrig	X	X	X
7	Rückschwung (waagrecht), Vorschwung zum Felgumschwung vorwärts (Schulter in Griffhöhe)	0,5 1,5	- geringe Amplitude	X	X	X
			- Rückschwung zu niedrig	X	X	X
8	Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand	1,5	- geringe Höhe	X	X	
			- gebeugte Hüfte	X	X	X
			- Standunsicherheit	X	X	X

P 9 – Ringe – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Heben in den Kipphang , Abschwingen vorwärts, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz (Körper waagrecht);	0,5 1,5	- gebeugte Arme	X	X	X
			- Körper zu niedrig	X	X	X
2	Heben der Beine in den Winkelstütz – 2 Sek. –	0,5	- Hüftwinkel nicht 90°	X	X	
			- zu kurze Haltezeit	X	X	X
3	Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften – 2 Sek. -	1,5	- kein freier Stütz	X	X	X
			- Rhythmusstörung	X	X	X
4	Senken rückwärts in den Hang rücklings	0,2	- Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile	X	X	X
			- Fallen in den Hang rücklings	X	X	
5	Heben in den Strecksturzhang	0,2	- gebeugter Körper	X	X	X
			- geringe Amplitude	X	X	
6	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang, Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,2	- Hüfte unter Ringeunterkante	X	X	
			- gebeugte Arme	X	X	
7	Rückschwung zum Stemmumschwung vorwärts (Schulter mindestens in Griffhöhe) in den Hang, Rückschwung;	1,5	- Schulter unter Ringeunterkante	X	X	X
			- gebeugter Körper	X	X	X
8	Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts (Schulter in Griffhöhe) in den Hang;		- ungenügendes Anheben des Körpers	X	X	
			- gebeugte Arme	X	X	X
9	Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	1,5	- Rhythmusstörung	X	X	X
			- geringe Höhe	X	X	X
			- gebeugter Körper	X	X	X