

## 2.9.1 Allgemeine Hinweise

Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P1 – P 4 der Variante A sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.

## 2.9.2 Übungsbeschreibungen der Stufen P 1A – P 9A

**P1A - Reck**

Geräthöhe: brusthoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: <b>Beidbeiniger Sprung in den Stütz;</b>	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X	X	
2	<b>Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang</b> (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X	X	
3	Schritt rückwärts in den Stand mit anschließendem <b>Sprung in den Stütz;</b>	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X	X	
4	Vorschwung, <b>Rückschwung,</b> stangennaher <b>Niedersprung</b> in den Stand vorlings.	0,2 0,2	- ungenügender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	X	X	

## P2A - Reck

Geräthöhe: schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: <b>Beidbeiniger Sprung in den Stütz;</b>	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X	X	
2	<b>Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang</b> (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X	X	
3	Senken in den <b>Hockhangstand</b> , Vorhocken, <b>Drehen rückwärts</b> und Senken der Füße in den Hockhangstand rücklings (Beine gehockt) mit sofortigem Absprung zum <b>Drehen vorwärts</b> in den Hockhangstand;	0,2	- zu frühes Hocken	X		
		0,2	- Berühren der Reckstange	X		
		0,2	- Hilfe mit den Füßen beim Drehen an der Reckstange	X	X	
4	<b>Klimmzug in den Beugehang</b> (Beine gehockt);	0,5	- fehlender Armeinsatz		X	
5	<b>Senken der Füße</b> senkrecht unter der Reckstange, Schritt rückwärts zum Aufrichten in den Stand vorlings.	0,2	- unkontrolliertes Senken der Füße	X	X	

## P3A - Reck

Geräthöhe: schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: <b>Hüft-Aufschwung</b> mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritte erlaubt) oder <b>Hüft-Aufzug</b> in den Stütz;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	
2	Vorschwung, <b>Rückschwung</b> in den freien Stütz;	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
3	stangennaher <b>Niedersprung</b> mit Landung in den Stand mit Ristgriff;	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4	aus der Schrittstellung: <b>Felgabschwung (= Felgunterschwung)</b> mit Schwungbeineinsatz und Spreizen der Beine, Landung über die Schrittstellung und Schließen der Beine in den Stand (Landung auch direkt in den Stand erlaubt).	0,5	- Füße unter Holmhöhe - ungenügende Hüftstreckung	X	X	

## P4A - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: <b>Hüft-Aufschwung</b> mit Schwungbein- einsatz (aus dem Stand oder Schritte erlaubt) oder <b>Hüft-Aufzug</b> in den Stütz;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	X
2	Vorschwung, <b>Rückschwung</b> in den freien Stütz (mind. waagrecht);	0,5	- ungenügfender Rückschwung	X	X	
3	<b>Niedersprung</b> ;	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4	<b>Felgabschwung (= Felgunterschwung)</b> mit Schwungbeineinsatz ( auch beidbeinig) in den Stand.	1,5	- keine deutliche Streckphase - Hüfte unter Stan- genhöhe - ungenügende Weite - fehlender Felg- ansatz	X	X X	X X

## P5A - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Stand vorlings: <b>Hüft-Aufzug</b> in den Stütz;	0,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X	X	
2	<b>Vorspreizen</b> eines Beines, Abschwngen rückwärts in den Spreizhang, <b>Spreiz-Kippaufschwung</b> , <b>Rückspreizen</b> ;	0,2	- kein freies Vor- und Rückspreizen	X	X	
		1,5	- keine deutliche Kippphase	X	X	X
		0,2	- Aufsitzen auf der Stange - Rhythmusstörung	X	X	X
3	Vorschwung, <b>Rückschwung</b> (mindestens waagrecht);	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
4	<b>Hüft-Umschwung</b> rückwärts;	1,5	- Hüfte stark gebeugt - Rhythmusstörung	X	X	X
5	<b>Felgabschwung</b> (= Felgunterschwung) in den Stand.	0,5	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - fehlende Weite	X	X	X

## P6A - Reck

Gerätehöhe: 2,60 m

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang mit Kammgriff: <b>Vorschung, Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff;</b>	1,5	- geringer Schwung - unzureichende Körperspannung	X X	X X	
2	Vorschung, <b>Rückschwung</b> (waagrecht);	0,2	- geringe Schwungamplitude	X	X	
3	<b>Vorschung, Kippaufschwung</b> vorlings vorwärts in den Stütz;	0,2 1,5	- Hüfte zu stark gebeugt - keine deutliche Kipp-Phase - Rhythmusstörung	X X X	X X X	X
4	<b>Rückschwung</b> (waagrecht);	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
5	<b>Hüft-Umschwung</b> rückwärts;	0,5	- Hüfte stark gebeugt - Rhythmusstörung	X X	X X	X
6	<b>Felgabschwung (= Felgunterschwung)</b> in den Stand.	1,5	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - Fehlende Weite	X X X	X X X	X

# P7A - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang mit Kammgriff: Vorschwing, <b>Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff;</b>	0,5	- Rhythmusstörung - Rückschwung < 45°	X X	X X	X
2	Vorschwing, <b>Rückschwung</b> (waagrecht);	0,5	- unzureichende Schwungamplitude	X	X	
3	Vorschwing, <b>Felgaufschwung;</b>	1,5	- Hüfte stark gebeugt	X	X	
4	<b>Felgabschwung (= Felgunterschwingung)</b> in den Hang;	0,5	- Felgabschwung unter Stangenhöhe	X	X	
5	<b>Stemmaufschwung (=Schwungstemme);</b>	1,5	- Endposition < 60° - Rhythmusstörung	X X	X X	
6	Senken, <b>Kippaufschwung</b> in den Stütz (Fallkippe);	1,5	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - schwache Kippbewegung	X X X	X X X	X X
7	<b>Rückschwung</b> (mindestens waagrecht);	0,5	- unzureichender Rückschwung	X	X	X
8	<b>Felgunterschwingung mit 1/2 Drehung</b> in den Stand.	0,5	- Hüfte unter Stangenhöhe		X	

# P8A - Reck

Gerätehöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Aus dem Hang im Kammgriff: Konterschwing, <b>Felgabschwung (= Felgunterschwingung),</b> <b>Rückschwung, Umspringen in den</b> <b>Ristgriff, Vorschwung;</b>	1,5	- mehr als ein Konterschwing - Rhythmusstörung - gebeugte Arme - geringe Schwung- amplitude	X X X	X X X	X X
2	<b>Kippaufschwung</b> in den Stütz <b>Rückschwung</b> (mindestens 45°);	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kippphase	X X	X X	X
3	<b>Hüft-Umschwung</b> rückwärts;	0,5	- Hüfte stark gebeugt - gebeugte Arme	X	X X	
4	<b>Felgabschwung (=Felgunterschwingung)</b> <b>mit 1/2 Drehung</b> in den Zwiagriff;	1,5	- ungenügende Höhe - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse - Rhythmusstörung beim Umgreifen	X X X X	X X X	X
5	Vorschwung im Zwiagriff, <b>Rückschwung</b> im Zwiagriff, <b>Umgreifen</b> in den Ristgriff;	0,5 0,2	- flach < 60° - Rhythmusstörung beim Umgreifen	X X	X X	
6	<b>Vorschwung,</b> <b>Kippaufschwung</b> in den Stütz, <b>Rückschwung</b> (mindestens 45°);	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kippphase - ungenügende Höhe im Rückschwung	X X X	X X X	X X
7	Abschwingen, <b>2 x Riesen-Felgumschwung;</b>	je 1,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Über- treckung im Hang	X X	X X	
8	Abschwingen, <b>Salto rückwärts gestreckt</b> in den Stand.	1,5	- ungenügende Höhe - unkontrollierter Salto	X	X	X X

# P9A - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwung, Felgabschwung (=Felgunterschwung) und <b>Stemmaufschwung rückwärts</b> in den freien Stütz;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mehr als ein Konterschwung</li> <li>- Rhythmusstörung</li> <li>- gebeugte Arme</li> <li>- Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe</li> <li>- kein peitschenartiger Einsatz beim Rückschwung</li> <li>- Rückschwung &lt; 60°</li> </ul>	X	X	X
2	<b>Felgumschwung</b> (= freie Felge), (mindestens 45°);	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flache Endposition</li> <li>- gebeugte Arme</li> </ul>	X	X	X
3	Abschwingen zum <b>Riesen-Felgumschwung</b> ;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechten</li> <li>- fehlende Überstreckung im Hang</li> </ul>	X	X	
4	Abschwingen, <b>Riesen-Felgumschwung mit 1/2 Drehung</b> in den Handstand mit Kammgriff, (= offene Drehung);	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- späte Drehung</li> <li>- außerhalb der Drehachse</li> <li>- Schulterpostition</li> <li>- gebeugter Stützarm</li> </ul>	X	X	X
5	<b>Riesen-Stemmumschwung</b> ;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechte</li> </ul>	X	X	
6	Abschwingen, <b>Umspringen</b> in den Ristgriff;	0,2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umspringen &lt; 45°</li> <li>- kein Umspringen</li> </ul>	X	X	X
7	<b>2 x Riesen-Felgumschwung</b> ;	je 0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überstreckung in der oberen Senkrechten</li> <li>- fehlende Überstreckung im Hang</li> </ul>	X	X	
8	Abschwingen in den Hang, <b>Salto rückwärts gestreckt</b> in den Stand;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf im Nacken</li> <li>- geringe Höhe</li> <li>- geringe Streckung</li> </ul>	X	X	X