

P 3 – Reck / Stufenbarren – Variante A						
<i>Gerät: Reck oder unterer Barrenholm</i>			<i>Geräthöhe: etwas niedriger als 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 - ungen. Körperstreckung - aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz (Variante B)	X	X	X
2	Vorschung, Rückschwung in den freien Stütz	0,5				W
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.	0,5	- Füße unter Holmhöhe - ungenügende Hüftstreckung	X	X	

P 5 – Reck / Stufenbarren – Variante A						
<i>Gerät: Reck oder unterer Barrenholm</i>			<i>Geräthöhe: etwas niedriger als schulterhoch</i>			
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufzug	0,5	- aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz - Absprung zum Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel	X	X	X
2	Vorschung, Rückschwung Vorspreize, Spreiz-Umschwung vorwärts, Rückspreizen;	0,2 0,2 1,5 0,2	- zu spätes Griff lösen - Berühren der Reckstange m.d.Fuß - Knieaufschwung	X	X	W
3	Vorschung Rückschwung Hüft-Umschwung rückwärts	0,2 1,5	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
4	mit anschließendem Felgabschwung in den Stand.	1,5	- keine deutliche Streckphase - Körper unter Holmhöhe - ungenügende Weite - fehlender Felgansatz	X	X	X

P 4 – Reck / Stufenbarren – Variante A						
<i>Gerät: Reck oder unterer Barrenholm</i>			<i>Geräthöhe: etwas niedriger als 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 - ungen. Körperstreckung - aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz (Variante B)	X	X	X
2	Vorschung, Rückschwung in den freien Stütz	0,5				W
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

P 6 – Reck / Stufenbarren – Variante A						
<i>Gerät: Reck oder unterer Barrenholm</i>			<i>Geräthöhe: etwas niedriger als schulterhoch</i>			
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: Hüft-Aufzug	0,5	- aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz - Absprung zum Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel	X	X	X
2	Hüft-Umschwung vorwärts,	1,5	- Anhocken der Beine			1
3	Rückschwung (mind. 45° ARW)	1,5		X	X	X
4	Hüft-Umschwung rückwärts	1,5	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
5	Vorschung, Rückschwung, Aufgrätschen, Grätsch-Felgabschwung in den Stand	0,5 1,5	- zu frühes Aufgrätschen - Körper unter Holmhöhe - ungenügend Weite	X	X	X