

# **Pflichtübungen**

**für die Deutschen Jugendmeisterschaften  
und den Deutschlandpokal**

**Arbeitshilfen für Trainer/innen und Übungsleiter/innen**

## **Gerätturnen - männlich - AK 7 - 16**

**TURNEN!**  
GERÄTTURNEN 

**Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen**

Version vom 20. Dezember 2016

## **Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen<sup>1</sup>**

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-aktuell)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-aktuell)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- Walko, Rene (2005-aktuell)
- Wellenreuther, Markus (2010-aktuell)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)

---

<sup>1</sup> inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

# Inhaltsverzeichnis

Änderungen .....	5
Vorbemerkungen .....	6
AK 7.....	8
Boden.....	8
Pauschenpferd.....	9
Ringe.....	10
Sprung .....	11
Barren .....	12
Reck.....	13
AK 8.....	14
Boden.....	14
Pauschenpferd.....	16
Ringe.....	16
1. Sprung .....	18
2. Sprung .....	18
Barren .....	19
Reck.....	20
AK 9/10.....	22
Boden.....	22
Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpflz) .....	24
Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpflz).....	24
Ringe.....	25
Sprung .....	26
Sprung methodisch (Sprungbrett) .....	26
Barren .....	27
Reck.....	28
AK 11/12.....	29
Boden.....	29
Pauschenpferd.....	31
Pauschenpferd methodisch (Turnpflz).....	33
Ringe.....	34
Sprung .....	35
Sprung methodisch (Rondatsprung) .....	35
Barren .....	36
Reck.....	38
AK 13/14.....	40
Boden.....	40
Pauschenpferd.....	43
Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen) .....	44
Ringe.....	45
Sprung .....	46
Sprung methodisch (Rondatsprung) .....	47
Barren .....	48
Reck.....	49
AK 15/16.....	51
Boden.....	51
Pauschenpferd.....	54

Ringe.....	56
1. Sprung .....	57
2. Sprung .....	57
Barren .....	58
Reck.....	59
Mattenaufbau Sprung .....	61
AK 9/10 (Pflicht 1. Sprung Überschlag).....	61
AK 9/10 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts) .....	61
AK 11/12 (Pflicht 1. Sprung Überschlag).....	61
AK 11/12 (Pflicht 2. Sprung Rondatsprung) .....	62
AK 13/14 (Pflicht 1./2. Sprung).....	62
AK 15/16 (Pflicht 1./2. Sprung und Kür) und AK 17/18 (Kür).....	62

# Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der 1. Fassung vom 21. Mai 2013 eingearbeitet:

## Änderungen zum 08. Januar 2014:

- Am Boden erfolgt bis zur AK 13/14 eine Festlegung der maximalen Übungsdauer. Die Übungen der AK 9/10, 11/12 und 13/14 dürfen maximal 100 Sekunden lang sein, analog zu den Internationalen Wertungsvorschriften gibt der Zeitnehmer 10 Sekunden vor Ablauf der Zeit (bei 90 s) und erneut beim zum Zeitpunkt der Maximalzeit (100 s) dem Turner ein akustisches Signal. Wird die vorgegebene Zeit überschritten erfolgen die Abzüge entsprechend der Internationalen Wertungsvorschriften.
- Am Boden wurden für alle Felgrollen aus dem Stand Abzüge (kleiner oder mittlerer Fehler) für das Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle festgelegt (AK 9/10 Nr. 6; AK 11/12 Nr. 5; AK13/14 Nr. 6; AK 15/16 Nr. 4)
- Am Gerät Sprung methodisch (Rondatsprung) der AK 13/14 wurde die Geräthöhe auf 1,25 m angehoben. Damit haben beide Sprünge der AK 13/14 eine Geräthöhe von 1,25 m und eine Mattenhöhe von 1,20 m.
- In den Vorbemerkungen wurde die Anerkennung der Bonuselemente in den AK 13/14 und 15/16 konkretisiert.

## Änderungen zum 20. März 2015:

- Festschreibung des zusätzlichen Handstütz-Überschlags seitwärts (Rad) in der AK 15/16 am Boden.
- Übernahme der zum Deutschlandpokal 2014 veröffentlichten Ergänzung zu den Landungen bei den methodischen Rondatsprüngen (Strecksprung erlaubt).
- Konkretisierung Abzugsgrößen Barren AK 9/10 (Spitzwinkelstütz) und Übernahme kleinerer Punkte aus den Hinweisen des BT Nachwuchs an die Kampfrichter bei DJM und DP.
- Hinweise zum Mattenaufbau am Sprung wurden ergänzt.
- Verweise auf das Aufgabenbuch 2008 wurden gelöscht.

## Änderungen zum 30. Januar 2016:

- AK 9/10: Anpassungen der Übungen an allen Geräten, wobei an Reck und Barren nur die Schwunghöhen bearbeitet wurden, Pauschenpferd wird ersetzt durch Einpauschenpferd.
- AK 11/12: Einführung eines Bonuselements (Wert 0,5 Punkte), entsprechende Anpassungen in den Übungen, Vereinheitlichung der Mattenlage am Sprung.
- AK 13/14: Anpassungen an Boden (Thomas, Bauchrolle, Bonusteil), Pferd (Tschechenkehre), Ringe (Wieneransatzposition), Barren (Oberarmstemme, Felge anstatt Moy) und Reck (gesprungene halbe Drehung).
- AK 15/16: Neue Übung am Pferd und Anpassung am Barren.

## Änderungen zum 15. Dezember 2016:

- Ergänzung der Pflichtübungen für die AK 7 und 8
- verändertes Bonusteil AK 11/12 am Barren (von Felge zum Ellgriff auf Felge zum Stütz)
- Kleine Fehlerkorrekturen und Konkretisierung von Abzugsgrößen in den höheren Altersklassen

# Vorbemerkungen

Grundlegende Hinweise für die Übungsausführungen und -bewertung:

- Grundlegend gelten die jeweils gültigen Wertungsbestimmungen des Internationalen Turnverbandes FIG.
- Abzüge der Kampfrichter für Standfehler sind nicht mehr explizit ausgewiesen, werden aber natürlich weiterhin entsprechend der Vorgaben des Code de Pointage abgezogen. Für die Halten in den Übungen wurden die Abzüge entsprechend des Code de Pointage ausgewiesen (mittlerer und großer Abzug). Im Gegensatz zum Code de Pointage erfolgt aber bei nicht gehaltenen Positionen nicht der Abzug des Wertes des Elements.
- Die Pflichtübungen werden mit maximal 10,0 Punkten (AK 7, AK 9/10), 10,5 Punkten (AK 8, AK 11/12 und 13/14) oder 11,0 Punkten (AK 15/16) bewertet. Das heißt, dass z.B. in der AK 13/14 an jedem Gerät 1 Bonuselement (Erhöhte Wertigkeit 0,5 Pkt.) gezeigt werden kann. Am Pauschenpferd gibt es nur ein Bonuselement am Original-Gerät. Der Bonus liegt hier bei 1,0 Punkten. Durch die Mittelwertbildung mit dem methodischen Gerät (Pferd ohne Pauschen) halbiert sich der Bonus auf 0,5 Punkte und ist damit gleich den anderen Geräten. In der AK 15/16 gibt es weiterhin 2 Bonuselemente. Diese sind aber nicht mehr wie im Aufgabenbuch von 2008 in 2 Übungen erfasst, sondern in der Übungsbeschreibung direkt angemerkt.
- Die Anerkennung eines Bonuselements als zusätzliches Element in der Übung erfolgt nur bei Abzügen durch das E-Kampfgericht die geringer als 0,5 Punkte sind. Wird in der Bonusregelung ein Alternativelement vorgeschrieben erfolgt die Anerkennung des Elements in seiner vollen Wertigkeit ebenfalls bei Abzügen durch das E-Kampfgericht die geringer als 0,5 Punkte sind. Liegen die Abzüge bei 0,5 Punkten und höher erfolgt eine Verringerung der Elementwertigkeit um 0,5 Punkte.  
Beispiel:     AK 13/14 Boden  
                  (9b ... Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Längsachsrotation)  
                  Abzüge <0,5 Pkt.                             Wert: 1,0 Pkt.  
                  Abzüge >=0,5 Pkt.                            Wert: 0,5 Pkt.
- Die Wertung der Übungen wird anhand folgender Wertungsfaktoren ermittelt:
  - a) Interpretation der Übung gemäß der Ausschreibung
  - b) Ausführung (technisch/haltungsmäßig)
  - c) Ohne die Endnote von maximal 10,0/10,5/11,0 Punkten zu überschreiten, muss für den sicheren Stand nach dem Abgang/Sprung ein Bonus von 0,20 Punkten vergeben werden. (Der sichere Stand beinhaltet eine Landung mit geschlossenen Beinen/Füßen – maximal fußbreit geöffnet – und eine aufrechte Körperhaltung mit schräg vorhoch fixierten Armen im Zeitpunkt der Landung.)
- Grundsätzlich ist zu beachten, dass Abzüge sowohl durch Haltungsfehler verursacht werden können (schlechte Fuß-, Bein-, Arm-, Kopf- und Körperhaltung) als auch durch Abweichungen vom technischen Leitbild bzw. definierten Ausführungsmerkmalen (Hinweise zur Endlage, Höhe, Körperhaltung wie gehockt, gegrätscht usw.). Im letzteren Fall sollten im Interesse der Wertungsvereinfachung und der Motivation der Turner gleichfalls nur Abzüge klein, mittel und schwer vom Taxationswert vorgenommen werden.

- Der Abzug des gesamten Taxationswertes sollte nur dann erfolgen, wenn das Kernelement nicht oder nicht entsprechend der Ausschreibung ausgeführt wurde oder ein spezieller Hinweis den Totalabzug vorschreibt.
- Bei Hilfeleistungen wird der ganze Punktwert des betreffenden Übungsteiles abgezogen. Abzüge für allgemeine Fehler und Verstöße, wie die nachstehend aufgeführten Beispiele, sind in der im Code de Pointage angegebenen Höhe vom Gesamtwert der Übung abzuziehen, also unabhängig von der Zuordnung zu einzelnen Übungsabschnitten.
- Fehler/Verstöße:
 

– Verlassen des Gerätes	1,0
– Fallen auf das Gerät	1,0
– Sitzen, Liegen auf dem Gerät	1,0
– Übungshalt	0,5
– Zwischenschwung	0,5
– zusätzliches Teil	0,5
– eventuelle Erleichterung durch Weglassen eines Teils oder Turnen eines zusätzlichen Teiles	0,5 (+ Wert des Elementes).
- Die in den Pflichtprogrammen der AK 9-14 geteilten Geräte (Pauschenpferd/Einpauschenpflanz/Pflanz/Pferd ohne Pauschen und 1. Sprung/ 2. Sprung (methodisch)) werden im Wettkampf zu einem Wert des jeweiligen Gerätes (Pauschenpferd bzw. Sprung) addiert und anschließend durch 2 dividiert. Bei Mannschaftswettkämpfen wird dann die niedrigste Gesamtnote gestrichen. Die mögliche Bonifikation für den sicheren Stand ist an diesen Geräten am „originalen“ Wettkampfgerät (i. d. R. das zuerst ausgeschriebene Gerät: Pauschenpferd/Einpauschenpflanz bzw. Sprungtisch 1. Sprung) zu vergeben.
- Falls nicht anders angegeben gelten die Vorgaben zu den Gerät- und Mattenangaben laut FIG.
- Das gegengleiche Turnen der Übungen ist möglich (z.B. Drehung nach links oder Vorspreizen links sind auch nach rechts möglich). Die Bodenübungen sind für „Linksdreher“ beschrieben.

# AK 7

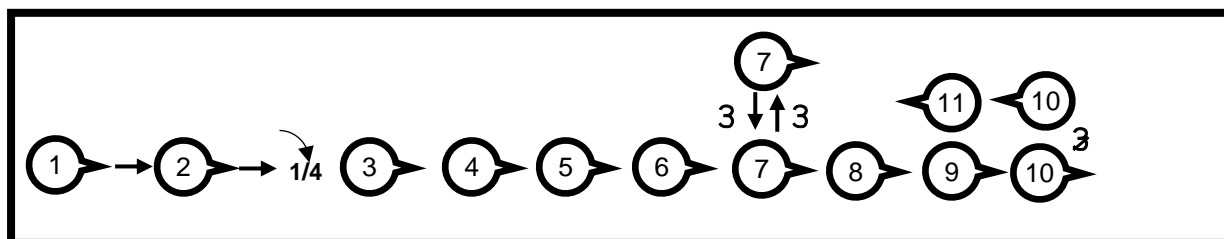
## Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, <b>Sprungrolle</b> vorwärts in den Stand;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme</li> <li>- fehlende Körperstreckung</li> <li>- keine runde Rollbewegung</li> <li>- Nachgreifen der Hände zum Aufrichten</li> </ul>	X	X	
2	Vorspreizen, <b>Handstützüberschlag seitwärts</b> (Rad) mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rad nicht in Linie</li> <li>- geringer Spreizwinkel</li> <li>- kein offener ARW</li> </ul>	X	X	X
3	<b>Rumpfbeugen</b> vorwärts in den Bückstand - 2 s -, Handflächen berühren den Boden, Stütz auf dem Boden, Rückführen der geschlossenen Beinen zum Liegestütz;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zu geringer Bückwinkel</li> <li>- zu kurze Haltezeit</li> <li>- Hohlkreuz bei Rückführen der Beine</li> </ul>	X	X	n.g.
4	„Anwippen“ zum <b>Seitspagat</b> - 2 s -;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitspagat nicht in Linie</li> <li>- zu kurze Haltezeit</li> </ul>	X	X	n.g.
5	Heben in den <b>Kopfstand</b> - 2 s -;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben</li> <li>- keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand</li> <li>- zu kurze Haltezeit</li> </ul>	X	X	X
6	Abrollen in die Rückenlage, C- Position („Schiffchenhalte“);	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kein gleichmäßiger Rhythmus b. Abrollen</li> <li>- Bodenberührung der Beine</li> </ul>	X	X	
7	<b>langsame Drehung</b> (360°) des gestreckten Körpers um die Längsachse nach links (Arme und Beine ohne Bodenberührung), Wiederholung nach rechts in die Rückenlage;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine gleichmäßig langsame Bewegung</li> <li>- Füße oder Arme berühren den Boden</li> <li>- Kopf nicht zwischen den Armen</li> </ul>	X	X	X



8	Aufrichten zum <b>Grätschsitz</b> ; ARW 180°, <b>Rumpfbeugen vorwärts</b> - 2 s – (Briefmarke), Aufrichten zum Grätschsitz, Arme Hochhalte;	1,0	- keine Bodenberührung der Brust beim Rumpfbeugen - Arme gebeugt - Hände mit Bodenberührung - zu kurze Haltezeit	X  X X	X  X X	X   n.g.
9	Schließen der Beine zum <b>Winkelsitz</b> , Armkreis rückwärts und Heben zum <b>Liegestütz rücklings</b> ;	0,5	- Hüfte im Liegestütz rücklings nicht gestreckt	X	X	
10	<b>1/2 Drehung</b> nach links zum <b>Liegestütz vorlings</b> ;	0,5	- Spannungsverlust in der Drehung	X	X	
11	Anbücken der Beine, Aufrichten und <b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> zum Stand.	0,5	- Kniefehler beim Bücken - Strecksprung ohne Armführung nach oben	X X	X X	

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten



## Pauschenpferd

Gerät: Kreisflankeneimer eingehängt an Reck oder Stufenbarren, Stütz auf fester Matte

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Stütz vorlings auf den Unterarmen am Boden: <b>10 x Kreis-Flanken</b> mit Stütz auf den Unterarmen in den Stütz vorlings.  (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je 1,0	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte - ungleichmäßiger Rhythmus	X X  X X X	X X  X X	   X

## Ringe

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,50 m, ohne Riemchen

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Hang: <b>Heben der gestreckten Beine in den Kipphang</b> - 2 s -;	1,5	- zu kurze Haltezeit - Arme gebeugt - Kopf im Nacken	X X	X X X	n.g. X
2	Langsames <b>Heben in den Strecksturzhang</b> - 2 s -;	1,0	- zu kurze Haltezeit - keine vollständige Körperstreckung	X	X X	n.g. X
3	Langsames <b>Senken</b> über den Kipphang in den <b>Hang rücklings</b> - 2 s -;	2,0	- Fallen in den Hang rücklings - keine Körperstreckung im Hang rücklings - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X n.g.
4	Heben des Körpers durch den <b>Kipphang</b> und Senken in den <b>Streckhang</b> ;	1,0	- Heben mit Schwung - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken	X X	X X	
5	<b>2 x Klimmzug</b> mit gestrecktem Körper, Kinn erreicht die Höhe der Unterkante der Ringe;	1,0	- zu geringe Höhe - keine Körperstreckung	X X	X X	X
6	3x kleiner <b>Vorschwung</b> , kleiner <b>Rückschwung</b> , Schulter bleibt in der Senkrechten (keine Auslenkung der Schulter);	3,0	- Auslenkung der Schulter - keine gebeugte bzw. gekrümmte/überstreckte Position des Rumpfes (C+/C-)	X X	X X	X
7	Aus dem ruhigen Hang <b>Niedersprung</b> in den Stand.	0,5	- kein ruhiger Hang	X	X	

n.g. nicht gehalten

## Sprung

Gerät: Anlauf (min. 10 m), Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,60 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Anlauf: <b>Strecksprung vorwärts</b> in den Stand.	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Auflaufen auf das Brett</li> <li>– einbeiniger Absprung</li> <li>– kein reaktiver Absprung</li> <li>– kein kurzer Armzug zur Hochhalte</li> <li>– ungenügende Höhe</li> <li>– zu große Flugweite</li> <li>– keine aufrechte Landeposition</li> </ul>	X	X	X
						3,0
				X	X	X
				X	X	X
				X	X	X

## Barren

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				K	m	G
1	Aus dem Innenquerstand am Holmende, <b>Sprung in den Stütz</b> ;	0,5	- gebeugte Arme im Stütz - keine ruhige Stützposition	X X	X X	
2	Heben der Beine zum <b>Winkelstütz</b> - 2 s -;	2,0	- Beine nicht waagrecht - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.
3	Senken zum <b>Streckstütz, Stütze</b> ln vorwärts bis zur Barrenmitte;	0,5 1,5	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken und/oder Stütze	X X	X X	X X
4	Heben der Beine (über den Spitzwinkelstütz möglich), <b>Aufgrätschen</b> zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände;	1,5	- keine Hüftstreckung - Lösen der Hände	X	X	X
5	<b>Schließen der Beine</b> über den hohen Winkelstütz zum <b>Rückschwung</b> (mit gestreckter Hüfte, Schwunghöhe min. waagrecht);	1,0	- Beine beim Schließen zu tief - Abweichung Rückschwung unter der Waagerechten bis 15° >15°-30° >30°-45° >45°-90°	X	X X	X W.d.E.
6	<b>Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung</b> (mit gestreckter Hüfte, Schwunghöhe min. waagrecht);	2,0	- Abweichung Höhe der Schwünge siehe 5 - zu geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
7	<b>Rückschwung</b> und Niedersprung in den Stand zwischen den Holmen.	1,0	- Abweichung Höhe des Rückschwungs siehe 5	X	X	X

n.g. nicht gehalten

## Reck

Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00 über Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	<b>Streckhang</b> mit Ristgriff;	0,2	- keine Körperstreckung	X		
2	<b>Hüftaufzug</b> (mit gestreckten Beinen) in den Stütz vorlings;	2,0	- Rhythmusstörung - keine Körperstreckung im Stütz	X X	X X	
3	<b>Hüftabzug</b> über den Kipphang in den Langhang;	1,3	- Fallen in den Hang - gebeugte Arme	X	X X	X
4	<b>Heben</b> der gestreckten Beine in den <b>Winkelhang</b> (Beine waagrecht) - 2 s -;	1,0	- Hohlkreuz - zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Waagerechten bis 15° >15°-30° >30°-45° >45°-90°	X	X X X	n.g.  X W.d.E.
5	<b>Heben</b> mit Durchbücken in den <b>Kipphang</b> (Beine waagrecht) - 2 s -;	1,0	- Beim Heben der Beine kein offener Arm-Rumpf-Winkel - Kopf im Nacken - Berühren der Stange beim Durchbücken - Abweichung der Beine von der Waagerechten - zu kurze Haltezeit	X  X siehe 4.	X  X X	n.g.
6	Senken in den <b>Hang rücklings</b> - 2 s -;	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	n.g.
7	<b>Heben</b> durch den <b>Kipphang</b> (Beine waagrecht);	1,0	- Vorschwungbewegung der Beine - Kopf nicht auf der Brust	X X	X X	
8	Langsames <b>Senken</b> mit Ausbücken über den Winkelhang in den <b>Langhang</b> ;	0,5	- Hohlkreuz - Fallen in den Langhang	X	X X	X
9	3x <b>Kleiner Vorschwung-Rückschwung</b> („Schiffchenposition“/ „Kontern“, „Kurbetschneppern“, C+/C-);	2,0	- gebeugte Arme - Kopf nicht zwischen den Armen - zu geringe Amplitude im ARW	X X X	X X X	X X X
10	Aus dem ruhigen Hang <b>Niedersprung</b> in den Stand.	0,5	- kein ruhiger Hang	X	X	

n.g. nicht gehalten

W.d.E. = Wert des Elements

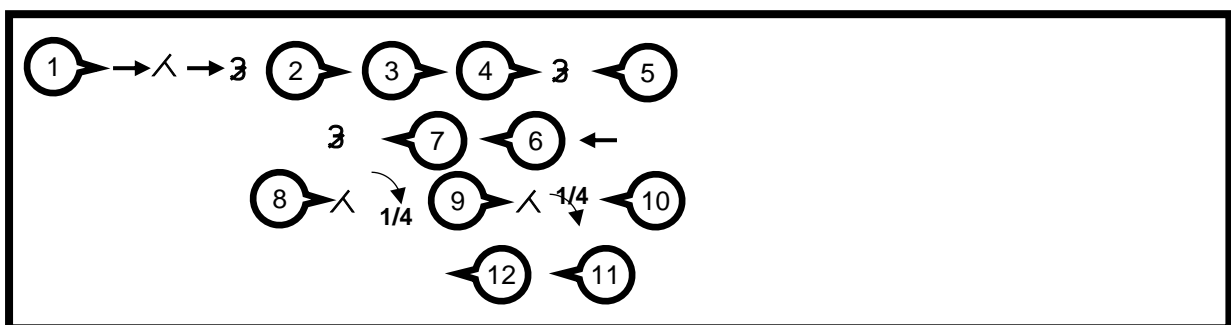
# AK 8

## Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1a	Aus dem Stand: <b>Sprungrolle vorwärts</b> mit sofortigem Ansprung zum <b>Rondat</b> , Strecksprung in den Stand;	0,5 1,0	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme	X	X	
			- fehlende Körperstreckung	X	X	X
			- keine runde Rollbewegung	X	X	X
			- Rondat Strecksprung nicht in Linie	X	X	X
			- Kopf im Nacken beim Rondat	X	X	
oder 1b	Aus dem Stand: <b>Sprungrolle vorwärts</b> mit sofortigem Ansprung zum <b>Rondat, Flick-Flack</b> , Strecksprung in den Stand;	0,5 1,5	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme	X	X	
			- fehlende Körperstreckung	X	X	X
			- keine runde Rollbewegung	X	X	X
			- Rondat, Flick-Flack, Strecksprung nicht in Linie	X	X	X
			- Kopf im Nacken beim Rondat	X	X	
			- gebeugte Arme beim Stütz Flick-Flack		X	
2	½ <b>Drehung</b> mit Fallen in den Liegestütz, Aufedern in den <b>Grätschwinkelstand</b> , Arme in Hochhalte - 2 s -;	0,6	- Spannungsverlust beim Aufedern - zu kurze Haltezeit	X	X X	 n.g.
3	<b>Heben in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -, Abrollen vorwärts zum Grätschsitz;	1,5	- Arme gebeugt - Schultervorlage - Hohlkreuz beim Schweizer - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X  n.g.
4	<b>Rumpfvorbeugen</b> mit Arme Hochhalte (Briefmarke), Rückgrätschen mit Schließen der Beine in die Bauchlage ( <b>Schwimmer</b> );	1,5	- keine Bodenberührung der Brust beim Rumpfbeugen - Hände mit Bodenberührung - Heben der Hüfte beim Schwimmer	X X X	X X X	X

5	Aufsetzen der Hände neben dem Körper und Heben zum Liegestütz, Anhocken der Beine und <b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> in den Stand;	0,8	- Strecksprung ohne Armführung nach oben	X	X	
6	Vorspreizen mit <b>Schwingen in den Handstand</b> , Abrollen in den Stand;	0,8	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung	X X	X X	
7	Vorspreizen mit <b>Schwingen in den Handstand</b> mit Abdruck, Abrollen und <b>Strecksprung</b> 1/2 Drehung;	0,8	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung	X X	X X	
8	Vorspreizen links und <b>Handstützüberschlag seitwärts links mit 1/4 Drehung</b> in die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte;	0,8	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
9	Vorspreizen rechts und <b>Handstützüberschlag seitwärts rechts mit 1/4 Drehung</b> gegen die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte;	0,8	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
10	Rumpfvorbeugen, <b>Rolle rückwärts</b> mit gestreckten Beinen und gestreckten Armen („Bückrolle“, Felgrolle möglich), Abbücken und Aufrichten in den Stand;	0,5	- Kniefehler Anrollen - gebeugte Arme	X X	X X	X X
11	2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur <b>Sprungrolle vorwärts</b> ;	0,8	- fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung	X X	X X	X X
12	zum direkten <b>Strecksprung mit 1/1 Drehung</b> in den Stand.	0,5	- zusätzliche Ausholbewegung b. Strecksprung - Strecksprung ohne Armführung nach oben	X X	X X	

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten



## Pauschenpferd

Gerät: Kleiner Turnpilz (Geräthöhe 0,65 m, Durchmesser 0,60 m),  
Mattengröße 3,00 x 3,00 x 0,10 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Stand vorlings: <b>4 x Kreis-Flanken</b> in den Stütz vorlings, <b>Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung</b> in den Stand vorlings.  (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je 2,0  2,0	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte	X X X X	X X X X	   X

## Ringe

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,50 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1a	Aus dem Streckhang mit Übergriff: <b>Zugstemme mit Trainerhilfe in den Streckstütz</b> - 2 s -;	0,5	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme	X X X	X X X	X n.g.
oder 1b	Aus dem Streckhang mit Übergriff: <b>Zugstemme in den Streckstütz</b> - 2 s -;	1,0	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme	X X X	X X X	X n.g.
2	Heben der gestreckten Beine zum <b>Winkelstütz</b> - 2 s -;	1,5	- Arme gebeugt - Beine nicht waagrecht - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	n.g.
3	Senken der gestreckten Beine zum <b>Streckstütz</b> ;	0,5	- Fallen der Beine - Arme gebeugt	X X	X X	
4	Langsames <b>Senken</b> über den Beugestütz in die <b>Klimmzughalte</b> (Ellenbogenwinkel 90 Grad, Ellenbogen vor dem Körper) - 2 s -;	1,0	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
5	<b>Heben</b> mit gestreckten Beinen in den <b>Kipphang</b> - 2 s -;	1,0	- zu kurze Haltezeit - Arme gebeugt - Kopf im Nacken	X X	X X	n.g. X
6	Langsames <b>Heben in den Strecksturzhang</b> - 2 s -;	0,5	- zu kurze Haltezeit - keine vollständige Körperstreckung	X	X X	n.g. X



7	Senken des gestreckten Körpers in den <b>Hang rücklings</b> - 2 s -, Heben des Körpers durch den <b>Kipphang</b> , Strecken zum <b>Strecksturzhang</b> ;	0,5	- Fallen in den Hang rücklings	X	X	n.g.
		0,5	- zu kurze Haltezeit - Heben schwunghaft - Rhythmusstörung	X X	X X	
6	Langsames <b>Senken</b> in den Hang - 2 s -;	0,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
7	2x <b>Vorschwung-Rückschwung</b> (Schwunghöhe mind. waagrecht);	2,0	- gebeugte Arme	X	X	X
			- Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten bis 15°	X		
			>15°-30		X	
			>30°-45°			X
>45°-90°				X W.d.E.		
8	<b>Vorschwung, Rückschwung</b> (Schwunghöhe mind. waagrecht) mit <b>Niedersprung</b> zum Stand.	1,0	- Abweichung der Schwunghöhe siehe 7	X	X	X
		0,5				

n.g. nicht gehalten

## 1. Sprung

Gerät: Anlauf, Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,90 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Anlauf: <b>Handstütz-Sprungüberschlag</b> mit Landung in Rückenlage.	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zu lange Flugphase</li> <li>- ungenügender Beineinsatz</li> <li>- ungenügendes Öffnen des ARW</li> <li>- gebeugte Arme</li> <li>- geringe Höhe</li> <li>- keine gestreckte Körperposition 2. Flugphase</li> </ul>	X X X X X X	X X X X X X	X  X X X

## 2. Sprung

Gerät: Anlauf, Sprungbrett, Mattenaufbau (3,00 x 2,00 x 0,30 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, <b>Salto vorwärts gehockt</b> in den Stand.	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ungenügende Höhe</li> <li>- zu große Flugweite</li> <li>- offene Hockposition</li> <li>- keine deutliche Landevorbereitung</li> </ul>	X X X X	X X X X	X

## Barren

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Innenquerstand am Holmende: <b>Sprung</b> vom Brett in den <b>Streckstütz</b> ;	0,5	- gebeugte Arme im Stütz - kein ruhige Stützposition	X X	X X	
2	Heben der Beine zum <b>Grätschwinkelstütz</b> - 2 s -;	1,5	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X n.g.
3a	Rückführen und Schließen der Beine in den <b>Streckstütz</b> (Schweizeransatz möglich);	1,5	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - ungleichmäßiger Rhythmus	X X X	X X X	X
oder 3b	<b>Heben in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und mit gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -, <b>Abbücken</b> mit gestreckten Armen zum <b>Streckstütz</b> ;	2,0	- Hohlkreuz beim Heben - gebeugte Arme - ungleichmäßiger Rhythmus - zu kurze Haltezeit - keine Körperstreckung	X X X X	X X X X	X n.g. X
4	<b>Stützel</b> n vorwärts bis zur Barrenmitte;	0,5	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Stützel	X X	X X	X X
5	Heben der Beine (über den Spitzwinkelstütz möglich), <b>Aufgrätschen</b> zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände;	1,0	- keine Hüftstreckung - Lösen der Hände	X	X	X
6	Schließen der Beine zum <b>Spitzwinkelstütz</b> - 2 s - (Beine mind. senkrecht);	2,0	- zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Senkrechten: bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X X	n.g. X W.d.E.
7	<b>4x Rückschwung-Vorschwung</b> (Vorschwung mind. waagrecht, Rückschwung mind. 45° über waagrecht);	2,0	- Abweichung Vorschwung unter der Waagerechten bzw. Rückschwung unter 45° bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90° - zu geringe Hüftstreckung	X X	X X	X Wd.E. X

<b>8</b>	<b>Rückschwung</b> (mind. 45° über waagrecht) und Wende in den Stand.	1,0	- Abweichung beim Rückschwung unter 45° bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X	X W.d.E.
----------	---	-----	--	---	---	-------------

\*) gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge;  
n.g. nicht gehalten W.d.E. = Wert des Elements

## Reck

Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00 über Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
<b>1</b>	Aus dem Hang mit Ristgriff: Heben der gestreckten Beine in den <b>Winkelhang</b> (Beine waagrecht) - 2 s -;	0,7	- Hohlkreuz - zu kurze Haltezeit - Abweichung der Beine von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X  X	n.g.  X W.d.E.
<b>2</b>	<b>Heben</b> mit Durchbücken in den <b>Kipphang</b> (Beine waagrecht) - 2 s -;	0,3	- Beim Heben der Beine kein offener Arm-Rumpf-Winkel - Kopf im Nacken - Berühren der Stange beim Durchbücken - Abweichung der Beine von der Waagerechten - zu kurze Haltezeit	X  X siehe 1.	X  X X	n.g.
<b>3</b>	Senken in den <b>Hang rücklings</b> - 2 s -;	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	n.g.
<b>4</b>	<b>Heben</b> durch den <b>Kipphang</b> (Beine waagrecht);	0,5	- Vorschwungbewegung der Beine - Kopf nicht auf der Brust	X X	X X	
<b>5</b>	Langsames <b>Senken</b> mit Ausbücken über den Winkelhang in den <b>Langhang</b>	0,5	- Hohlkreuz - Fallen in den Langhang	X	X X	X
<b>6</b>	<b>Hüftaufzug</b> rückwärts in den Streckstütz - 2 s -;	1,5	- Rhythmusstörung - keine Körperstreckung im Stütz	X X	X X	

<b>7a</b>	<b>Rückschwung</b> (mindestens Waagerecht)	1,0	- Abweichung Höhe bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90° - gebeugte Arme	X  X	X  X	X W.d.E. X
<b>oder 7b</b>	<b>Rückschwung in den Handstand</b>	1,5	- Abweichung Höhe bis 15° >15°-30 >30°-45° - gebeugte Arme	X  X	X  X	X  X
<b>8</b>	Senken, <b>Hüftumschwung</b> vorlings rückwärts durch flüchtigen Streckstütz, <b>Felgabschwung</b> in den Hang;	1,3 1,3	- Hüfte stark gebeugt - gebeugte Arme - Rhythmusstörung - Felgabschwung Hüfte unter der Stangenwaagerechten	X X X X	X X X X	X  X
<b>9</b>	<b>Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung</b> zum <b>Niedersprung</b> in den Stand.	2,1 0,3	- Abweichung Höhe Vor- und Rückschwung von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X	X	X W.d.E.

# AK 9/10

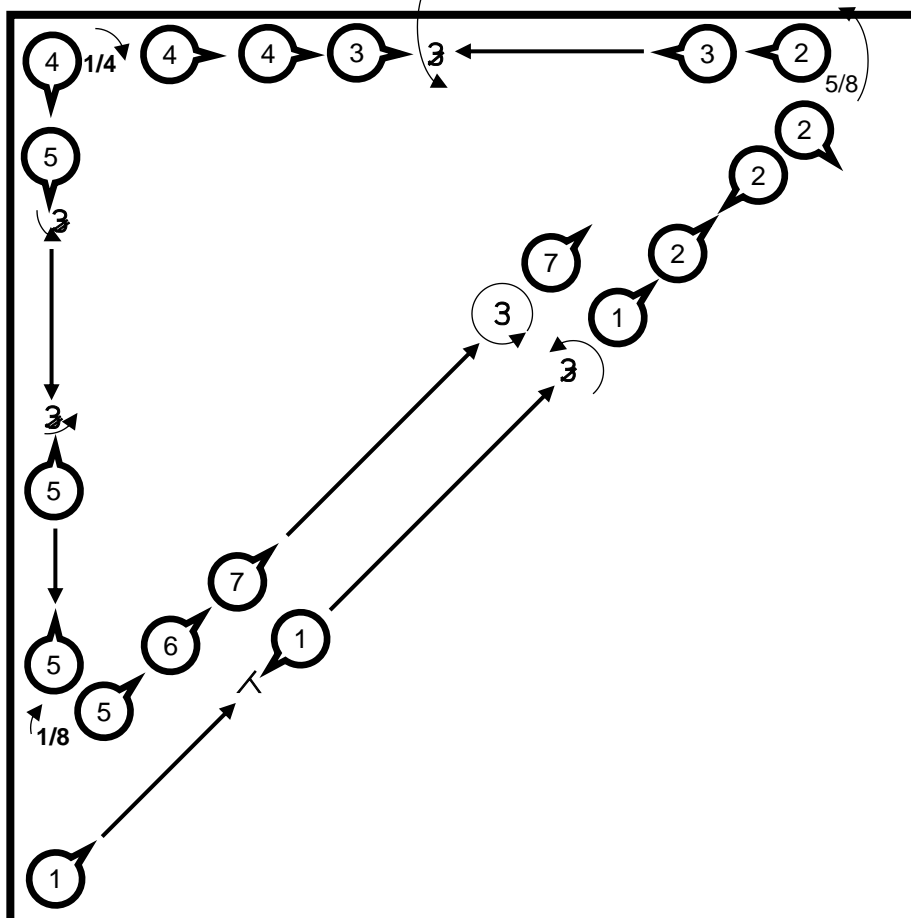
## Boden

Maximale Übungsdauer 100 Sekunden (Abzüge laut CdP 2013)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Ansprung zum <b>Rondat</b> (1. Hand Links),  <b>Flick-Flack</b> , <b>Flick-Flack</b> <b>Strecksprung</b> in den Stand, ½ Drehung links, Fallen in den Liegestütz vorlings;	1,0  0,8 0,8 0,4	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - gebeugte Arme beim Stütz Flick-Flack - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - fehlende Körperstreckung - Tempoverlust	X X   X X X X	X X X X	     X
2	Rückspreizen des linken Beines mit ½ Drehung zum <b>Querspagat</b> rechts - 1 s -, ½ Drehung zum <b>Querspagat</b> links - 1 s -, ¼ Drehung zum <b>Seitspagat</b> - 2 s -, <b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> - 2 s -, Abbücken, Strecksprung mit 5/8 Drehung links;	0,2 0,2  0,2 1,0	- Schrittspalt pro Spagat   - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung im Handstand - zu kurze Haltezeit (je Halte)	X   X X X  X	X   X X X  X	     X  n.g.
3	Ansprung zum <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> auf das rechte Bein, Aufsetzen links, sofortiges Schwingen in die <b>Handstütz-Position mit Stützhüpfen</b> , Abrollen vorwärts in den Hockstand, ½ Drehung links im Hockstand, Aufrichten in den Stand;	1,0  0,5	- ungenügender Abdruck - keine Streckung im Schulterwinkel - gebeugtes Standbein nach Überschlag auf ein Bein	X  X X	X  X X	
4	„ <b>TongFei-Rolle</b> “ i. d. <b>Liegestütz</b> (kleine Rolle rw – Anrollen mit gebeugten Knien – in die geschlossene Liegestützposition), „ <b>Bauchrolle</b> “ mit spätem Anhocken zum Hockstand, Aufrichten mit 1/4 Drehung rechts in den Stand	0,4  0,4	- gebeugte Arme - keine „geschlossene“ Liegestützposition - ungleichmäßige Rollbewegung - ungenügender Beineinsatz	X X  X X	X X  X X	

5	Vorspreizen rechts, <b>Handstütz-Überschlag rechts seitwärts</b> in die Bewegungsrichtung, Vorspreizen links, <b>Handstütz-Überschlag-links seitwärts</b> (1. Hand links) gegen die Bewegungsrichtung;	0,2	- Abweichen von der Senkrechten	X	X	X
		0,2	- ungenügendes Spreizen	X	X	
			- ungenügender ARW	X	X	
			- Handstütz-Überschlag seitwärts mit der gleichen Seite	X	X	X W.d.E.
	Rumpfvorbeugen, <b>Felgrolle</b> , Abbücken, Aufrichten mit 1/8 Drehung rechts in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle	X	X	
			- gebeugte Arme	X	X	
6	<b>Standwaage seitlings</b> mit Handfassung von innen - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in Tiefhalte;	0,2	- zu kurze Haltezeit	X	X	n.g.
			- ungenügender Spreizwinkel			
7	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Sprungrolle vorwärts und sofortiger Streck sprung mit 1/1 Drehung</b> links in den Stand.	1,0	- Drehung nicht vollendet	X	X	
		1,0	- fehlende Körperspannung	X	X	
			- zusätzliche Ausholbewegung b. Streck sprung	X	X	

W.d.E. = Wert des Elements; n.g. nicht gehalten



## Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpilz)

Gerät: Einpauschenpilz (Geräthöhe 0,65 m, Durchmesser 0,60 m),  
Mattengröße 3,00 x 3,00 x 0,10 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Stand vorlings: <b>4 x Kreis-Flanken</b> in den Stütz vorlings, <b>Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung</b> in den Stand vorlings.  (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte	X	X	X
		2,0		X	X	
		2,0		X	X	
				X	X	

## Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpilz)

Gerät: Turnpilz (Geräthöhe 0,40 m, Durchmesser 1,00 m),  
Mattengröße 3,00 x 3,00 x 0,10 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Stand vorlings: <b>15 x Kreis-Flanke</b> in den Stütz vorlings, <b>Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung</b> in den Stand vorlings.  (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - wandernde Stützposition - spätes Gegendrehen der Hüfte	X	X	X
		0,6		X	X	
		1,0		X	X	
				X	X	
				X	X	



## Ringe

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,50 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Hang: <b>Zugstemme mit gestrecktem Körper</b> , Heben der Beine in den <b>Winkelstütz</b> - 2 s -; Heben zur <b>Hockstützwaage</b> - 2 s -;	1,0	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung		X	X
		1,0	- Hüftwinkel nicht 90°	X	X	
		1,0	- zu kurze Haltezeit	X	X	n.g.
		1,0	- Schulter und Hüfte nicht waagrecht - gebeugte Arme - Ringe nicht parallel	X	X	X
2	Senken in den <b>Stütz</b> , Beugen der Arme, <b>langsames Senken des gestreckten Körpers</b> in die <b>Klimmzugposition</b> (Ellenbogenwinkel 90 Grad, Ellenbogen vor dem Körper) - 2 s -;	0,2	- gebeugte Arme	X	X	
		0,5	- gebeugter Körper - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit	X	X	X n.g.
3	Heben des gestreckten Körpers mit gebeugten Armen in den <b>Strecksturzhang</b> ;	0,2	- Heben schwunghaft - gebeugter Körper	X	X	X
4	Senken des gestreckten Körpers in den <b>Hang rücklings</b> - 2 s -, Heben des Körpers in den <b>Kipphang</b> , Strecken zum <b>Strecksturzhang</b> ;	0,5	- Fallen in den Hang rücklings - zu kurze Haltezeit	X	X	n.g.
		0,2	- Heben schwunghaft	X	X	
		0,2	- Rhythmusstörung	X	X	
5	Beugen der Hüfte in den Kipphang, <b>Abschwingen</b> vorwärts in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante		X	
6	<b>Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung</b> (alle Schwünge 30° über waagrecht);	1,5	- Abweichung der Rückschwung unter 30°			
		1,5	über der Waagerechten bis 15°	X		
		1,5	>15°-30		X	
		1,5	>30°-45° >45°-90°			X W.d.E.
7	<b>Rückschwung</b> (30° über waagrecht), <b>Vorschwung mit Salto rückwärts gestreckt</b> in den Stand.	0,5	- Höhe des Rückschwungs siehe 6.	X	X	X
		1,2	- geringe Höhe	X	X	
		1,2	- keine gestreckte Körperposition	X	X	X

n.g. nicht gehalten

## Sprung

Gerät: Anlauf (max. 25 m) Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,10 m), Mattenlage laut FIG

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Anlauf: <b>Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts</b> 1. Flugphase	2,50	– zu lange Flugphase – ungenügender Beineinsatz	X X	X X	X X
2	Abdruck, 2. Flugphase, Landung	7,50	– ungenügendes Öffnen des ARW – gebeugte Arme – zu langer Stütz – geringe Flughöhe	X X X X	X X X X	X X 0,8 X

## Sprung methodisch (Sprungbrett)

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Mattenlage laut FIG

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1a	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, <b>Salto vorwärts gestreckt</b> , Absprung zur <b>Sprungrolle</b>	10,0	– ungenügende Höhe – zu große Flugweite – ungenügender Beineinsatz – keine aufrechte Landeposition – kein reaktiver Absprung –	X X X X X	X X X X X	X X X X X
oder 1b	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, <b>Salto vorwärts gehockt</b> in den Stand	6,0	– ungenügende Höhe – zu große Flugweite – offene Hockposition – keine deutliche Landevorbereitung	X X X X	X X X X	X X X X

## Barren

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Sprung in den Stütz – Barrenmitte – , Heben der Beine zum Vorschwung, <b>Rückschwung</b> (handstandnah *), <b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> (handstandnah);	0,5 0,5 0,5	- Füße unterhalb der Holme - Überstreckung am Ende des Rückschwungs - Hüftwinkel > 30° beim Vorschwung - Abweichung Rück- schwung >15°-30 >30°-45° ->45°-90° -> 90°	X X X X	X X X	X  X W.d.E.
2	Vorschwung zum <b>Spitzwinkelstütz</b> (Beine waagrecht) - 2 s -;	2,0	- bis 30° Abweichung - bis 45° Abweichung - bis 90° Abweichung - Beine nicht mindestens senkrecht - zu kurze Haltezeit	X	X  X	X W.d.E. n.g.
3	<b>Rückschwung</b> (handstandnah), <b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> (handstandnah), <b>Vorschwung</b> ;	0,5 0,5 0,5 0,5	- siehe 1			
4	Rückschwung, Vorgrätschen der Beine in den <b>Grätschinkelstütz</b> - 2 s -, <b>Heben in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und mit gegrätschten Beinen - 2 s -;	0,5 1,5	- Beine nicht parallel zum Holm - zu kurze Haltezeit (je Halte)	X	X  X	n.g.
5	Senken zum <b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> (handstandnah), <b>Vorschwung</b> ;	0,5 0,5 0,5	- siehe 1			
6	Rückschwung mit ¼ Drehung in den <b>Handstand</b> auf einem Holm, Niedersprung mit ¼ Drehung in der gleichen Richtung in den Außenquerstand ohne Griff am Holm.	1,0	- keine Handstand- position auf einem Holm - zusätzlicher Stütz nach Niedersprung - Drehung nicht vollendet	X  X	X  X	X

\*) gestreckte Körperhaltung gilt für alle Schwünge;

n.g. nicht gehalten

W.d.E. = Wert des Elements

## Reck

Gerät: Reck (Geräthöhe laut FIG), Landebereich Mattenhöhe 0,60 m

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Sprung in den Hang mit Ristgriff: <b>Hüft-Aufzug</b> in den Stütz vorlings; <b>Rückschwung</b> (handstandnah);	0,5 1,0	- Rhythmusstörung - Abweichung Rückschwung >15°-30° >30°-45° - >45°-90° - > 90°	X  X	X  X	   X W.d.E.
2	Senken, <b>Felgabschwung</b> in den Hang, <b>Rückschwung</b> , <b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> ;	0,5  0,5 0,5	- Hüfte stark gebeugt - Felgabschwung unter Stangenwaagerechte - unzureichende Schwungamplitude - Rhythmusstörung	X X  X X	X X  X X	   X  
3	<b>Vorschwung mit ½ Drehung</b> um den linken Arm zum <b>Vorschwung</b> mit Zweigriff;	1,0 0,5	- ½ Drehung < 60° - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse	 X X	X X X	  X
4	<b>Rückschwung</b> mit Zweigriff, <b>Umgreifen</b> in den Ristgriff,	0,5 0,5	- Endpositionen < 60 ° - Rhythmusstörung	X X	X X	
5	<b>Vorschwung</b> mit Ristgriff, <b>Kippaufschwung</b> in den Stütz;	0,5 1,5	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - „schwache“ Kippbewegung	X X X	X X X	 X X
7	<b>Rückschwung</b> (mindestens 45° über waagerecht);	1,0	- unzureichender Rückschwung	X	X	X
8	Aufbücken, <b>Felgabschwung</b> (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	1,0	- Aufbücken mit einem Bein - gebeugte Knie - Hüfte unter Stangenhöhe	 X	 X X	X  X

# AK 11/12

## Boden

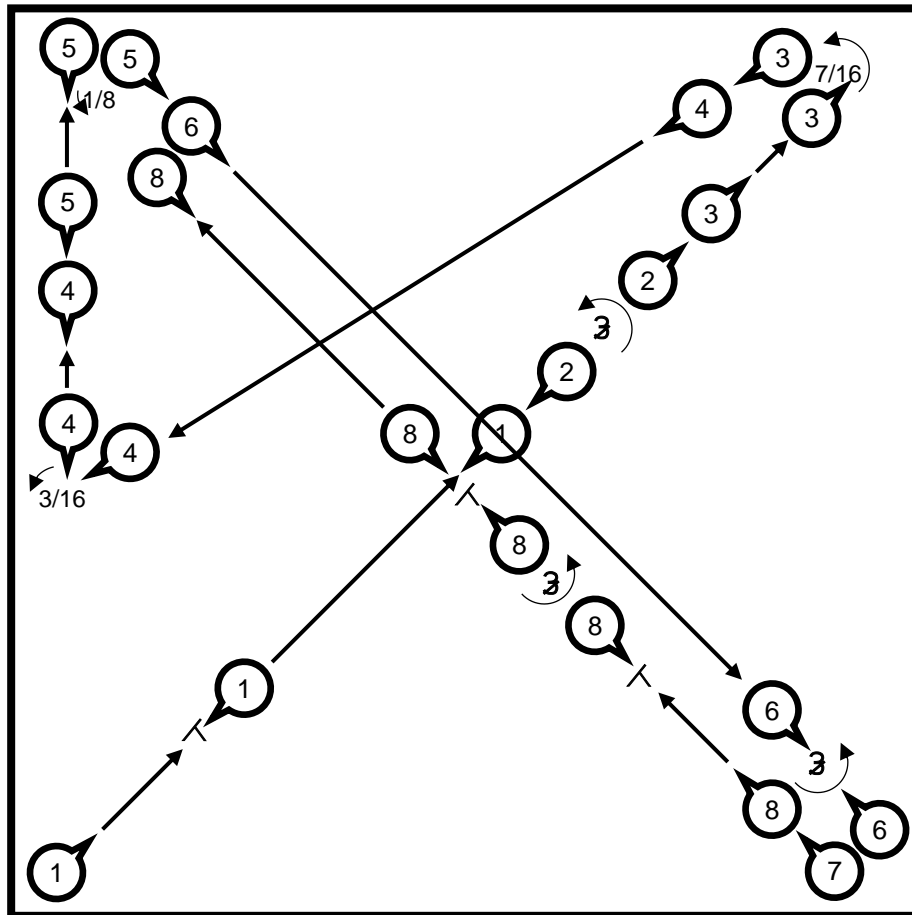
Maximale Übungsdauer 100 Sekunden (Abzüge laut CdP 2013)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: <b>Rondat,</b> <b>Flick-Flack,</b> <b>Salto rückwärts gehockt in den Stand;</b>	0,5 0,5 1,0	<u>Rondat, Flick-Flack:</u>	X	X	
			- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
			- seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
			- kein fließender Übergang	X	X	
			- kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack	X	X	
			- ungenügender Tempo- und Raumgewinn			
			<u>Salto:</u>			
			- geringe Sprunghöhe	X	X	X
			- Kopf im Nacken	X	X	
			- geringe oder keine Körperstreckung beim Absprung	X	X	X
			- fehlende Landevorbereitung	X	X	
2	½ Drehung und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und <b>2x Kreis-Flanke</b> mit geschlossenen Beinen in den Liegestütz vorlings,	0,4	- fehlende Körperstreckung	X	X	
			- Bodenberührung	X	X	
3	Auffedern in den <b>Seitspagat</b> - 2 s -, ¼ Drehung zum <b>Querspagat</b> - 2 s -, Heben mit ¼ Drehung in die <b>Rolle vorwärts d. d. Grätschwinkelstütz,</b> <b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> - 2 s – (Endorolle zum Handstand), Abbücken und Strecksprung mit 7/16 Drehung links mit Armkreis in den Stand;	0,2 0,2 0,8	- Schrittspalt pro Spagat	X	X	
			- zu kurze Haltezeit		X	n.g.
			- gebeugte Arme	X	X	X
			- Schultervorlage	X	X	
			- „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung)	X	X	X
			- zu kurze Haltezeit		X	n.g.

4	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Salto vorwärts gehockt</b> , Absprung, <b>Sprungrolle</b> (Hechtrolle möglich) durch den Hockstand zum <b>Kopfstütz-Überschlag vorwärts</b> (Kopfkippe), Strecksprung mit 3/16 Drehung links in den Stand,	0,5	- geringe Sprunghöhe	X	X	
		0,4	- geöffnete Knie	X	X	
		0,4	- ungenügende Dynamik der „Kippbewegung“	X	X	X
			- ungenügende Vorspannung bei Landung	X	X	X
			- Kopf auf der Brust während der Landung	X	X	
- Arm-Rumpfwinkel <180° während der Landung	X	X				
5	„ <b>TongFei-Rolle</b> “ i. d. <b>Liegestütz</b> (kleine Rolle rw – Anrollen mit gebeugten Knie – in die geschlossene Liegestützposition), „ <b>Bauchrolle</b> “ mit spätem Anbücken zum Bückstand, <b>Felgrolle</b> durch den Handstand Abbücken, Aufrichten mit 1/8 Drehung links in den Stand;	0,4	- gebeugte Arme	X	X	X
		0,4	- keine „geschlossene“ Liegestützposition	X	X	X
			- ungleichmäßige Rollbewegung	X	X	
			- ungenügender Beineinsatz	X	X	
			- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle	X	X	
0,4	- Abweichung von der Handstandposition	X	X			
- gebeugte Arme	X	X				
6a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung</b> , <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , <b>Sprungrolle</b> vorwärts mit sofortigem Strecksprung mit ½ Drehung links in den Stand;	0,5	- ungenügender Abdruck	X	X	
		0,5	- keine gestreckte Körperhaltung beim „Schrittüberschlag“	X	X	
		0,5	- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	
oder 6b	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung</b> , <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , <b>Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet</b> , <b>Sprungrolle</b> vorwärts mit sofortigem Strecksprung mit ½ Drehung links in den Stand;	0,5	- ungenügender Abdruck	X	X	
		0,5	- keine gestreckte Körperhaltung beim „Schrittüberschlag“	X	X	
		0,5	- gebeugte Arme beim Handstütz	X	X	
		0,5	- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	
7	<b>Standwaage seitlings mit Handfassung von innen</b> - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in der Hochhalte;	0,2	- zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel	X	X	n.g.

8	Ansprung: zum <b>Rondat</b> (1. Hand links*), Strecksprung $\frac{1}{2}$ Drehung (Drehrichtung links*), zum <b>Rondat</b> , <b>Flick-Flack</b> , <b>Flick-Flack</b> , <b>Strecksprung</b> in den Stand.	0,5	- keine Vorspannung im Rondat-Ansprung	X	X	
		0,5	- seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
		0,5	- kein fließender Übergang	X	X	
		0,5	- falsche Drehrichtung Rondat Strecksprung $\frac{1}{2}$ Drehung		X	
		0,2	- kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn	X	X	X
	*bei Rondat 1. Hand rechts, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts					

n.g. nicht gehalten



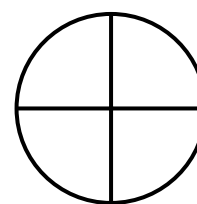
## Pauschenpferd

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	M	G
1	Sprung in den Stütz vorlings: mit leichtem Anschwingen nach links mit geschlossenen Beinen, Seitenschwingen nach rechts, <b>Vorspreizen</b> des rechten Beines, Seitenschwingen nach links, <b>Rückspreizen des rechten Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings</b> (1/2 Unterkreisen), Seitenschwingen im Stütz vorlings nach rechts;	0,5 1,0	- geringer Spreizwinkel - Rhythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X	X X X	X
2	Seitenschwingen nach links, <b>Vorspreizen</b> des linken Beines, Seitenschwingen nach rechts, <b>Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings</b> (1/2 Unterkreisen);	0,5 1,0	- geringer Spreizwinkel - Rhythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X	X X X	X
3	Seitenschwingen im Stütz vorlings nach links mit sofortigem <b>Vorspreizen des linken Beines über die linke Pausche ohne Grifflösen</b> ;	0,2	- Rhythmusstörung	X	X	
4	Rückschwingen des linken Beines in den Stütz vorlings;	0,2	- geringe Streckung des Körpers	X	X	
5a	<b>5 x Kreis-Flanke</b> in den Stütz vorlings;	3,5	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine	X X	X X	X
oder 5b	<b>2x Kreis-Flanke</b> in den Stütz vorlings, <b>Vorflanken</b> in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung, Vorflanken mit 1/4 Drehung zum Stütz rücklings ( <b>Tschechenkehre</b> ), <b>Rückflanken</b> in den Stütz vorlings, <b>2 x Kreis-Flanke</b> in den Stütz vorlings	4,5	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X
6	Vorflanken, <b>Rückflanken mit 1/4 Drehung</b> auf eine Pausche in den Querstütz vorlings, Vorflanken und Rückflanken mit <b>1/3 Wandern rückwärts</b> im Querstütz in den Stütz vorlings, ;	1,0	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine - versetzte Stützposition	X X X	X X X	X
7	<b>3x Kreis-Flanke im Querstütz, Wende</b> in den Querstand seitlings.	1,5 0,6	- gebeugte Beine - geringe Hüftstreckung - versetzte Stützposition	X X X	X X X	



## Pauschenpferd methodisch (Turnpilz)

Gerät: Turnpilz (Geräthöhe 0,40-0,50 m, Durchmesser: 1,00 m)  
mit Markierung [Kreuz] auf der Pilzmitte,  
Mattengröße 3,00 x 3,00 x 0,10 m



Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Stand vorlings: Seitstellen eines Beines, Ansprung zu <b>4 x Spreiz-Kreis-Flanke</b> (Thomasflanken) in den Stütz vorlings;	je 0,5	- wandernde Stützposition - ungenügender Spreizwinkel	X  X <120°	X  X < 90°	  X < 60°
2	<b>2 x Kreis-Flanke</b> in den Stütz vorlings;	je 0,4	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - wandernde Stützposition - geringe Hüftstreckung	X  X  X	X  X  X	X    
3	<b>4 x Kreis-Flanke mit Gegendrehen</b> <b>um 360°</b> in den Stütz vorlings;	3,2	- siehe 2 - fehlende Gegendrehung	X  < 30°	X  < 60°	X  < 90°
4	<b>2 x Kreis-Flanke</b> in den Stütz vorlings;	je 0,4	- siehe 2			
5	<b>K9</b> (Kehre 90°) zum Stütz rücklings;	1,0	- ungenügende Hüftdrehung - geringe Hüftstreckung - Abweichung von 90°	X  X  X	X  X  X	
6	<b>C9</b> (Tschechisch 90°) zum Stütz vorlings;	1,0	- siehe 5			
7	<b>2 x Kreis-Flanke</b> in den Stütz vorlings, <b>Vorflanken</b> in den Stütz rücklings, <b>Rückflanken in den Stand</b> vorlings.	je 0,4  0,4	- siehe 2			

## Ringe

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Hang: <b>Zugstemme</b> mit gestrecktem Körper in den Stütz;	1,0	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung	X X	X X	X X
2	Heben der Beine in den <b>Winkelstütz</b> - 2 s -	0,5	- zu kurze Haltezeit (je Halte)		X	n.g.
	Heben zur <b>Hockstützwaage</b> - 2 -	1,0	- Hüftwinkel nicht 90° - Schulter und Hüfte nicht waagrecht	X X	X X	
	Grätschen der Beine und Senken in den <b>Grätschwinkelstütz</b> - 2 s -;	0,5	- gebeugte Arme - Ringe nicht parallel - kein freier Stütz	X X	X X	X X
3	<b>Heben in den Handstand</b> mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften - 2 s -,	2,5	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile	X X	X X	X X
	Senken mit gestrecktem Körper über den <b>Stütz</b> zum <b>Strecksturzhang</b> ;	0,5	- zu kurze Haltezeit - einwärts gedrehte Ringe - gebeugter Körper		X X	n.g.
4	Beugen der Hüfte über den Kipphang zum <b>Abschwingen vorwärts</b> in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X	X	
5a	<b>Rückschwung</b> (mindestens waagrecht),	0,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	X
	Vorschwung zum <b>Felgumschwung rückwärts</b> ,	1,0	- geringe Amplitude		X	X
	<b>Felgumschwung rückwärts</b> (mindestens Schulter in Griffhöhe);	1,0	- zu geringes Anheben der Schulter	X	X	X
oder 5b	<b>Rückschwung</b> (mindestens waagrecht),	0,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	X
	Vorschwung zum <b>Felgumschwung rückwärts</b> ,	1,0	- geringe Amplitude		X	X
	<b>Felgumschwung rückwärts</b> (mindestens Schulter in Ringeoberkante);	1,5	- zu geringes Anheben der Schulter	X	X	X
6	Vorschwung, <b>Salto rückwärts gestreckt</b> in den Stand.	1,0	- geringe Höhe - gebeugte Hüfte	X X	X X	X

## Sprung

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,20 m),  
Sprungbrett, Mattenaufbau (6,00 x 2,00 x 0,80 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts 1. Flugphase	2,00	– zu lange Flugphase – ungenügender Beineinsatz	X X	X X	X X
2	Abdruck, 2. Flugphase, Landung	7,00	– ungenügendes Öffnen des ARW – gebeugte Arme – zu langer Stütz – geringe Flughöhe – keine aufrechte Landeposition	X X X X	X X X X	X X 0,8 X
3	Sprungrolle	1,00	– kein reaktiver Absprung	X	X	X

## Sprung methodisch (Rondatsprung)

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Mattenaufbau (6,00 x 2,00 x 0,80 m)  
Verbundmatte als Rondatmatte möglich (Schutzmatte für Rondat verpflichtend)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Anlauf, Rondat auf Sprungbrett,	1,0	– keine Dynamik – keine Vorspannung im Rondatansprung – zeitiges Vordrehen – stark gebeugte Beine auf dem Brett – Hüftwinkel im Kurbet – Abweichung in der Längsachse	X X X X X X	X X X X	X X X X
2	Handstütz-Sprungüberschlag rückwärts (1. Flugphase, Stütz auf dem Mattenaufbau)	3,0	– Kopf im Nacken – ARW <180° – gebeugte Arme im Stütz – keine Dynamik	- X X X	X X X X	X - X X
3	Kurbet in die geschlossene Körperposition (2. Flugphase)	4,0	– Hüftwinkel beim Kurbet – Landung mit Körpervorlage – keine Dynamik	X X X	X X X	X X X

4	Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack) in den Stand	2,0	- Abweichungen von der Längsachse	X	X	X
	oder Handstützüberschlag rückwärts(Flick-Flack) und Streck sprung zum Stand		- kein Raumgewinn	X	X	X

## Barren

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Sprung in den Ellhang: <b>Vorschwung im Hang</b> (Durchschwung mit gebeugten Beinen möglich), <b>Rückschwung im Hang</b> , Vorschwung zum <b>Ellhang-Kippaufschwung</b> , Rückschwung (maximal waagrecht 90°),	0,5	- zu geringe Schwingamplitude im Hang	X	X	
		0,5	- Keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten	X	X	X
		0,5	- gebeugte Arme	X	X	X
			- unzureichende Höhe der Hüfte beim Kippstoß	X	X	X
			-			X
				X	X	
				X	X	X
2a	<b>Rückfallkippe</b> über Felgansatz, <b>Rückschwung</b> mit gestrecktem Körper (mindestens 45°);	0,5	- Rückfallkippe ohne Felgansatz			X
		0,5	- Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte	X	X	
			- geringe Höhe beim Rückschwung	X	X	X
oder 2b	Abschwingen, <b>Felgumschwung in den Stütz</b> ;	1,5	- gebeugte Arme beim Felgansatz	X	X	
			- Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt	X	X	X
3	<b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> in den Handstand;	0,5	- geringe Höhe beim Rückschwung	X	X	X
		0,5	- keine gestreckte Körperhaltung	X	X	X
4	Grätschen der Beine, Senken über die gegrätschte Stützwaageposition in den <b>Grätschwinkelstütz</b> - 2 s -;	1,0	- Abstützen auf den Unterarmen	X	X	X
			- Rhythmusstörung	X	X	
			- unzureichende Halteposition	X	X	
			- zu kurze Haltezeit		X	n.g.

<b>5</b>	<b>Heben in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen - 2 s – (Schweizer);	1,0	- Schultervorlage - Rhythmusstörung - fehlerhafte Handstandposition - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	X   n.g.
<b>6</b>	Senken zum <b>Vorschwung</b> in die <b>hohe Spitzwinkelposition</b> , Hüfte in Schulterhöhe, keine Halte;	1,0	- Hüfte nicht in Schulterhöhe	X	X	X
<b>7</b>	<b>Rückschwung</b> (handstandnah), <b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung mit ½ Drehung</b> <b>vorwärts</b> in den Handstand;	0,5 0,5 1,0	- geringe Höhe beim Rückschwung - Überstreckung im Rückschwung - Rhythmusstörung	X  X	X  X X	X  X
<b>8</b>	Abschwingen, <b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> (handstandnah), Vorschwung, <b>Kehre mit ½ Drehung</b> auswärts in den Außenquerstand seitlings.	0,5 0,5 0,5	- ungenügender Rückschwung - geringe Höhe Kehre - Drehung nicht vollendet	X  X X	X  X X	X  X X

## Reck

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwingung, <b>Felgabschwung</b> , <b>Rückschwung (Beinschwungstemme)</b> , Vorschwung;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mehr als ein Konterschwingung</li> <li>- Rhythmusstörung</li> <li>- gebeugte Arme</li> <li>- geringe Schwungamplitude</li> <li>- keine Beinschwungstemme</li> </ul>	X X X	X X X X	X X
2	<b>Kippaufschwung</b> in den Stütz, <b>Rückschwung</b> in eine handstandnahe Position;	0,5 0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gebeugte Arme</li> <li>- keine deutliche Kippphase</li> <li>- unzureichender Rückschwung</li> </ul>	X X X	X X X	X X
3	<b>Felgumschwung</b> (mindestens 45°);	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte stark gebeugt</li> <li>- Endposition nicht erreicht</li> <li>- gebeugte Arme</li> </ul>	X X	X X X	X
4	Abschwingen, <b>2 x Riesen-Felgumschwung</b> ;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechte</li> <li>- fehlende Überstreckung im Hang</li> </ul>	X X	X X	
5	Abschwingen, <b>Vorschwung mit ½ Drehung</b> , Umgreifen beider Hände in den Ristgriff;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ungenügende Höhe/ Drehung flach</li> <li>- gebeugter Dreharm</li> <li>- außerhalb der Drehachse</li> <li>- Rhythmusstörung beim Umgreifen</li> </ul>	X X X X	X X X X	X X
6	<b>Vorschwung mit ½ Drehung</b> , Umgreifen beider Hände in den Ristgriff;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ungenügende Höhe/ Drehung flach</li> <li>- gebeugter Dreharm</li> <li>- außerhalb der Drehachse</li> <li>- Rhythmusstörung beim Umgreifen</li> </ul>	X X X X	X X X X	X X
8	Abschwingen, <b>Riesen-Felgumschwung</b> ;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechte</li> <li>- fehlende Überstreckung im Hang</li> </ul>	X X	X X	

<b>9</b>	Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken, <b>Bückumschwung zum Handstand</b> ;	1,0	- fehlende Überstreckung im langen Hang	X	X	
			- Kopf nicht zwischen den Armen	X	X	X
			- Kniefehler beim Aufbücken und Bückumschwung	X	X	X
<b>10a</b>	Riesen-Felgumschwung, Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken und <b>Felgabschwung</b> (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	0,5	- siehe 8 und 9 - ungenügende Höhe		X	X
		1,0				
<b>oder 10b</b>	Riesen-Felgumschwung, Riesen-Felgumschwung, <b>Salto rückwärts gestreckt</b> zum Stand.	0,5	- siehe 8			
		1,5	- ungenügende Höhe - keine Körperstreckung	X X	X X	X X

# AK 13/14

## Boden

Maximale Übungsdauer 100 Sekunden (Abzüge laut CdP 2013)

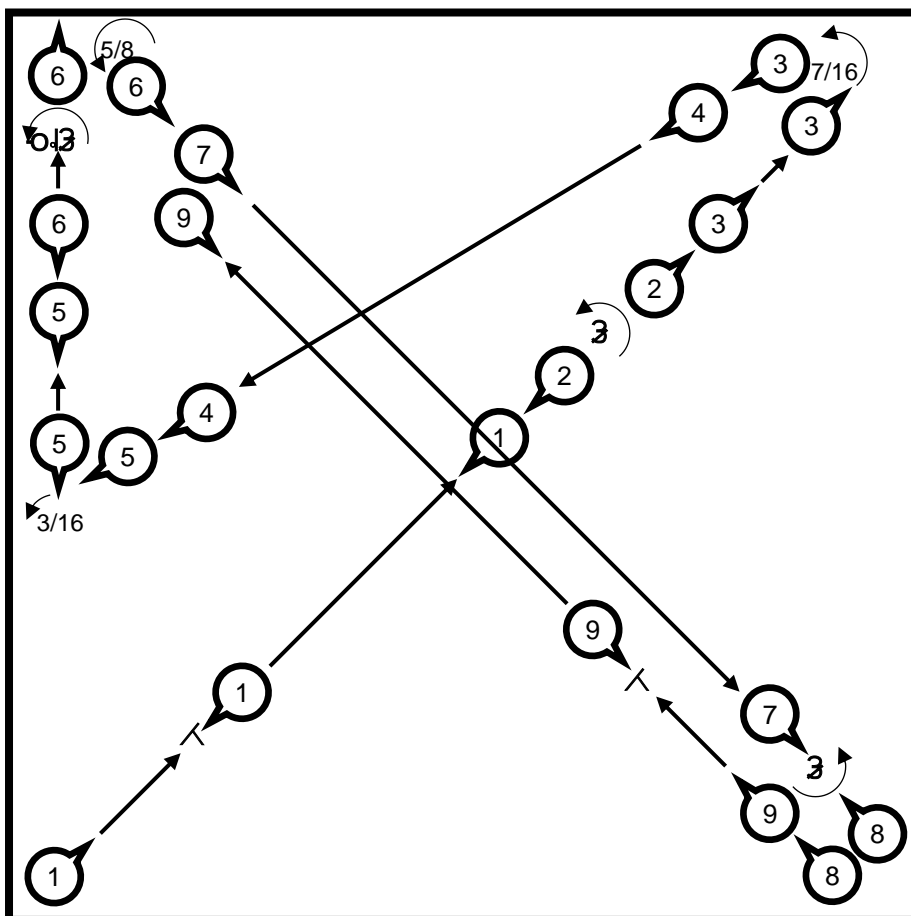
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Stand: Ansprung zum <b>Rondat</b> , <b>Flick-Flack</b> , <b>Überschlag rückwärts gestreckt</b> (Temposalto), <b>Flick-Flack</b> , <b>Salto rückwärts gehockt</b> in den Stand;	0,2 0,2 0,5 0,2 1,0	<u>Rondat, Flick-Flack,</u> <u>Temposalto:</u> - keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn <u>Salto:</u> - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken - geringe oder keine Körperstreckung beim Absprung - fehlende Landevorbereitung	X X X X X X X X X X X X	X X X X X X X X X X X X	X X X X X X X X X X X X
2	½ Drehung, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und <b>2 x Spreiz-Kreis-Flanke</b> (Thomasflanken) in den <b>Seitspagat</b> - 2 s -, ¼ Drehung in den <b>Querspagat</b> - 2 s -;	0,4 0,2 0,2	- geringer Spreizwinkel - Bodenberührung  - Schrittspalt pro Spagat	X X X X	X X X X	X X X X
3	Heben mit ¼ Drehung in die <b>Rolle</b> <b>vorwärts. d.d. Grätschwinkelstütz</b> , <b>Heben in den Handstand mit</b> <b>gestreckten Armen und</b> <b>gegrätschten</b> <b>Beinen</b> - 2 s - (Endorolle zum Handstand), <b>7/16 Drehung rückwärts</b> , Abbücken in den Stand;	0,6 0,2	- gebeugte Arme - Schultervorlage - „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung) - zu kurze Haltezeit	X X X X X	X X X X X	X X X X n.g.



4	Anlauf mit zwei Schritten, <b>Salto vorwärts gehockt</b> , Absprung <b>Sprungrolle gestreckt</b> durch den Hockstand zum <b>Kopfstütz-Überschlag vorwärts</b> (Kopfkippe);	0,5	- verlängerter Anlauf: 1 Schritt zusätzlich		X	
		0,5	- mehr als 1 Schritt			
		0,4	- geringe Sprunghöhe	X	X	X
			- geöffnete Knie	X	X	
		- geringe Sprunghöhe	X	X		
		- zeitiges Hocken	X	X		
		- ungenügende Dynamik der „Kippbewegung“	X	X		
		- ungenügende Vorspannung bei Landung	X	X		
		- Kopf auf der Brust während der Landung	X	X		
		- Arm-Rumpfwinkel <180° während der Landung	X	X		
5	Strecksprung mit 3/16 Drehung links in den Stand, „ <b>TongFei-Rolle</b> “ i. d. <b>Liegestütz</b> (kleine Rolle rw – Anrollen mit gebeugten Knie – in die geschlossene Liegestützposition), „ <b>Bauchrolle</b> “ zum Handstand, Abbücken,	0,3	- gebeugte Arme	X	X	X
			- keine „geschlossene“ Liegestützposition	X	X	X
		0,5	- ungleichmäßige Rollbewegung	X	X	
			- ungenügender Beineinsatz	X	X	
		- Abweichung von der Handstandposition	X	X		
6	<b>Felgrolle mit ½ Drehung</b> , Abrollen mit direktem Absprung zum „Rehsprung“, Vorspreizen rechts mit 5/8 Drehung links in den Stand;	0,5	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle	X	X	
		0,2	- Abweichung von der Handstandposition	X	X	X
			- gebeugte Arme	X	X	X
			- geringer Spreizwinkel beim gymn. Sprung	X	X	
7	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , <b>Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet</b> , <b>Sprungrolle vorwärts</b> (Sprungrolle gestreckt/Hechtrolle möglich), <b>Strecksprung mit ½ Drehung</b> links in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- ungenügender Abdruck	X	X	X
		0,5	- keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag	X	X	X
		0,5	- und der Sprungrolle			
		0,2	- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	X
8	<b>Standwaage seitlings mit Handfassung von innen</b> - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte;	0,2	- geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.

<b>9a</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Rondat,</b> <b>Flick-Flack,</b> <b>Salto rückwärts gestreckt</b> in den Stand.	0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
		0,5	- seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
		0,5	- kein fließender Übergang	X	X	
			- kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack	X	X	
			- ungenügender Tempo- und Raumgewinn	X	X	
			<u>Salto:</u> - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken	X	X	X
<b>oder 9b</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Rondat,</b> <b>Flick-Flack,</b> <b>Salto rückwärts gestreckt mit 2/1</b> <b>Längsachsendrehung</b> in den Stand.	0,5 0,5 1,0	- siehe 9a - Abweichung in der Längsachse	X	X	X

n.g. nicht gehalten



## Pauschenpferd

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Sprung in den Seitstütz vorlings mit geschl. Beinen und leichtem Anschwingen nach rechts, Vorspreizen des linken Beines, <b>Scher-Spreizen</b> vorwärts, <b>Scher-Spreizen</b> vorwärts, Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings;	1,0 1,0	- geringe Amplitude - geringes Hüftpendel - geringer Spreizwinkel	X X X	X X X	X
2	Rückflanken, <b>2 x Kreis-Flanke</b> in den Stütz vorlings, Vorflanken in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung auf eine Pausche, Vorflanken mit 1/4 Drehung auf beide Pauschen zum Stütz rücklings ( <b>Tschechenkehre</b> ), <b>Rückflanken</b> in den Stütz vorlings, <b>2 x Kreis-Flanke</b> in den Stütz vorlings	1,0 1,5 1,0	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X X
3	<b>Vorflanken, Rückflanken mit Wandern</b> nach rechts (Transport) in den Wechselstütz rücklings; Rückflanken,	1,0	- zusätzlicher Stütz beim Wandern			X
4	<b>2 x Kreis-Flanke im Wechselstütz</b> vorlings;	1,0	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugter Stützarm - geringe Hüftstreckung	X X X X	X X X X	X X X
5	<b>Vorflanken, Rückflanken mit 1/4 Drehung</b> in den Querstütz vorlings;	0,5	- versetzte Stützposition	X	X	X
6	<b>3 x Kreis-Flanke im Querstütz;</b>	1,5	- versetzte Stützposition - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
7a	<b>Wende</b> in den Querstand seitlings.	0,5	- Vorflanken mit 1/2 Drehung anstatt Wende - flache Wende - Nachstützen	X X	X X	X
oder 7b	<b>Russenwendeschwung 360° zur Wende</b> in den Querstand seitlings.	1,0 0,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel - flache Wende - Nachstützen	X X X X	X X X X	

## Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen)

Gerät: Pferd ohne Pauschen (Höhe: 1,05 m), Stützbereiche nach FIG, Mattenlage laut FIG, (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Querstand vorlings: Sprung in den Stütz, <b>3 x Kreis-Flanke im Querstütz</b> (1. Stützbereich) in den Stütz vorlings;	1,0	- geringe Amplitude - versetzte Stützposition - mehr geturnte Kreis- Flanke im Querstütz - Überfassen über die Stützzone	X X  X	X X  X	  X X
2	<b>Russenwendeschwung 360°</b> in den Stütz vorlings;	1,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel	X X	X X	
3	Wandern vorwärts im Querverhalten 3/3 mit <b>8-10 x Kreis-Flanke im Querstütz</b> (1. bis 5. Stützbereich) in den Stütz vorlings;	5,0	- geringe Amplitude - kein Querstütz	X X	X X	
4	<b>½ Spindel in 2 x Kreis-Flanke</b> im Querstütz (5. Stützbereich) in den Querstütz vorlings;	1,5	- geringe Amplitude (gebeugte Hüfte) - Rhythmusstörung	X X	X X	
5	<b>1 x Kreis-Flanke</b> im Querstütz;	0,5	- geringe Amplitude (gebeugte Hüfte) - versetzte Stützposition	X X	X X	  X
6	<b>Vorflanken zur Wende</b> in den freien Querstand seitlings.	0,5	- flache Wende - Nachstützen	X X	X X	

## Ringe

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Hang: <b>Felgaufschwung</b> in den Stütz;	1,0	- gebeugter Körper mit Stützaufnahme - unrhythmisch	X X	X	X
2	Heben der Beine in den <b>Winkelstütz</b> - 2 s -, Heben in die <b>"Wieneransatzposition"</b> - 2 s -, Senken und Grätschen in den <b>Grätschwinkelstütz</b> - 2 s -;	0,3	- Hüftwinkel nicht 90° - zu kurze Haltezeit (je Halte)	X	X X	n.g.
		1,0	- geringe Bückposition - kein freier Stütz	X X	X	X
		0,5	- einwärts gedrehte Ringe		X	X
3	<b>Heben in den Handstand</b> mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte - 2 s -;	1,5	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - einwärts gedrehte Ringe - gering gebeugte Arme - zu kurze Haltezeit	X X  X	X X X X	X X X n.g.
4	Grätschen der Beine, <b>Senken über die Stützwaage-Position</b> in den Stütz, Senken rückwärts des gestreckten Körpers in die <b>Hangwaage rücklings</b> - 2 s -, dann in den Hang rücklings;	0,3	- Fallen in den Hang rücklings - gebeugter Körper	X X	X X	X X
		0,6	- einwärts gedrehte Ringe - zu kurze Haltezeit		X	n.g.
5	<b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> im Hang rücklings, Ausschultern in den Hang, Vorschwung zum <b>Strecksturzhang</b> ;	0,2 0,2 0,2	- gebeugter Körper - geringe Amplitude	X X	X X	X
6	Beugen der Hüfte in den Kipphang, <b>Abschwingen vorwärts</b> in den Hang;	0,2	- Hüfte unter Ringeunterkante - gebeugte Arme	X X	X X	
7	Rückschwung zum <b>Stemmumschwung vorwärts</b> (Schulter mindestens in Höhe Ringeunterkante) in den Hang, <b>Rückschwung</b> ;	1,0	- Schulter unter Ringeunterkante - gebeugter Körper	X X	X X	X X
		0,5				
8a	Vorschwung zum <b>Felgumschwung rückwärts</b> (Schulter in Griffhöhe), <b>Felgumschwung rückwärts</b> (Schulter in Griffhöhe) in den Hang;	1,0	- ungenügendes Anheben des Körpers	X	X	
		1,0	- gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X	X X	NA X
oder 8b	Vorschwung zum <b>Felgumschwung rückwärts</b> (Schulter in Griffhöhe), <b>Felgaufschwung mit gestreckten Armen d.d. Handstand</b> in den Hang;	1,0	- ungenügendes Anheben des Körpers	X	X	
		1,5	- gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X	X X	NA X

<b>9</b>	Vorschwung, <b>Salto rückwärts gestreckt</b> in den Stand.	0,5	- geringe Höhe - gebeugter Körper	X X	X X	X
----------	--	-----	--------------------------------------	--------	--------	---

n.g. = nicht gehalten

NA = Nichtanerkennung

## Sprung

Gerät: Anlauf (max. 25m), Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,25 m), Mattenlage laut FIG und zusätzlich 0,90 m Erhöhung (Gesamtmattenhöhe 1,20 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
<b>1</b>	Handstütz- Sprungüberschlag vorwärts 1. Flugphase	2,00	- zu lange Flugphase - ungenügender Beineinsatz	X X	X X	X X
<b>2</b>	Abdruck,  2. Flugphase	7,00	- ungenügendes Öffnen des ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz - geringe Flughöhe - keine aufrechte Landeposition	X  X X X	X  X X	X  X X
<b>3</b>	Sprungrolle	1,00	- kein reaktiver Absprung	X	X	X

## Sprung methodisch (Rondatsprung)

Gerät: Anlauf (max. 25m), Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,25 m), Mattenlage laut FIG und zusätzlich 0,90 m Erhöhung (Gesamtmattenhöhe 1,20 m)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Anlauf, <b>Rondat</b> auf Sprungbrett,	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine Dynamik</li> <li>- keine Vorspannung im Rondatansprung</li> <li>- zeitiges Vordrehen</li> <li>- stark gebeugte Beine auf dem Brett</li> <li>- Abweichung in der Längsachse</li> </ul>	X X X X X	X X X X	X    X
2	<b>Handstütz-Sprungüberschlag rückwärts</b> (1. Flugphase, Stütz auf dem Sprungtisch)	3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf im Nacken</li> <li>- ARW &lt;180°</li> <li>- gebeugte Arme im Stütz</li> <li>keine Dynamik</li> </ul>	X X X	X X X X	X  X X
3	<b>Kurbet</b> in die geschlossene Körperposition (2. Flugphase, Landung auf dem Mattenaufbau)	3,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüftwinkel beim Kurbet</li> <li>- Landung mit Körpervorlage</li> <li>- keine Dynamik</li> </ul>	X X X	X X X	  X
4	Handstützüberschlag rückwärts ( <b>Flick-Flack</b> ) in den Stand oder Handstützüberschlag rückwärts ( <b>Flick-Flack</b> ) und <b>Strecksprung</b> zum Stand	2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abweichungen von der Längsachse</li> <li>- kein Raumgewinn</li> </ul>	X X	X X	X X

## Barren

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Sprung in den Ellhang: Vorschwung, <b>Kippaufschwung</b> in den Stütz;	0,5	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte	X  X X	X  X X	X  X X
2a	<b>Rückschwung</b> in den Handstand;	0,5	- Handstandposition nicht erreicht	X	X	X
oder 2b	<b>Rückschwung</b> in den Handstand, <b>Riesenfelgumschwung (Kenmotsu)</b>	0,5 0,5	- Handstandposition nicht erreicht - Abweichung von Griffstelle	X X	X X	X X
3	Ablegen auf die <b>Oberarme</b> , Vorschwung <b>Stemme vorwärts</b> , <b>Rückschwung</b> Handstand	1,0	- Rutschen bei Stemme nach vorn - Hüfte bei Stemme unter Schulterhöhe	X X	X X	
4	Abschwingen, <b>Felgumschwung in den Stütz</b> ,	1,5	- gebeugte Arme Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt-Hüfte	X X	X X	X X
5	<b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> in den Handstand - 2 s -;	0,5 0,5	- fehlerhafte Handstandposition	X	X	X
6	Grätschen der Beine, Senken über die Stützwaageposition in den <b>Grätschwinkelstütz</b> - 2 s -;	0,5	- Abschwingen - Abstützen auf den Unterarmen - unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X  n.g.
7	<b>Heben in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften - 2 s - (Schweizer);	1,0	- Schultervorlage - fehlerhafte Handstandposition - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	n.g.
8	Abschwingen zum <b>Vorschwung</b> in die <b>hohe Spitzwinkelposition</b> , keine Halte, Hüfte in Schulterhöhe, <b>Rückschwung</b> , <b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung mit ½ Drehung vorwärts</b> in den Handstand;	0,5  0,5 0,5 1,0	- zeitiges Bücken - nicht in Schulterhöhe - gebeugte Beine - unzureichende Schwungamplitude - Rhythmusstörung	X X X X	X X X X	X  X X
9	Vorschwung, <b>Salto rückwärts gestreckt</b> in den Außenquerstand seitlings.	1,5	- fehlerhafte Körperpositionen - geringe Höhe	X X	X X	X

n.g. = nicht gehalten



## Reck

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	M	g
1	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwingung, Felgabschwung, <b>Stemmaufschwung rückwärts</b> in den freien Stütz;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mehr als ein Konterschwingung</li> <li>- Rhythmusstörung</li> <li>- Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe</li> <li>- kein peitschenartiger Einsatz beim Rückschwung</li> <li>- Rückschwung &lt; 60°</li> </ul>	X X	X X X	X X
2	<b>Felgumschwung</b> (handstandnah);	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flache Endposition</li> <li>- gebeugte Arme</li> </ul>	X	X X	X
3	Abschwingen, <b>Riesen-Felgumschwung</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechten</li> <li>- fehlende Überstreckung im Hang</li> </ul>	X X	X X	
4	Vorgrätschen (Felgansatz), <b>Vorgrätsch-Umschwung rückwärts mit Rückgrätschen in den Handstand</b> (Stalder);	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stangenberührung</li> <li>- keine Handstandposition</li> <li>- spätes Schließen der Beine</li> </ul>	X X X	X X X	X X
	Abschwingen, Vorschwung mit <b>gesprungener ½ Drehung</b> in den Handstand mit Ristgriff;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kein Felgansatz</li> <li>- kein Umspringen</li> <li>- außerhalb der Drehachse</li> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechte</li> </ul>	X X	X X	X X
5	Abschwingen, <b>Riesen-Felgumschwung mit ½ Drehung</b> in den Handstand mit Kammgriff;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- späte Drehung</li> <li>- außerhalb der Drehachse</li> <li>- Schulterposition</li> <li>- gebeugter Stützarm</li> </ul>	X X	X X X X	X X
6a	<b>Riesen-Stemmumschwung</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechte</li> </ul>	X	X	
oder 6b	<b>Riesen-Stemmumschwung</b> , Abschwingen, Rückschwung mit ½ <b>Drehung i.d. flüchtigen Handstand</b> mit Kammgriff und Riesen- Stemmumschwung	0,5 0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechte</li> <li>- ARW &lt;180°</li> <li>- Kopf im Nacken</li> </ul>	X X X	X X X	

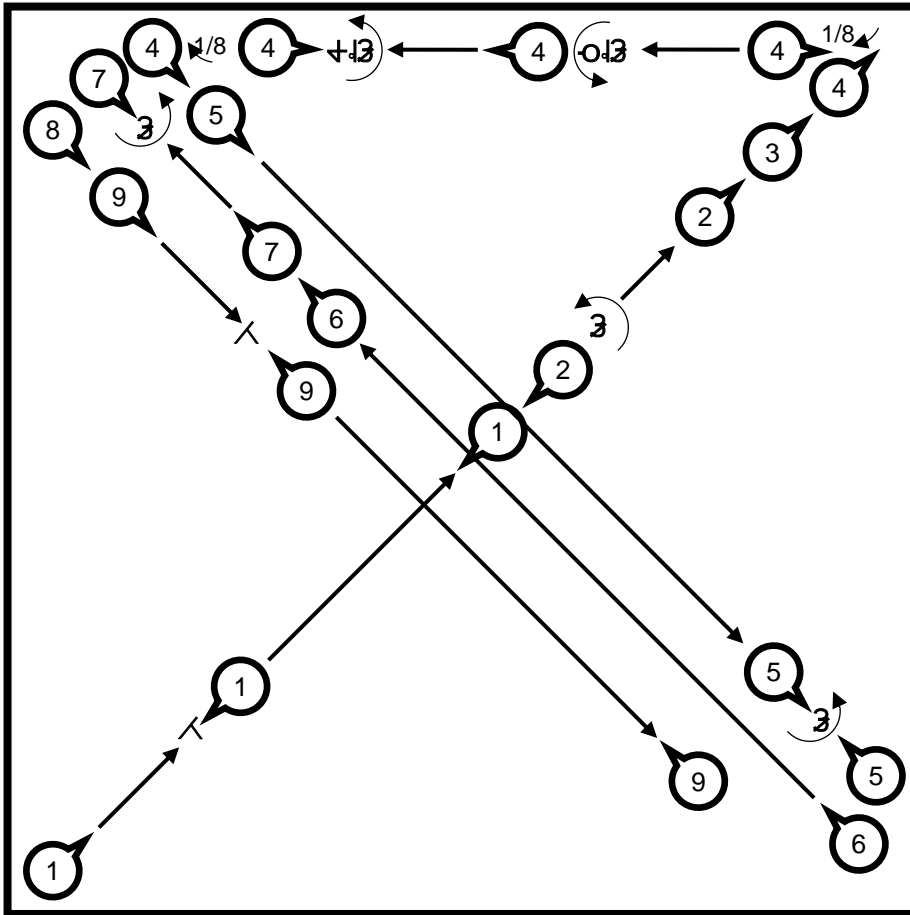
7	Vorgrätschen, <b>Vorgrätsch-Umschwung vorwärts mit Rückgrätschen in den Handstand</b> (Endo);	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stangenberührung</li> <li>- keine Handstandposition</li> <li>- gebeugte Arme</li> <li>- keine deutliche Stemmbewegung</li> <li>- spätes Schließen der Beine</li> </ul>	X X X X X	X X X X	X X
8	Abschwingen vorwärts, Rückschwung, <b>Umspringen in den Ristgriff</b> (handstandnah);	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flache Endposition</li> <li>- kein Umspringen</li> </ul>	X	X	X X
9	<b>Riesen-Felgumschwung</b> , Abschwingen, Vorschwung, <b>Aufbück-Umschwung rückwärts</b> in den Handstand;	0,5 1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechte</li> <li>- fehlende Überstreckung im Hang</li> <li>- Aufbück-Umschwung nicht in die Handstandposition</li> <li>- Aufbück-Umschwung mit einem Bein</li> <li>- Kopf im Nacken</li> </ul>	X X X	X X X X	X X X
10	<b>Riesen-Felgumschwung</b> , <b>Riesen-Felgumschwung</b> ;	0,5 0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechte</li> <li>- fehlende Überstreckung im Hang</li> </ul>	X X	X X	
11	<b>Salto rückwärts gestreckt</b> in den Stand.	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf im Nacken</li> <li>- geringe Höhe</li> <li>- geringe Streckung</li> </ul>	X X X	X X X	X X

# AK 15/16

## Boden

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				K	m	G
1a	Aus dem Stand: Strecksprung zum <b>Rondat</b> , <b>Flick-Flack</b> , <b>Überschlag rückwärts gestreckt</b> (Temposalto), <b>Flick-Flack</b> , <b>Salto rückwärts gestreckt</b> ;	0,2	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
		0,2	- zeitiges Vordrehen	X	X	
		0,4	- seitliche Auslenkung	X	X	
			- Tempoverlust	X	X	
		0,2	- geringe Sprunghöhe	X	X	X
1,0	- fehlende Körperstreckung	X	X			
oder 1b	2-3 Schritte Anlauf, Ansprung zum <b>Rondat</b> , <b>Flick-Flack</b> und <b>Doppelsalto rückwärts gehockt</b>	2,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - geringe Sprunghöhe - geöffnete Beine	X X X X X	X X X X X	    X
2	½ Drehung, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines, <b>2 x Spreiz-Kreis-Flanke</b> (Thomasflanken) in den <b>Seitspagat</b> - 2 s -;	1,0	- Bodenberührung	X	X	
		0,2	- Schrittspalt (Seitspagat) - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
3	<b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> - 2 s - (Schweizer);	0,5	- gebeugte Arme - Schultervorlage - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X  n.g.
4	1/8 Drehung, Abbücken, <b>Felgrolle mit ½ Drehung durch den Handstand</b> , <b>Abrollen vorwärts d. d. Grätschwinkelstütz</b> , <b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> (Endorolle zum Handstand) ½ <b>Drehung</b> , Abbücken, Aufrichten, ¼ Drehung mit Seit spreizen, <b>Handstütz-Überschlag seitwärts</b> (Rad) mit 1/8 Drehung in den Stand;	0,5	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle	X	X	
			- Abweichung von der Handstand-Position	X	X	
		0,5	- gebeugte Arme	X	X	
			- Abweichung von der Längsachse	X	X	X
			- gebeugte Arme	X	X	X
	- Schultervorlage	X	X			
	- „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung)	X	X	X		

<b>5</b>	Anlauf mit zwei bis drei- Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts,</b> <b>Salto vorwärts gestreckt,</b> <b>Sprungrolle gestreckt,</b> Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5 0,5 0,3	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie	X X  X X X X	X X  X X X X	X
<b>6</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts,</b> <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> <b>gehechtet;</b>	0,5 1,0	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - Arme nicht in Hochhalte	X X  X X X X	X X  X X X X	
<b>7a</b>	<b>Salto vorwärts gehockt,</b> Vorspreizen rechts mit ½ Drehung in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- geöffnete Beine - geringe Sprunghöhe - zeitiges Hocken	X X X	X X X	
<b>oder</b> <b>7b</b>	<b>Salto vorwärts gestreckt,</b> Vorspreizen rechts mit ½ Drehung links in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,0	- gebeugte Beine - geöffnete Beine - geringe Sprunghöhe - keine gestreckte Körperposition	X X X X	X X X X	X
<b>8</b>	Seitspreizen eines Beines mit Innenarmkreis zur <b>Standwaage</b> <b>seitlings</b> (Handfassung von innen) - 2 s -, Senken in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit	X  X	X  X	n.g.
<b>9</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Rondat,</b> <b>Flick-Flack,</b> <b>Salto rückwärts gestreckt</b> in den Stand.	0,5 0,5 0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - fehlende Körperstreckung - geringe Sprunghöhe	X X X X X	X X X X X	X



## Pauschenpferd

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Sprung in den Seitstütz vorlings mit leichtem Anschwingen nach rechts mit geschlossenen Beinen, Seit spreizen des linken Beines nach links, Vorspreizen des rechten Beines,	0,8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- geringe Amplitude</li> <li>- geringes Hüftpendel</li> <li>- geringer Spreizwinkel</li> </ul>	X	X	X
	<b>Scher-Spreizen rückwärts,</b> Rückspreizen des linken Beines, Vorspreizen des rechten Beines, <b>Scher-Spreizen vorwärts,</b> Vorspreizen des rechten Beines in den Stütz rücklings;	0,8		X	X	
2	<b>2 x Kreis-Flanken</b> in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung auf eine Pausche, Vorflanken mit 1/4 Drehung auf beide Pauschen in den Stütz rücklings ( <b>Tschechenkehre</b> );	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine</li> <li>- geringe Hüftstreckung</li> <li>- gebeugte Arme</li> </ul>	X	X	X
		1,0		X	X	X
3	<b>2 x Kreis-Flanken</b> in den Stütz rücklings, <b>Rückflanken mit 1/4 Drehung</b> auf eine Pausche in den Querstütz vorlings, <b>Kreis-Flanke auf einer Pausche</b> in den Stütz vorlings;	0,5 1,0	- siehe 2			
4	Vorflanken und Rückflanken mit <b>1/3 Wandern rückwärts</b> im Querstütz in den Stütz vorlings, <b>2 x Kreis-Flanke im Querstütz</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine</li> <li>- geringe Hüftstreckung</li> <li>- gebeugte Arme</li> <li>- versetzte Stützposition</li> </ul>	X	X	X
		0,5		X	X	X
5	<b>Russenwendeschwung 360°</b> in den Stütz vorlings, <b>2 x Kreis-Flanke im Querstütz</b> in den Stütz vorlings;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmusstörung</li> <li>- gesprungene Stützwechsel</li> <li>- versetzte Stützposition</li> <li>- geringe Hüftstreckung</li> </ul>	X	X	X
		0,5		X	X	
6a	Vorflanken in den Querstütz rücklings, Kreis-Flanke mit <b>1/3 Wandern vorwärts im Querstütz</b> auf die Pausche;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- geringe Amplitude</li> <li>- gebeugte Arme</li> </ul>	X	X	
oder 6b	Vorflanken in den Querstütz rücklings, eine Kreis-Flanke mit <b>1/3 Wandern vorwärts im Querstütz</b> auf die Pausche, <b>Kreis-Flanke auf einer Pausche</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- geringe Amplitude</li> <li>- gebeugte Arme</li> </ul>	X	X	
		0,5		X	X	

<b>7</b>	Rückflanken, <b>Vorflanken mit <math>\frac{1}{4}</math> Drehung</b> in den Stütz rücklings auf beiden Pauschen;	0,5	- geringe Amplitude - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X
<b>8</b>	<b>Kreis-Flanke im Seitstütz</b> , Rückflanken zum Stütz vorlings	0,4	- siehe 2			
<b>9</b>	<b>2 x Spreiz-Kreis-Flanke</b> in den Stütz vorlings;	1,0	- geringer Spreizwinkel	X	X	
<b>10a</b>	<b>Vorflanken, Rückflanken</b> mit Schließen der Beine, <b>Wende</b> in den Querstand seitlings.	0,5	- geringer Spreizwinkel - flache Wende	X X	X X	
<b>oder 10b</b>	<b>Vorflanken, Rückflanken in den flüchtigen Handstand</b> mit $\frac{1}{4}$ Drehung in den Querstand seitlings (auch in den Wechselstütz, auch mit $\frac{3}{4}$ Drehung, auch mit Wandern).	1,0	- geringer Spreizwinkel - Krafteinsatz - Rhythmusstörung	X X X	X X X	X

## Ringe

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang, Hüftbeugen, <b>Kippe vorwärts</b> in den Winkelstütz - 2 s -;	1,0	- schwunghaftes Heben - gebeugter Körper - gebeugte Arme - Korrektur im Winkelstütz - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	X X X n.g.
2	<b>Heben in den Handstand</b> mit gestreckten Armen, gebeugter Hüfte sowie mit Grätschen und Schließen der Beine - 2 s - (Schweizer);	1,0	- gebeugte Arme - Anlegen an die Schlaufen - zu kurze Haltezeit	X	X X X	X X n.g.
3	Senken mit gegrätschten Beinen in die <b>Stützwaage gegrätscht</b> - 2 s -;	1,5	- gebeugte Arme - Hüftwinkel - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X X n.g.
4	Schließen der Beine, Senken in den Stütz, Senken rückwärts über den Strecksturzhang in die <b>Hangwaage rücklings</b> - 2 s -, Senken in den Hang rücklings;	1,0	- Fallen in den Strecksturzhang - Winkelabweichung - zu kurze Haltezeit	X	X X X	n.g.
5	Heben in den Kipphang, hohes Abschwingen in den Hang, <b>Stemmumschwung vorwärts</b> ;	1,0	- Schulter unter Ringeunterkante - gebeugte Arme	X	X X	-
6a	<b>Stemmaufschwung rückwärts</b> in den Grätschwinkelstütz - 2 s -;	1,0	- kein freier Stütz - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
oder 6b	<b>Stemmaufschwung rückwärts in den Handstand</b> , Senken in den Grätschwinkelstütz - 2 s -;	1,5	- kein freier Stütz - zu kurze Haltezeit	X	X X	n.g.
7	<b>Heben in den Handstand</b> mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften;	0,5	- Anlegen an die Schlaufen bzw. Seile - Rhythmusstörung	X	X X	X X
8	Abschwingen rückwärts zum <b>Vorschwung</b> im Hang;	0,5	- gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X	X X	X X
9a	<b>Felgumschwung</b> (Schleudern) in den Hang;	1,5	- Schulter unter Ringekante - gebeugter Körper - geringe Amplitude	X X	X X	
oder 9b	<b>Felgumschwung durch den Handstand</b> (Streuli) in den Hang;	2,0	- Schulter unter Ringekante - gebeugter Körper - geringe Amplitude	X X	X X	
10	<b>Doppelsalto rückwärts gehockt</b> in den Stand.	1,0	- geringe Höhe - offene Hockhaltung	X X	X X	

n.g. = nicht gehalten



## 1. Sprung

Es wird der Mittelwert aus dem 1. und dem 2. Sprung für das Wettkampfergebnis herangezogen.

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: <b>Handstütz-Sprungüberschlag mit Salto vorwärts gehockt</b> in der 2. Flugphase.	10,0	<u>1. Flugphase</u> - ungenügender Anflug entsprechend der Sprungtechnik - zu starker Hüftwinkel  - <u>Stützphase-Abdruck</u> - ungenügender ARW - gebeugte Arme - zu langer Stütz  <u>2. Flugphase</u> - ungenügendes Hocken der Beine	X  X  X X X	X  X  X X X	X  X  X X X

## 2. Sprung

Es wird der Mittelwert aus dem 1. und dem 2. Sprung für das Wettkampfergebnis herangezogen. Beim 2. Sprung ist ein Sprung aus drei Angeboten zu zeigen.

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts, Salto seitwärts gehockt mit $\frac{3}{4}$ Drehung (Kasamatsu gehockt) <i>(Dieser Sprung kann auch in gestreckter Ausführung gezeigt werden [ohne Wertungsbonus].)</i>	10,0	- geöffnete Beine 1. Flugphase - kein $\frac{1}{4}$ Drehung in 1. Flugphase - 2. Stützarm gebeugt - kein dynamischer Abdruck	X X X X	X X X X	X   X
oder 1b	Rondat, Überschlag rückwärts, Salto rückwärts gestreckt (Yurchenko gestreckt)	10,0	- stark gebeugte Beine auf dem Brett - Abweichung in der Längsachse - Kopf im Nacken - ARW < 180° - gebeugte Arme im Stütz	X X  X X	X X X X	   X X X
oder 1c	Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung und Salto rückwärts gebückt (Tsukahara gebückt)	8,0	- geöffnete Beine 1. Flugphase - Abdruck mit Kopf im Nacken - kein dynamischer Abdruck	X X X	X X X	X  X

## Barren

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Ellhang: Vorschwung, <b>Kippaufschwung in den Stütz</b> , <b>Rückschwung</b> in den Handstand;	0,5	- keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten	X	X	X
		0,5	- gebeugte Arme	X	X	X
			- unzureichende Höhe der Hüfte - fehlerhafte Handstandposition	X X	X X	X X
2a	Abschwingen, <b>Felgumschwung</b> in den Stütz, <b>Vorschwung</b> ;	1,5	- gebeugte Arme	X	X	X
		0,2	- Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte	X	X	X
oder 2b	Abschwingen, <b>Felgaufschwung in den Handstand</b> , <b>Vorschwung</b> ;	2,0	- gebeugte Arme	X	X	X
		0,2	- Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte	X	X	X
3	<b>Rückschwung mit ½ Drehung</b> rückwärts in den Handstand („Schwungdrehung“);	1,0	- Rhythmusstörung - gebeugte Arme - keine „Schwungdrehung“	X X X	X X X	X X X
4	<b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> in den Handstand - 2 s -;	0,2 0,5	- Überstreckung - fehlerhafte Handstandposition - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	X  n.g.
5a	Abschwingen, <b>Vorschwung mit ½ Drehung in den Stütz</b> (Stützkehre vorwärts) – mindestens 45°;	1,5	- < 45° - < 30° - Kopf im Nacken	X	X X	X X
oder 5b	Abschwingen, <b>Vorschwung mit ½ Drehung in den Handstand</b> (Stützkehre vorwärts);	2,0	- Kopf im Nacken	X	X	
6	<b>Vorschwung</b> , <b>Rückschwung</b> in den Handstand, Abschwingen, <b>Felgabschwung</b> in den Oberarmstütz (Unterschwung);	0,2	- Überstreckung im Rückschwung	X	X	
		1,0	- kein Felgansatz			X
7	<b>Stemmaufschwung</b> rückwärts in den Stütz, Vorschwung in den <b>Winkelstütz</b> - 2 s -;	0,2	- Füße unter Schulterwaagerechte	X	X	X
		0,5	- unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.
8	<b>Heben in den Handstand</b> mit gestreckten Armen, gebeugter Hüfte und geschlossenen Beinen - 2 s - (Wiener);	1,0	- Schultervorlage - Überstreckung - Rhythmusstörung	X X X	X X X	

9	<b>Vorschung, Rückschwung</b> und <b>Salto vorwärts gestreckt</b> zum Außenquerstand seitlings.	0,2	- geringe Höhe	X	X	X
		1,0	- Landepunkt nicht neben Griffpunkt	X	X	
			- fehlende Körperstreckung	X	X	X

n.g. = nicht gehalten

## Reck

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwung, Felgabschwung, Rückschwung, <b>Stemmaufschwung rückwärts</b> in den freien Stütz;	0,5	- mehr als ein Konterschwung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme - Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe - kein peitschenartiger Einsatz beim Rückschwung - keine Handstandposition	X X X	X X X X	X X X
2	Vorgrätschen, <b>Vorgrätsch-Umschwung rückwärts mit Rückgrätschen in den Handstand</b> (Stalder);	1,5	- Stangenberührung - keine Handstandposition - spätes Schließen der Beine	X X X	X X X	X X
3	Abschwingen, Vorschung mit <b>gesprungener ½ Drehung</b> in den Handstand mit Ristgriff, <b>Riesen-Felgumschwung</b> ;	1,0 0,5	- geringe Höhe - kein Umspringen - außerhalb der Drehachse - Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang	X X X X	X X X	X X X
4	Abschwingen, <b>Riesen-Felgumschwung mit ½ Drehung</b> in den Handstand mit Kammgriff;	0,5	- späte Drehung - außerhalb der Drehachse - Schulterposition - gebeugter Stützarm	X X	X X X	X X X
5a	<b>Riesen-Stemmumschwung</b> , Vorbücken, <b>Kippumschwung rücklings vorwärts in den Ellhang</b> (Adlerschwung 45°);	0,5 1,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - Endlage Adlerschwung	X >60°	X >75°	X >90° W.d.E.

<b>oder 5b</b>	<b>Riesen-Stemmumschwung, Vorbücken, Kippumschwung rücklings vorwärts in den Ellhang</b> (Adlerschwung) in eine handstandnahe Position;	0,5 2,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - Endlage Adlerschwung	X >15°	X >30°	
<b>6</b>	Abschwingen, <b>Stemmaufschwung rückwärts im Ellgriff mit Umspringen</b> in den Stütz mit Ristgriff;	0,5	- keine Handstandposition	X	X	X
<b>7</b>	<b>Felgaufschwung</b> in den Handstand;	0,5	- keine Handstandposition - gebeugte Arme	X	X X	X
<b>8</b>	<b>Riesen-Felgumschwung;</b>	0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
<b>9</b>	Abschwingen, Vorschwung, <b>Aufbück-Umschwung rückwärts</b> in den Handstand;	0,5	- Kopf im Nacken - Aufbück-Umschwung nicht in die Handstandposition - Aufbück-Umschwung mit einem Bein	X	X X	X X X
<b>10</b>	<b>2 x Riesen-Felgumschwung;</b>	1,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang - geringe Höhe	X X X	X X X	X
<b>11a</b>	Abschwingen, <b>Salto rückwärts gestreckt</b> in den Stand.	1,0	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - geringe Streckung	X X	X X	X X
<b>oder 11b</b>	Abschwingen, <b>Doppelsalto rückwärts gestreckt</b> in den Stand.	1,5	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - Hüftwinkel	X X	X X	X X <90°* W.d.E.

W.d.E. = Wert des Elements

\* = Doppelsalto rw gebückt, entspricht weder der Ausschreibung 11a noch 11b

# Mattenaufbau Sprung

Für den über die Anforderungen internationaler Wettkämpfe hinausgehenden Mattenaufbau am Gerät Sprung sind hier Empfehlungen zum Aufbau zusammengestellt. Es bestehen natürlich auch andere Möglichkeiten die geforderten Mattenhöhen zu erreichen.

## AK 9/10 (Pflicht 1. Sprung Überschlag)

Geräthöhe (1,10 m) und Mattenlage (0,20 m + 0,10 m) laut FIG

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor



## AK 9/10 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts)

Ohne Sprungtisch, Mattenlage (0,20 m + 0,10 m) laut FIG

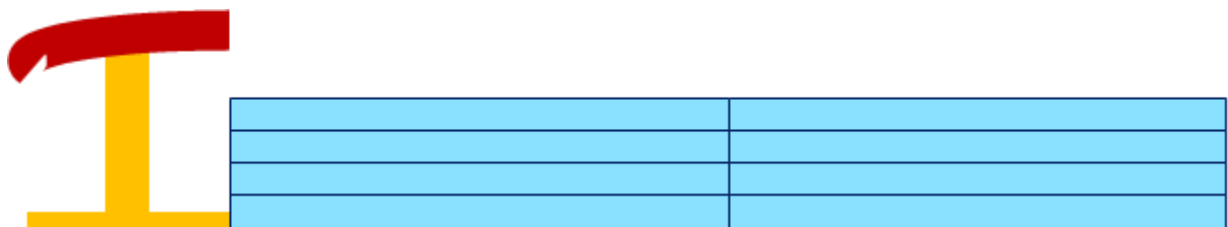
3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor



## AK 11/12 (Pflicht 1. Sprung Überschlag)

Geräthöhe (1,20 m) und Mattenlage (0,80 m)

8 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs; als Alternative könnten 4 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3 m die unteren 6 Landematten ersetzen

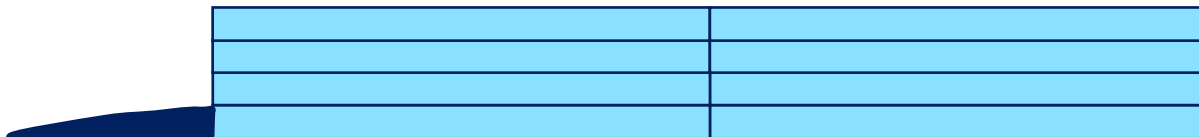


## AK 11/12 (Pflicht 2. Sprung Rondatsprung)

Ohne Sprungtisch, nur Mattenlage (0,80 m)

8 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs; als Alternative könnten

4 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3 m die unteren 6 Landematten ersetzen

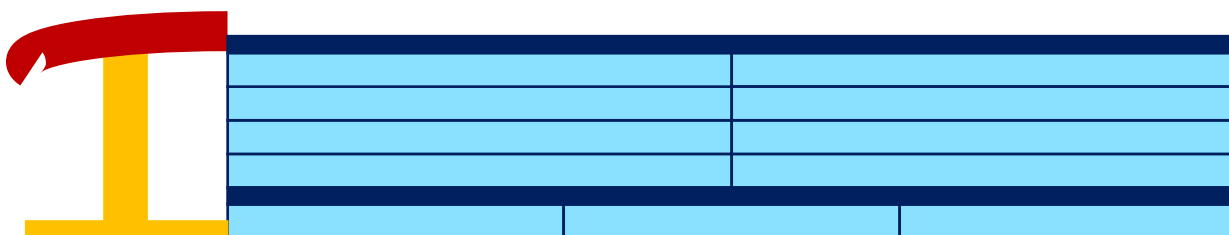


## AK 13/14 (Pflicht 1./2. Sprung)

Geräthöhe (1,25 m) und Mattenlage (1,20 m)

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor; zusätzlich zur FIG-Wettkampfanlage:

8 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs und Zusatzmatte 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor; als Alternative könnten 2 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3 m die untere Zusatzmatte und 2 Landematten ersetzen



## AK 15/16 (Pflicht 1./2. Sprung und Kür) und AK 17/18 (Kür)

Geräthöhe (1,35 m) und Mattenlage (0,20 m + 0,10 m) laut FIG

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m quer und Zusatzmattenauflage 2 m x 6 m x 0,10 m mit Landekorridor



