

**Geräteaufbau: Bodenläufer oder Bodenfläche (12 m x 12 m)**

Nr.	Ausschreibung / Übungsinhalt	Wert	Hinweise
1	Aus dem Stand, Führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, <b>kleine Rolle vorwärts</b> in den Stand	1,0	- runde Rollbewegung - deutlicher Stütz
2	Vorspreizen eines Beines, Aufschwingen in den <b>Handstand</b> (kein Halt notwendig), Abrollen in den Stand	2,0	- abzugsfrei: Vorspreizen $\geq 90^\circ$ - deutliche Handstandposition
3	Seitspreizen eines Beines in den <b>Grätschstand</b> und Vorbeugen in den <b>Grätschwinkelstand</b> (2 sec)	1,5	- geringer Spreizwinkel - Haltezeit
4	Heben der gegrätschten Beine in den <b>Kopfstand</b> (2 sec)	2,5	- Rhythmus - Haltezeit
5	Senken in den <b>Hockstand</b> (Arme in Hochhalte), Hände stützen auf dem Boden und Strecken der Beine in den <b>Bückstand</b> (2 sec)	2,0	- Haltezeit - zu offener Bein-Rumpf-Winkel
6	Senken in den <b>Hockstand</b> (Arme in Hochhalte), <b>Strecksprung mit ½ LAD</b> in den Stand	1,0	- schnellkräftiger Armzug mit sichtbarem Abbremsen der Arme
<b>Ausgangswert:</b>		<b>10,0</b>	

**Geräteaufbau: Barren (stützhoch).** An beiden Holmenenden befindet sich ein kleiner Kasten oder Kastenoberteil. Der Barren muss für altersgerechte Stützbreiten eingestellt werden können.

Nr.	Ausschreibung / Übungsinhalt	Wert	Hinweise
1	Aus dem Innenquerstand am Holmenende: Sprung in den <b>Streckstütz</b> (2 sec)	1,0	- Haltezeit
2	<b>Stützen</b> vorwärts bis zum anderen Holmende, <b>Halt</b> (2 sec)	8,0	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Stützen - deutliches Schulterverlagern ist erkennbar - Raumgewinn bei jedem Stützen erkennbar - Haltezeit
3	<b>Niedersprung</b> in den Stand	1,0	
<b>Ausgangswert:</b>		<b>10,0</b>	

**Geräteaufbau: Ringe (2,60 m), zur Landung zusätzlich 2 Weichbodenmatten á 0,30 m**

**alternativ: niedrige, methodische Ringe**

Nr.	Ausschreibung / Übungsinhalt	Wert	Hinweise
1	Heben der gehockten Beine in den Kipphang (2 sec)	2,0	- gestreckter Körper - Haltezeit
2	Langsames Heben in den Strecksturzhang (2 sec)	2,0	- gestreckter Körper - Haltezeit
3	langsames Senken des gebeugten Körpers über den Kipphang in den Streckhang rücklings (2 sec)	2,0	- kein Fallen des Körpers - Arm-Rumpf-Winkel weit geöffnet im Streckhang rücklings
4	Heben des Körpers durch den Kipphang und Senken über den Winkelhang in den Sturzhang (2 sec)	2,0	- Rhythmus - Positionen deutlich zeigen - Haltezeit
5	Niedersprung in den Stand	2,0	
<b>Ausgangswert:</b>		<b>10,0</b>	

**Geräteaufbau:** kleiner Kasten, Sprungbrett, Kastenoberteil (Höhe: 20 cm), kleine Landematte  
(Geräte sind ohne Lücken hintereinander aufgebaut)

**Anlauf:** mindestens 10 m

Nr.	Ausschreibung / Übungsinhalt	Wert	Hinweise
1	<b>Niedersprung</b> vom kleinen Kasten auf das Sprungbrett und <b>Strecksprung</b> auf das Kastenoberteil	5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flaches, schnellkräftiges Einspringen gegen das Sprungbrett</li> <li>- Arme sind im Absprungverhalten schnellkräftig von hinten nach oben zu führen</li> <li>- Armzug wird deutlich abgebremst</li> </ul>
2	<b>Strecksprung</b> vom Kastenoberteil zum <b>Stand</b> auf der Landematte	5,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme sind im Absprungverhalten schnellkräftig von hinten nach oben zu führen</li> <li>- Armzug wird deutlich abgebremst</li> </ul>
<b>Ausgangswert:</b>		<b>10,0</b>	

**Geräteaufbau: Barren (stützhoch). Zum Absprung in der Holmengasse ist ein Sprungbrett oder ein kleiner Kasten gestattet. Der Barren muss für altersgerechte Stützbreiten eingestellt werden können.**

Nr.	Ausschreibung / Übungsinhalt	Wert	Hinweise
1	Aus dem Innenquerstand in der Holmenmitte: Sprung in den <b>Streckstütz</b> (2 sec)	1,5	- kein Hüftwinkel
2	Heben der Beine in den <b>gehockten Winkelstütz</b> (5 sec)	2,0	- zu kurze Haltezeit - aufrechte Körperhaltung
3	langsames Senken in den <b>Streckstütz, Niedersprung</b> in den Stand	1,5	- ruhiger Rhythmus
4	Aus dem Innenquerstand in der Holmenmitte: Sprung in den <b>Streckstütz</b> , Heben der Beine zum <b>Vorschwung</b>	1,5	- Deutliches Anheben der Beine mit Aufstrecken der Hüfte
5	3 x <b>Rückschwung, Vorschwung</b> Nach dem letzten Vorschwung: Auspendeln, Niedersprung oder Schwungabbruch durch Trainerhilfe gestattet (alles abzugsfrei).	3,0	- Vorschwung und Rückschwung: Füße auf Holmenhöhe - Primär ist auf gestreckte Hüfte zu achten, weniger auf Schwunghöhe! - alle Vor- und Rückschwünge mit leichtem Schulterpendel
<b>Ausgangswert:</b>		<b>10,0</b>	

**Geräteaufbau: Reck (sprunghoch)**

Nr.	Ausschreibung / Übungsinhalt	Wert	Hinweise
1	Trainer hebt Sportler in den Streckhang. <b>1 x langsamer Klimmzug</b> (Kinn erreicht die Höhe der Reckstange)	2,0	- Rhythmusstörung - zu niedrig
2	Heben der gehockten Beine mit Durchbücken in den <b>Kipphang</b> (Beine waagrecht) (2 sec)	2,0	- kein Stangenkontakt - Haltezeit
3	Senken des gebeugten Körpers in den <b>Streckhang rücklings</b> (2 sec)	2,0	- leichte Abweichung im Hüftwinkel bis 20° gestattet - Arm-Rumpf-Winkel aufgestreckt - Haltezeit
4	Rückführen des gebeugten Körpers über den <b>Kipphang</b> in den <b>Winkelhang</b> (2 sec)	2,0	- kein Stangenkontakt - Haltezeit
5	Senken der Beine in den <b>Streckhang</b> (2 sec)	1,0	- Haltezeit
6	<b>Niedersprung</b> in den Stand	1,0	
<b>Ausgangswert:</b>		<b>10,0</b>	