

P 7 – Schwebebalken – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A und B	Wert	Fehlerhinweise	Abzug			
				k	m	g	
1	Aus dem Querstand vorlings; Anlauf Sprungaufhocken (mit Stütz der Hände erlaubt), Aufrichten in den Stand mit Rück-Verlagerung auf das hintere Bein und Voraufziehen des Spielbeins;	0,5	- Aufhocken der Füße nacheinander - einbeiniges Aufhocken		X		W
2	Schritt vorwärts mit Senken in die Standwaage -2 Sek.-; Aufrichten, Schritt ins Plié, Vorspreizen des hinteren Beines zum Voraufziehen mit gestrecktem Bein, Schließen in den hohen Ballenstand;	0,5	- Spielbein nicht über der Waagerechten		X		
3	Strecksprung mit ½ LAD, ½ Relevé-LAD vorwärts (beidbeinig)	0,5 0,5					
4	Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung, Aufrichten, Schritt, Einsprung in den halben Hockstand, Spreizsprung (mind. 90°, Landung beidbeinig)	1,5 0,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - ungenügendes Spreizen	X X X	X X X	X X	
5	Schritt; Schritt, Vorspreizen, Schwingen in die Handstütz-Position , Senken und Aufrichten in den Stand, Schritt zum Absprung Pferdchensprung , Schritt vorwärts, Heransetzen in die enge Schrittstellung Verbindung: Strecksprung mit Beinwechsel, Strecksprung mit Beinwechsel Senken in den Hockstand	1,5 0,2 0,2 0,2	- ungenügender ARW - keine Beinrückhalte - Oberkörper nicht aufrecht	X X	X X X	X X	 W
6	½ LAD mit Aufrichten in den Stand, dabei Mühlkreisen der Arme vorwärts nacheinander, Abgang: Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts in den Querstand rücklings	1,5	- fehlender Anlauf - ungenügend Weite	X	X		

P 8 – Schwebebalken – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A und B	Wert	Fehlerhinweise	Abzug			
				k	m	g	
1	Aus dem Querstand vorlings: Aufstützen der Hände, Absprung oder Heben in den Grätschwinkelstütz – 2 Sek. – Absetzen in den Reitsitz, Führen der Arme in die Hochhalte;	1,5	- ungenügende Stützphase	X	X		
2	Heben der Beine in den Schwebesitz (Stütz der Hände erlaubt), Aufrichten in den Ballenstand	0,2	- BRW Größer als 45°	X			
3	Schritt, Absprung zum Spagatsprung (mind 120°);	1,5	- ungenügende Vorhalte - Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	X	X	X	W
4	Schritt ins Plié, Führen des Fußes an das Knie, Schritt, Vorhochspreizen eines Beines (mind. 90°), Rückspreizen und Vorhochspreizen (mind. 90°) mit ½ LAD einbeinig ;	0,2					
5	Schritt mit Heben in den Ballenstand, Coupé-Schritt, Coupé-Schritt, Beine schließen zum halbhohen Hockstand, Sissone (mind. 130°, Landung einbeinig);	0,5	- Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45° - keine Beinrückhalte	X	X	X	W
6	Schritt, ½ LAD einbeinig	0,2					
7	Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung, Aufrichten:	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - ungenügendes Spreizen	X X X	X X X	X X	 X X
8	Heransetzen eines Beines, Hocksprung	0,5					
9	Schritt, 1/1 LAD einbeinig	0,5					
10	Schritt, Schritt zum Absprung, Pferdchensprung	0,2					
11	Sprung in den Hockstand, ½ LAD beidbeinig mit gleichzeitigem Aufrichten in den Ballenstand ;	0,2	- ungenügender Hockstand	X			
12	Abgang: Anlauf, Salto vorwärts gehockt in den Querstand rücklings	1,5	- fehlender Anlauf - ungenügende Steigphase - ungenügende Weite	X X X	X X X		