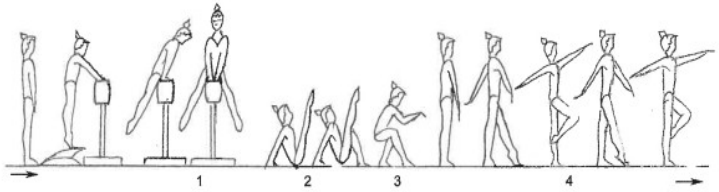
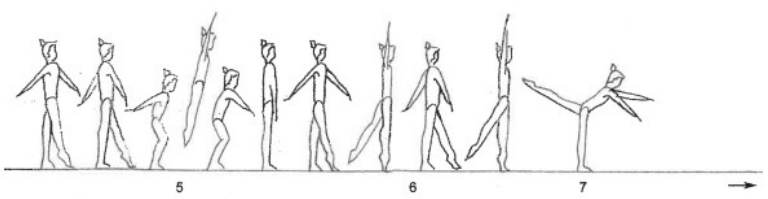
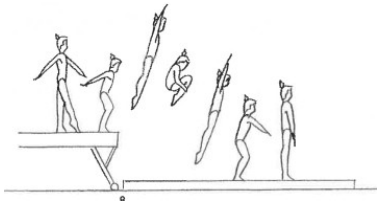
Balken P3 AK 8/9

D- Note = 3,00 Punkte Gerät: Schwebebalken Geräthöhe: 100 cm







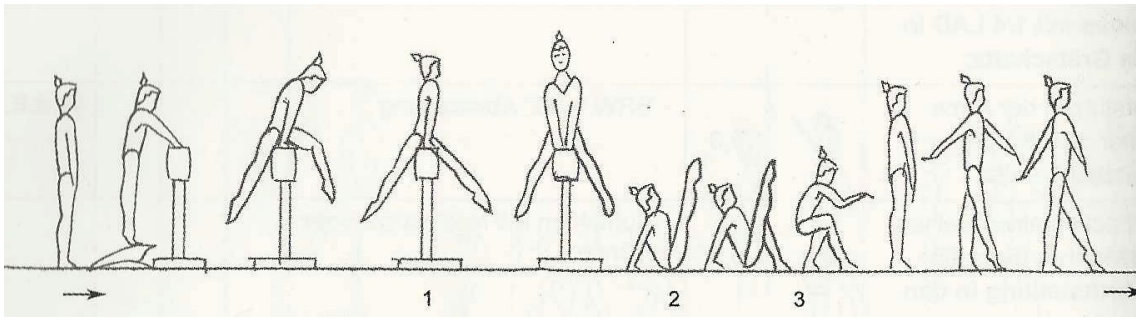
	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5	1,0	
1	Stand vl am Schwebebalken**: Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, 1/4 LAD in den Grätschsitz**		**0,3**	- keine deutliche Stützphase - Berühren/ Streifen des Balkens beim Überqueren mit einem Bein	X	X			
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, **Spitzwinkelsitz**		**0,3**	- BRW > 90°Abweichung				W.d.E	
3	Anhocken eines Beines, **Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand**		**0,3**	- Aufrichten mit Nachstützen der Hände			X		*Einmaliger Abzug unabhängig von der Anzahl des Nachstützens*
4	1 bis 2 Schritte, **Stand auf einem Bein**, Schritt, **Stand auf dem anderen Bein** gegengleich (rechts – links oder links – rechts, Spielbeine beliebig)		**0,1** **0,1**						*Sichtbare Fixierung Stand!*
5	1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine, **Strecksprung**		**0,3**	- ungenügende Hüftstreckung	X	X	X		
6	1 bis 2 Schritte, **Heben in den einbeinigen Ballenstand,** Schritt, **Heben in den einbeinigen Ballenstand** gegengleich (rechts – links oder links – rechts, Spielbeine beliebig)		**0,3** **0,3**	- kein Ballenstand (je)				W.d.E.	*Heben/deutliches kurzes Halten und Senken*

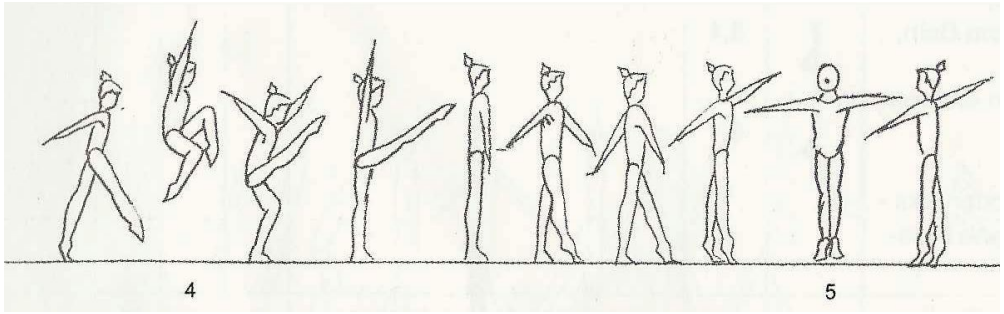
Stand: 29.06.2026

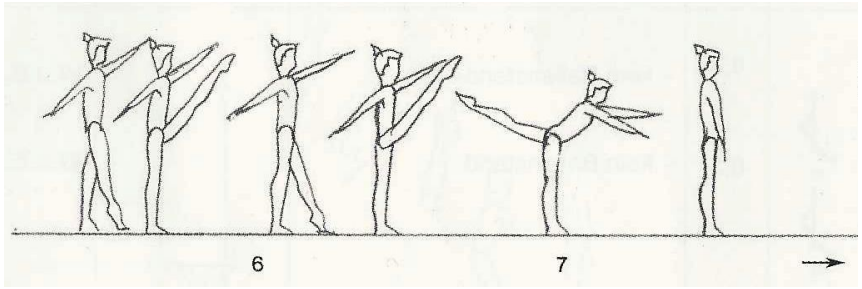
7	1 bis 2 Schritte, **Standwaage** (Haltezeit 2 Sek. möglich)		**0,5**	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		X		W.d.E	*Orientierung auf 2 Sek.*
8	Schritte bis zum Balkenende Abgang: **Hocksprung**		**0,5**	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügendes Hocken Landefehler: siehe allgemeine Fehlerabzugstabelle	X	X	X	W.d.E.	

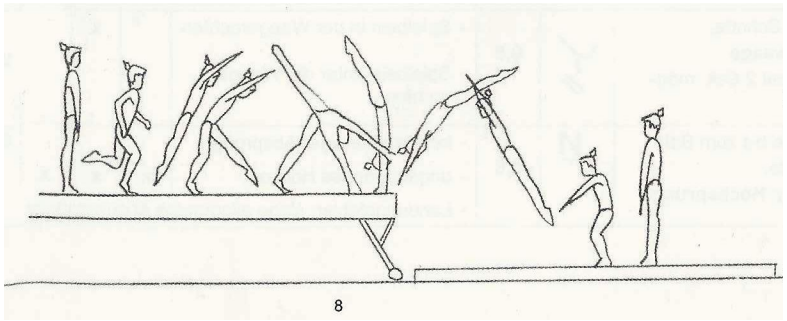
Balken P4 AK 8/9

D- Note = 4,00 Punkte | Gerät: Schwebebalken | Geräthöhe: 100 cm



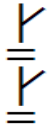






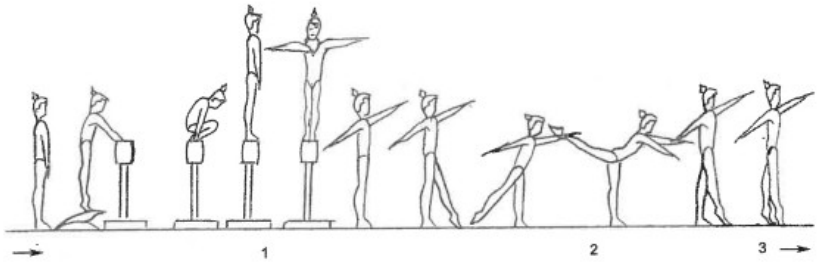
	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5	1,0	
1	Stand vl am Schwebebalken**: Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, 1/4 LAD in den Grätschsitz**		**0,5**	- keine deutliche Stützphase - Berühren/ Streifen des Balkens beim Überqueren mit einem Bein	X	X			
2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, **Spitzwinkelsitz**		**0,5**	- BRW > 90°Abweichung				W.d.E	

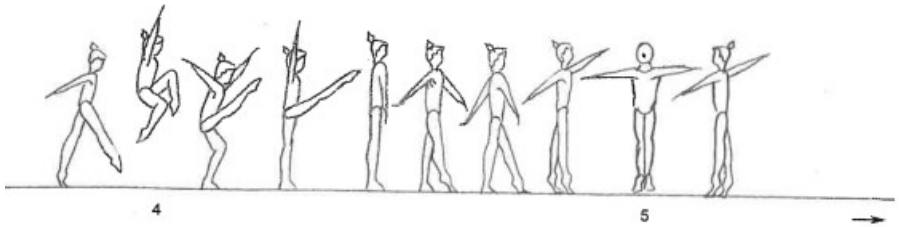
Stand: 29.06.2026

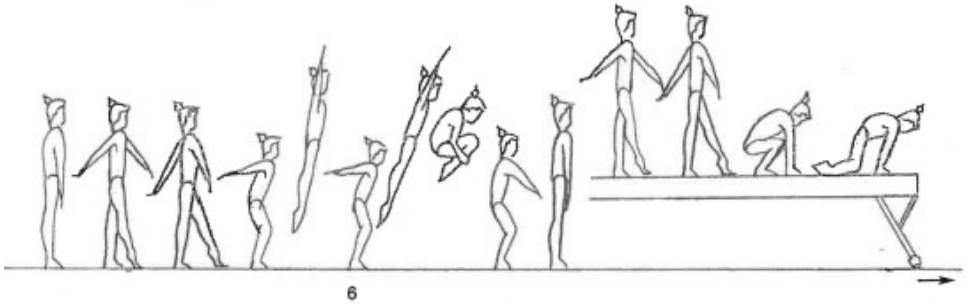
3	Anhocken eines Beines, **Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand**		**0,5**	- Aufrichten mit Nachstützen der Hände			X		*Einmaliger Abzug unabhängig von der Anzahl des Nachstützens*
4	1 bis 2 Schritte, **Pferdchensprung**		**0,5**	- ungenügende Beintätigkeit	X	X	X		*Höhe! Oberschenkel waagerecht*
5	1 bis 2 Schritte, **1/2 LAD im beidbbeinigen Ballenstand**		**0,5**	- fehlender Ballenstand - Drehung nicht vollendet		X		W.d.E	*Ballenstand!*
6	1 bis 2 Schritte mit Vorspreizen, Vorspreizen gegengleich (re - li oder li - re)			- Spielbein in der Waagerechten (je) - Spielbein unter der Waagerechten (je) - kein Vorspreizen (je)	X	X	X		*Spreizwinkel mind. 90°*
7	1 bis 2 Schritte, **Standwaage** (Haltezeit 2 Sek. möglich)		**0,5**	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		X		W.d.E	*Orientierung auf 2 Sek.*
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 X X X		*wichtig:* *dynamische Bewegung vw möglich sind: nur Anlauf* *nur Anhüpfer* *beides*

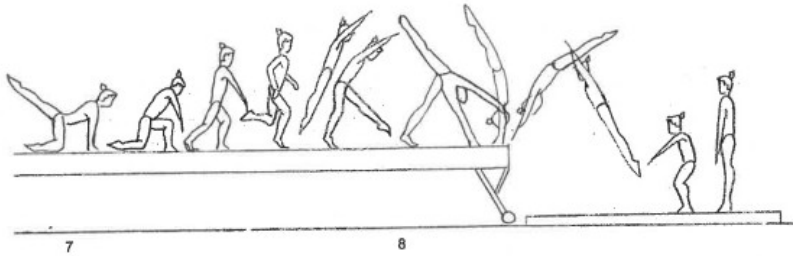
Balken P5 AK 8/9 und 10/11

D- Note = 5,00 Punkte | Gerät: Schwebebalken | Geräthöhe: 100 cm









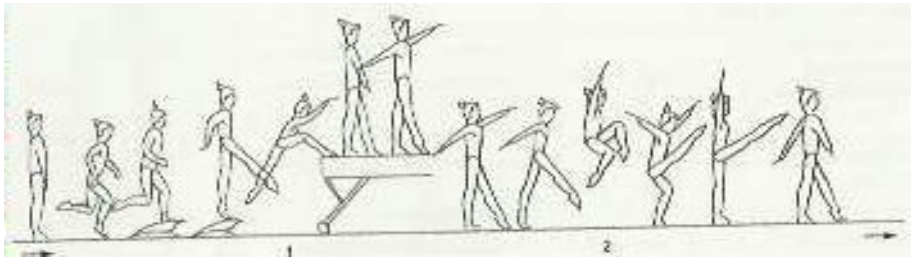
	Übungsausschreibung		**Wert**	**Fehlerhinweise**	**Abzüge**				**Bemerkung**
					0,1	**0,3**	**0,5**	**1,0**	
1	Aus dem Seitstand vl oder aus dem Anlauf: **Aufhocken in den Hockstand,** Aufrichten mit ¼ LAD		**1,0**	- Aufhocken Beine nacheinander - Aufhocken einbeinig		X		W.d.E.	*Drehung nach oder vor dem Aufrichten (Abzug 0,1 P.)*
2	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	
3	**Nachstellsprung (Chassé)**		**0,2**	- ungenügende Bewegungsweite - Nachstellschritt	X	X	X	W.d.E	

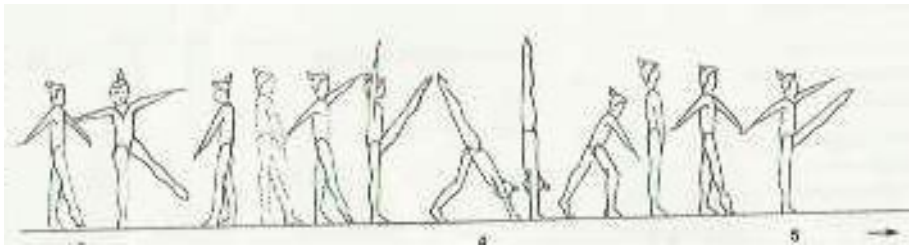
Stand: 29.06.2026

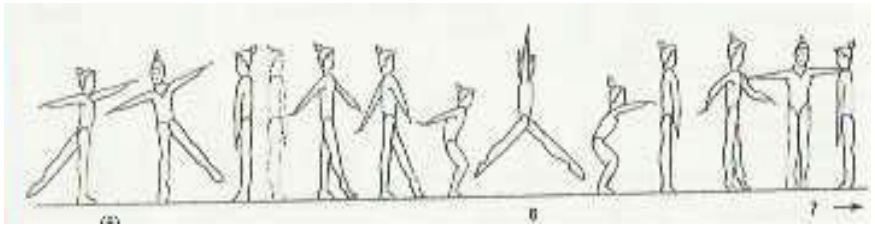
4	1 bis 2 Schritte, **Pferdchensprung**		**0,5**	- ungenügende Beintätigkeit	X	X	X		*Höhe! Oberschenkel waagerecht*
5	1 bis 2 Schritte, **1/2 LAD** (Spielbein beliebig)		**0,5**	- Drehung nicht vollendet		X			*Ballenstand!*
6	1 bis 2 Schritte, Verbindung: **Strecksprung -** **Hocksprung**		**0,3** **0,5**	- ungenügendes Hocken	X	X	X		
7	1 bis 2 Schritte, Senken über den Hockstand in den Kniestand, **Kniewaage,** (Spielbein gestreckt, mit Stütz der Hände), Aufrichten in die Schrittstellung		**0,5**	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		X		W.d.E.	
8	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), **Rondat** (Radwende)		**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 X		*wichtig:* *dynamische Bewegung vw* *möglich sind: nur Anlauf* *nur Anhüpfer* *beides*

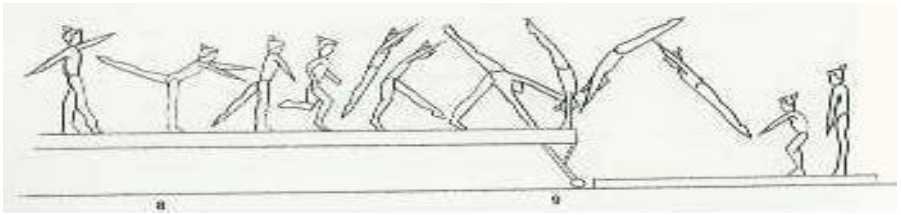
Balken P6 AK 10/11

D- Note = 6,00 Punkte Gerät: Schwebebalken Geräthöhe: 100m



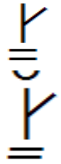






	Übungsausschreibung		**Wert**	**Fehlerhinweise**	**Abzüge**				**Bemerkung**
					0,1	**0,3**	**0,5**	**1,0**	
1	Aus dem Schrägstand re oder li vl**: einbeiniger Absprung und Auflaufen** (mit Stütz einer Hand erlaubt) , Aufrichten in die Schrittstellung		**1,0**	- beidbeiniger Absprung				W.d.E	
2	1 bis 2 Schritte**, Pferdchensprung**		**0,5**	- ungenügende Beintätigkeit	X	X	X		*Höhe!*
3	1 bis 2 Schritte**, einbeinige 1/2 LAD** (Spielbein beliebig)		**0,5**	- Drehung nicht vollendet				W.d.E	

Stand: 29.06.2026

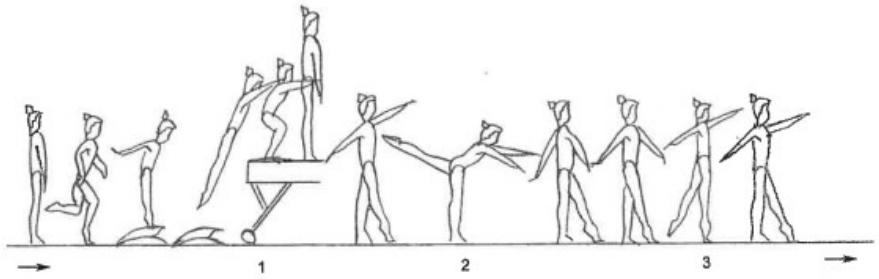
4	1 bis 2 Schritte, Aufschwingen in den **flüchtigen Handstand** (2 Sek. möglich), Senken und Aufrichten in den Stand **oder** Rolle vw von den Füßen auf die Füße (360°)		**1,0**	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10 bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45° - kein beidbeiniger Absprung - unkontrolliertes Rollen - Nachstützen der Hände - Rolle in den Sitz/ kein Gewicht auf den Füßen	X X	X X X X X	X X	 W.d.E W.d.E	Handstand - Abrollen: -0,50 P "Ersatz durch ein anderes Element"
5	1 bis 2 Schritte**,** Vorspreizen, Rückspreizen, Vorspreizen eines Beines mit **1/2 LAD (Spielbein gestreckt)**		**0,5**	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - kein Vorspreizen - Drehung nicht vollendet - Drehung ohne Ansatz Vorspreizen	X X	 X 	 X 	 W.d.E 	*Ballenstand!* *wie Text!*
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	*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 X		*wichtig:* *dynamische Bewegung vw möglich sind: nur Anlauf* *nur Anhüpfer* *beides*

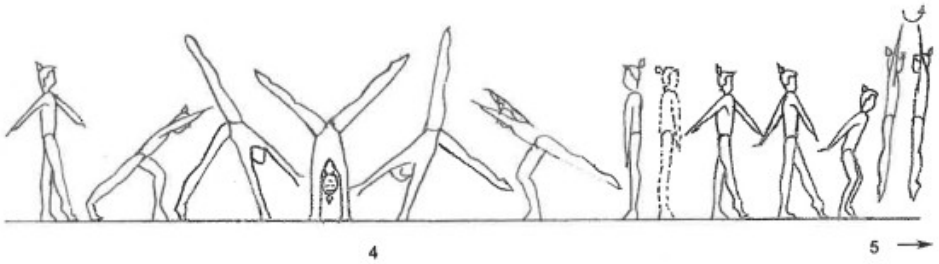
Balken P7 AK 10/11

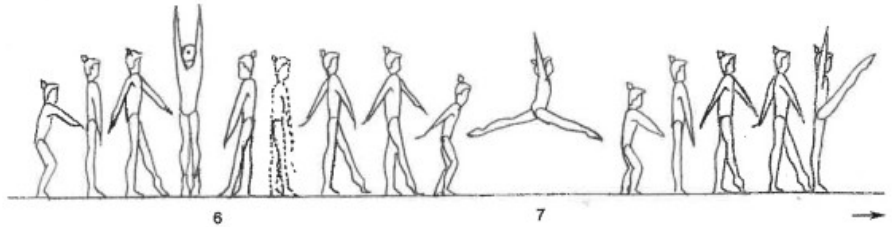
D- Note = 7,00 Punkte

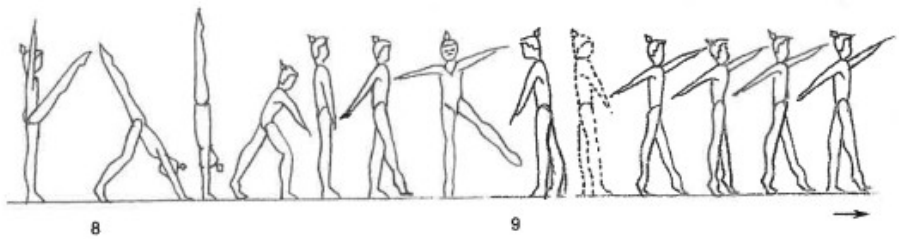
Gerät: Schwebebalken

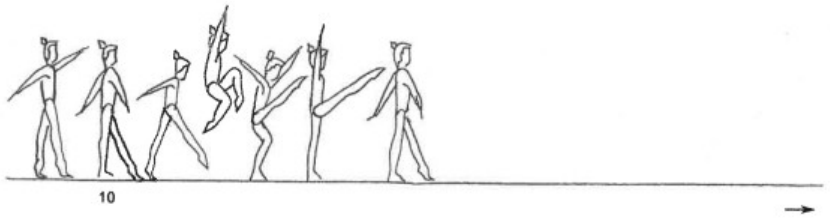
Geräthöhe: 1 m

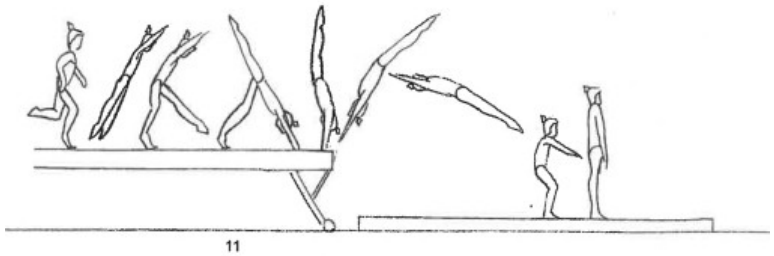












Stand: 29.06.2026

	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	0,1	0,3	0,5	>0,5	Bemerkungen
1	Aus dem Querstand vorlings**: Anlauf**, **Sprungaufhocken** (mit Stütz der Hände erlaubt), Aufrichten in den Stand		**1,0**	- Aufhocken der Füße nacheinander - einbeiniges Aufhocken		X		W.d.E	
2	1 bis 2 Schritte**, Senken in die 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	
3	1 bis 2 Schritte**, einbeiniger Ballenstand**		**0,3**	- ungenügender Ballenstand	X	X		W.d.E	
4	1 bis 2 Schritte, **Handstütz- Überschlag sw mit ¼ LAD** gegen die Bewegungsrichtung		**1,0**	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW	X X	X X	X X		*Sichtbare Hüftstreckung!*
5	1 bis 2 Schritte**,** Schließen der Beine in die enge Schrittstellung**, Strecksprung mit 1/2 LAD,** (Richtung beliebig), Schritt		**0,5**	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.	
6	**beidbeinige 1/2 LAD**		**0,2**	- fehlender Ballenstand - Drehung nicht vollendet		X		W.d.E	*Ballenstand!*
7	1 bis 2 Schritte, **Quergrätschsprung (mind. 120°)**		**1,0**	- ungenügender Spreizwinkel	X	X		W.d.E	*Höhe!*

8	1 bis 2 Schritte, **Aufschwingen in den flüchtigen Handstand** (Haltezeit 2 Sek. Erlaubt), Senken und Aufrichten i.d. Stand **oder** Rolle vw von den Füßen auf die Füße (360°)	 	**1,0**	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10 bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45° - kein beidbeiniger Absprung - unkontrolliertes Rollen - Nachstützen der Hände - Rolle in den Sitz/ kein Gewicht auf den Füßen	X X	X X X X X	X X	W.d.E. W.d.E.	
9	1 bis 2 Schritte, **1/2 LAD einbeinig** (Spielbein beliebig)		**0,5**	- Drehung nicht vollendet				W.d.E	*Ballenstand!*
10	Nachstellsprung (Chassé), **Pferdchensprung**		**0,5**	- fehlender Nachstellsprung - fehlende Beintätigkeit	 X	X X	 X		
11	Schritte bis zum Balkenende: Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt) **Handstütz- Überschlag vw**		**1,0**	- ungenügende Weite - zu spätes Schließen der Beine Landungsfehler: siehe allg. Abzugstabelle	X X	X X	X X		*wichtig:* *dynamische Bewegung vw möglich sind:* *nur Anlauf/ nur Anhüpfer/ beides*