

### P 5 – Schwebebalken – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A und B	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Stand vorlings vor dem Schwebebalken, Hände erfallen den Balken: Sprung in den Stütz, <b>Vorspreizen</b> mit ¼ LAD in den Grätschsitz, Aufsetzen der Arme hinter dem Gesäß, Heben der Beine in den <b>Spitzwinkelsitz</b> , ein Bein behockt aufsetzen, Aufrichten in den Stand;	0,2 0,5	- keine deutliche Stützphase - Berühren/Streifen des Schwebebalkens beim Vorspreizen mit einem Bein - Drehung nicht im Stütz beendet - BRW größer als 45° - Aufrichten mit Nachstützen der Hände	X		
					X	
2	Schritt vorwärts, <b>Pferdchensprung</b> Schritt, Senken in die <b>Standwaage</b> -2 Sek.-;	0,5 0,5	- Spielbein über der Waagerechten		X	
3	Aufrichten, Schritt ½ <b>einbeinige Relevé-LAD</b> vorwärts	0,5				
4	Schritt mit <b>Vorhochspreizen eines Beines</b> (mind. 90°), Schritt mit <b>Vorhochspreizen des anderen Beines</b> (mind. 90°)	0,2 0,2				
5	Enge Schrittstellung, <b>Hocksprung</b> ;	0,5				
6	Schritt, Schließen der Beine, <b>Strecksprung</b>	0,5				
7	Abgang: Anlauf <b>Rondat</b> 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

### P 6 – Schwebebalken – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A und B	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Schrägstand rechts oder links vorlings: Anlauf, einbeiniger Absprung und <b>Auflaufen</b> (mit Stütz einer Hand erlaubt) über den Hockstand in die Schrittstellung mit Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein;	1,5	- beidbeiniger Absprung			W
2	Schritt, <b>Pferdchensprung</b> , Schritt zum Einsprung in den halbhohen Hockstand, <b>Strecksprung</b> ;	0,5 0,5	- ungenügender Hockstand	X		
3	Schritt vorwärts, ½ <b>einbeinige Relevé-LAD</b> vorwärts;	0,5				
4	Schritt vorwärts, Aufsetzen der Hände, <b>Schwingen in die Handstütz-Position mit oder ohne Scheren der Beine</b> , Aufrichten, Schritt rückwärts mit Schließen der Beine;	1,5	- ungenügender ARW bei der Handstütz-Position	X	X	X
5	Absprung zum <b>Spreizsprung</b> (mind. 90°, Landung beidbeinig) Ein bis zwei Schritte 1/8 LAD,  Heben eines Beines <b>Standwaage</b> -2 Sek.- im Schrägstand, Aufrichten des Oberkörpers und Senken des Beines mit 1/8 LAD in den Querstand, zwei bis drei Schritte zum Stand mit nacheinander Kreisen der Arme;	0,5 0,5	- einbeinige Landung - Abweichung Spreizwinkel bis 20° >20-45° >45° - Spielbein nicht über der Waagerechten	X		W
					X	W
					X	
6	Abgang: Anlauf, <b>Rondat</b> in den Querstand vorlings	0,5	- 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