DEUTSCHER TURNER-BUND

Pflichtübungen

für die Deutschen Jugendmeisterschaften und den Deutschlandpokal

Arbeitshilfen für Trainer*innen und Übungsleiter*innen

Gerätturnen männlich AK 7 bis 14

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung GTm des TK Gerätturnen

Version vom 15. März 2025

Ausschuss für Leistungs- und Nachwuchsförderung Gerätturnen männlich des Technischen Komitees Gerätturnen[1]

- Andergassen, Thomas (2013-aktuell)
- Arnold, Rainer (2010-2012)
- Behrendt, Holger (2002-2020)
- Brehmer, Stefan (2009-2012, Vorsitz 2009-2012, 2024-aktuell)
- Fetzer, Dr. Jörg (1991-2006, Vorsitz 1991-2004)
- Hanschke, Rainer (BT NW 1992-1995)
- Haase, Christoph (2022-aktuell)
- Hirsch, Andreas (BT NW 1996-2001)
- Hirsch, Robert (BT NW 2025-aktuell)
- Hofer, Dieter (1992-2009)
- Karg, Sven (2005-2009, Vorsitz 2005-2009)
- Milbradt, Jens (BT NW 2002-2006, BT NW 2013-2024)
- Naundorf, Dr. Falk (2007-aktuell, Vorsitz 2013-aktuell)
- Popp, Dietmar (-2004)
- Schliebe, Lennart (2024-aktuell)
- Scholz, Peter (-2004)
- Schönherr, Gunter (BT NW 2009-2012)
- von Burkersroda, Max (2021-aktuell)
- Walko, Rene (2005-2023)
- Wellenreuther, Markus (2010-2021)
- Wüstemann, Siegfried (BT NW 2007-2008)
- Zimmer, Werner (2018-2023)

[1] inklusive der inhaltlich entsprechenden Vorgängergremien im Deutschen Turner-Bund

Inhaltsverzeichnis

Änderungen 5
Vorbemerkungen 7
AK 7 10
Boden AK 7 10
Pauschenpferd AK 7 12
Ringe AK 7 12
Sprung AK 7 13
Barren AK 7 14
Reck AK 7 15
AK 8 16
Boden AK 8 16
Pauschenpferd AK 8 18
Ringe AK 8 18
1. Sprung AK 8 20
2. Sprung AK 8 20
Barren AK 8 21
Reck AK 8 22
AK 9/10 24
Boden AK 9/10 24
Boden AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 26
Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpilz) AK 9/10 28
Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpilz) AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 28
Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpilz) AK 9/10 29
Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpilz) AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 29
Ringe AK 9/10 30
Ringe AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 31
Sprung AK 9/10 32
Sprung methodisch (Sprungbrett) AK 9/10 32
Sprung AK 9/10 – keine erleichterte Übung 33
Sprung methodisch (Sprungbrett) AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 33
Barren AK 9/10 34
Barren AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 35
Reck AK 9/10 36
Reck AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 37
AK 11/12 38
Boden AK 11/12 38
Boden AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 41
Pauschenpferd AK 11/12 43
Pauschenpferd AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 44
Pauschenpferd methodisch (Turnpilz) AK 11/12 45
Pauschenpferd methodisch (Turnpilz) AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 46
Ringe AK 11/12 47
Ringe AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 48

Sprung AK 11/12 49
Sprung AK 11/12 – keine erleichterte Übung 49
Sprung methodisch (Rondatsprung) AK 11/12 50
Sprung methodisch (Rondatsprung) AK 11/12 – keine erleichterte Übung 50
Barren AK 11/12 51
Barren AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 52
Reck AK 11/12 54
Reck AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 55
AK 13/14 57
Boden AK 13/14 57
Boden AK 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 60
Pauschenpferd 13/14 62
Pauschenpferd 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 63
Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen) AK 13/14 64
Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen) AK 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 65
Ringe AK 13/14 66
Ringe AK 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 67
Sprung AK 13/14 68
Sprung AK 13/14 – keine erleichterte Übung 68
Sprung methodisch (Rondat- oder Kasamatsusprung) AK 13/14 69
Sprung methodisch AK 13/14 – keine erleichterte Übung 70
Barren AK 13/14 70
Barren AK 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 72
Reck AK 13/14 73
Reck AK 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0) 75
Mattenaufbau Sprung 77
AK 7 (Pflicht Strecksprung vorwärts) 77
AK 8 (Pflicht 1. Sprung Überschlag Rückenlage) 77
AK 8 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts gehockt) 77
AK 9/10 (Pflicht 1. Sprung Überschlag) 78
AK 9/10 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts) 78
AK 11/12 (Pflicht 1. Sprung Überschlag) 78
AK 11/12 (Pflicht 2. Sprung Rondatsprung) 78
AK 13/14 (Pflicht 1./2. Sprung) 79

Änderungen

Folgende Änderungen wurden gegenüber der 1. Fassung in dieser Form 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 Einpauschenpilz.
- 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 (AK 8 mit Bonusteilen)
- 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

Änderungen zum 20. März 2019:

- Kleinere Konkretisierungen (insbesondere Rad rechts/links AK 8 bis 10) und ergänzende Hinweise
- Beschreibung von Abzugsgrößen/Fehlerhinweisen (Ringe: schwingen mit langen Armen - war bereits bei AK 8 so festgelegt, nun in AK 9/10 ergänzt; Reck: keine Stemme vor Unterschwung – ab AK 11/12)

Änderungen zum 20. Dezember 2021:

- Vermeidung von Wiederholungen (auch zu anderen Ausbildungsprogrammen wie Technische Grundlagen und Athletische Tests) und Kürzungen in den Pflichtübungen ab AK 9/10
- Alternativübung am Reck AK 9/10
- Einführung 2. Bonusteil in der AK 13/14, 3. Bonusteil AK15/16 und Möglichkeit in der AK 15/16 gleichwertige Alternativelemente zu turnen
- Die beiden Übungen am Pauschenpferd (AK 9/10 bis AK 13/14) werden in Zukunft in direkter Folge mit einer Pause von 30 s geturnt und von einem Kampfgericht bewertet. Es werden weiterhin zwei Wertungen (als Halbgerät) in den Wettkampfprotokollen erfasst. Die Vergabe der Bewertung erfolgt erst nach beiden Übungen.
- Neben dem bereits genutzten „Hochstarten“ (Start in höherer Altersklasse bei nachgewiesenem Leistungsniveau) gibt es jetzt auch zur Förderung aktuell noch nicht leistungsfähiger Turner die Möglichkeit auf Landesebene eine Altersklasse tiefer zu turnen.

Änderungen zum 30. Januar 2023:

- Redaktionelle Anpassungen und Klarstellungen insbesondere bei den Fehlerhinweisen

Änderungen zum 20. Dezember 2024:

- Abschaffung Pflicht AK 15/16
- Erhöhung der Anzahl der Bonuselemente (AK 9 bis 14 jeweils plus 1 Bonuselement)
- Anpassungen bei einigen Pflichtelementen
- Abschaffung des zusätzlichen Abzugs (bisher 0,5) beim Weglassen von Elementen
- Einführung einer erleichterten Übung (8,0 Punkte Ausgangswert) ab der Altersklasse 9/10

Änderungen zum 15. März 2025:

- AK 11/12: Barren Korrektur Taxationsfehler Bonuselement
- AK 13/14: Ringe Korrektur Taxationsfehler und Anpassung erleichterte Übung und Reck Korrektur Taxationsfehler erleichterte Übung

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 (Ausnahmen sind in den Fehlerhinweisen benannt).
- Die Pflichtübungen werden mit maximal 10,0 Punkten (AK 7), 10,5 Punkten (AK 8, AK 9/10), 11,0 Punkten (AK 11/12) oder 11,5 Punkten (AK 13/14) bewertet. Das heißt, dass z.B. in der AK 9/10 an jedem Gerät 1 Bonuselement (erhöhte Wertigkeit 0,5 Pkt.) gezeigt werden kann. Am Pauschenpferd und seinen methodischen Geräten liegt der Bonus jeweils bei 1,0 Punkten, da dieser durch das Halbgerät nur zu 50% in das Ergebnis eingeht und damit wie an den anderen Geräten eine Wertigkeit von 0,5 Punkten hat. In der AK 11/12 gibt es zwei, in der AK 13/14 drei Bonuselemente. Ab der Altersklasse 9/10 gibt es zusätzlich erleichterte Übungen mit einem Ausgangswert von 8,0 Punkten. Die Auswahl der Übung muss dem Kampfgericht vorher bekannt gegeben werden.
- Die **Anerkennung eines Bonuselements** als alternatives bzw. zusätzliches Element in der Übung erfolgt nur wenn **kein grober Fehler** (Abzüge unter 0,5) oder Sturz durch das E-Kampfgericht abgezogen wurde. 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 11/12 Boden
  (1b … Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Längsachsendrehung)
  Abzüge <0,5 Pkt. Wert: 1,9 Pkt.
  Abzüge >=0,5 Pkt. Wert: 1,4 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 8,0/10,0/10,5/11,0/11,5 Punkten zu überschreiten, muss für den sicheren Stand nach dem Abgang/Sprung ein Bonus von 0,20 Punkten vergeben werden. Der sichere Stand (kein Abzug laut CdP für die Landung) beinhaltet die Landung mit geschlossenen Beinen/Füßen – maximal fußbreit geöffnet – und eine aufrechte Körperhaltung im Zeitpunkt der Landung. Damit sind die Regeln für die Vergabe des Bonus strenger als im CdP 2025-28. Bei Abgangswiederholung (Pauschenpferd) wird kein Bonus vergeben. Wenn keine separate Erfassung des Standbonus möglich ist wird der Standbonus bei der D-Note berücksichtigt. Der Standbonus wird auch bei den methodischen Geräten in Höhe von 0,20 Punkten vergeben.
- 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.).

- 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 Element laut CdP (Kreisflanke, Riesenfelge) 0,3

  Im Gegensatz zur bisherigen Ausschreibung erfolgt für das Weglassen eines ausgeschriebenen Elements kein zusätzlicher Abzug (nur Abzug des Taxationswertes). Ausnahmen sind:
  - Am Pauschenpferd und den zugehörigen methodischen Geräten führt das Weglassen einer Kreis-Flanke zu einem Abzug von 0,3 Punkten vom Ausgangswert. Das Weglassen weiterer Kreis-Flanken führt zu einem Abzug des Taxationswerts des Elements.
  - Am Reck führt das Weglassen einer Riesenfelge zu einem Abzug von 0,3 Punkten vom Ausgangswert. Das Weglassen weiterer Riesenfelgen führt zu einem Abzug des Taxationswerts des Elements.
- Die in den Pflichtprogrammen der AK 9-14 geteilten Geräte (Pauschenpferd/Einpauschenpilz/Pilz/Pferd ohne Pauschen und 1. Sprung/ 2. Sprung) werden im Wettkampf zu einem Wert des jeweiligen Gerätes (Pauschenpferd bzw. Sprung) addiert und anschließend durch 2 dividiert. Bei Mannschaftswettkämpfen mit Streichnote wird dann die niedrigste Gesamtnote gestrichen.
- Die beiden Übungen am Pauschenpferd (AK 9/10 bis AK 13/14) werden in direkter Folge mit einer Pause von 30 s geturnt und von einem Kampfgericht bewertet. Es werden weiterhin zwei Wertungen (als Halbgerät) in den Wettkampfprotokollen erfasst. Die Vergabe der Bewertung erfolgt erst nach beiden Übungen. Überschreitet der Turner die Pausenzeit erfolgt ein neutraler Abzug vom Endwert aus beiden Geräten entsprechend folgender Übersicht:
  - ≤ 30 s ohne Abzug
  - > 30 - 35 s 0,1
  - > 35 - 45 s 0,3
  - > 45 - 60 s 0,5
  - > 60 s Übung beendet (0 Punkte am 2. Halbgerät).
- 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.

- Um individuelle Entwicklungen noch besser zu berücksichtigen, werden Möglichkeiten zur Förderung aktuell noch nicht leistungsfähiger (talentierte Späteinsteiger, Spätentwickler = Berücksichtigung des biologischen, psychologischen, sozialen Alters, sowie der relativen Alterseffekte, Trainingsausfall durch Verletzungen) oder besonders leistungsfähiger Turner geschaffen.
    - Durch die Abschaffung des zusätzlichen Abzuges beim Weglassen eines Elements und die Einführung der Übung mit einem Ausgangswert von 8,0 bietet das aktualisierte Pflichtprogramm bessere Möglichkeiten für Turner die noch nicht so leistungsfähig sind. Damit entfällt das bisher nicht oder kaum genutzte „Tiefstarten“ auf Landesebene.
    - „Hochstarten“: Turner des älteren Jahrgangs einer Altersklasse können unter der Voraussetzung des Nachweises einer guten Leistung in der Pflicht die Möglichkeit erhalten beim Deutschlandpokal in der nächsthöheren Altersklasse zu starten. Zur Vorbereitung auf den Deutschlandpokal sollte diese Regelung dann auch auf Landesebene umgesetzt werden. Gute Pflichtleistungen werden definiert als:
        - Für Turner der AK 10 (Start in AK 11/12): mindestens 54,00 Punkte beim Deutschlandpokal des Vorjahres (AK 9)
        - Für Turner der AK 12 (Start in AK 13/14): mindestens 55,00 Punkte bei den Deutschen Jugendmeisterschaften des jeweiligen Jahres (AK 12)

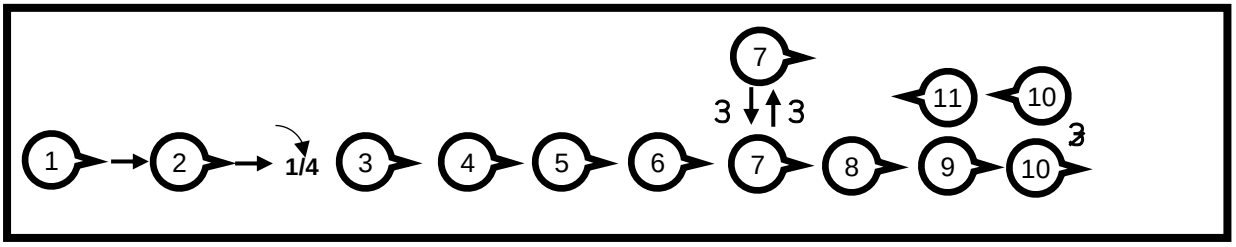
AK 7

Boden AK 7

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, **Sprungrolle** vorwärts in den Stand;	1,5	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme - fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung - Nachgreifen der Hände zum Aufrichten	X X X	X X X X	 X X X
2	Vorspreizen, **Handstützüberschlag seitwärts** (Rad) **mit 1/4 Drehung** in die Bewegungsrichtung in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,5	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
3	**Rumpfbeugen** vorwärts in den Bückstand - 2 s -, Handflächen berühren den Boden, Stütz auf dem Boden, Rückführen der geschlossenen Beinen zum Liegestütz;	0,5	- zu geringer Bückwinkel - zu kurze Haltezeit - Hohlkreuz bei Rückführen der Beine	X X	X X X	 n.g.
4	„Anwippen“ zum **Seitspagat** - 2 s -;	0,5	- Seitspagat nicht in Linie - zu kurze Haltezeit	X	X X	 n.g.
5	Heben in den **Kopfstand** - 2 s -;	1,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben - keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 X n.g.
6	Abrollen in die Rückenlage, C- Position („Schiffchenhalte“);	0,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus b. Abrollen - Bodenberührung der Beine	X X	X X	

7	**langsame Drehung** (360°) des gekrümmten Körpers in wechselnder C-Position (von C-Position in Rückenlage, über seitliches C, C in Bauchlage, über seitliches C zu C in Rückenlage) um die Längsachse nach links (Arme und Beine ohne Bodenberührung), Wiederholung nach rechts in die Rückenlage;	1,5	- keine gleichmäßig langsame Bewegung - Abweichung von C-Position - Mittelkörper (MK) ohne Bodenkontakt - MK mit flüchtigem Bodenkontakt - Füße oder Arme berühren den Boden - Kopf nicht zwischen den Armen	X X X X X	X X X X X	 X X
8	Aufrichten zum **Grätschsitz**; ARW 180°, **Rumpfbeugen vorwärts** - 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	X n.g.
9	Schließen der Beine zum **Winkelsitz**, Armkreis rückwärts und Heben zum **Liegestütz rücklings** - 2 s -;	0,5	- Hüfte im Liegestütz rücklings nicht gestreckt - zu kurze Haltezeit	X 	X X	 n.g.
10	**1/2 Drehung** nach links zum **Liegestütz vorlings**;	0,5	- Spannungsverlust in der Drehung	X	X	
11	Anbücken der Beine, Aufrichten und **Strecksprung mit 1/2 Drehung** zum Stand.	0,5	- Kniefehler beim Bücken - Strecksprung ohne Armführung nach oben	X X	X X	

n.g. nicht gehalten



Pauschenpferd AK 7

Gerät: Kreisflankeneimer eingehängt an Reck/Stufenbarren etc., Stütz auf einem Hocker oder Kasten (Stützbereich mit zwei Tape-Streifen markieren).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stütz vorlings auf den Unteramen am Boden: **10 x Kreis-Flanken** 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 - Abweichung von Stützmarkierung	X X X X X X	X X X X X X	 X X

Ringe AK 7

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

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: **Heben der gestreckten Beine in den Kipphang** - 2 s -;	1,5	- zu kurze Haltezeit - Arme gebeugt - Kopf im Nacken	 X X	X X X	n.g. X
2	Langsames **Heben in den Strecksturzhang** - 2 s -;	1,0	- zu kurze Haltezeit - keine vollständige Körperstreckung	 X	X X	n.g. X
3	Langsames **Senken** über den Kipphang in den **Hang rücklings** - 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 **Kipphang** und Senken in den **Streckhang**;	1,0	- Heben mit Schwung - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken	X X	X X	
5	**2 x Klimmzug** mit gestrecktem Körper, Kinn erreicht die Höhe der Unterkante der Ringe;	1,0	- zu geringe Höhe - keine Köperstreckung	X X	X X	X

6	3x kleiner **Vorschwung,** kleiner **Rückschwung**~~, 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 **Niedersprung** in den Stand.	0,5	- kein ruhiger Hang	X	X	

n.g. nicht gehalten

Sprung AK 7

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

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Anlauf (min. 15 m): **Strecksprung vorwärts** in den Stand.	10,0	– Auflaufen auf das Brett		X	X
			– einbeiniger Absprung			3,0
			– kein reaktiver Absprung	X	X	X
			– kein kurzer Armzug zur Vor-Hochhalte (langer Armschwung aus der Tiefhalte)		X	X
				X	X	X
				X	X	X
			– ungenügende Höhe	X	X	X
			– zu große Flugweite			
			– keine aufrechte Landeposition			

Barren AK 7

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

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

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

Reck AK 7

Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00 über Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	**Langhang** (Streckhang) mit Ristgriff;	0,2	- keine Körperstreckung	X		
2	**Hüftaufzug** (mit gestreckten Beinen) in den Stütz vorlings;	2,0	- Rhythmusstörung - keine Körperstreckung im Stütz	X X	X X	
3	**Hüftabzug** mit langen Armen über den Kipphang in den Langhang;	1,3	- Fallen in den Hang - gebeugte Arme	 X	X X	X
4	**Heben** der gestreckten Beine in den **Winkelhang** (Beine waagerecht) - 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	**Heben** mit Durchbücken in den **Kipphang** (Beine waagerecht) - 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 X	 n.g.
6	Senken in den **Hang rücklings** - 2 s -;	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 n.g.
7	**Heben** durch den **Kipphang** (Beine waagerecht);	1,0	- Vorschwungbewegung der Beine - Kopf nicht auf der Brust	X X	X X	
8	Langsames **Senken** mit Ausbücken über den Winkelhang in den **Langhang**;	0,5	- Hohlkreuz - Fallen in den Langhang	X	X X	 X
9	5 x **Kleiner Vorschwung-Rückschwung** („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 **Niedersprung** in den Stand.	0,5	- kein ruhiger Hang	X	X	

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

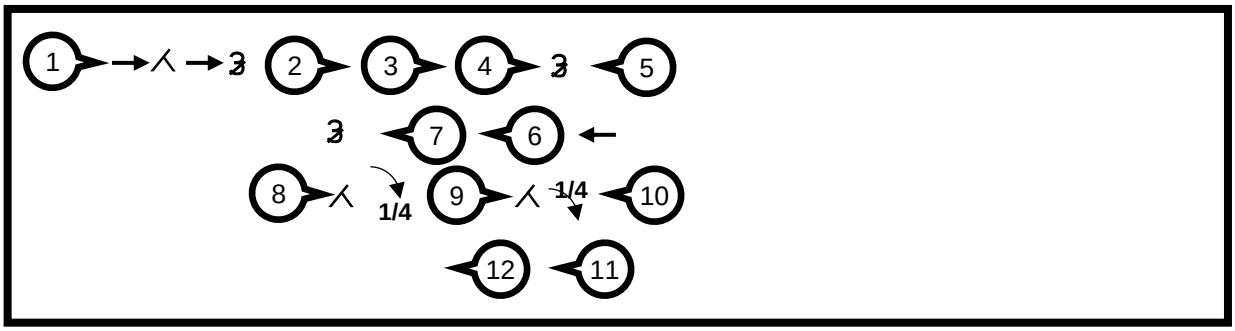
AK 8

Boden AK 8

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, **Sprungrolle vorwärts** mit sofortigem Ansprung zum **Rondat**, Strecksprung in den Stand;	0,5 1,0	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme - fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung - Rondat Strecksprung nicht in Linie - Kopf im Nacken beim Rondat	X X X X X	X X X X X	 X X X
oder 1b	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, **Sprungrolle vorwärts** mit sofortigem Ansprung zum **Rondat**, **Flick-Flack**, Strecksprung in den Stand;	0,5 1,5	- keine gestreckten und nach innen gedrehte Arme - fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung - Rondat, Flick-Flack, Strecksprung nicht in Linie - Kopf im Nacken beim Rondat - gebeugte Arme beim Stütz Flick-Flack	X X X X X	X X X X X X	 X X X
2	**½ Drehung** mit Fallen in den Liegestütz, Auffedern in den **Grätschwinkelstand**, Arme schulterbreit in Hochhalte (ARW 180°) - 2 s -;	0,5	- Spannungsverlust beim Auffedern - zu kurze Haltezeit - Abweichung im ARW	X X	X X X	 n.g. X
3	**Heben in den Handstand** 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	X n.g.

4	**Rumpfvorbeugen** mit schulterbreiten Armen in Hochhalte (ARW 180°) (Briefmarke), Rückgrätschen mit Schließen der Beine in die Bauchlage (**Schwimmer**);	1,5	- keine Bodenberührung der Brust beim Rumpfbeugen - Hände mit Bodenberührung - Heben der Hüfte beim Schwimmer - Abweichung im ARW	X X X X	X X X X	X X
5	Aufsetzen der Hände neben dem Körper und Heben zum Liegestütz, Anwippen mit Anhocken der Beine und **Strecksprung mit 1/2 Drehung** in den Stand;	0,5	- Strecksprung ohne Armführung nach oben	X	X	
6	Vorspreizen mit **Schwingen in den Handstand** - 2 s -, Abrollen in den Stand;	0,5	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung	X X	X X	
7	Vorspreizen mit **Schwingen in den Handstand mit Abdruck**, Abrollen und **Strecksprung** 1/2 Drehung;	1,0	- Arme gebeugt - keine vollständige Körperstreckung	X X	X X	
8	Vorspreizen rechts und **Handstützüberschlag seitwärts rechts** (Rad) **mit 1/4 Drehung** in die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte;	0,6	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
9	Vorspreizen links und **Handstützüberschlag seitwärts links** (Rad zur Rondatseite) **mit 1/4 Drehung** gegen die Bewegungsrichtung (2. Fuß an 1. Fuß) in die geschlossene Position (C+), Arme in Hochhalte;	0,6	- Rad nicht in Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW	X X X	X X X	X
10	Rumpfvorbeugen, **Rolle rückwärts** mit gestreckten Beinen und gestreckten Armen („Bückrolle“, ~~Felgrolle möglich~~), Abbücken und Aufrichten in den Stand;	0,6	- Kniefehler Anrollen - gebeugte Arme	X X	X X	X X
11	2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur **Sprungrolle vorwärts**;	0,6	- fehlende Körperstreckung - keine runde Rollbewegung	X X	X X	X X
12	zum direkten **Strecksprung mit 1/1 Drehung** mit Armen in Hochhalte in den Stand.	0,6	- zusätzliche Ausholbe-wegung b. Strecksprung - Strecksprung ohne Armführung nach oben	X X	X X	

n.g. nicht gehalten



Pauschenpferd AK 8

Gerät: Kleiner Turnpilz (Geräthöhe ca. 0,48 m, Durchmesser 0,60 m) auf Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) gestellt

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: **7 x Kreis-Flanken** in den Stütz vorlings, **Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung** in den Stand vorlings. (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je 1,2 1,6	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - zusätzliche Kreis-Flanke - spätes Gegendrehen der Hüfte	X X X X	X X X X	 X

Ringe AK 8

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

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1a	Aus dem Streckhang mit Übergriff: **Zugstemme mit Trainerhilfe in den Streckstütz** - 2 s -;	0,5	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Ringe nicht parallel	 X X X	X X X X X	 X n.g.
oder 1b	Aus dem Streckhang mit Übergriff: **Zugstemme in den Streckstütz** - 2 s -;	1,0	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Ringe nicht parallel	 X X X	X X X X X	 X n.g.

2	Heben der gestreckten Beine zum **Hockstütz** (Oberschenkel waagerecht, Unterschenkel 45°, gestreckte Arme) - 2 s -;	1,5	- Arme gebeugt - Oberschenkel nicht waagerecht - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 n.g.
3	Senken der gestreckten Beine zum **Streckstütz;**	0,5	- Fallen der Beine - Arme gebeugt	X X	X X	
4	Langsames **Senken** über den Beugestütz in die **Klimmzughalte** (Ellenbogenwinkel 90 Grad, Ellenbogen vor dem Körper) - 2 s –;	1,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken - zu kurze Haltezeit	X	X X	 n.g.
5	**Heben** mit gestreckten Beinen in den **Kipphang** - 2 s -;	1,0	- zu kurze Haltezeit - Arme gebeugt - Kopf im Nacken	 X X	X X X	n.g. X
6	Langsames **Heben in den Strecksturzhang** - 2 s -;	0,5	- zu kurze Haltezeit - keine vollständige Körperstreckung	 X	X X	n.g. X
7	**Senken** des gestreckten Körpers in den **Hang rücklings** - 2 s -, **Heben** des Körpers durch den **Kipphang**, ~~Strecken zum Strecksturzhang~~;	0,5	- Fallen in den Hang rücklings - zu kurze Haltezeit - Heben schwunghaft - Rhythmusstörung	X X X	X X X	 n.g.
8	Langsames **Senken** in den **Langhang** (Beugen des Körpers möglich) - 2 s -;	0,5	- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken - zu kurze Haltezeit	X	X X	 n.g.
9	2 x **Vorschwung-Rückschwung** (Schwunghöhe mind. waagerecht, mit deutlicher Ringeführung rück auf - vor auf);	je 1,0	- gebeugte Arme - Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X X	X X	X X W.d.E.
10	**Vorschwung, Rückschwung** (Schwunghöhe mind. waagerecht, mit deutlicher Ringeführung rück auf - vor auf) mit **Niedersprung** zum Stand.	1,0 0,5	- gebeugte Arme - Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X X	X X	X X W.d.E.

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

1. Sprung AK 8

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 (min. 15 m): **Handstütz-Sprungüberschlag** mit Landung in Rückenlage.	10,0	– zu lange 1. Flugphase – ungenügender Beineinsatz – ungenügendes Öffnen des ARW – gebeugte Arme – geringe Höhe – keine gestreckte Körperposition 2. Flugphase	X X X X X X	X X X X X X	 X X X

2. Sprung AK 8

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 (min. 15 m): Absprung vom Brett, **Salto vorwärts gehockt** in den Stand.	10,0	– ungenügende Höhe – zu große Flugweite – offene Hockposition – keine deutliche Landevorbereitung	X X X X	X X X X	X

Barren AK 8

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

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

8	**Rückschwung** (mind. 45° über waagerecht) 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 AK 8

Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00 über Mattenoberkante)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	G
1	Aus dem Langhang im Ristgriff: Heben der gestreckten Beine in den **Winkelhang** (Beine waagerecht) - 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 X	 n.g. X W.d.E.
2	**Heben** mit Durchbücken in den **Kipphang** (Beine waagerecht) - 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 X	 n.g.
3	Senken in den **Hang rücklings** - 2 s -;	0,5	- Rhythmusstörung - Keine Körperstreckung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 n.g.
4	**Heben** durch den **Kipphang** (Beine waagerecht, ohne Halte);	0,5	- Vorschwungbewegung der Beine - Kopf nicht auf der Brust	X X	X X	
5	Langsames **Senken** mit Ausbücken über den Winkelhang in den **Langhang**	0,5	- Hohlkreuz - Fallen in den Langhang	X	X X	 X
6	**Hüftaufzug** rückwärts in den Streckstütz - 2 s -;	1,5	- Rhythmusstörung - keine Körperstreckung im Stütz	X X	X X	

7a	**Rückschwung** (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
oder 7b	**Rückschwung in den Handstand**	1,5	- Abweichung Höhe bis 15° >15°-30 >30°-45° - gebeugte Arme	 X X	 X X	 X X
8	Senken, **Hüftumschwung** vorlings rückwärts durch flüchtigen Streckstütz, **Felgabschwung** in den Langhang;	1,3 1,3	- Hüfte stark gebeugt - gebeugte Arme - Rhythmusstörung - Felgabschwung Hüfte unter der Stangen-waagerechten	X X X X	X X X X	X X
9	**Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung** zum **Niedersprung** 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.

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

AK 9/10

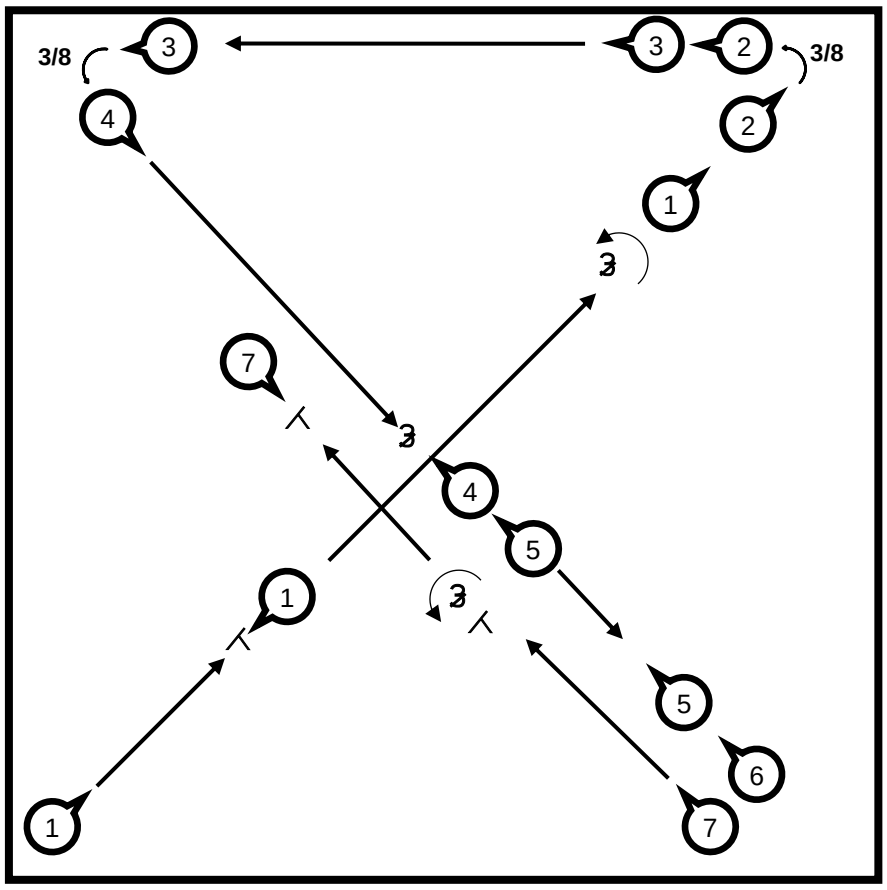
Boden AK 9/10

Maximale Übungsdauer 80 Sekunden (Abzüge für Zeitüberschreitung laut CdP)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1a	Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Ansprung zum **Rondat** (1. Hand links)**,** **Flick-Flack**, **Flick-Flack** **Strecksprung** in den Stand, ½ Drehung links, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings;	 1,0 1,0 1,0 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 X	 X
1b	Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Ansprung zum **Rondat** (1. Hand links)**,** **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gebückt** in den Stand, ½ Drehung links, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings;	 1,0 1,0 1,9	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - gebeugte Arme beim Stütz Flick-Flack - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack Salto: - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken – geringe oder keine Körperstreckung beim Absprung - unzureichende Bückposition	X X X X X X X	X X X X X X X X X	 X X
2	Auffedern in den **Seitspagat** - 2 s -, **Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen** - 2 s -, Abbücken, Strecksprung mit 3/8 Drehung links;	0,4 1,0	- Schrittspalt beim Spagat - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung im Handstand - zu kurze Haltezeit (je Halte)	X X X X 	X X X X X	 X n.g.

3	Ansprung zum **Handstütz-Überschlag vorwärts** auf das rechte Bein, Aufsetzen links, sofortiges Schwingen in die **Handstütz-Position mit Stützhüpfen,** Abrollen und Aufrichten mit gestreckten Beinen, Vorspreizen rechts mit 3/8 Drehung links in den Stand;	1,0 0,5	- ungenügender Abdruck - keine Streckung im Schulterwinkel - gebeugtes Standbein nach Überschlag auf ein Bein - Beugen der Beine	X X X X	X X X X	 X
4	Drei Schritte Anlauf **Sprungrolle vorwärts** und sofortiger **Strecksprung mit 1/2 Drehung** links in den Stand;	1,0 0,5	- Drehung nicht vollendet - fehlende Körper-spannung - zusätzliche Ausholbe-wegung b. Strecksprung	X X X	X X X	
5	Rumpfvorbeugen, **Felgrolle**, Abbücken, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,5	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - gebeugte Arme	X X	X X	
6	**Standwaage seitlings** mit Handfassung von innen - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in Tiefhalte;	0,3	- zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel	 X	X X	n.g.
7	Ansprung: zum **Rondat** (1. Hand links*), Strecksprung ½ Drehung (Drehrichtung links*) in die Schrittstellung zum **Rondat**, **Strecksprung** in den Stand. *bei Rondat 1. Hand rechts, ½ Drehung rechts	0,6 0,6 0,2	- Abweichen von der Diagonale - seitliche Auslenkung im Rondat - kein Tempogewinn - geringe Sprunghöhe beim Strecksprung	X X X X	X X X X	X X

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



Boden AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

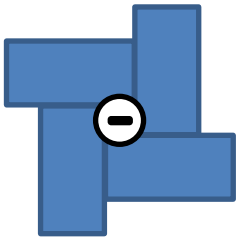
Maximale Übungsdauer 80 Sekunden (Abzüge für Zeitüberschreitung laut CdP)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Ansprung zum **Rondat** (1. Hand links)**,** **Flick-Flack**, **Strecksprung** in den Stand, ½ Drehung links, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings;	 1,0 1,0 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 X	 X

2	Auffedern in den **Seitspagat** - 2 s -, **Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen** - 2 s -, Abbücken, Strecksprung mit 3/8 Drehung links;	0,4 1,0	- Schrittspalt beim Spagat - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung im Handstand - zu kurze Haltezeit (je Halte)	X X X X	X X X X X	 X n.g.
3	Vorspreizen rechts, Vorspreizen und Aufsetzen links mit **Schwingen zum Handstand**, abrollen, Vorspreizen rechts, Vorspreizen und Aufsetzen links, sofortiges Schwingen in die **Handstütz-Position mit Stützhüpfen,** Abrollen und Aufrichten mit gestreckten Beinen, Vorspreizen rechts mit 3/8 Drehung links in den Stand;	0,3 0,5	- ungenügender Abdruck - keine Streckung im Schulterwinkel - gebeugtes Standbein nach Überschlag auf ein Bein - Beugen der Beine	X X X X	X X X X	 X
4	Drei Schritte Anlauf **Sprungrolle vorwärts** und sofortiger **Strecksprung mit 1/2 Drehung** links in den Stand;	1,0 0,5	- Drehung nicht vollendet - fehlende Körperspannung - zusätzliche Ausholbewegung b. Strecksprung	X X X	X X X	
5	Rumpfvorbeugen, **Rolle rückwärts** (Felgrolle möglich), Abbücken, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,2	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - gebeugte Arme	X X	X X	
6	**Standwaage seitlings** mit Handfassung von innen - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in Tiefhalte;	0,3	- zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel	 X	X X	n.g.
7	Ansprung: zum **Rondat** (1. Hand links*), Strecksprung ½ Drehung (Drehrichtung links*), zum **Rondat**, **Strecksprung** in den Stand. *bei Rondat 1. Hand rechts, ½ Drehung rechts	0,6 0,6 0,2	- Abweichen von der Diagonale - seitliche Auslenkung im Rondat - kein Tempogewinn - geringe Sprunghöhe beim Strecksprung	X X X X	X X X X	X X

Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpilz) AK 9/10

Gerät: Einpauschenpilz (Geräthöhe ca. 0,48 m, Durchmesser 0,60 m) eingebaut (4 Einzelmatten [siehe Skizze] oder Ähnliches, Mattenhöhe 0,08-0,10 m)

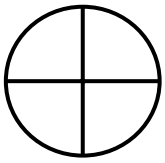


Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen: **4 x Kreis-Flanken** in den Stütz vorlings, **Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung** in den Stand vorlings. (Abzüge pro Kreis-Flanke)	je 2,0 2,0	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - spätes Gegendrehen der Hüfte - Landung Abgang seitlich vor Pausche (außerhalb Landezone grün)	X X X X X	X X X X X	X

Pauschenpferd methodisch 1 (Einpauschenpilz) AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Übungserleichterung durch das Weglassen einer Kreis-Flanke möglich.

Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpilz) AK 9/10



Gerät: Turnpilz (Geräthöhe ca. 0,48 m, Durchmesser 1,00 m) mit Markierung [Kreuz] auf der Pilzmitte in Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) eingebaut (Oberkante Matte zu Pilzhöhe ca. 0,38 m)

Zwischen der Übung am Einpauschenpilz und Turnpilz dürfen maximal 30 s liegen! (Abzüge siehe Vorbemerkungen)

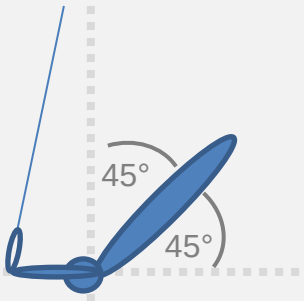
Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen: Seitstellen eines Beines, **5 x Spreiz-Kreis-Flanke** (Thomasflanken) in den Stütz vorlings; (Abzüge pro Spreiz-Kreis-Flanke)	je 0,6 = 3,0	- wandernde Stützposition - ungenügender Spreizwinkel - geringe Amplitude - zusätzliche Flanke	X X <120° X	X X <90° X	 X <60° X
2a	**10 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, **Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung** in den Stand vorlings.	10x 0,6 1,0	- geringe Amplitude - geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - wandernde Stützposition - spätes Gegendrehen der Hüfte - Landung Abgang außerhalb Landezone (grün)	X X X X X X	X X X X X X	
2b	**6 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, **4 x Kreis-Flanke mit Gegendrehen um 360°** in den Stütz vorlings, **Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung** in den Stand vorlings.	6x 0,6 3,4 1,0	- Siehe 2a - fehlende Gegendrehung - Landung Abgang seitlich vor Pausche (außerhalb Landezone grün)	X < 30° X	X < 60° X	X < 90°

Pauschenpferd methodisch 2 (Turnpilz) AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Übungserleichterung durch das Weglassen einer Spreiz-Kreis-Flanke und zwei Kreis-Flanken (4 Thomas + 8 Kreis-Flanken) möglich. Die Abgangsverbindung „Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung in den Stand vorlings“ erhält durch die verringerte Vorbelastung nur einen Wert von 0,8 Punkten.

Ringe AK 9/10

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

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Aus dem Hang: **Zugstemme mit gestrecktem Körper**, Heben der Beine in den **Winkelstütz** - 2 s -, Anhocken zum **Hockstütz** - 2 s -, (Knie vor der Brust, Ferse am Gesäß, Unterschenkel 45° nach hinten-unten) Strecken der Beine, zum **Streckstütz** - 2 s -;	1,0 0,7 0,7 0,6	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung *für alle drei Stützpositionen:* - kein freier Stütz - gebeugte Arme - nicht ausgedrehte Ringe	 X X X X	X X X X X	 X
2	Aus dem Stütz, Beugen der Arme, **langsames Senken des gestreckten Körpers** in die **Klimmzugposition** (Ellenbogenwinkel 90 Grad, Ellenbogen vor dem Körper) - 2 s -;	0,5 0,5	- gebeugte Arme - gebeugter Körper - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X X	 X n.g.
3	Heben des gestreckten Körpers mit gebeugten Armen in den **Strecksturzhang**;	0,5	- Heben schwunghaft - gebeugter Körper	 X	X X	 X
4	Beugen der Hüfte in den Kipphang, Ausstoßen und **Abschwingen** vorwärts in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante		X	
5a	**Rückschwung**, **Vorschwung**, **Rückschwung**, **Vorschwung** (alle Schwünge 30° über waagerecht);	1,5 1,5	- gebeugte Arme - Abweichung der Rückschwung unter 30° über der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X X	X X	X X W.d.E.
oder 5b	**Rückschwung**, **Vorschwung**, **Rückschwung** (alle Schwünge 30° über waagerecht), **Vorschwung** (Schulter untere Ringehöhe; Hände Kammgriff gedreht und Vorschwunghöhe 45°);	1,5 2,0	- siehe 5a  			

6	**Rückschwung** (30° über waagerecht), **Vorschwung mit Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	0,5 1,5	- gebeugte Arme beim Rückschwung - Höhe des Rück-schwungs siehe 6. - geringe Höhe Salto - keine gestreckte Körperposition	X X X X	X X X X	X X X

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

Ringe AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

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

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Streckhang mit Übergriff: **Zugstemme mit Trainerhilfe in den** zum **Streckstütz** - 2 s -, Anhocken zum **Hockstütz** - 2 s -, (Knie vor der Brust, Ferse am Gesäß, Unterschenkel 45° nach hinten-unten) Strecken der Beine, zum **Streckstütz** - 2 s -;	 0,1 0,6 0,7 0,6	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung *für alle drei Stützpositionen:* - kein freier Stütz - gebeugte Arme - nicht ausgedrehte Ringe	 X X X X	X X X X X	 X
2	Aus dem Stütz, Beugen der Arme, **langsames Senken des gestreckten Körpers** in die **Klimmzugposition** (Ellenbogenwinkel 90 Grad, Ellenbogen vor dem Körper) - 2 s -;	0,5 0,5	- gebeugte Arme - gebeugter Körper - Rhythmusstörung - zu kurze Haltezeit	X X	X X X X	 X n.g.
3	Heben des gestreckten Körpers mit gebeugten Armen in den **Strecksturzhang**;	0,5	- Heben schwunghaft - gebeugter Körper	 X	X X	 X
4	Beugen der Hüfte in den Kipphang, Ausstoßen und **Abschwingen** vorwärts in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante		X	
5	**Rückschwung**, **Vorschwung**, **Rückschwung**, **Vorschwung** (alle Schwünge 30° über waagerecht);	1,5 1,5	- gebeugte Arme - Abweichung der Rückschwung unter 30° über der Waagerechten bis 15° >15°-30 >30°-45° >45°-90°	X X	X X	X X W.d.E.

6	**Rückschwung** (30° über waagerecht), mit **Niedersprung** zum Stand.	0,5 0,5	- gebeugte Arme beim Rückschwung - Höhe des Rück-schwungs siehe 6. - geringe Höhe Salto - keine gestreckte Körperposition	X X X X	X X X X	X X X

Sprung AK 9/10

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

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: **Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts** 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) AK 9/10

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

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, **Salto vorwärts gestreckt**, Absprung zur **Sprungrolle**.	10,0	– ungenügende Höhe – zu große Flugweite – ungenügender Beineinsatz – keine aufrechte Landeposition – kein reaktiver Absprung – ungleichmäßige Abrollbewegung	X X X X X X	X X X X X X	X X X X

Sprung AK 9/10 – keine erleichterte Übung

Als erster Sprung ist der Überschlag zu zeigen.

Sprung methodisch (Sprungbrett) AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

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

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: Absprung vom Brett, **Salto vorwärts gehockt**, Absprung zur **Sprungrolle**.	8,0	– ungenügende Höhe – zu große Flugweite – keine aufrechte Landeposition – kein reaktiver Absprung – ungleichmäßige Abrollbewegung	X X X X X	X X X X X	X X X

Barren AK 9/10

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Barrenmitte: aus Ansprung (Brett möglich) **Rückfallkippe** über Felgansatz, **Rückschwung** mit gestrecktem Körper* (mindestens waagerecht); **Vorschwung**, **Rückschwung** in den Handstand;	1,0 0,5 0,5 0,5	- Rückfallkippe ohne Felgansatz - Kippe mit gebeugten Armen - Hüftwinkel > 30° beim Vorschwung - Abweichung Rückschwung >15°-30 >30°-45° >45°-90° > 90°	 X X X	X X X X X	X X X X W.d.E.
2	Vorschwung in die hohe **Spitzwinkelstützposition**, keine Halte, Hüfte in Schulterhöhe, Beine waagerecht;	1,0	- bis 30° Abweichung - bis 45° Abweichung - bis 90° Abweichung - geringer Schwunganteil zur Spitzwinkelstützposition	X X	 X X	 X
3a	**Rückschwung** in den Handstand, **Vorschwung**, **Rückschwung** in den Handstand, **Vorschwung**;	0,5 0,5 0,5 0,5	- siehe 1			
3b	**Rückschwung** in den Handstand, **Vorschwung**, **Rückschwung zum Handstand,** **½ Drehung vorwärts** (Schwungdrehung möglich), **Vorschwung**;	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	- siehe 1 - Abweichung von Handstandposition	 X	 X	 X
4	Rückschwung zum Handstand, Vorgrätschen der Beine in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -, **Heben in den Handstand** 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 **Vorschwung**, **Rückschwung** (handstandnah), **Vorschwung**;	0,5 0,5 0,5	- siehe 1			
6	Rückschwung mit ¼ Drehung in den **Handstand** auf einem Holm, Niedersprung mit ¼ Drehung in der gleichen Richtung in den Außenquerstand ohne Griff am Holm.	1,0	- keine Handstandposition 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

Barren AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Barrenmitte: aus Ansprung **Vorschwung**, **Rückschwung** mit gestrecktem Körper* (handstandnah);	 0,5 0,5	- Hüftwinkel > 30° beim Vorschwung - Abweichung Rück-schwung >15°-30 >30°-45° >45°-90° > 90°	X X X	X X X	X X W.d.E.
2	Vorschwung in die hohe **Spitzwinkelstützposition**, keine Halte, Hüfte in Schulterhöhe, Beine waagerecht;	1,0	- bis 30° Abweichung - bis 45° Abweichung - bis 90° Abweichung - geringer Schwunganteil zur Spitzwinkelstütz-position	X X	 X X	 X
3	**Rückschwung** (handstandnah), **Vorschwung**, **Rückschwung** (handstandnah), **Vorschwung**;	0,5 0,5 0,5 0,5	- siehe 1			
4	Rückschwung zum Handstand, Vorgrätschen der Beine in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -, **Heben in den Handstand** 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 **Vorschwung**, **Rückschwung** (handstandnah), **Vorschwung**;	0,5 0,5 0,5	- siehe 1			
6	Rückschwung in den **Handstand** seitliche Verlagerung und **Wende** mit Niedersprung zum Stand.	0,5	- keine Handstand-position	X	X	X

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

Reck AK 9/10

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

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: **Hüft-Aufzug** in den Stütz vorlings; **Rückschwung** (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, **Felgabschwung** in den Hang, **Rückschwung**,	0,5 0,5	- kein Abstand zwischen Hüfte und Stange - Felgabschwung unter Stangenwaagerechte - unzureichende Schwungamplitude - Rhythmusstörung	X X X	X X X	X
3	**Abschwung** mit Ristgriff und anschließender **Kippaufschwung** in den Stütz;	0,5 1,5	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - „schwache“ Kippbewegung	X X X	X X X	X X
4	**Rückschwung** (mindestens 45° über waagerecht);	1,0	- unzureichender Rückschwung	X	X	X
5a	**3 x Riesen-Felgumschwung** rückwärts**;**	je 1,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang - gebeugte Arme	X X X	X X X	
oder 5b	**2 x Riesen-Felgumschwung** rückwärts, Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken, **Bückumschwung zum Handstand,** **Riesen-Felgumschwung**	je 1,0 0,5 1,0	- siehe 5a - fehlende Überstreckung im langen Hang - Kopf nicht zwischen den Armen - Kniefehler beim Aufbücken und Bückumschwung	X X X	X X X	X X
6	Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken und **Felgabschwung** (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	1,5	- Aufbücken mit einem Bein - gebeugte Knie - Hüfte unter Stangenhöhe	X	X X	X X

Reck AK 9/10 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

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

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: **Hüft-Aufzug** in den Stütz vorlings; **Rückschwung** (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, **Felgabschwung** in den Hang, **Rückschwung**, **Vorschwung**, **Rückschwung,** **Vorschwung**, **Rückschwung**;	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	- kein Abstand zwischen Hüfte und Stange - Felgabschwung unter Stangenwaagerechte - unzureichende Schwungamplitude - Rhythmusstörung	X X X X	X X X X	 X
5	Abschwung und anschließender **Kippaufschwung** in den Stütz;	1,5	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - „schwache“ Kippbewegung	X X X	X X X	 X X
6	**Rückschwung** (mindestens 45° über waagerecht);	1,0	- unzureichender Rückschwung	X	X	X
7	Aufbücken, **Felgabschwung** (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	1,0	- Aufbücken mit einem Bein - gebeugte Knie - Hüfte unter Stangenhöhe	 X	 X X	X X

W.d.E. = Wert des Elements

AK 11/12

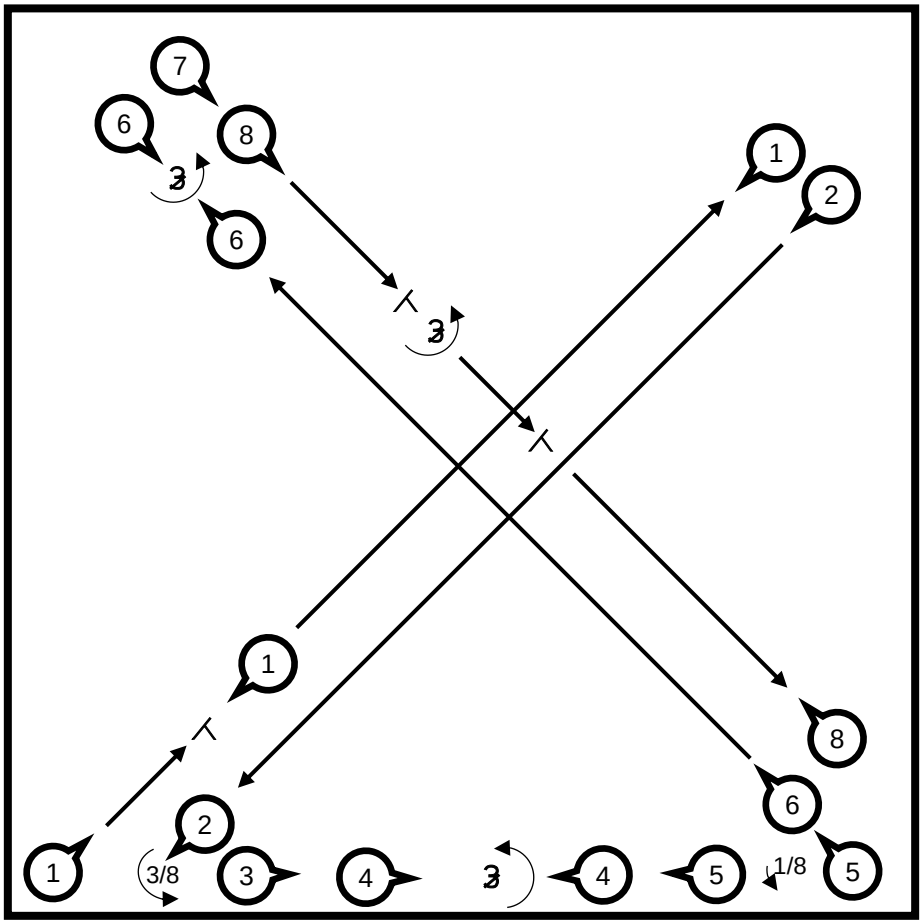
Boden AK 11/12

Maximale Übungsdauer 80 Sekunden (Abzüge für Zeitüberschreitung laut CdP)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1a	Anlauf mit maximal drei Schritten, **Rondat**, **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gebückt** in den Stand, Eckverbindung beliebig;	 0,2 0,4 1,4	<u>Rondat, Flick-Flack</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	X X X X X X X	X X X X X X X	 X X
oder 1b	Anlauf mit maximal drei Schritten, **Rondat**, **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Längsachsendrehung** (LAD-Technik mit gestreckten Armen) in den Stand. Eckverbindung beliebig;	0,2 0,4 1,9	- siehe 1a - Abweichung in der Längsachse - Kopf im Nacken - gebeugte Arme	X	X X X	X
2a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung**, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Sprungrolle** vorwärts mit sofortigem Strecksprung mit 3/8 Drehung links in den Stand;	0,5 0,5 0,5	- ungenügender Abdruck - gebeugtes Landebein - keine gestreckte Körperhaltung beim „Schrittüberschlag“ - keine Streckung im Schulterwinkel	X X X X	X X X X	
oder 2b	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung**, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet, Sprungrolle** vorwärts mit sofortigem Strecksprung mit 3/8 Drehung links in den Stand;	0,5 0,5 0,5 0,5	- ungenügender Abdruck - gebeugtes Landebein - keine gestreckte Körperhaltung beim „Schrittüberschlag“ - gebeugte Arme beim Handstütz - keine Streckung im Schulterwinkel	X X X X X	X X X X X	

3	Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und **2x Kreis-Flanke** mit geschlossenen Beinen in den Liegestütz vorlings,	0,6	- fehlende Körperstreckung - Bodenberührung	X X	X X	
4	Auffedern in den **Seitspagat** - 2 s -, Heben in die **Rolle vorwärts d. d. Grätschwinkelstütz, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen** - 2 s - (Endorolle zum Handstand), ½ Drehung vorwärts, Abbücken und Aufrichten;	0,4 0,2 1,0	- Schrittspalt pro Spagat - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Schultervorlage - „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung) - Halte im Grätsch-winkelstütz bis 1 s über 1 s - zu kurze Haltezeit	X X X X X	X X X X X X X	 n.g. X X X n.g.
5	**Felgrolle** durch den Handstand Abbücken, Aufrichten mit 1/8 Drehung rechts in den Stand;	0,4	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme	X X X	X X X	
6	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Salto vorwärts gehockt**, Absprung, **Sprungrolle** (Hechtrolle möglich) durch den Hockstand zum **Kopfstütz-Überschlag vorwärts** (Kopfkippe), Arme in Hochhalte, Strecksprung mit ½ Drehung links in den Stand;	0,5 0,5 0,5	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - ungenügende Dynamik der „Kippbewegung“ - ungenügende Vor-spannung bei Landung - Kopf auf der Brust während der Landung - Arm-Rumpfwinkel <180° während der Landung	X X X X X X	X X X X X X	 X X
7	**Standwaage seitlings mit Handfassung von innen** - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in der Hochhalte;	0,2	- zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel	 X	X X	n.g.
8	Ansprung: zum **Rondat** (1. Hand links*), Strecksprung ½ Drehung (Drehrichtung links*), zum **Rondat**, **Flick-Flack**, **Flick-Flack**, **Strecksprung** in den Stand. *bei Rondat 1. Hand rechts, ½ Drehung rechts	0,5 0,5 0,5 0,5 0,2	- keine Vorspannung im Rondat-Ansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - falsche Drehrichtung Rondat Strecksprung ½ Drehung - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn	X X X X 	X X X X X X	 X

n.g. nicht gehalten


7
6
8
3
6
1
2
3
1
2
3/8
3
4
3
4
5
1/8
5
1
8
6

Boden AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Maximale Übungsdauer 80 Sekunden (Abzüge für Zeitüberschreitung laut CdP)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Aus dem Stand: Rolle vorwärts, Ansprung zum **Rondat**, **Flick-Flack**, **Flick-Flack**, **Strecksprung in den Stand,** Eckverbindung beliebig;	 0,2 0,4 0,4 0,2	<u>Rondat, Flick-Flack</u>: - keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn	X X X X X	X X X X X	
2a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Sprungrolle** vorwärts mit sofortigem Strecksprung mit 3/8 Drehung links in den Stand;	 0,5 0,5	- ungenügender Abdruck - gebeugte Beine nach Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel	X X X	X X X	
3	Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und **2x Kreis-Flanke** mit geschlossenen Beinen in den Liegestütz vorlings,	 0,6	- fehlende Körperstreckung - Bodenberührung	X X	X X	
4	Auffedern in den **Seitspagat** - 2 s -, **Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen** - 2 s - (Schweizer**),** **1/2 Drehung** vorwärts, Abbücken und Aufrichten;	0,4 0,8 0,2	- Schrittspalt pro Spagat - zu kurze Haltezeit - gebeugte Arme - Schultervorlage - „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung) - Halte im Grätsch-winkelstütz bis 1 s über 1 s - zu kurze Haltezeit	X X X X	X X X X X X X	 n.g. X X X n.g.
5	**Felgrolle** durch den Handstand Abbücken, Aufrichten mit 1/8 Drehung rechts in den Stand;	0,4	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme	X X X	X X X	

6	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Salto vorwärts gehockt**, Absprung, **Sprungrolle** (Hechtrolle möglich) durch den Hockstand zum **Kopfstütz-Überschlag vorwärts** (Kopfkippe), Arme in Hochhalte, Strecksprung mit ½ Drehung links in den Stand;	0,5 0,5 0,5	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - ungenügende Dynamik der „Kippbewegung“ - ungenügende Vor-spannung bei Landung - Kopf auf der Brust während der Landung - Arm-Rumpfwinkel <180° während der Landung	X X X X X X	X X X X X X	 X X
7	**Standwaage seitlings mit Handfassung von innen** - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in der Hochhalte;	0,2	- zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel	 X	X X	n.g.
8	Ansprung: zum **Rondat** (1. Hand links*), Strecksprung ½ Drehung (Drehrichtung links*), zum **Rondat**, **Flick-Flack**, **Strecksprung** in den Stand. *bei Rondat 1. Hand rechts, ½ Drehung rechts	0,5 0,5 0,5 0,2	- keine Vorspannung im Rondat-Ansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - falsche Drehrichtung Rondat Strecksprung ½ Drehung - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn	X X X X 	X X X X X X	 X

Pauschenpferd AK 11/12

Gerät: Pferd und Mattenlage laut FIG (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Stütz vorlings mit direktem **Vorspreizen** des rechten Beines, Seitschwingen nach links, **Rückspreizen des rechten Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings** (1/2 Unterkreisen), Seitschwingen 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	Seitschwingen nach links, **Vorspreizen** des linken Beines, Seitschwingen nach rechts, **Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings** (1/2 Unterkreisen);	 0,5 1,0	- geringer Spreizwinkel - Rhythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X	X X X	 X
3	Seitschwingen im Stütz vorlings nach links mit sofortigem **Vorspreizen des linken Beines über die linke Pausche ohne Grifflösen**;	0,2	- Rhythmusstörung	X	X	
4	Rückschwingen des linken Beines in den Stütz vorlings;	0,2	- geringe Streckung des Körpers	X	X	
5a	**5 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	je 0,7	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine	X X	X X	X
oder 5b	**2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, **Vorflanken** in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung, Vorflanken mit 1/4 Drehung zum Stütz rücklings (**Tschechenkehre)**, **Rückflanken** in den Stütz vorlings, **2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings	0,7 0,7 1,7 0,7 0,7	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X
6a	Vorflanken, **Rückflanken mit ¼ Drehung** auf eine Pausche in den Querstütz vorlings, Vorflanken und Rückflanken mit **1/3 Wandern rückwärts** im Querstütz in den Stütz vorlings,	1,0	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine - versetzte Stützposition	X X X	X X X	X

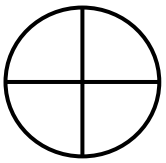
oder 6b	Vorflanken, **Rückflanken mit ¼ Drehung** auf eine Pausche in den Querstütz vorlings, **Kreis-Flanke auf einer Pausche**, Vorflanken und Rückflanken mit **1/3 Wandern rückwärts** im Querstütz in den Stütz vorlings,	2,0	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine - versetzte Stützposition	X X X	X X X	X
7	**3x Kreis-Flanke im Querstütz,** **Wende** in den Querstand seitlings.	je 0,5 0,6	- gebeugte Beine - geringe Hüftstreckung - versetzte Stützposition - kein Anheben der Hüfte bei Wende	X X X X	X X X X	

Pauschenpferd AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Gerät: Pferd und Mattenlage laut FIG (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Stütz vorlings mit direktem **Vorspreizen** des rechten Beines, Seitschwingen nach links, **Rückspreizen des rechten Beines unter der linken Hand in den Stütz vorlings** (1/2 Unterkreisen), Seitschwingen 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	Seitschwingen nach links, **Vorspreizen** des linken Beines, Seitschwingen nach rechts, **Rückspreizen des linken Beines unter der rechten Hand in den Stütz vorlings** (1/2 Unterkreisen);	0,5 1,0	- geringer Spreizwinkel - Rhythmusstörung - Berühren des Pferdes beim Unterkreisen	X X X	X X X	X
3	Seitschwingen im Stütz vorlings nach links mit sofortigem **Vorspreizen des linken Beines über die linke Pausche ohne Grifflösen**;	0,2	- Rhythmusstörung	X	X	
4	Rückschwingen des linken Beines in den Stütz vorlings;	0,2	- geringe Streckung des Körpers	X	X	
5	**6 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings; **Vorflanken, Rückflanken zum Niedersprung** in den Stand vorlings.	je 0,7 0,4	- geringe Hüftstreckung - geöffnete, überscherte Beine	X X	X X	X

Pauschenpferd methodisch (Turnpilz) AK 11/12

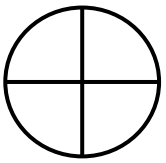


Gerät: Turnpilz (Geräthöhe ca. 0,48 m, Durchmesser 1,00 m) mit Markierung [Kreuz] auf der Pilzmitte in Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) eingebaut (Oberkante Matte zu Pilzhöhe ca. 0,38 m)

Zwischen der Übung am Pauschenpferd und Turnpilz dürfen maximal 30 s liegen! (Abzüge siehe Vorbemerkungen)

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

Pauschenpferd methodisch (Turnpilz) AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)



Gerät: Turnpilz (Geräthöhe ca. 0,48 m, Durchmesser 1,00 m) mit Markierung [Kreuz] auf der Pilzmitte in Matte (Größe mindestens 2,00 x 2,00 x 0,10 m) eingebaut (Oberkante Matte zu Pilzhöhe ca. 0,38 m)

Zwischen der Übung am Pauschenpferd und Turnpilz dürfen maximal 30 s liegen! (Abzüge siehe Vorbemerkungen)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit geschlossenen Beinen: Seitstellen eines Beines, **4 x Spreiz-Kreis-Flanke** (Thomasflanken) in den Stütz vorlings;	je 0,5 = 2,0	- wandernde Stützposition - ungenügender Spreizwinkel	X X <120°	X X < 90°	 X < 60°
2	**7 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	je 0,4 = 2,8	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - wandernde Stützposition - geringe Hüftstreckung	X X X	X X X	X
3	**K9** (Kehre 90°) zum Stütz rücklings;	1,0	- ungenügende Hüftdrehung - geringe Hüftstreckung - Abweichung von 90°	X X X	X X X	
4	**C9** (Tschechisch 90°) zum Stütz vorlings;	1,0	- siehe 5 - falsche Reihenfolge (C9-K9)			1,0
5	**2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, **Vorflanken** in den Stütz rücklings, **Rückflanken in den Stand** vorlings.	je 0,4 0,4	- siehe 2 - Landung Abgang seitlich vor Pausche (außerhalb Landezone grün)	X	X	

Ringe AK 11/12

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Aus dem Hang: **langsames Einschultern** zum Hang **Zugstemme** mit gestrecktem Körper in den Stütz;	 0,4 0,8	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung	X X	X X	 X X
2	Heben der Beine in den **Winkelstütz** - 2 s -, Heben zur **"Schweizeransatzposition"**, Senken in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	 0,6 0,8 0,6	- kein freier Stütz - gebeugte Arme - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile	X X X	X X X	X X
3a	**Heben in den Handstand** mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften (Drücker) - 2 s -,	2,0	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - gering gebeugte Arme - zu spätes Schließen der Beine	X X X	X X X X	X X
oder 3b	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -,	2,5	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - gebeugte Arme	X	X X	X X X
4	Senken mit gestrecktem Körper über den **Stütz** zum **Streicksturzhang;**	0,8	- gebeugter Körper - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - gebeugte Arme	X X X	X X X	X
5	Beugen der Hüfte über den Kipphang zum **Abschwingen vorwärts** in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X	X	
6a	**Rückschwung** (30° über waagerecht), Vorschwung zum **Felgumschwung rückwärts, Felgumschwung rückwärts** (mindestens Schulter in Griffhöhe);	0,5 1,0 1,0	- Rückschwung zu niedrig - geringe Amplitude - zu geringes Anheben der Schulter	X X	X X X	X X X
oder 6b	**Rückschwung** (30° über waagerecht), Vorschwung zum **Felgumschwung rückwärts, Felgumschwung rückwärts** (mindestens Schulter Ringeoberkante);	0,5 1,0 1,5	- Rückschwung zu niedrig - geringe Amplitude - zu geringes Anheben der Schulter	X X	X X X	X X X
7	Vorschwung, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	1,0	- geringe Höhe - gebeugte Hüfte	X X	X X	 X

Ringe AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: **langsames Einschultern** zum Hang **Zugstemme** mit gestrecktem Körper in den Stütz;	 0,4 0,8	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung	X X	X X	 X X
2	Heben der Beine in den **Winkelstütz** - 2 s -, Heben zur **"Schweizeransatzposition"**, Senken in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	 0,6 0,8 0,6	- kein freier Stütz - gebeugte Arme - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile	X X X	X X X	X X
3	Senken mit gestrecktem Körper über den **Stütz** zum **Strecksturzhang;**	0,8	- gebeugter Körper - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - gebeugte Arme	X X X	X X X	X
4	Beugen der Hüfte über den Kipphang zum **Abschwingen vorwärts** in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X	X	
5	**Rückschwung** (30° über waagerecht), Vorschwung zum **Felgumschwung rückwärts, Felgumschwung rückwärts** (mindestens Schulter in Griffhöhe);	0,5 1,0 1,0	- Rückschwung zu niedrig - geringe Amplitude - zu geringes Anheben der Schulter	X X	X X X	X X X
6	Vorschwung, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	1,0	- geringe Höhe - gebeugte Hüfte	X X	X X	 X

Sprung AK 11/12

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

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

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	X X 0,8 X
3	Sprungrolle.	1,00	– kein reaktiver Absprung	X	X	X

Sprung AK 11/12 – keine erleichterte Übung

Als erster Sprung ist der Überschlag zu zeigen.

Sprung methodisch (Rondatsprung) AK 11/12

Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Mattenaufbau (6,00 x 2,00 x 1,00 m) Verbundmatte als Rondatmatte möglich (Schutzmatte für Rondat verpflichtend)

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf, Rondat auf Sprungbrett;	1,0	– keine Dynamik	X	X	X
			– keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
			– zeitiges Vordrehen	X	X	
			– stark gebeugte Beine auf dem Brett	X	X	
			- Hüftwinkel im Kurbet	X	X	
			– Abweichung in der Längsachse	X	X	X
2	Handstütz-Sprungüberschlag rückwärts (1. Flugphase, Stütz auf dem Mattenaufbau);	3,0	– Kopf im Nacken	-	X	X
			– ARW <180°	X	X	-
			– gebeugte Arme im Stütz	X	X	X
			– keine Dynamik	X	X	X
3	Kurbet in die geschlossene Körperposition (2. Flugphase).	4,0	– Hüftwinkel beim Kurbet	X	X	
			– Landung mit Körpervorlage	X	X	
			– keine Dynamik	X	X	X
4	Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack) in den Stand oder Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack) und Strecksprung zum Stand.	2,0	– Abweichungen von der Längsachse	X	X	X
			– kein Raumgewinn	X	X	X

Sprung methodisch (Rondatsprung) AK 11/12 – keine erleichterte Übung

Als zweiter Sprung ist der Rondatsprung zu zeigen.

Barren AK 11/12

Veränderte Barrenhöhe!, jetzt entsprechend FIG

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1a	Sprung in den Ellhang: **Vorschwung im Hang** (Durchschwung mit gebeugten Beinen möglich), **Rückschwung im Hang, Vorschwung im Hang, Rückschwung im Hang mit Stemmaufschwung rückwärts in den Oberarmhang**,	0,4 0,4 0,4 0,5	- zu geringe Schwungamplitude im Hang - Keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte beim Kippstoß	X X X X	X X X X	 X X X
oder 1b	Sprung in den Ellhang: **Vorschwung im Hang** (Durchschwung mit gebeugten Beinen möglich), **Rückschwung im Hang, Vorschwung im Hang (Hüfte über Holmhöhe), Rückschwung im Hang mit Stemmaufschwung rückwärts in den Oberarmhang**,	0,4 0,4 0,9 0,5	- zu geringe Schwungamplitude im Hang - Keine deutliche Kippbewegung aus dem Langhangverhalten - gebeugte Arme - unzureichende Höhe der Hüfte beim Kippstoß	X X X X	X X X X	 X X X
2	**Vorschwung im Oberarmhang** (Hüfte mindestens in Holmhöhe), **Rückschwung im Oberarmhang** (Hüfte mindestens in Holmhöhe), Vorschwung mit **Stemmaufschwung,** Rückschwung (mindestens waagerecht), **Vorschwung, Rückschwung** (mindestens waagerecht);	0,4 0,4 0,4 0,3 0,3	- zu geringe Schwungamplitude im Oberarmhang - kein sichtbarer Beineinsatz beim Rückschwung	X X	X X	 X
3a	**Rückfallkippe** über Felgansatz, **Rückschwung** mit gestrecktem Körper (mindestens 45°);	0,5 0,5	- Rückfallkippe ohne Felgansatz - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte - geringe Höhe beim Rückschwung	 X X	 X X	X X
oder 3b	Abschwingen, **Felgumschwung in den Stütz**;	1,5	- gebeugte Arme beim Felgansatz - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt	X X	X X	 X
4	**Vorschwung**, **Rückschwung** in den Handstand;	0,3 0,3	- geringe Höhe beim Rückschwung - keine gestreckte Körperhaltung	X X	X X	X X

5	Grätschen der Beine, Senken über die gegrätschte Stützwaageposition in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	1,0	- Rhythmusstörung - zu frühes Beugen der Hüfte (kein Senken über Stützwaageposition) - unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	 n.g.
6	**Heben in den Handstand** 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.
7	**Vorschwung, Rückschwung mit ½ Drehung vorwärts** (Schwungdrehung) in den Handstand;	0,3 1,0	- geringe Höhe beim Rückschwung - Überstreckung im Rückschwung - Rhythmusstörung (keine Schwung-drehung)	X X	X X X	X X X
8	Abschwingen, **Vorschwung**, **Rückschwung** (handstandnah);	0,3 0,3	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
9	Abschwingen, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	1,0	- zu geringe Höhe - Abweichung Landeposition Griffstelle - Abweichung von gestreckter Körperposition (siehe FIG CdP)	X X X	X X X	X X gebückt W.d.E.

W.d.E. = Wert des Elements

Barren AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Veränderte Barrenhöhe!, jetzt entsprechend FIG

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Oberarmhanghang: **Vorschwung im Oberarmhang** (Hüfte mindestens in Holmhöhe), **Rückschwung im Oberarmhang** (Hüfte mindestens in Holmhöhe), Vorschwung mit **Stemmaufschwung,** Rückschwung (mindestens waagerecht), **Vorschwung, Rückschwung** (mindestens waagerecht);	0,4 0,4 0,4 0,3 0,3	- zu geringe Schwung-amplitude im Oberarmhang - kein sichtbarer Beineinsatz beim Rückschwung	X X	X X	 X

2	**Rückfallkippe** über Felgansatz, **Rückschwung** mit gestrecktem Körper (mindestens 45°);	0,5 0,5	- Rückfallkippe ohne Felgansatz - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt - Hüfte - geringe Höhe beim Rückschwung	 X X	 X X	X X
3	**Vorschwung**, **Rückschwung** in den Handstand;	0,3 0,3	- geringe Höhe beim Rückschwung - keine gestreckte Körperhaltung	X X	X X	X X
4	Grätschen der Beine, Senken über die gegrätschte Stützwaageposition in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	1,0	- Rhythmusstörung - zu frühes Beugen der Hüfte (kein Senken über Stützwaageposition) - unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	 n.g.
5	**Heben in den Handstand** 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.
6	**Vorschwung, Rückschwung mit ½ Drehung vorwärts** (Schwungdrehung) in den Handstand;	0,3 1,0	- geringe Höhe beim Rückschwung - Überstreckung im Rückschwung - Rhythmusstörung (keine Schwung-drehung)	X X	X X X	X X X
7	Abschwingen, **Vorschwung**, **Rückschwung** (handstandnah);	0,3 0,3	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
8	Abschwingen, **Salto rückwärts gehockt** in den Stand.	0,7	- zu geringe Höhe - Abweichung Landeposition Griffstelle	X X	X X	X X

W.d.E. = Wert des Elements

Reck AK 11/12

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: Konterschwung, **Felgabschwung**, **Rückschwung (Beinschwung-stemme)** (mindestens waagerecht), Abschwung;	1,0	- mehr als ein Konterschwung - beim Konterschwung Hüfte in bzw. über Stangenhöhe (Stemme vor Unterschwung) - Rhythmusstörung - Rückschwung unter waagerecht - keine Beinschwung-stemme	X	X X X X X	X X
2	**Kippaufschwung** in den Stütz, **Rückschwung** in eine handstandnahe Position;	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kippphase - unzureichender Rückschwung	X X X	X X X	 X X
3	**Felgumschwung** (handstandnah);	1,5	- Hüfte stark gebeugt - Endposition nicht erreicht - gebeugte Arme	X X	X X X	 X
4a	Abschwingen, **2 x Riesen-Felgumschwung**;	je 0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Über-streckung im Hang	X X	X X	
oder 4b	Abschwingen, **Riesen-Felgumschwung**, Vorgrätschen (Felgansatz), **Grätsch-umschwung rückwärts mit Rückgrätschen in den Handstand** (Stalder), **Riesen-Felgumschwung;**	0,5 0,5 0,5	- siehe 4 - Stangenberührung - keine Handstand-position - spätes Schließen der Beine - kein Felgansatz	 X X X	 X X X X	 X X
5	Abschwingen, **Vorschwung mit ½ Drehung**, Umgreifen beider Hände in den Ristgriff;	1,0	- ungenügende Höhe/ Drehung flach - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse - Rhythmusstörung beim Umgreifen	X X X X	X X X X	X X

6	**Vorschwung mit ½ Drehung**, Umgreifen beider Hände in den Ristgriff;	1,0	- ungenügende Höhe/ Drehung flach - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse - Rhythmusstörung beim Umgreifen	X X X X	X X X X	X X
7	Abschwingen, **Riesen-Felgumschwung**;	0,5	- siehe 4			
8	Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken, **Bückumschwung zum Handstand**;	1,5	- fehlende Überstreckung im langen Hang - Kopf nicht zwischen den Armen - Kniefehler beim Aufbücken und Bückumschwung	X X X	X X X	 X X
9a	**Riesen-Felgumschwung**, Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken und **Felgabschwung** (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	0,5 1,0	- siehe 4 - ungenügende Höhe		X	X
oder 9b	Riesen-Felgumschwung, Riesen-Felgumschwung, **Salto rückwärts gestreckt** zum Stand.	0,5 1,5	- siehe 4 - ungenügende Höhe - keine Körperstreckung	 X X	 X X	 X X

Reck AK 11/12 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: Konterschwung, **Felgabschwung**, **Rückschwung (Beinschwung-stemme)** (mindestens waagerecht), Abschwung;	1,0	- mehr als ein Konterschwung - beim Konterschwung Hüfte in bzw. über Stangenhöhe (Stemme vor Unterschwung) - Rhythmusstörung - Rückschwung unter waagerecht - keine Beinschwung-stemme	 X 	X X X X X	 X X
2	**Kippaufschwung** in den Stütz, **Rückschwung** in eine handstandnahe Position;	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kippphase - unzureichender Rückschwung	X X X	X X X	 X X

3	**Felgumschwung** (mindestens 45° über Waagerechte);	1,5	- Hüfte stark gebeugt - Endposition nicht erreicht - gebeugte Arme	X X	X X X	X
4	Abschwingen, **3 x Riesen-Felgumschwung**;	1,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Über-streckung im Hang	X X	X X	
5	Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken, **Bückumschwung zum Handstand**;	1,5	- fehlende Überstreckung im langen Hang - Kopf nicht zwischen den Armen - Kniefehler beim Aufbücken und Bückumschwung	X X X	X X X	X X
6	**Riesen-Felgumschwung**, Abschwingen zum „langen Hang“, Aufbücken und **Felgabschwung** (Aufbück-Unterschwung) in den Stand.	0,5 1,0	- siehe 4 - ungenügende Höhe		X	X

AK 13/14

Boden AK 13/14

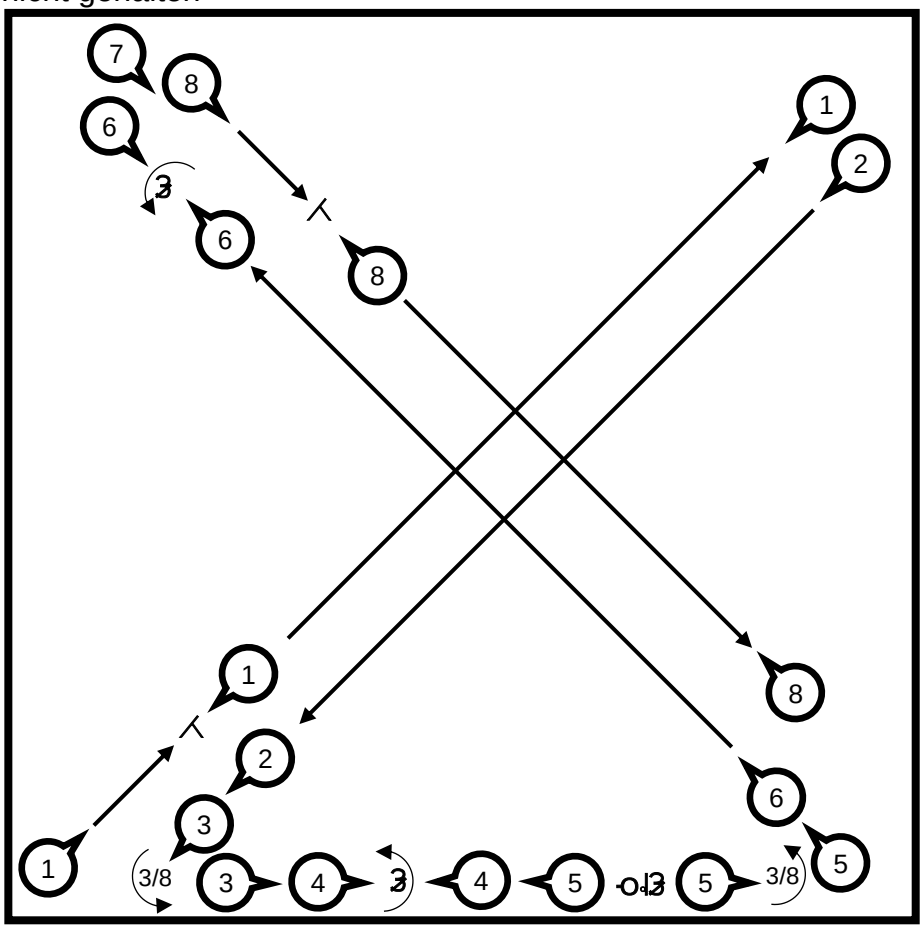
Maximale Übungsdauer 80 Sekunden (Abzüge für Zeitüberschreitung laut CdP)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1a	Aus dem Stand: Ansprung zum **Rondat**, **Flick-Flack**, **Überschlag rückwärts gestreckt** (Temposalto), **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gehockt** in den Stand, Eckverbindung beliebig;	 0,3 0,3 0,5 0,3 0,5	<u>Rondat, Flick-Flack, 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
oder 1b	2-3 Schritte Anlauf, Ansprung zum **Rondat**, **Flick-Flack** und **Doppelsalto rückwärts gehockt** Eckverbindung beliebig;	2,4	- keine Vorspannung im Rondatansprung - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - geringe Sprunghöhe - geöffnete Beine	X X X X X	X X X X X	 X
2a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet**, **Salto vorwärts gehockt** zum Stand;	 0,5 0,5 0,5	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - geöffnete Beine - geringe Sprunghöhe	X X X X X	X X X X X	X X X X
oder 2b	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet**, **Salto vorwärts gestreckt** zum Stand;	 0,5 0,5 1,0	- siehe 2a - keine gestreckte Körperposition	 X	 X	 X

3	3/8 Drehung, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und **2 x Spreiz-Kreis-Flanke** (Thomasflanken) in den **Seitspagat** - 2 s -;	0,8 0,3	- geringer Spreizwinkel - Bodenberührung - Schrittspalt pro Spagat	X X X	X X X	
4	Heben in die **Rolle vorwärts. d.d. Grätschwinkelstütz, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen** - 2 s - (Endorolle zum Handstand), **1/2 Drehung rückwärts,** Abbücken in den Stand;	1,0 0,2	- gebeugte Arme - Schultervorlage - „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung) - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	X X n.g.
5	**Felgrolle mit ½ Drehung**, Abrollen und Aufrichten mit gestreckten Beinen, Vorspreizen rechts mit 3/8 Drehung links in den Stand;	0,5 0,2	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme - geringer Spreizwinkel beim gymn. Sprung - Beugen der Beine	X X X X X	X X X X X	 X X X
6	Anlauf mit zwei Schritten, **Salto vorwärts gehockt**, Absprung **Sprungrolle gestreckt** durch den Hockstand zum **Kopfstütz-Überschlag vorwärts** (Kopfkippe), Arme in Hochhalte, Ausholbewegung der Arme, Strecksprung ½ Drehung;	0,5 0,4 0,5	- verlängerter Anlauf: 1 Schritt zusätzlich mehr als 1 Schritt - geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - geringe Sprunghöhe - zeitiges Hocken - ungenügende Dynamik der „Kippbewegung“ - ungenügende Vor-spannung bei Landung - Kopf auf der Brust während der Landung - Arm-Rumpfwinkel <180° während der Landung	 X X X X X X X X	X X X X X X X X	 X
7	**Standwaage seitlings mit Handfassung von innen** - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte;	0,2	- geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.

8a	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Rondat**, **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	 0,5 0,5 1,0	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- und Raumgewinn Salto: - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken	X X X X X X X	X X X X X X X	 X
oder 8b	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Rondat**, **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gestreckt mit 2/1** **Längsachsendrehung** in den Stand.	 0,5 0,5 1,5	- siehe 8a - Abweichung in der Längsachse	X	X	X

n.g. nicht gehalten



Boden AK 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Maximale Übungsdauer 80 Sekunden (Abzüge für Zeitüberschreitung laut CdP)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Aus dem Stand: Ansprung zum **Rondat**, **Flick-Flack**, **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gehockt** in den Stand, Eckverbindung beliebig;	 0,3 0,3 0,3 0,5	<u>Rondat, Flick-Flack</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
2	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Handstütz-Überschlag vorwärts**, **Salto vorwärts gehockt** zum Stand;	 0,5 0,5	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - geöffnete Beine - geringe Sprunghöhe	X X X X X	X X X X X	X X X X
3	3/8 Drehung, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und **2 x Spreiz-Kreis-Flanke** (Thomasflanken) in den **Seitspagat** - 2 s -;	 0,8 0,3	- geringer Spreizwinkel - Bodenberührung - Schrittspalt pro Spagat	X X X	X X X	
4	Heben in die **Rolle vorwärts. d.d. Grätschwinkelstütz, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen** - 2 s - (Endorolle zum Handstand), **1/2 Drehung rückwärts,** Abbücken in den Stand;	 1,0 0,2	- gebeugte Arme - Schultervorlage - „Schleifen“ der Füße (Bodenberührung) - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	X X n.g.

5	**Felgrolle mit ½ Drehung**, Abrollen und Aufrichten mit gestreckten Beinen, Vorspreizen rechts mit 3/8 Drehung links in den Stand;	0,5 0,2	- Beugen der Knie in der Anrollbewegung zur Felgrolle - Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme - geringer Spreizwinkel beim gymn. Sprung - Beugen der Beine	X X X X X	X X X X X	 X X X
6	Anlauf mit zwei Schritten, **Salto vorwärts gehockt**, Absprung **Sprungrolle gestreckt**, Strecksprung ½ Drehung;	0,5 0,4	- verlängerter Anlauf: 1 Schritt zusätzlich mehr als 1 Schritt - geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - geringe Sprunghöhe - zeitiges Hocken - ungenügende Vor-spannung bei Landung - Kopf auf der Brust während der Landung	 X X X X X X	X X X X X X	 X
7	**Standwaage seitlings mit Handfassung von innen** - 2 s -, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte;	0,2	- geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit	X	X X	X n.g.
8	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, **Rondat**, **Flick-Flack**, **Salto rückwärts gehockt** in den Stand.	0,5 0,5 0,5	- 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	X X X X X X X	X X X X X X X	 X

n.g. nicht gehalten

Pauschenpferd 13/14

Gerät: Pferd und Mattenlage laut FIG (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Seitstütz vorlings mit direktem Vorspreizen des linken Beines, **Scher-Spreizen** vorwärts, **Scher-Spreizen** 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
2a	Rückflanken, **2 x Kreis-Flanke** 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 (**Tschechenkehre)**, **Rückflanken** in den Stütz vorlings, **2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	je 0,5 1,0 je 0,5	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X X
oder 2b	Rückflanken, **2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings, Vorflanken in den Stütz rücklings, Rückflanken mit 1/4 Drehung auf eine Pausche, **1 x Kreis-Flanke auf einer Pausche (C1)**, Vorflanken mit 1/4 Drehung auf beide Pauschen zum Stütz rücklings, **Rückflanken** in den Stütz vorlings, **2 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	je 0,5 2,0 je 0,5	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X X
3a	**1 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	0,5	- siehe 2a			
oder 3b	**K9** (Kehre 90°) zum Stütz rücklings auf einer Pausche, **C9** (Tschechisch 90°) zum Stütz vorlings auf beiden Pauschen (Stöckli A), **1 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings;	0,5 0,5 0,5	- siehe 2a - falsche Reihenfolge (C9-K9)			 1,0
4	**Vorflanken, Rückflanken mit Wandern** nach rechts (Transport) in den Wechselstütz rücklings; Rückflanken;	1,0	- zusätzlicher Stütz beim Wandern			X

5	**2 x Kreis-Flanke im Wechselstütz** vorlings;	je 0,5	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugter Stützarm - geringe Hüftstreckung	X X X X	X X X X	X X X
6	**Vorflanken, Rückflanken mit ¼ Drehung** in den Querstütz vorlings;	0,5	- versetzte Stützposition	X	X	X
7	**3 x Kreis-Flanke im Querstütz**;	je 0,5	- versetzte Stützposition - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
8a	**Wende** in den Querstand seitlings.	0,5	- Vorflanken mit ½ Drehung anstatt Wende - flache Wende - gebeugte Hüfte	X X X	X X X	X
oder 8b	**Russenwendeschwung 360°** (Ansatz über vorwärts oder rückwärts möglich) zur **Wende** in den Querstand seitlings.	1,0 0,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel - Vorflanken mit ½ Drehung anstatt Wende - flache Wende - gebeugte Hüfte	X X X X X	X X X X X	 X

Pauschenpferd 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Gerät: Pferd und Mattenlage laut FIG (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Seitstütz vorlings mit direktem Vorspreizen des linken Beines, **Scher-Spreizen** vorwärts, **Scher-Spreizen** 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, **3 x Kreis-Flanke** in den Stütz vorlings	je 0,5	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme	X X X X	X X X X	X X X
3	**Vorflanken, Rückflanken mit Wandern** nach rechts (Transport) in den Wechselstütz rücklings; Rückflanken;	1,0	- zusätzlicher Stütz beim Wandern			X

4	**2 x Kreis-Flanke im Wechselstütz** vorlings;	je 0,5	- gebeugte, geöffnete, überscherte Beine - geringe Hüftstreckung - gebeugter Stützarm - geringe Hüftstreckung	X X X X	X X X X	X X X
5	**Vorflanken, Rückflanken mit ¼ Drehung** in den Querstütz vorlings;	0,5	- versetzte Stützposition	X	X	X
6	**3 x Kreis-Flanke im Querstütz**;	je 0,5	- versetzte Stützposition - geringe Hüftstreckung	X X	X X	X X
7	**Wende** in den Querstand seitlings.	0,5	- Vorflanken mit ½ Drehung anstatt Wende - flache Wende - gebeugte Hüfte	X X X	X X X	X

Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen) AK 13/14

Gerät: Pferd ohne Pauschen (Höhe: 1,05 m), Stützbereiche nach FIG, Mattenlage laut FIG (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)
Zwischen der Übung am Pauschenpferd und Pferd ohne Pauschen dürfen maximal 30 s liegen! (Abzüge siehe Vorbemerkungen)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Querstand vorlings mit geschlossenen Beinen: Sprung in den Stütz, **4 x Kreis-Flanke im Querstütz** (1. Stützbereich) in den Querstütz vorlings;	je 0,3	- geringe Amplitude - versetzte Stützposition - Überfassen über die Stützzone	X X X	X X X	 X
2	**Russenwendeschwung 360°** in den Stütz vorlings;	1,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel	X X	X X	
3	Wandern vorwärts im Querverhalten 3/3 mit **6-10 x Kreis-Flanke im Querstütz** (1. bis 5. Stützbereich) in den Stütz vorlings;	5,0	- geringe Amplitude - kein Querstütz	X X	X X	
4	**½ Spindel in 2 x Kreis-Flanke** im Querstütz (5. Stützbereich) in den Querstütz vorlings;	1,5	- geringe Amplitude (gebeugte Hüfte) - Rhythmusstörung	X X	X X	
5	**1 x Kreis-Flanke** im Querstütz;	0,3	- geringe Amplitude (gebeugte Hüfte) - versetzte Stützposition	X X	X X	 X

6	**Vorflanken zur Wende** in den freien Querstand seitlings.	0,5	- Vorflanken mit ½ Drehung anstatt Wende - flache Wende - gebeugte Hüfte	X X X	X X X	X

Pauschenpferd methodisch (Pferd ohne Pauschen) AK 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Gerät: Pferd ohne Pauschen (Höhe: 1,05 m), Stützbereiche nach FIG, Mattenlage laut FIG (2 zusätzliche Matten je 0,10 m möglich)
Zwischen der Übung am Pauschenpferd und Pferd ohne Pauschen dürfen maximal 30 s liegen! (Abzüge siehe Vorbemerkungen)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Querstand vorlings mit geschlossenen Beinen: Sprung in den Stütz, **4 x Kreis-Flanke im Querstütz** (1. Stützbereich) in den Querstütz vorlings;	je 0,3	- geringe Amplitude - versetzte Stützposition - Überfassen über die Stützzone	X X X	X X X	 X
2	**Russenwendeschwung 360°** in den Stütz vorlings;	1,5	- Rhythmusstörung - gesprungene Stützwechsel	X X	X X	
3	Wandern vorwärts im Querverhalten 3/3 mit **6-10 x Kreis-Flanke im Querstütz** (1. bis 5. Stützbereich) in den Stütz vorlings;	5,0	- geringe Amplitude - kein Querstütz	X X	X X	
4	**Vorflanken, Rückflanken** über das Pferd und **Niedersprung** in den freien Querstand seitlings.	0,3	- geringe Amplitude - kein Querstütz - Überfassen der Stützzone - Nicht Erreichen der 5. Stützzone mit beiden Händen	X X X	X X X	X X

Ringe AK 13/14

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1a	Aus dem Hang: **Felgaufschwung** in den Stütz;	1,0	- gebeugter Körper mit Stützaufnahme - unrhythmisch	X X	X	X
oder 1b	Aus dem Hang: Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang, Hüftbeugen, **Kippe vorwärts** in den Winkelstütz - 2 s -	1,5	- schwunghaftes Heben - gebeugter Körper - gebeugte Arme - Korrektur im Winkelstütz	X X X	X X X X	X X X
2	Heben der Beine in den **Winkelstütz** - 2 s -, Heben zur **"Wieneransatzposition"**, Senken und Grätschen in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	0,5 0,6 0,5	- kein freier Stütz - gebeugte Arme - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile	X X X	X X X	X X
3	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer) - 2 s -;	1,5	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - gebeugte Arme	X	X X X	X X X
4a	Grätschen der Beine, **Senken über die Stützwaage-Position** durch den Stütz, Senken rückwärts des gestreckten Körpers in die **Hangwaage rücklings** - 2 s -, dann in den Hang rücklings;	0,3 0,6	- Fallen in den Hang rücklings - gebeugte Arme - einwärts gedrehte Ringe - zu kurze Haltezeit	X X	X X X X	X X n.g.
oder 4b	Grätschen der Beine, **Senken in die Stützwaage** - 2 s -, Senken durch den Stütz, Senken rückwärts des gestreckten Körpers in die **Hangwaage rücklings** - 2 s -, dann in den Hang rücklings;	0,8 0,6	- zu kurze Haltezeit - Hüftwinkel bei Stützwaage - Fallen in den Hang rücklings - gebeugter Arme - einwärts gedrehte Ringe	X X X	X X X X X	n.g. X X
5	**Vorschwung**, **Rückschwung** im Hang rücklings, Ausschultern in den Hang, Vorschwung zum **Strecksturzhang**;	0,2 0,2 0,2	- gebeugter Körper - geringe Amplitude	X X	X X	X
6	Beugen der Hüfte in den Kipphang, **Abschwingen vorwärts** in den Hang;	0,2	- Hüfte unter Ringe-unterkante - gebeugte Arme	X X	X X	

7	Rückschwung zum **Stemmumschwung vorwärts** (Schulter mindestens in Höhe Ringeunterkante) in den Hang, **Rückschwung**;	1,0 0,2	- Schulter unter Ringe-unterkante - gebeugter Körper	X X	X X	X X
8a	Vorschwung zum **Felgumschwung rückwärts** (Schulter in Griffhöhe), **Felgumschwung rückwärts** (Schulter in Griffhöhe) in den Hang;	1,0 1,0	- ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X X	X X X	 NA X
oder 8b	Vorschwung zum **Felgumschwung rückwärts** (Schulter in Griffhöhe), **Felgaufschwung mit gestreckten Armen d.d. Handstand** in den Hang;	1,0 1,5	- ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X X	X X X	 NA X
9	**Doppelsalto rückwärts gehockt** in den Stand.	1,0	- geringe Höhe - offene Hockhaltung	X X	X X	

n.g. = nicht gehalten NA = Nichtanerkennung

Ringe AK 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang: **Felgaufschwung** in den Stütz;	1,0	- gebeugter Körper mit Stützaufnahme - unrhythmisch	X X	X	X
2	Heben der Beine in den **Winkelstütz** - 2 s -;	0,5	- kein freier Stütz - gebeugte Arme	X X	X X	X
3	**Heben in den Handstand** mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte (Drücker) - 2 s -;	1,1	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. -seile - gebeugte Arme	X	X X X	X X X
4	Grätschen der Beine, **Senken über die Stützwaage-Position** durch den Stütz, Senken rückwärts des gestreckten Körpers in die **Hangwaage rücklings** - 2 s -, dann in den Hang rücklings;	0,3 0,6	- Fallen in den Hang rücklings - gebeugte Arme - einwärts gedrehte Ringe - zu kurze Haltezeit	X X	X X X X	X X n.g.
5	**Vorschwung**, **Rückschwung** im Hang rücklings, Ausschultern in den Hang, Vorschwung zum **Strecksturzhang**;	0,2 0,2 0,2	- gebeugter Körper - geringe Amplitude	X X	X X	X
6	Beugen der Hüfte in den Kipphang, **Abschwingen vorwärts** in den Hang;	0,2	- Hüfte unter Ringe-unterkante - gebeugte Arme	X X	X X	

7	Rückschwung zum **Stemmumschwung vorwärts** (Schulter mindestens in Höhe Ringeunterkante) in den Hang, **Rückschwung**;	1,0 0,2	- Schulter unter Ringe-unterkante - gebeugter Körper	X X	X X	X X
8	Vorschwung zum **Felgumschwung rückwärts** (Schulter in Griffhöhe), **Felgumschwung rückwärts** (Schulter in Griffhöhe) in den Hang;	1,0 1,0	- ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X X	X X X	 NA X
9	**Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	0,5	- geringe Höhe - gebeugte Hüfte	X X	X X	 X

n.g. = nicht gehalten NA = Nichtanerkennung

Sprung AK 13/14

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

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

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	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	X X 0,8 X
3	Sprungrolle	1,00	– kein reaktiver Absprung	X	X	X

Sprung AK 13/14 – keine erleichterte Übung

Als erster Sprung ist der Überschlag zu zeigen.

Sprung methodisch (Rondat- oder Kasamatsusprung) AK 13/14

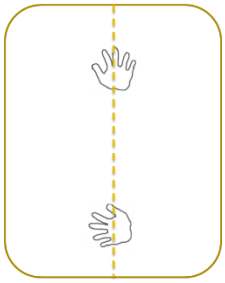
Gerät: Anlauf (max. 25 m), Sprungbrett, Sprungtisch (Geräthöhe: 1,25 m), Mattenlage laut FIG und zusätzlich 0,90 m Erhöhung (Gesamtmattenhöhe 1,20 m)
Beim Sprung methodisch (2. Sprung) kann der Turner einen der beiden Sprünge (Rondat- oder Kasamatsusprung) wählen.

Die Sprünge 1 und 2 sollten, wenn es die örtlichen Bedingungen zulassen direkt hintereinander gezeigt werden (wie im Gerätefinale).

1. Variante (Rondatsprung)

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 - Abweichung in der Längsachse	X X X X X	X X X X X	X X
2	**Handstütz-Sprungüberschlag rückwärts** (1. Flugphase, Stütz auf dem Sprungtisch)	3,5	- 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, Landung auf dem Mattenaufbau)	3,5	– Hüftwinkel beim Kurbet – Landung mit Körpervorlage – keine Dynamik	X X X	X X X	 X
4	Handstützüberschlag rückwärts (**Flick-Flack**) in den Stand oder Handstützüberschlag rückwärts (**Flick-Flack**) und **Strecksprung** zum Stand	2,0	– Abweichungen von der Längsachse – kein Raumgewinn	X X	X X	X X

2. Variante (Kasamatsusprung)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts 1. Flugphase	2,00	– zu lange Flugphase – ungenügender Beineinsatz	X X	X X	X X
2	Abdruck (Stützposition siehe Bild), mit später ¼ Längsachsendrehung 2. Flugphase 	7,00	– gebeugter 2. Stützarm – Abweichung von vorgegebener Stützposition – zu langer Stütz – zur frühe ¼ Drehung – geringe Flughöhe – keine aufrechte Landeposition	X X X X X X	X X X X X X	X X 0,8 X X
3	Sprungrolle	1,00	– kein reaktiver Absprung	X	X	X

Sprung methodisch AK 13/14 – keine erleichterte Übung

Als zweiter Sprung ist der Rondat- oder Kasamatsusprung zu zeigen.

Barren AK 13/14

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Sprung in den Ellhang: Vorschwung, **Kippaufschwung** 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	**Rückschwung** in den Handstand;	0,5	- Handstandposition nicht erreicht	X	X	X
oder 2b	**Rückschwung** in den Handstand, **Riesen-Felgumschwung (Kenmotsu)**	0,5 0,5	- Handstandposition nicht erreicht - Abweichung von Griffstelle	X X	X X	X
3	Ablegen auf die **Oberarme**, Vorschwung **Stemme vorwärts**, **Rückschwung** Handstand	1,0	- Rutschen bei Stemme nach vorn - Hüfte bei Stemme unter Schulterhöhe	X X	X X	

4a	**Vor- und Rückschwung** in den Handstand	0,5	- Handstandposition nicht erreicht	X	X	X
oder 4b	Abschwingen, **Vorschwungelement C-Wertigkeit** in den Handstand (Stützkehre vorwärts, Diamidov oder Salto rückwärts);	1,0	- unzureichende Endlage	X	X	X
5a	Abschwingen, **Felgumschwung in den Stütz,**	1,5	- gebeugte Arme - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt-Hüfte	X X	X X	X X
oder 5b	Abschwingen, **Felgumschwung in den Stütz** – mindestens 30° über waagerecht**,**	2,0	- Endlage - gebeugte Arme - Felgansatz mit geringem Abstand Griffpunkt-Hüfte	 X X	>15° X X	 X
6	**Vorschwung**, **Rückschwung** in den Handstand - 2 s -;	0,5 0,5	- fehlerhafte Handstandposition	X	X	X
7	Grätschen der Beine, Senken über die Stützwaageposition in den **Grätschwinkelstütz** - 2 s -;	0,5	- Abschwingen - Abstützen auf den Unterarmen - unzureichende Halteposition - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X X	 X n.g.
8	**Heben in den Handstand** mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften - 2 s - (Schweizer);	1,0	- Schultervorlage - fehlerhafte Handstandposition - zu kurze Haltezeit	X X	X X X	 n.g.
9	Abschwingen zum **Vorschwung** in die **hohe Spitzwinkelposition**, keine Halte, Hüfte in Schulterhöhe (Beine waagerecht), **Rückschwung**, **Vorschwung**, **Rückschwung mit ½ Drehung vorwärts** 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 X
10	Vorschwung, **Salto rückwärts gestreckt** in den Außenquerstand seitlings.	1,0	- fehlerhafte Körperpositionen - geringe Höhe	X X	X X	X

n.g. = nicht gehalten

Barren AK 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

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

n.g. = nicht gehalten

Reck AK 13/14

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: Konterschwung, Felgabschwung, **Stemmaufschwung rückwärts (Beinschwungstemme)** (handstandnah);	0,5	- mehr als ein Konterschwung - beim Konterschwung Hüfte in bzw. über Stangenhöhe (Stemme vor Unterschwung) - Rhythmusstörung - Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe - keine Beinschwung-stemme	 X X	X X X X X	 X
2	**Felgumschwung** (handstandnah);	1,0	- flache Endposition - gebeugte Arme	X	X X	X
3	Abschwingen, **Riesen-Felgumschwung**;	0,4	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
4	Vorgrätschen (Felgansatz), **Grätsch-umschwung rückwärts mit Rückgrätschen in den Handstand** (Stalder);	1,0	- Stangenberührung - keine Handstand-position - spätes Schließen der Beine - kein Felgansatz	X X X	X X X X	X X
5a	Abschwingen, 2x Vorschwung mit **1/2 Drehung** in den Handstand (Pendeldrehung) mit Ristgriff in direkter Folge;	1,0	- außerhalb der Drehachse	X	X	X
oder 5b	Abschwingen, 2x Vorschwung mit **gesprungener 1/2 Drehung** in den Handstand mit Ristgriff* in direkter Folge;	1,5	- kein deutliches Springen - außerhalb der Drehachse	X X	X X	 X
6	Abschwingen, **Riesen-Felgum-schwung mit ½ Drehung** in den Handstand mit Kammgriff;	1,0	- späte Drehung - außerhalb der Drehachse - Schulterposition - gebeugter Stützarm	 X X	X X X X	X X X X
7a	**Riesen-Stemmumschwung**;	0,4	- Überstreckung in der oberen Senkrechten	X	X	

oder 7b	**Riesen-Stemmumschwung**, Vorbücken, **Kippumschwung rücklings vorwärts in den Ellgriff** (Adlerschwung 45°); Abschwingen, **Stemmaufschwung rückwärts im Ellgriff mit Umspringen** in den Stütz mit Kammgriff;	0,4 0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - Endlage Adlerschwung	X >60°	X >75°	>90° W.d.E.
8a	**Riesen-Stemmumschwung**;	0,4	- Überstreckung in der oberen Senkrechten	X	X	
oder 8b	**Riesen-Stemmumschwung**, Abschwingen, Rückschwung mit ½ **Drehung i.d. flüchtigen Handstand** mit Kammgriff und Riesen-Stemmumschwung	0,4 0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - ARW <180° - Kopf im Nacken	X X X	X X X	
9	Vorgrätschen, **Vorgrätsch-Umschwung vorwärts mit Rückgrätschen in den Handstand** (Endo);	1,0	- Stangenberührung - keine Handstandposition - gebeugte Arme - keine deutliche Stemmbewegung - spätes Schließen der Beine	X X X X X	X X X X X	X X
10	Abschwingen vorwärts, Rückschwung, **Umspringen in den Ristgriff** (handstandnah);	0,5	- flache Endposition - kein Umspringen	X	X	X X
11	**Riesen-Felgumschwung,** Abschwingen, Vorschwung, **Aufbück-Umschwung rückwärts** in den Handstand;	0,4 1,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang - Aufbück-Umschwung nicht in die Handstandposition - Aufbück-Umschwung mit einem Bein - Kopf im Nacken	X X X	X X X X	 X X X
12	**Riesen-Felgumschwung, Riesen-Felgumschwung**;	0,4 0,4	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
13	**Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	0,6	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - geringe Streckung	 X X	X X X	X X

* Wenn nur eine gesprungene Drehung oder nicht in direkter Folge geturnt wird, erfolgt keine Bonifikation und die Anerkennung des Grundwertes.

Reck AK 13/14 – erleichterte Übung (Ausgangswert 8,0)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1	Aus dem ruhigen Hang mit Ristgriff: Konterschwung, Felgabschwung, **Stemmaufschwung rückwärts (Beinschwungstemme)** (handstandnah);	0,5	- mehr als ein Konterschwung - beim Konterschwung Hüfte in bzw. über Stangenhöhe (Stemme vor Unterschwung) - Rhythmusstörung - Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe - keine Beinschwung-stemme	 X X	X X X X X	 X
2	**Felgumschwung** (handstandnah);	1,0	- flache Endposition - gebeugte Arme	X	X X	X
3	Abschwingen, **Riesen-Felgumschwung**;	0,4	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
4	Abschwingen, 2x Vorschwung mit **1/2 Drehung** in den Handstand (Pendeldrehung) mit Ristgriff in direkter Folge;	1,0	- außerhalb der Drehachse	X	X	X
5	Abschwingen, **Riesen-Felgum-schwung mit 1/2 Drehung** in den Handstand mit Kammgriff;	1,0	- späte Drehung - außerhalb der Drehachse - Schulterposition - gebeugter Stützarm	 X X	X X X X	X X X X
6	**Riesen-Stemmumschwung**, **Riesen-Stemmumschwung**;	0,4 0,4	- Überstreckung in der oberen Senkrechten	X	X	
7	Abschwingen vorwärts, Rückschwung, **Umspringen in den Ristgriff** (handstandnah);	0,5	- flache Endposition - kein Umspringen	X	X	X X
8	**Riesen-Felgumschwung,** Abschwingen, Vorschwung, **Aufbück-Umschwung rückwärts** in den Handstand;	0,4 1,0	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang - Aufbück-Umschwung nicht in die Handstandposition - Aufbück-Umschwung mit einem Bein - Kopf im Nacken	X X X	X X X X	 X X

9	**Riesen-Felgumschwung,** **Riesen-Felgumschwung**;	0,4 0,4	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
10	**Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	0,6	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - geringe Streckung	 X X	X X X	X X

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 7 (Pflicht Strecksprung vorwärts)

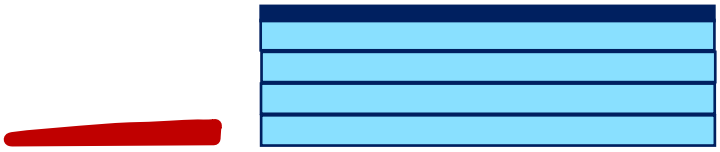
Ohne Sprungtisch, nur Brett und Mattenlage (0,60 m)

3 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs

AK 8 (Pflicht 1. Sprung Überschlag Rückenlage)

Ohne Sprungtisch, nur Brett und Mattenlage (0,90 m)

4 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs und Zusatzmattenauflage (Höhe 0,10 m)



AK 8 (Pflicht 2. Sprung Salto vorwärts gehockt)

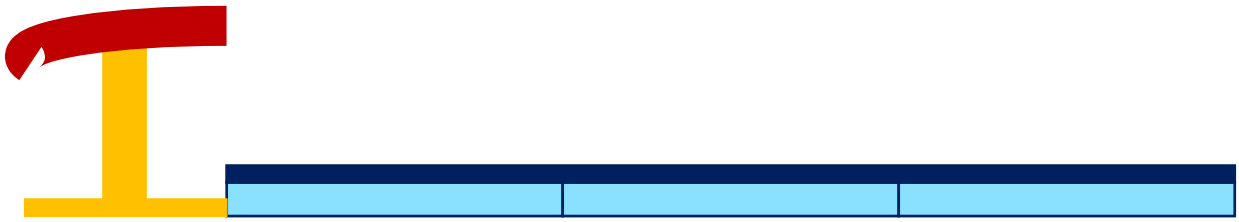
Ohne Sprungtisch, nur Brett und Mattenlage (0,30 m)

1 Landematte 2 m x 3 m x 0,2 m längs und Zusatzmattenauflage (Höhe 0,10 m)

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)

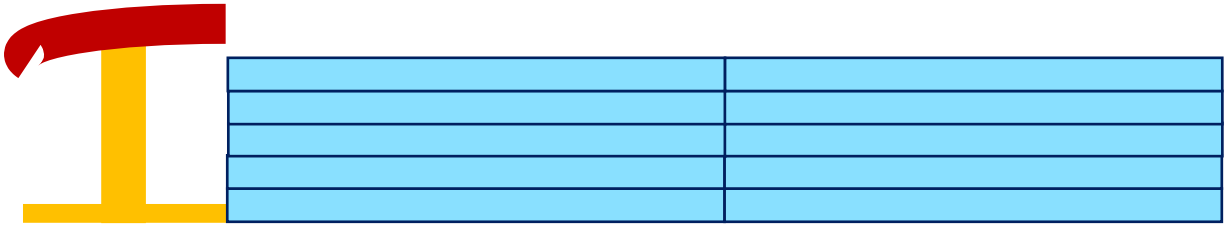
Ohne Sprungtisch, nur Brett und Mattenlage (0,20 m + 0,10 m) laut FIG

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 11/12 (Pflicht 1. Sprung Überschlag)

Geräthöhe (1,20 m) und Mattenlage (1,00 m)

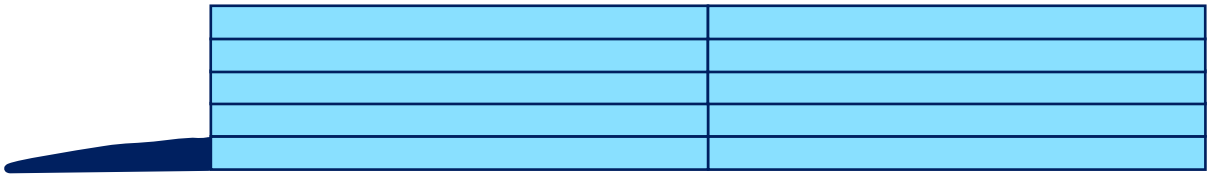
2x 5 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs; als Alternative könnten
2x 2 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3 m die unteren 2x 3 Landematten ersetzen



AK 11/12 (Pflicht 2. Sprung Rondatsprung)

Ohne Sprungtisch, nur Mattenlage (1,00 m)

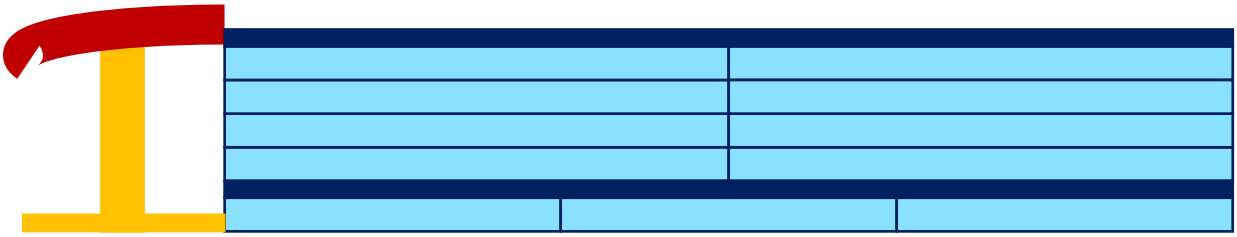
2x 5 Landematten 2 m x 3 m x 0,2 m längs; als Alternative könnten
2x 2 Weichblöcke 2 m x 3 m x 0,3 m die unteren 6 Landematten ersetzen



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



Deutscher Turner-Bund e. V. (DTB)
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND