

P 9 – Schwebebalken – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Querstand vorlings; Anlauf, Absprung beidbeinig, Strecksprung (Landung einbeinig) mit Rückhalte des Spielbeines zur gebeugten Vorhalte	1,5	- Absprung einbeinig - Landung beidbeinig			W W
2	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
3	Schritt, 1/1 Coupé-LAD , Schritt, ½ Drehung einbeinig;	0,5				
4	Zwei Schritte Absprung zum Spagatsprung (mind. 120°)	1,5	- Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	X	X	W
5	Senken in die Standwaage - - 2 Sek. -, Aufrichten mit einbeiniger ½ LAD rückwärts	0,2	- Spielbein nicht über der Waagerechten	X		
6	Schritt, Schwingen in die Handstütz-Position , ½ LAD	1,5				
7	Schritt, Schließen der Beine, Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel ;	0,5	- kein doppelter Beinwechsel			W
8	Schritt, Sprung in den halben Hockstand, ½ LAD beidbeinig im Hockstand , Aufrichten	0,2	- ungenügender Hockstand	X		
9	Abgang: Anlauf, Salto vorwärts gehockt oder gebückt in den Querstand rücklings	1,5	- ungenügende Weite	X	X	

P 10 – Schwebebalken – Variante A

Nr.	Ausschreibung Variante A	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Querstand vorlings: Anlauf, beidbeiniger Absprung vom Brett, Strecksprung (Landung einbeinig)	0,5	- keine Beinrückhalte - einbeiniger Absprung - Landung beidbeinig		X	W W
2	Aus dem einbeinigen Absprung Spagatsprung mit Beinwechsel (mind. 160°)	1,5	- Abweichung Spreizwinkel bis 20° > 20°-45° > 45° - vorderes Bein < 45° - vorderes Bein gebeugt	X	X	W W W
3	½ Piqué-LAD mit Coupé	0,5	- keine Beinrückhalte		X	
4	Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung	1,5	- ungenügender Abdruck - Landung nicht in Schrittstellung - ungenügender ARW	X X	X X	X X
5	Schafsprung (ohne Kopfbewegung in den Nacken)	0,5	- ungenügende Bogenspannung - fehlende Bogenspannung - Füße unter Hüfthöhe	X	X	X W W
6	Stand, Verbindung: Flick-Flack , Flick-Flack mit Landung auf dem gebeugten Standbein, Spielbein in Rückhalten	1,5 1,5	- ungenügender ARW - gebeugte Hüfte - Beinrückhalte Abweichung bis 10° > 10° - 45° > mehr als 45° (oder keine Beinrückhalte)	X X	X X	X X X
7	1/1 LAD einbeinig	0,5				
8	½ LAD rechts mit vorgesprenztem Bein	0,5	- ungenügend Vorspreizen:	X	X	
9	Abgang: Anlauf, Verbindung: Rondat , Salto rückwärts gehockt in den Querstand vorlings.	1,5	- fehlender Anlauf <u>Rondat:</u> - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck <u>Salto:</u> - ungenügende Weite - ungenügendes Aufstrecken	X X X X	X X X X	X X X X