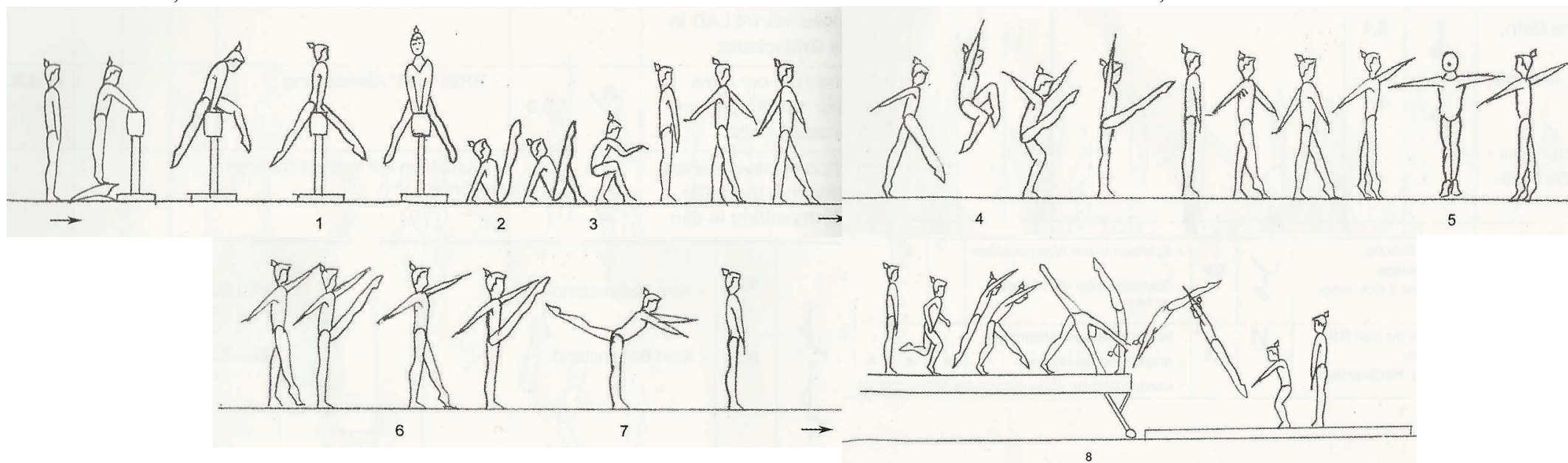


Balken P4 AK 8/9

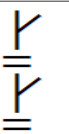


D- Note = 4,00 Punkte

Gerät: Schwebebalken

Geräthöhe: 1,00 cm



Übungsausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
			0,1	0,3	0,5	1,0	
1 Stand vl am Schwebebalken: Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, 1/4 LAD in den Grätschsitz	0,5	- keine deutliche Stützphase - Berühren/ Streifen des Balkens beim Überqueren mit einem Bein	X	X			
2 Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz	0,5	- BRW > 90° Abweichung				W.d.E	
3 Anhocken eines Beines, Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand	0,5	- Aufrichten mit Nachstützen der Hände			X		
4 1 bis 2 Schritte, Pferdchensprung	0,5	- ungenügende Beintätigkeit	X	X	X		<i>Höhe! Oberschenkel waagrecht</i>
5 1 bis 2 Schritte, 1/2 LAD im beidbeinigen Ballenstand	0,5	- fehlender Ballenstand - Drehung nicht vollendet		X		W.d.E	<i>Ferse zählt!</i>

6	1 bis 2 Schritte mit Vorspreizen, Vorspreizen gegengleich (re - li oder li - re)			- ungenügende Amplitude	X	X	X		<i>Spreizwinkel mind. 90°</i>
7	1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek. möglich)		0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		X		W.d.E	<i>Orientierung auf 2 Sek.</i>
8	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Rondat (Radwende)		1,0	- fehlender Anlauf / Anhüpfer - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügende Weite Landungsfehler: siehe allg. Abzugstabelle	X X X X X	X X X X X	X X X		<i>wichtig: dynamische Bewegung vw möglich sind: nur Anlauf nur Anhüpfer beides</i>

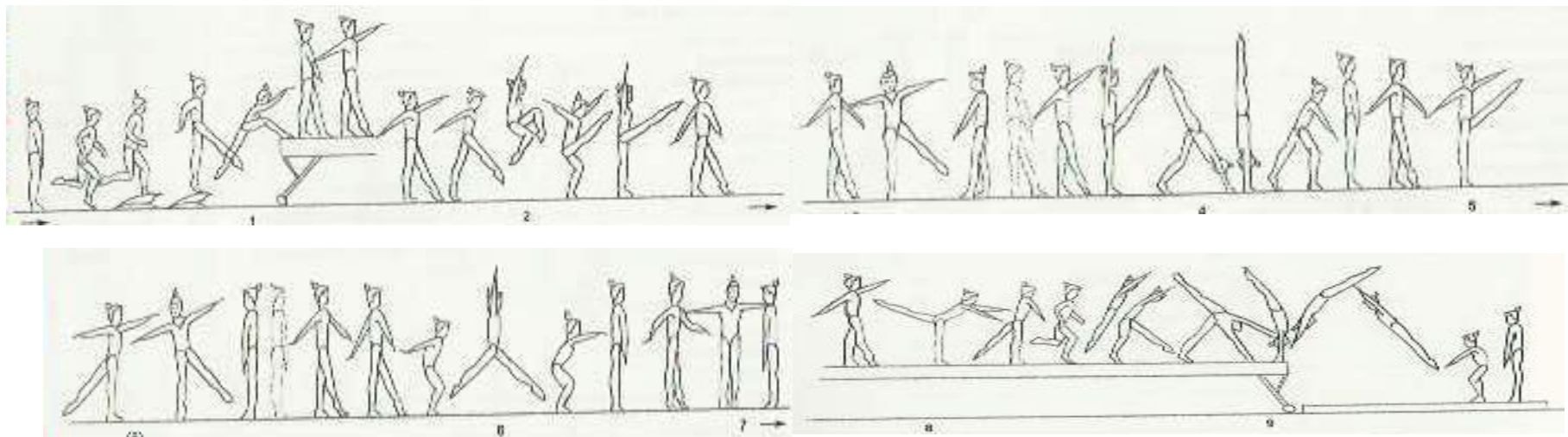
Stand: Dez.2015

Balken P6 AK 10/11

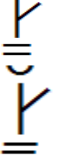




D- Note = 6,00 Punkte

Gerät: Schwebebalken

Geräthöhe: 1,00m



	Übungsausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
				0,1	0,3	0,5	1,0	
1	Aus dem Schrägstand re oder li vl: einbeiniger Absprung und Auflaufen (mit Stütz einer Hand erlaubt) , Aufrichten in die Schrittstellung	1,0	- beidbeiniger Absprung				W.d.E	
2	1 bis 2 Schritte, Pferdchensprung	0,5	- ungenügende Beintätigkeit	X	X	X		<i>Höhe!</i>
3	1 bis 2 Schritte, einbeinige 1/2 LAD (Spielbein beliebig)	0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E	<i>Ferse zählt</i>
4	1 bis 2 Schritte, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand (2 Sek. möglich) , Senken und Aufrichten in den Stand	1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10 bis 45° - Abweichen von der Senkrechten	X	X X	X		Handstand - Abrollen: -0,5 P "Ersatz durch ein anderes Element" W.d.E

				> 45°					
5	1 bis 2 Schritte, Vorspreizen, Rückspreizen, Vorspreizen eines Beines mit 1/2 LAD (Spielbein gestreckt)		0,5	- ungenügende Amplitude je - Drehung nicht vollendet	X	X	X	W.d.E	wie Text! Ferse zählt
6	1 bis 2 Schritte, Quergrätschsprung (mind. 90°)		1,0	- ungenügender Spreizwinkel	X	X		W.d.E	Höhe!
7	1 bis 2 Schritte, beidbeinige 1/2 LAD		0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E	Ferse zählt, Ballenstand
8	1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek.)		0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - Haltezeit unter 2 Sek.		X		W.d.E W.d.E	
9	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt) Rondat		0,5	- fehlender Anlauf / Anhüpfer - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügende Weite Landungsfehler: siehe allg. Abzugstabelle	X X X X X	X X X X X	X X X X X		wichtig: dynamische Bewegung vw möglich sind: nur Anlauf nur Anhüpfer beides

Stand: Dez.2015