

## **Turngauinterne Hinweise:**

Die Übungen stimmen mit denen des Aufgabenbuchs des DTB vollständig überein.

Die kursiven, gelb markierten Texte dienen in der Regel der Erläuterung. Bei einigen Übungen waren minimale Ergänzungen / Korrekturen erforderlich, damit die Übung turnbar wird. Auch diese sind gelb markiert.

Die Fehlerhinweise wurden teilweise angepasst, weil sie in einigen, wenigen Fällen zwischen den einzelnen Übungsstufen variiert haben. Alle derartige Änderungen sind gelb markiert.

Fehlerhinweise, die sich auf die B-Variante beziehen habe ich nicht mit aufgenommen.

Fehlerhinweise bei Halteteilen (- 2 sek. -) habe ich gelöscht, da sie nicht einheitlich in den Fehlerhinweisen enthalten waren und bei den allgemeinen Wertungsrichtlinien sowieso geregelt sind.

## **2.4 Boden P1A BIS P9A**

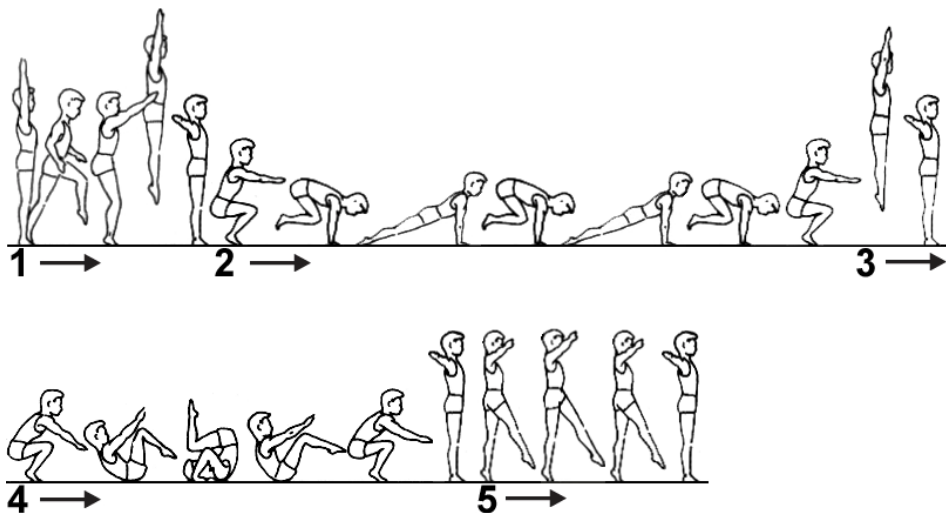
**2009**

### **2.4.1 Allgemeine Hinweise:**

- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P1-P4 sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.
- Die Armführungen für Variante A sind freigestellt, falls in der Ausschreibung nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepasst sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- In der Variante A ist, um gegengleiches Turnen zu ermöglichen, jeweils ein Schritt mehr oder weniger erlaubt.
- Der Anlauf bei den gymnastischen Sprüngen sollte nicht mehr als drei Schritte betragen. Bei nachfolgenden Akrobatikelementen kann jedoch noch zusätzlich ein Anhüpfer an die Laufschriffe angeschlossen werden.
- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P1-P9 können auf einer Mattenbahn geturnt werden. Wenn die Übung vor der Mattenbahn begonnen oder darüber hinaus geturnt wird, erfolgt kein Punktabzug. Ab der P 6 kann die Übung auch auf der Bodenfläche geturnt werden.
- Für Raumwege, die anders als vorgegeben geturnt werden, erfolgt kein Abzug.

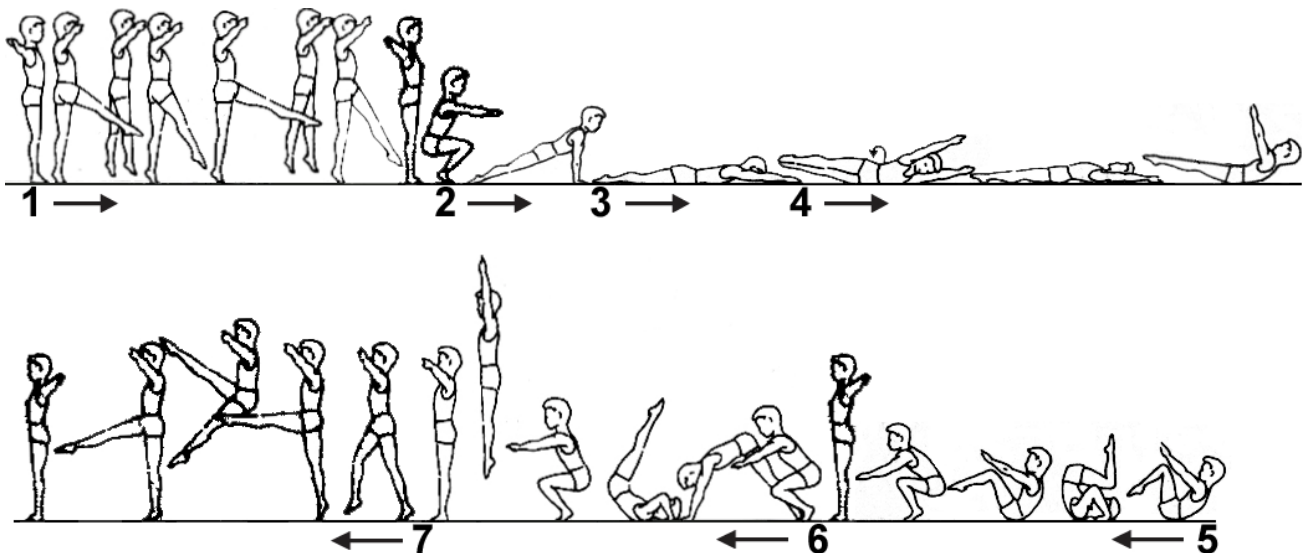
## P1A - Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Absprung zum <b>Strecksprung</b> ;	0,2	- fehlerhafter Absprung		X	X
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum <b>Liegestütz vorlings</b> , Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum <b>Liegestütz vorlings</b> , Anhocken der Beine;	0,2	- unkoordinierter Ablauf	X		
		0,2	- ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - keine Körperstreckung	X	X	X
3	<b>Strecksprung</b>	0,2				
4	Senken über den Hockstand zum Hocksitz, <b>Rückenschaukel</b> zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand;	0,2	- keine deutliche Schaukelbewegung - unkoordinierter Ablauf	X	X	
5	<b>zwei bis drei Schritte im Ballenstand</b> vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Stand.	0,2				



# P2A - Boden

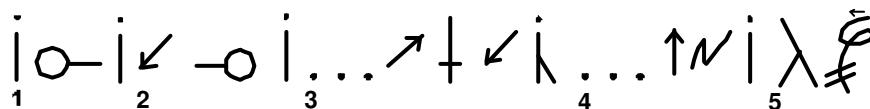
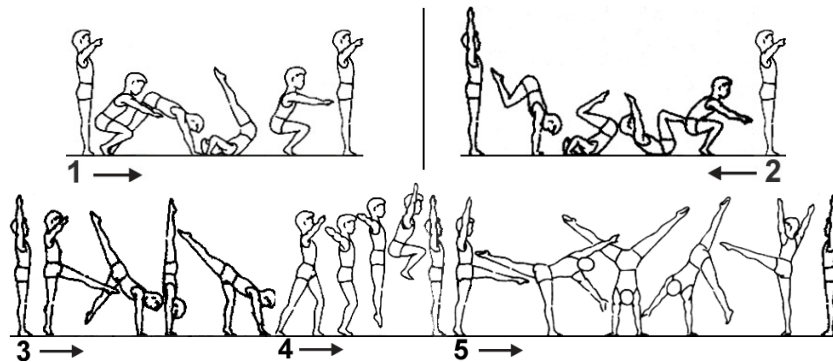
	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	<b>Nachstellhüpfer rechts</b> (links), <b>Nachstellhüpfer links</b> (rechts), Schritt, Schließen der Beine in den Stand;	0,2 0,2				
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum <b>Liegestütz vorlings</b> ;	0,2	- unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - fehlerhafte Körper- streckung im Liegestütz	X X X X	X	X
3	<b>langsames Senken in die Bauchlage</b> , anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers;	0,2	- unkontrolliertes Ablegen	X	X	
4	<b>1/2 LAD in die Rückenlage</b> (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“;	0,2	- falsche Körperhaltung	X	X	
5	<b>Rückenschaukel</b> zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand;	0,2				
6	Verbindung: <b>Rolle vorwärts</b> , <b>Strecksprung</b> ;	0,5 0,2	- fehlende Stützphase, - Nachstützen der Hände	X	X	X
7	zwei bis drei Schritte, Absprung zum <b>Schersprung</b> <b>oder Pferdchensprung</b>	0,5				



# P3A - Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: <b>Rolle vorwärts</b> in den Stand;	0,5	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X	X
2.	Senken, <b>Rolle rückwärts</b> , Aufrichten in den Stand;	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - Knie berühren den Boden	X	X	X
3.	zwei Schritte vorwärts, Schwingen in <b>den Handstand</b> , Senken in die Schrittstellung, Aufrichten;	0,5	- geforderte Handstütz- position nicht erreicht	X	X	
4.	Zwei Schritte vorwärts, Schließen der Beine zum halbhohen Hockstand, <b>Hocksprung</b> ;	0,2	- kein prellender Ab- sprung	X	X	
5.	Schritt, <b>Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)</b> , Aufrichten <b>mit ¼ LAD</b> gegen die Bewegungsrichtung, Ausklang freigestellt.	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügend geöffneter ARW	X	X	X

Gegenüber dem Buch werden hier beim Rad (Nr.5) die gleichen Abzüge vorgenommen wie in der P4A (Teile Nr.5 und 6)



## P4A - Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in <b>den Handstand</b> , <b>Abrollen</b> , Aufrichten über den Hockstand;	1,5	- geforderte Handstütz- Position nicht erreicht - unkontrolliertes Abrollen - Nachstützen der Hände	X	X	X
2.	<b>Strecksprung mit ½ LAD</b> ;	0,2				
3.	<b>Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz</b> in den Hockstand;	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X	X	X
4.	<b>Strecksprung mit ½ LAD</b> ;	0,2				
5.	zwei bis drei Schritte vorwärts, <b>Handstütz-Überschlag (Rad) links seitwärts</b> , Aufrichten in die Bewegungsrichtung;	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW	X	X	X
6.	Schritt vorwärts, <b>Handstütz-Überschlag (Rad) rechts seitwärts</b> , Aufrichten in die Bewegungsrichtung;	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Handstütz-Überschlag seitwärts mit der gleichen Seite wie Nr.5	X	X	X W.d.E
7.	zwei bis drei Schritte mit Schließen der Beine in den Stand.		- fehlende Bewegungsweite	X	X	

**W.d.E bedeutet Wert des Elementes, d.h. hier Abzug in der B-Note 1,5 Punkte zusätzlich zum Abzug in der A-Note (auch 1,5 Punkte)**

**Die gesamte Übung kann auch gegengleich geturnt werden.**

## P5A - Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: <b>Rondat</b> , Strecksprung in den Stand;	1,5	- keine Vorspannung im Rondat (Ansprung) - seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
2.	Schritt vorwärts zur <b>Standwaage vorlings</b> – 2 Sek. -, Aufrichten in den Stand;	0,5	- Abweichung aus der Bewegungsrichtung - Ungenügendes Spreizen der Beine - zu kurze Haltezeit	X	X	X
3.	Schwingen in <b>den Handstand</b> , Abhocken (= <b>Senken zum Hockstand</b> ), Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings;	1,5	- Handstütz-Position nicht erreicht	X	X	X
4.	1/2 Drehung in den <b>Liegestütz rücklings</b> – 2 Sek. –, 1/2 Drehung in den <b>Liegestütz vorlings</b> – 2-Sek. –, Anhocken und Strecksprung mit 1/2 Drehung;	0,2	- Liegestütz nicht gestreckt, jeweils	X	X	
		0,2	- Doppelstütz (Gesäß, Füße) - kein fließender Übergang zum Strecksprung	X	X	
5.	Vorspreizen, <b>Handstütz-Überschlag (Rad) links seitwärts</b> mit sofortiger Drehung in die Bewegungsrichtung, Vorspreizen, <b>Handstütz-Überschlag (Rad) rechts seitwärts</b> gegen die Bewegungsrichtung in den Stand.	0,5	- Abweichen von der Senkrechten	X	X	X
		0,5	- ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Handstütz-Überschlag seitwärts mit der gleichen Seite	X	X	X

## P6A - Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Anlauf mit 2 bis 3 Schritten: <b>Rondat</b> , Strecksprung in den Stand;	1,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
2.	Seitspreizen in den Grätschstand, Senken in den Grätschwinkelstand – 2 Sek. –, Aufsetzen der Hände, <b>Abspringen in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, Abbücken und Aufrichten in den Stand;	0,5	- mangelnde Spreizung - Bein-Rumpf-Winkel < 90° - Handstandposition nicht erreicht	X	X	
3.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , Strecksprung in den Stan;	1,5	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - fehlender Strecksprung	X	X	X
4.	Rumpfvorbeugen, Senken mit gestreckten Beinen zur <b>Rolle rückwärts mit gestreckten Armen über den hohen Stütz</b> , Abbücken, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - gebeugte Arme	X	X	
5.	Senken in die <b>Standwaage vorlings – 2 s –</b> , Aufrichten in den Stand;	0,5	- Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe	X	X	X
6.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Einspringen in den Stand, sofortiger <b>Strecksprung mit 1/1 Drehung</b> in den Stand.	0,5	- Drehung nicht vollendet - fehlende Körperspannung	X	X	

# P7A - Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Anlauf mit 2 bis 3 Schritten: <b>Rondat</b> ,	0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang	X	X	
	<b>Flick-Flack</b> , Strecksprung in den Stand, ½ Drehung, Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings;	1,5	- kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - fehlenden Körperstreckung - Tempoverlust	X	X	X
2.	Auffedern in den <b>Grätschwinkelstand</b> , Arme in Schrägvorhalte – 2 Sek. – <b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> – 2 Sek. -, Abrollen vorwärts in den Grätschsitz;	0,2 <b>1,5</b>	- gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung	X X X	X X X	X
3.	Schließen der Beine, Heben in den <b>Liegestütz rücklings</b> , <b>1/2 Drehung in den Liegestütz vorlings</b> – 2 Sek. -, Anhocken der Beine, Strecksprung und Armkreis in den Stand;	0,2	- Liegestütz nicht gestreckt, jeweils - Doppelstütz (Gesäß, Füße) - kein fließender Übergang zum Strecksprung	X X X	X X X	
4.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , Ansprung, zwei bis drei Schritte, <b>Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)</b> in die Bewegungsrichtung;	<b>1,5</b>	- ungenügender Abdruck	X	X	
		0,5	- keine Streckung im Schulterwinkel - Handstütz-Überschlag seitwärts nicht über die Senkrechte - Abweichung aus der Bewegungsrichtung	X X X	X X X	
5.	<b>Felgrolle</b> , Abbücken, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,2	- gebeugte Arme	X	X	
6.	<b>Standwaage vorlings</b> – 2 Sek. -, Aufrichten in den Stand, Arme in der Tiefhalte;	0,5	- <b>Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	
7.	zwei bis drei Schritte Anlauf, <b>Sprungrolle vorwärts und sofortiger Strecksprung mit 1/1 Drehung</b> in den Stand.	0,5	- Drehung nicht vollendet	X	X	
		0,5	- fehlende Körperspannung	X	X	

# P8A - Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: <b>Rondat</b> , <b>Flick-Flack, Flick-Flack</b> , <b>Strecksprung</b> in den Stand;	0,5 1,5	- 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	
2.	(1/8 Drehung), Fallen in den <b>Liegestütz vorlings</b> , Auffedern in den Grätschstand, <b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> , – 2 Sek. –,	0,2 1,5	- fehlende Körperstreckung - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung	X X X X	X X X X	X
3.	Abrollen vorwärts in den <b>Grätschsitz</b> , Schließen der Beine, Heben in den Liegestütz rücklings, 1/2 Drehung <b>zum Liegestütz</b> vorlings, Anhocken, <b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> in den Stand;	0,2 0,5	- Liegestütz nicht gestreckt, jeweils - Doppelstütz (Gesäß, Füße) - kein fließender Übergang zum Strecksprung - fehlende Körperstreckung	X X X X	X X X X	
4.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Salto vorwärts gehockt</b> in den Stand, (1/8 Drehung mit Blick in die Bodenecke);	1,5	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie	X X	X X	
5.	Rumpfvorbeugen, <b>Felgrolle</b> , Abbücken, Aufrichten in den Stand, Schritt vorwärts, Vorhochspreizen mit 1/2 Drehung in den Stand;	0,5	- Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme	X X	X X	
6.	<b>Standwaage vorlings</b> – 2 Sek. –, Aufrichten in den Stand, Arme in Tiefhalte;	0,2	- Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe	X	X	
7.	Anlauf mit zwei bis drei Schritte, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , Ansprung, zwei bis drei Schritte, <b>Sprungrolle vorwärts</b> , Aufrichten in den Stand.	1,5 0,5	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel	X X X	X X X	

# P9A - Boden

	Ausschreibung		Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, <b>Rondat</b> ,	0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
	<b>Flick-Flack</b> ,		- seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
	<b>Salto rückwärts gehockt</b> in den Stand;	1,5	- kein fließender Übergang	X	X	
			- kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack	X	X	
			- geringe Sprunghöhe	X	X	X
			- Kopf im Nacken	X	X	X
			- geringe oder keine Verzögerung	X	X	X
2.	1/2 Drehung, Fallen in den <b>Liegestütz vorlings</b> ,	0,2	- fehlende Körperstreckung	X	X	
3.	<b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> – 2s –,	1,5	- gebeugte Arme	X	X	X
	1/2 (3/8) Drehung, Abbücken in den Stand;		- Schultervorlage	X	X	
4.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: <b>Salto vorwärts gehockt</b> ,	1,5	- geringe Sprunghöhe	X	X	
	<b>Sprungrolle gestreckt</b> , Aufrichten in den Stand;		- geöffnete Knie	X	X	
			- geringe Sprunghöhe	X	X	
			- zeitiges Hocken	X		
5.	<b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> in den Stand;	0,5				
6.	Rumpfvorbeugen, <b>Felgrolle</b> ,	0,5	- Abweichung von der Handstandposition	X	X	X
	Abbücken (mit 1/8 Drehung) in den Stand,		- gebeugte Arme	X	X	X
7.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> ,	0,5	- ungenügender Abdruck	X	X	X
	<b>Sprungrolle gestreckt</b> , Schritt vorwärts,		- keine gestreckte Körperhaltung beim Handstützüberschlag und der Sprungrolle	X	X	X
	<b>Vorhochspreizen mit 1/2 Drehung</b> in den Stand;	0,2	- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	X
8.	<b>Standwaage vorlings</b> – 2s –, Senken zum Stand, Arme in <b>Tiefhalte</b> ;	0,5	- Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe	X	X	
9.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Rondat</b> ,	0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
	<b>Flick-Flack</b> ,		- seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
	<b>Strecksprung</b> in den Stand.	1,5	- kein fließender Übergang	X	X	
			- kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack	X	X	
			- ungenügender Tempo- und Raumgewinn	X	X	