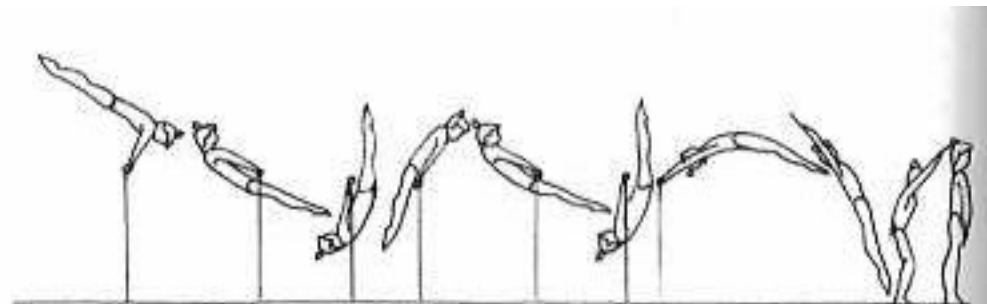
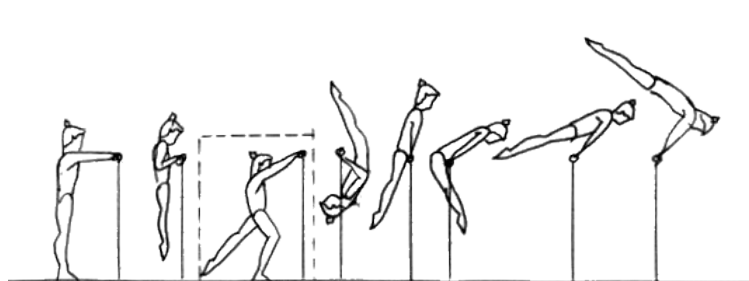


Stuba P4 AK 8/9

D- Note = 4,00 Punkte

Gerät: unterer Stufenbarrenholm oder Reck

Geräthöhe: stirnhoch



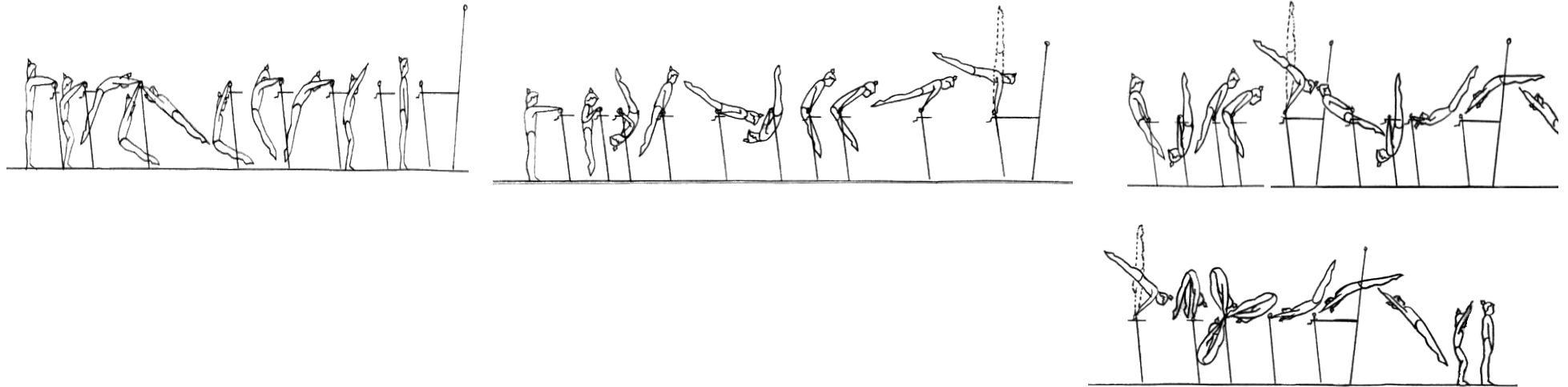
	Übungsausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
				0,1	0,3	0,5	1,0	
1	Außenseitstand vl mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) in den Stütz oder Hüft-Aufzug	1,0	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz	X	X	X		<i>beide Alternativen erlaubt Nicht gültig: Hüft- Aufschwung mit beidbeinigem Absprung => W.d.E.</i>
2	Vorschwing, Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung vl rw	1,5	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	X	X	X		<i>Rückschwung als Orientierung 45° Kein Abzug !</i>
3	Mit direkt anschließendem Felgunterschwing in den Stand	1,5	- Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler (siehe allgemeine Abzugstabelle)	X	X	X		<i>erkennbare Anhebung des KSP in Unterschwingbewegung</i>

Stuba P-Übungen AK 10/11

D- Note = 6,00 Punkte

Gerät: unterer Stufenbarrenholm oder Reck

Geräthöhe: stirnhoch



Übungsausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge			Bemerkung
			0,1	0,3	0,5	
1 Außenseitstand vl mit Ristgriff: Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang in den Stand	1,0	- ungenügende Körperstreckung - Landung nicht vor dem Holm - gegrätschte Beine	X	X	X	1,0 W.d.E <i>kein Ranspringen mit Griffassen!</i>
2 (Schritt nach vorn erlaubt) aus dem Stand vl Hüft-Aufzug	1,0	- aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz - Absprung zum Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel	X	X	X	W.d.E
3 Hüft-Umschwung vl vw (Felge vl)	1,5	- zu starker Hüftwinkel - Lösen der Hände zum Schwung holen - Anhocken der Beine	X	X	X	<i>Technik C+/ C-möglich: "Rollmops" wird anerkannt</i>
4 Rückschwung mit anschließendem Hüft-Umschwung vl rw	1,0	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	X	X	X	<i>Rückschwung als Orientierung 45° kein Abzug!</i>

5	mit direkt anschließendem Felgunterschwingung in den Stand	$P_{=}$	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz 	X	X	X		<i>erkennbare Anhebung des KSP in Unterschwingbewe- gung</i>
	Alternative: Rückschwung – Aufgrätschen – Grätsch-Felgunterschwingung in den Stand	$P_{=}$	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - fehlender Rückschwung - zu frühes Aufgrätschen - keine deutliche Streckphase - ungenügende Weite - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) Landungsfehler (siehe allgemeine Abzugstabelle) 	X	X	X		<i>Alternative erlaubt!</i>

Stand: Juli 2015