

| P 7 – Reck / Stufenbarren – Variante A |                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |        |                     |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------------------|
| Nr.                                    | Ausschreibung Variante A                                                                                                                               | Wert       | Fehlerhinweise                                                                                                                                                                                                                                                               | Abzug  |        |                     |
|                                        |                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                              | k      | m      | g                   |
| 1                                      | Aus dem Stand vorlings am unteren Holm:<br><b>Kippaufschwung in den Stütz</b> oder <b>Spreiz-Kippaufschwung mit Rückspreizen</b> in den Stütz vorlings | 1,5        | - Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte)<br>- ungenügende Kippbewegung<br>- Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte)<br>- Kippaufschwung mit gegrätschten Beinen (Variante B)<br>- Knie-Aufschwung (Variante A) |        |        | X<br><br>X<br><br>W |
| 2                                      | Vorschung, <b>Rückschwung Hüft-Umschwung rückwärts</b>                                                                                                 | 0,2<br>0,5 | - zu starker Hüftwinkel                                                                                                                                                                                                                                                      | X      | X      | X                   |
| 3                                      | Vorschung Rückschwung <b>Aufhocken</b> auf den unteren Holm, Griffwechsel zu oberen Holm                                                               | 0,5        | - zu frühes Aufhocken<br>- keine deutliche Stützphase<br>- ungenügende Hockbewegung<br>- Aufhocken der Füße nacheinander<br>- einbeiniges Aufhocken                                                                                                                          | X<br>X | X<br>X | <br><br><br>W       |
| 4                                      | Griffwechsel zum oberen Holm, Vorschung, <b>Kippaufschwung</b>                                                                                         | 1,5        | - ungenügende Kippbewegung                                                                                                                                                                                                                                                   |        |        | X                   |
| 5                                      | Rückschwung, <b>Hüft-Umschwung rückwärts;</b>                                                                                                          | 0,2<br>1,5 | - zu starker Hüftwinkel                                                                                                                                                                                                                                                      | X      | X      | X                   |
| 6                                      | <b>Felgabschwung</b> in den Stand                                                                                                                      | 1,5        | - keine deutliche Streckphase<br>- Körper unter Holmhöhe<br>- ungenügende Weite (Variante A)<br>- fehlender Felgansatz                                                                                                                                                       | X      | X      | X<br>X              |

| P 8 – Reck / Stufenbarren – Variante A |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                   |        |                  |                 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|-----------------|
| Nr.                                    | Ausschreibung Variante A                                                                                                                                                                                                          | Wert                                                  | Fehlerhinweise                                                                                                                                                                    | Abzug  |                  |                 |
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                   | k      | m                | g               |
| 1                                      | Aus dem Außenseitstand vorlings vor dem unteren Holm:<br><b>Kippaufschwung</b> in den Stütz                                                                                                                                       | 1,5                                                   | - Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte)<br>- ungenügende Kippbewegung<br>- Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) | X      |                  | <br><br>W       |
| 2                                      | <b>Rückschwung Hüft-Umschwung rückwärts</b>                                                                                                                                                                                       | 0,2<br>1,5                                            | - zu starker Hüftwinkel                                                                                                                                                           | X      | X                | X               |
| 3                                      | Vorschung Rückschwung <b>Aufhocken</b> auf den unteren Holm                                                                                                                                                                       | 0,5                                                   | - zu frühes Aufhocken<br>- keine deutliche Stützphase<br>- ungenügende Hockbewegung<br>- Aufhocken der Füße nacheinander<br>- einbeiniges Aufhocken                               | X<br>X | X<br>X           | <br><br>W       |
| 4                                      | Griffwechsel zum oberen Holm, Vorschung, <b>Kippaufschwung</b> Rückschwung                                                                                                                                                        | 1,5                                                   | - ungenügende Kippbewegung<br>- fehlender Rückschwung (Variante A)                                                                                                                | X      | X                | X               |
| 5                                      | Abschwung in den Hang, <b>Riesen-Felgaufschwung,</b> Vorschung, Rückschwung                                                                                                                                                       | 1,5                                                   | - unkontrollierter Abschwung<br>- fehlender Beineinsatz<br>- fehlender Felgansatz                                                                                                 | X<br>X | X<br>X           | X<br>X          |
| 6                                      | <b>Felgabschwung</b> in den Hang, <b>Rückschwung, Vorschung, Salto rückwärts gehockt</b> in den Stand <u>oder</u> <b>Hüft-Umschwung rückwärts,</b> Vorschung <b>Rückschwung, Aufgrätschen, Grätsch-Felgabschwung</b> in den Stand | 0,5<br>0,5<br>1,5<br>oder<br>0,5<br>0,5<br>0,5<br>1,5 | - fehlender Felgansatz<br><br>- zu starker Hüftwinkel<br>- zu frühes Aufgrätschen<br>- Körper unter Holmhöhe<br>- ungenügende Weite                                               |        | X<br>X<br>X<br>X | X<br><br>X<br>X |