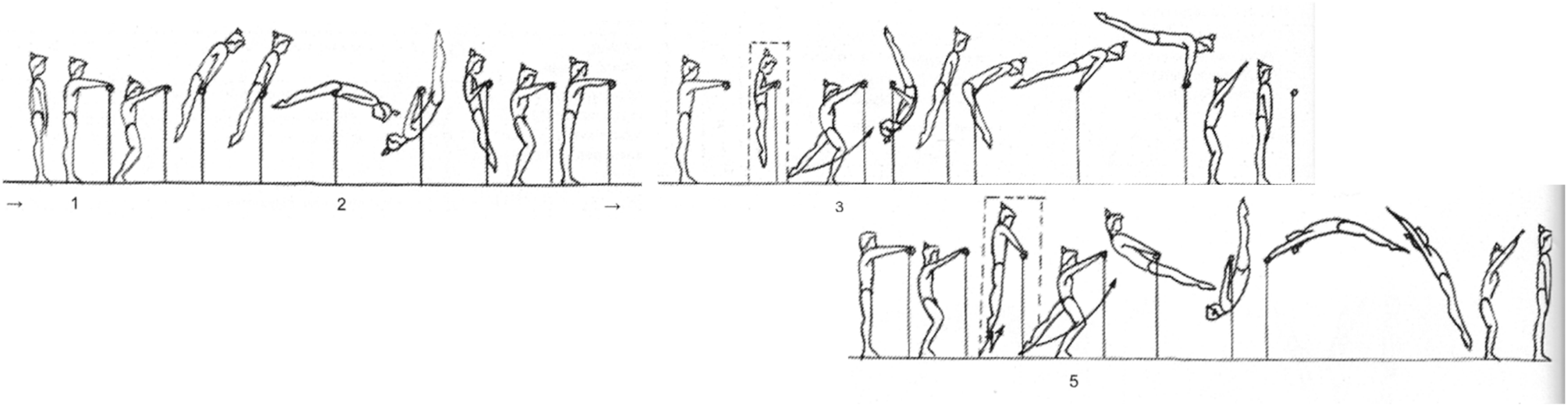
Stufenbarren/Reck P3 AK 8/9

- D- Note = 3,00 Punkte Gerät: unterer Stufenbarrenholm oder Reck
- Geräthöhe: etwa schulterhoch (gleiche Höhe für An- und Abgangsseite)



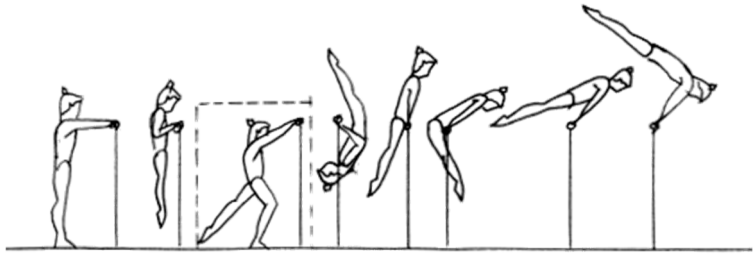
	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5	> 0,50	
1	Außenseitstand vl mit Ristgriff: **beidbeiniger Sprung in den Stütz**		0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X X	X	X		*Ziel: mit gestreckten Armen in den Stütz springen (allgem. Abzüge für gebeugte Arme)* *Stützposition: Schulter nach unten/langer Hals sichtbar*

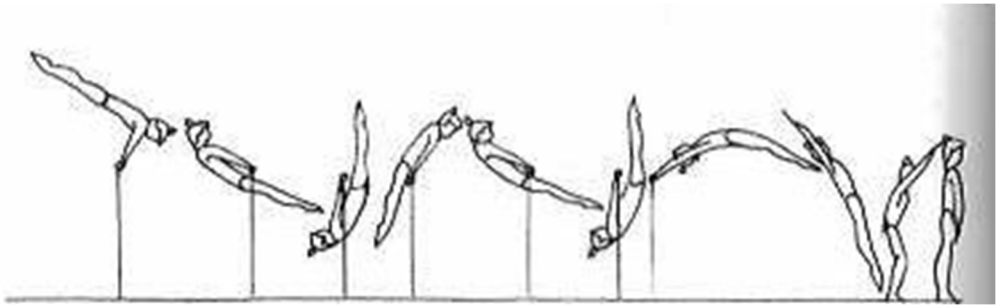
Stand: 20.06.26

2	**Hüftabzug** zum Stand vorlings		0,3	- unkontrolliertes Senken - Hände lösen vom Holm (analog Grifflösen)	X X	X	X		*Arme/Beine gestreckt halten (bis Überkopfposition): langsames Absenken der Bein gehockt oder gestreckt in den Stand/ (Arme können gebeugt gehalten werden)* *Deutlich sichtbares Pendeln von Rumpf/Beinen = Zwischenschwung*
3	**Hüft-Aufschwung** mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) in den Stütz; <u>oder</u> **Hüft-Aufzug** in den Stütz		1,0	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz - Absprung zum Hüft-Aufzug	X X 	X X	X X X		
4	Vorschwung, Rückschwung mit **Niedersprung** in den Stand vorlings		0,5	- fehlender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	 X	X			
5	(Zwischenfedern erlaubt) **Felgunterschwung** mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand		1,0	- keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe /Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler (siehe allgemeine Fehlerabzugstabelle)	X X X X	X X X X	X X X X		

Stufenbarren/Reck P4 AK 8/9

- D- Note = 4,00 Punkte Gerät: unterer Stufenbarrenholm oder Reck
- Geräthöhe: Stufenbarrenholm (Holmhöhe 1,75 m vom Hallenboden gemessen) oder Reckstange/Holm am Reck (Geräthöhe 1,60 m vom Hallenboden gemessen)



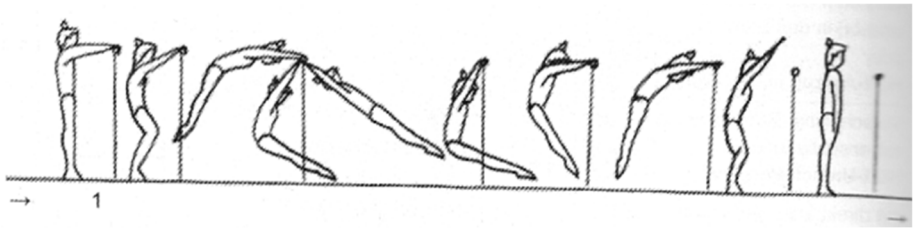


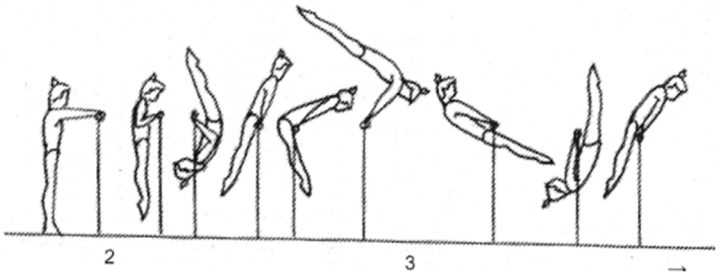
	Übungsausschreibung		**Wert**	**Fehlerhinweise**	**Abzüge**				**Bemerkung**
					0,1	**0,3**	**0,5**	**1,0**	
1	Außenseitstand vl mit Ristgriff: **Hüft-Aufschwung** mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) in den Stütz oder **Hüft-Aufzug**		1,0	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz - Absprung zum Hüft-Aufzug	X X	X X	X X X		*beide Alternativen erlaubt*
2	Vorschwung, Rückschwung mit anschließendem **Hüft-Umschwung vl rw**		1,5	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	 X	X X	 X		*Rückschwung als Orientierung 45°* *Kein Abzug !*
3	Mit direkt anschließendem **Felgunterschwung** 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 X	X X X X X	 X X X X		*erkennbare Anhebung des KSP in Unterschwungbewegung*

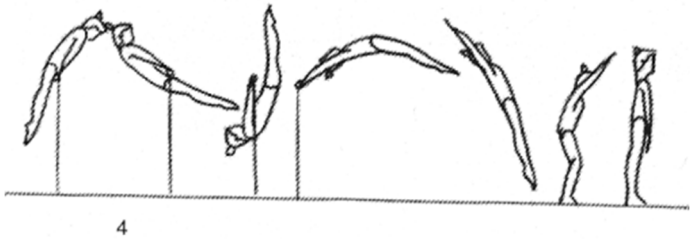
Stand: 20.06.26

Stufenbarren/Reck P5 AK 8/9 und AK10/11

- D- Note = 5,00 Punkte Gerät: unterer Stufenbarrenholm oder Reck
- Geräthöhe AK 8/9: Stufenbarrenholm (Holmhöhe 1,75m vom Hallenboden) oder Reckstange/Holm am Reck (Geräthöhe 1,60m vom Hallenboden gemessen)
- Geräthöhe AK 10/11: Turnen nur am Stufenbarrenholm oder auch Holm am Hülsenreck, keine Reckstange (Holmhöhe 1,75m vom Hallenboden gemessen)







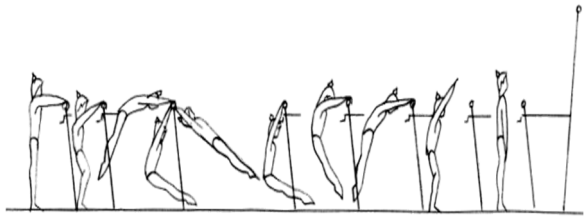
	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5	>0,5	
1	Außenseitstand vl mit Ristgriff: (auch aus Anspringen erlaubt): **Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang** in den **Stand**	4,5	1,5	- ungenügende Körperstreckung - Landung nicht vor dem Holm - gegrätschte Beine - Hände lösen vom Holm (analog Grifflösen)	X X	X	X	1,0 W.d.E	

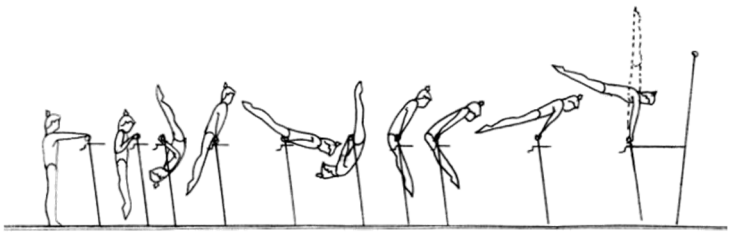
Stand: 20.06.26

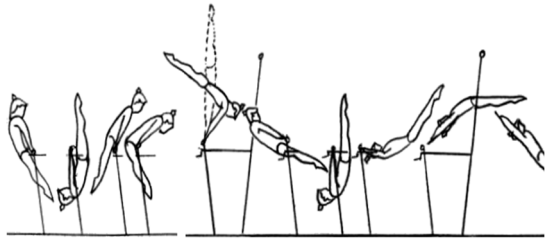
2	(Schritt nach vorn erlaubt) Aus dem Stand vorlings: **Hüft- Aufzug**		1,0	- aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz - Absprung zum Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel	 X	 X	 X X	W.d.E	
3	Vorschwung, Rückschwung mit anschließendem **Hüft-Umschwung vl rw**		1,5	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	 X	X X	 X		*Rückschwung als Orientierung 45°* *Kein Abzug !*
4	Mit direkt anschließendem **Felgunterschwung** in den Stand.		1,0	- Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz - Landungsfehler (siehe allgemeine Abzugstabelle)	 X X X X	X X X X X	 X X X X		*erkennbares Anhebung des KSP in Unterschwungbewegung*

Stufenbarren/Reck P6 AK 10/11

- D- Note = 6,00 Punkte Gerät: unterer Stufenbarrenholm oder Reck mit Holmstange
- Geräthöhe: Turnen nur am Stufenbarrenholm oder auch Holm am Hülsenreck, keine Reckstange (Holmhöhe 1,75m vom Hallenboden gemessen)

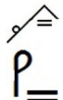






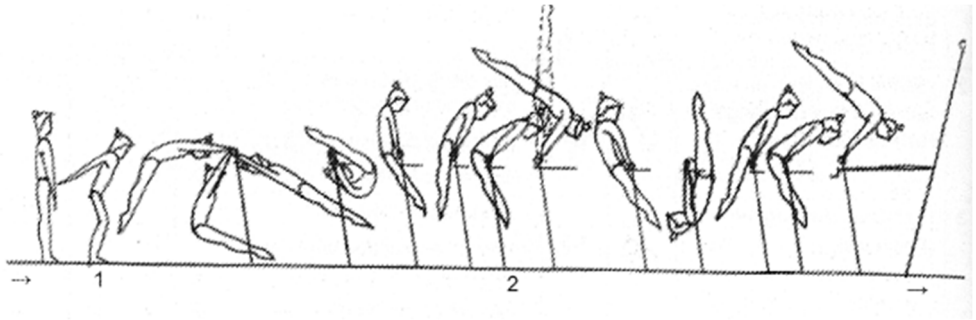
	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5		
1	Außenseitstand vl mit Ristgriff (auch aus Anspringen erlaubt): **Vorschwung, Rückschwung über den Winkelhang** in den Stand		1,0	- ungenügende Körperstreckung - Landung nicht vor dem Holm - gegrätschte Beine	X	X	X	1,0 W.d.E	

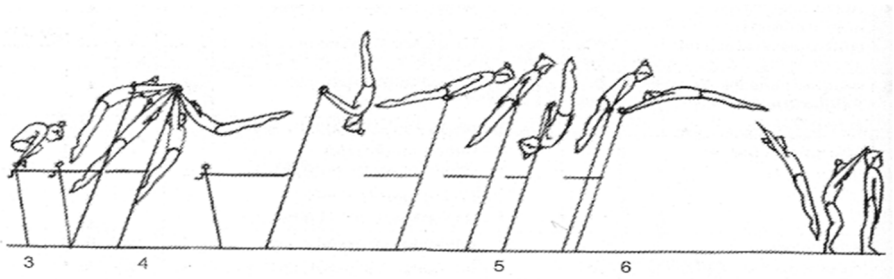
Stand: 20.06.26

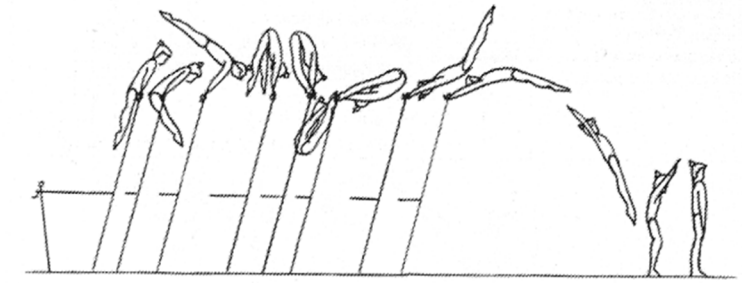
2	(Schritt nach vorn erlaubt) aus dem Stand vl **Hüft-Aufzug**		1,0	- aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz - Absprung zum Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel	 X	 X	X X	W.d.E	
3	**Hüft-Umschwung vl vw** (Felge vl)		1,5	- Lösen der Hände zum Schwung holen - Anhocken der Beine - gebeugte Arme (leicht gebeugt erlaubt)	 X	 X X	X X X		*Technik C+/ C- möglich: "Rollmops" wird anerkannt mit Abzügen für gebeugte Arme/Beine/HW*
4	Rückschwung mit anschließendem **Hüft-Umschwung vl rw**		1,0	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	 X	X X	 X		*Rückschwung als Orientierung 45° kein Abzug!*
5	mit direkt anschließendem **Felgunterschwung** in den Stand		1,5	- Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz	 X X X X	X X X X X	 X X X X		*erkennbare Anhebung des KSP in Unterschwung-bewegung*
	Alternative: Rückschwung – **Aufgrätschen – Grätsch-Felgunterschwung** in den Stand		1,5	- fehlender Rückschwung - zu frühes Aufgrätschen - keine deutliche Streckphase - ungenügende Weite - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) Landungsfehler (siehe allgemeine Abzugstabelle)	 X X X X	X X X X X	 X X X X		*Alternative erlaubt!*

Stufenbarren/Reck P7 AK 10/11

D- Note = 7,00 Punkte Gerät: Stufenbarren nach FIG

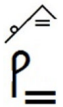






	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5		
1	Außenseitstand vl Kippaufschwung vl vw (Kippe) in den Stütz	∠|	1,5	- Kippe aus dem Vorlaufen - Abdruck von einem Fuß - ungenügende Kippbewegung	 X	 X	 X	W.d.E 1,0	
2	Rückschwung mit anschließendem **Hüft-Umschwung vl rw**	⌀ ○	1,0	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	 X	X X	 X		*Rückschwung als Orientierung 45° kein Abzug*

Stand: 20.06.26

3	Rückschwung – **Aufhocken** auf den unteren Holm mit Griffwechsel zum oberen Holm		1,0	- fehlender Rückschwung - zu frühes Anhocken - Aufhocken der Füße nacheinander - einbeiniges Aufhocken		X X X		W.d.E	*Rückschwung als Orientierung 45° kein Abzug!*
4	Vorschwung, **Riesen-Aufschwung** (Langhang-Aufschwung, kein Riesenumschwung)		1,5	- unkontrollierter Abschwung - ungenügender Beineinsatz - zu starker Hüftwinkel - Hüft- Aufzug	X X X	X X X	X X X W.d.E		
5	Vorschwung, Rückschwung mit anschließendem **Hüft-Umschwung vl rw**		1,0	- fehlender Rückschwung - zu starker Hüftwinkel	 X	X X	 X		*Rückschwung als Orientierung 45° kein Abzug!*
6	mit direkt anschließendem **Felgunterschwung** in den Stand		1,0	- Pause/Rhythmusfehler nach dem Umschwung - keine deutliche Streckphase - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) - ungenügende Weite - ungenügender Felgansatz	 X X X X	X X X X X	 X X X X		*erkennbare Anhebung des KSP in Unterschwung-bewegung*
	Alternative: Rückschwung – **Aufgrätschen – Grätsch-Felgunterschwung** in den Stand		1,0	- fehlender Rückschwung - zu frühes Aufgrätschen - keine deutliche Streckphase - ungenügende Weite - ungenügende Höhe (Hüfte unter Holmhöhe) Landungsfehler (siehe allgemeine Abzugstabelle)	 X X X X	X X X X X	 X X X X		*Alternative erlaubt!*