

SCHWEBEBALKEN

P 1 – Turnbank – Variante A und B sind identisch						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Querstand vorlings: Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, drei bis vier Schritte vorwärts gehen;	0,5	- fehlendes Rückspreizen		X	
2	Nachstellschritt rechts, Nachstellschritt links;	0,2	- ungenügende Bewegungsweite	X	X	
3	Schritte bis zu Geräte Ende, Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung in den Querstand rücklings	0,5	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügende Hüftstreckung - Landung nicht im Stand	X	X	W W

P 2 –Umgedrehte Turnbank oder Übungsbalken -Variante A und B sind identisch-						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines, Heben in den einbeinigen Ballenstand (Relevé), drei bis vier Schritte im Ballengang vorwärts gehen;	0,5	- fehlendes Rückspreizen		X	
		0,2				
2	Nachstellschritt, Schließen der Beine in die enge Schrittstellung	0,5	- ungenügende Bewegungsweite	X	X	
3	Senken in den halbtiefen Hockstand, Strecksprung,	0,5	- ungenügender Hockstand	X		
4	Schritte bis zum Geräte Ende, Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Grätschsprung (mit Seitgrätschen und Schließen der Beine) in den Querstand rücklings	0,5	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügendes Grätschen - gewinkelte Hüfte - Landung nicht im Stand	X X	X X	W W

P 3 – Schwebebalken – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Stand vorlings am Schwebebalken: Sprung in den Stütz; Vorspreizen des Beines mit ¼ LAD in den Grätschsit	0,5	- keine deutliche Stützphase - Berühren/Streifen des Schwebebalkens beim Vorspreizen mit einem Bein	X	X X	
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz Anhocken eines Beines, Aufrichten über den Hockstand in den Stand	0,5	- BRW größer als 45° - Aufrichten mit Nachstützen der Hände		X X	
3	Schritt, Spielbein, Coupé Schritt, Spielbein, Coupé	0,2 0,2				
4	Schritt, Strecksprung:	0,5				
5	Schritt, Relevé Schritt, Relevé	0,2 0,2				
6	Senken über die Standwaagen-Position , Aufrichten mit Vorsetzen, ¼ Relevé-LAD	0,5	- Spielbein nicht über der Waagerechten		X	
7	Abgang: Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung In den Seitstand rücklings.	0,5	- kein beidbeiniger Absprung - Landung nicht im Stand			W W

P 4 – Schwebebalken – Variante A						
Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Seitstand vorlings an der Balkenmitte Absprung und Dreh-Sprungaufhocken Aufrichten in den Stand	1,5	- Landung nicht im Querverhalten - Körperschwerpunkt nicht über der Stützstelle	X	X	X
2	Ein bis zwei Schritte vorwärts in die enge Schrittstellung, Senken in den Hockstand ½ LAD im Hockstand , Aufrichten mit ¼ LAD im Ballenstand	0,5	- ungenügender Hockstand	X		
3	Zwei bis drei Schritte seitwärts im Ballenstand in Richtung Übungsbeginn, Schritt mit ¼ LAD	0,5	- fehlende Bewegungsweite	X		
4	Abgang: Anlauf, Rondat in den Querstand vorlings	1,5	- fehlender Anlauf - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügende Weite	X X X X X	X X X X X	X X X X X