

Grundübungen

Ausschreibung der Übungen für
Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Kampfrichter*innen

Gerätturnen
- weiblich -
G1-G5

1. Version
(Stand 07.03.2022)

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
Fachausschuss Gerätturnen Frauen

Bearbeitung des Pflichtprogramms:

Arbeitskreis AK-Turnen; WK-Inhalte Cornelia Hill, Annett Balzer, Susanne Maul-
Koblitz, Angelika Schmelzle, Merle Danisch,
Lena Kaiser, Caroline Nolte

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung aller Geschlechter verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

Abkürzungsverzeichnis

AK	Altersklasse
AK-Programm	Altersklassen-Programm
ARW	Arm-Rumpf-Winkel
BAD	Breitenachsendrehung
BRW	Bein-Rumpf-Winkel
CdP	Code de Pointage
cm	Zentimeter
DTB	Deutscher Turner-Bund
FIG	Fédération Internationale de Gymnastique
G	Grundübung
GTw	Gerätturnen weiblich
KG	Kampfgericht
LAD	Längsachsendrehung
LTV	Landesturnverband Landesturnverbände
m	Meter
Nr.	Nummer
o. H.	oberer Holm
P.	Punkt oder Punkte
Pos.	Position
rw	rückwärts
Sek.	Sekunden
SW	Schwierigkeitswert
u. H.	unterer Holm
vl	vorlings
vw	vorwärts
W. d. E.	Wert des Elements
W. d. n. E.	Wert des nachfolgenden Elements

1. Allgemeine Bewertungsrichtlinien

Es gelten im Allgemeinen die Wertungsvorschriften des jeweils aktuellen Code de Pointage (CdP). Alle abweichenden bzw. zusätzlichen Bewertungsrichtlinien sind im Folgenden aufgeführt.

2. Zusammensetzung der D-Note

Der Schwierigkeitswert (SW) der jeweiligen Übungen ergibt sich aus den anerkannten Wertteilen der Pflichtübung. Ausschlaggebend für die Anerkennung und somit Vergabe des Wertes eines Pflichtelementes ist der **erste** Versuch.

Maximal können folgende Punkte erzielt werden:

AK	Sprung		Barren		Balken		Boden		Gesamt
	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	
G1	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	52,0
G2	4,0	10,0	4,0 +0,5	10,0	4,0 +0,5	10,0	4,0 +0,5	10,0	56,0 +1,5
G3	5,0	10,0	5,0 +0,5	10,0	5,0 +0,5	10,0	5,0 +0,5	10,0	60,0 +1,5
G4	6,0	10,0	6,0 +0,5	10,0	6,0 +0,5	10,0	6,0 +0,5	10,0	64,0 +1,5
G5	7,0	10,0	7,0 +0,5	10,0	7,0 +0,5	10,0	7,0 +0,5	10,0	68,0 +1,5
9	8,0	10,0	8,0 +1,5	10,0	8,0 +1,5	10,0	8,0 +1,5	10,0	72,0 +4,5
10	9,0	10,0	9,0 +1,5	10,0	9,0 +1,5	10,0	9,0 +1,5	10,0	76,0 +4,5
11	10,0	10,0	10,0 +1,5	10,0	10,0 +1,5	10,0	10,0 +1,5	10,0	80,0 +4,5

Alle Abzüge aus den gerätspezifischen Abzugstabellen, die mit W. d. E. | W. d. n. E. gekennzeichnet sind, werden durch das D-Kampfgericht (D-Note) vorgenommen.

In den Grundübungen gibt es gekennzeichnete Bonuselemente, die jeweils eine Wertigkeit von 0,50 P. haben. Es wird pro Übung max. ein Bonus angerechnet. Bonus gibt es, wenn das Element laut Wertungsbestimmungen anerkannt wird und keine starken Haltungs- und Technikfehler hat. Außer in den Schlaufenübungen werden die Bonuselemente immer zusätzlich geturnt.

3. Allgemeine Regelungen | Neutrale Abzüge

Zusätzlich können vom D-Kampfgericht neutrale Abzüge (programmspezifisch oder lt. CdP) vom Endwert abgezogen werden.

Verhaltensbezogene Regelverletzungen – TURNERIN und/oder TRAINER:
 (Meldung D-Kampfgericht an Hauptkampfgericht (HKG) – Abzug durch HKG)

Abzüge/Sanktionen gemäß Code de Pointage

Landmatten sind (auch für alle Abgangsversionen) verpflichtend zu legen, am Boden sind keine Matten erlaubt (Ausnahme: Salto mit 2/1 BAD).

4. Sprung



▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtsprüngen

○ Methodischer Aufbau

- In der G1 liegt der Fokus auf dem Höhengewinn durch den Einsprung-Absprung-Komplex. Der kurze Anlauf erleichtert das Erlernen des richtigen Armzuges.
- In der G2 ist die Erzeugung von Rotationsenergie durch den Einsprung-Absprung-Komplex das Ziel.
- In der G3 kommt die Stützpunktphase hinzu und die Übertragung des erlernten Einsprung-Absprung-Komplex aus dem langen Anlauf.
- Die G4 soll die Aufrechterhaltung einer Weitentranslation im Einsprung-Absprung-Komplex fördern (Abdruck).

○ Sprungversuche

In den Grundübungen ist ein Sprung gefordert. Die Turnerin hat zwei Versuche, der bessere Sprungversuch kommt zur Anrechnung.

○ Sprunganlauf

Je höher der Schwierigkeitsgrad des Sprunges, desto stärker wird ab G3 die Ausnutzung der maximalen Anlaufänge für eine exzellente Ausführung des Sprunges empfohlen (≤ 20 bis 25 m).

▪ Übungsausschreibung der Pflichtsprünge

Grundübung	Sprung	Symbol	D-Note	Gerät Mattenlage (S = Stütz; L = Landung)
G1	Strecksprung		3,00	Anlauf auf 3 kleinen Kästen, Sprungbrett, 30cm Matte
G2	Sprungrolle <u>Alternativ:</u> Sprung in den Handstand, gestrecktes Fallen erlaubt		4,00	Anlauf auf 3 kleinen Kästen, Sprungbrett, 60cm Matte
G3	Sprung in den Handstand, gestrecktes Fallen zur Rückenlage (Abdruck erlaubt)		5,00	Anlauf mind. 15m Mattenblock 0,60m
G4	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung in der Rückenlage (Schiffchenhaltung oder gestreckte Körperposition)		6,00	S: Mattenblock 0,80m L: Mattenblock 0,90m
G5	Handstütz-Sprungüberschlag mit Abdruck und Landung im Stand mit Arme in Hochhalte		7,00	S: Mattenblock 0,80m L: Mattenblock 0,80m

*Bei allen Sprüngen in den Stand ist eine nachfolgende Überrotation mit gestreckter Hüfte in die Bauch- bzw. Rückenlage (oder der Ausgleich durch zusätzliche Schritte) abzugsfrei möglich. Die Füße müssen aber in jedem Fall zuerst Stützkontakt haben.

▪ **Gerätespezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Nichtausnutzen der maximalen Anlauflänge (min. 15m) ab G3	je	0,50

Hinweis: Neutrale Abzüge für Linie lt. CdP kommen nicht zur Anwendung.

▪ **Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Die Bewertung der Pflichtsprünge erfolgt nach Code de Pointage, Abschnitt 8 und 10. Folgende Abzüge kommen je nach Pflichtsprung zusätzlich zur Anwendung:

Allgemeine Fehlerhinweise (programmspezifisch)	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00
• Anlauf					
- Unkoordinierter Anlauf Einsprung	X	X	X		
- Ungenügendes Tempo	X	X			
• Einsprung					
- Fehlerhafter Armzug (von oben)			X		
• (Zweite) Flugphase					
- Ungenügende Höhe	X	X	X	X	
- Ungenügende Weite	X	X	X		
• Allgemein					
- Ungenügende Dynamik	X	X	X		

▪ **Zusätzliche gerätspezifische Abzüge zu den Pflichtsprüngen (E-Kampfgericht)**



- G1 Streck sprung (5-7 Jahre)
- G2 Sprungrolle (6-8 Jahre)

Anmerkung Anlauf: **3 kleine Kästen o.ä.**

Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00
• Streck sprung					
- Kein erkennbares Fixieren/Blockieren der Arme (leicht gebeugt) kurz vor der Senkrechten (Stirnhöhe)		X	X		
- Kein Prellen beim Absprung G1/G2					X
- Hüftwinkel	X	X	X		
- Hohlkreuz	X	X	X		
- Nicht Beibehalten der gestreckten Körperposition	X	X			
- Keine kontrollierte Armhaltung in Vor-Hochhalte während des Sprungs	X	X	X		
- Gebeugte Beine	X	X	X		X
• Sprungrolle (Sprung in den Handstand-gestrecktes Fallen erlaubt)					
- Armzug im Einsprung-Absprung-Komplex nicht über unten nach vorne-oben					X
- Kein Prellen beim Absprung					X
- Anhocken der Beine vor Stützkontakt					X
- Hüftwinkel <135° vor Stützkontakt		<135°	<90°		<60°
- ARW <135° vor Stützkontakt		<135°	<90°		<60°
- Gebeugte Arme im Stütz	X	X	X		X

Pflichtsprünge G3-G5 (7-10 Jahre)
 (Handstützüberschlag)


Spezifische Fehler und Abzüge	0,10	0,30	0,50	0,80	1,00
• Erste Flugphase					
- Hüftwinkel*	X (170°- 160°)	X (150°- 120°)	X (<120°)		
- Hohlkreuz		X	X		
*Anmerkung: 10° Abweichung von der Körperausrichtung erlaubt.					
• Abdruckphase (Stütz)					
- Schulterwinkel	X	X	X		
- Ungenügende Hüftstreckung (180°)		X	X		X
- Abdruck nach der Vertikalen (zu lange Stützphase)		X	X		
- Fehlerhafte Kopfhaltung (kein Blickkontakt zum Tisch)			X		
- Kopfstand					3,0
• Zweite Flugphase					
- Ungenügende Körperstreckung (<170°)	X	X	X		
- Handstützüberschlag: Ungenügend offener ARW mit weiter Armposition	X	X	X		
- Hohlkreuz (>10° Abweichung)	X	X	X		
- Handstützüberschlag: Fehlerhafte Kopfhaltung (Kopf im Nacken Kopf auf der Brust)			X		
- Abrollen					2,0
• Landung					
- G3/4: Landung im Sitz					X
- G5: ungenügende Rotation in den Stand	X	X	X		
- G3/G4/G5: keine gestreckte Körperposition bei der Landung (zu frühes Einbücken)	X	X	X		

5. Stufenbarren



▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Barren

- In der G4 und G5 werden Barren und Schlaufenübung geturnt. Der Mittelwert wird angerechnet.
- Bei Wiederaufnahme der Übung nach einem Sturz, um in die nachfolgenden Übungsteile zu gelangen, erfolgt kein Abzug für zusätzlichen vorbereitende Elemente (z. B. Langhangkippe + Rückschwung + ggf. Riesenfelge oder Freie Felge), jedoch auch keine nachträgliche Anerkennung des Schwierigkeitswertes. Ausführungsabzüge sind dessen ungeachtet durch das E-Kampfgericht vorzunehmen.
- Erfolgt bei der Ausführung eines Kippaufschwungs ein **Aufschlagen auf die Matte** oder wird eine **Laufkippe** ausgeführt, sind folgende Abzüge vorzunehmen:

E: Abzug für Aufschlagen auf die Matte - 1,00 P.

▪ Gerätspezifische Abzüge (D-Kampfgericht)

Fehlerhinweise (D-Note)		
- Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element	je	W. d. E. zusätzlich -0,3
- Rückschwung Holmnahe Elemente Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel	> 45° je	W. d. E.
- Rückschwünge Kippen mit gegrätschten Beinen (Ausnahme: gegrätschte Variante ist ausgeschrieben)	je	W. d. E.
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Unterbrechung der vorgeschriebenen Reihenfolge durch zusätzliche Elemente (bei Sturz nur Abzug „Sturz“)		
↳ Mehrere unterschiedliche Elemente zur Vermeidung eines Sturzes	je Sequenz	0,50 P.
- Vertauschen der Reihenfolge		0,50 P.

* Anmerkung Pflichtabgang:

Wird der geforderte Pflichtabgang ausgelassen bzw. nicht eingeleitet erfolgen folgende Abzüge:

- D: Abzug Wert des Pflichtelements - W. d. E. (D-Note)
 E: Evtl. Landungsfehler - gem. CdP, Abschnitt 8

Hinweis: Die Regelung lt. CdP, dass bei einem fehlenden Abgang immer der Abzug Sturz vorgenommen wird, entfällt im Pflichtprogramm.


 ▪ **Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,10	0,30	0,50
- Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Rückschwüngen	je	>10°-30°		>30-45°
- Abweichung vom vorgeschriebenen Winkel bei Holmnahen Elementen	je	>10°-30°		>30-45°
Allgemeine Fehlerhinweise (programmspezifisch)				
- Hohlkreuz	je	X	X	X
- Ungenügender Beineinsatz bei Grundschwüngen	je	X	X	X
- Amplitude (Höhe) bei Schwüngen	je	X	X	
- Körperüberstreckung (Hang) über dem Holm bei Schwüngen Riesefelgumschwüngen sowie vor Abgängen	1x		X (in Holmhöhe)	X (über Holmhöhe)
- Ungenügende Schulterrücklage bei freien Felgumschwüngen und Felgunterschwüngen	je	X	X	
- Holmberührung mit Oberschenkel bei freien Felgumschwüngen und Felgunterschwüngen	je		X	
- Unterschwünge unter Holmhöhe	je		X	X
- Absprung bei Hüftaufzügen (vom kleinen Kasten am hohen Reck)	je			X
- Hüftwinkel bei Umschwüngen	je	X	X	X
- Ungenügende Kippbewegung (Schleuderkippe)	je		X	
- Aufhocken Aufbücken mit den Füßen nacheinander (versetzt)	je		X	



- Übungsausschreibung der Pflichtübungen

- **Grundübung Reck – G1 (5-7 Jahre)**

Gerät: Reck 1,70-1,90m; Weichmatte 20-30cm

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	5 Sek. Klimmhang		1,0	0,5 Trainerhilfe bei Einnahme der Klimmposition 1,0 Kinn liegt auf der Stange 0,5 Haltezeit bei 3-4 Sek. <3 Sek. W. d. E.
2	Durchhocken		0,5	0,1 0,3 0,5 Berühren der Stange mit den Füßen
3	Zurückhocken		0,5	0,1 0,3 0,5 Berühren der Stange mit den Füßen
4	Beine vorne anhocken, Hangeln 6 Griffe, Beine vorn gehockt		1,0	0,5 3-5 Griffe mit vorn gehockten Beinen <3 Griffe mit vorn gehockten Beinen - W. d. E.
			3,0	

- **Grundübung Reck – G2 (6-8 Jahre)**



Gerät: Reck ca. 1,60m; Weichmatte 20-30cm

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem ruhigen Hang Durchbücken in den Hang rücklings		1,0	0,1 0,3 Hüftwinkel im Hang rl 0,1 0,3 gebeugte Beine 0,1 0,3 0,5 Holmberührung
2	Zurückbücken in den Hang		1,0	0,1 0,3 gebeugte Beine 0,1 0,3 0,5 Holmberührung
3	Klimmaufzug in den Stütz		1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Beine 0,5 vom kleinen Kasten
4	Vorschwung Rückschwung zum Stütz		0,5	0,1 0,3 gebeugte Arme im Rückschwung
5	Bonus: Rückschwung- Umschwung			Bonus
6	Hüftabzug über Felghang und Kipphang		0,5	0,3 fehlendes Fixieren im Kipphang 0,1 0,3 unkontrolliertes Senken der Beine
7	Bonus: Felghang 3 Sek.			Bonus
			4,0 + max. 0,5 Bonus	

- **Grundübung Reck - G 3 (7-9 Jahre)**



Gerät: Reck 1,70-1,90m; Weichmatte 20-30cm

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Hang mit Ristgriff langsam in die C-Plus-Position (Schiffchen) bewegen und kurz fixieren (1“)		0,5	0,1 0,3 keine korrekte Hüftposition 0,3 fehlendes fixieren
2	Danach langsam in die C-Minus-Position (Bogenspannung) überstrecken und kurz fixieren (1“), dann zurück in den ruhigen Hang		0,5	0,1 0,3 keine korrekte Hüftposition 0,3 fehlendes fixieren
3	Durchbücken In den Hang rücklings		0,5	0,1 0,3 Hüftwinkel 0,1 0,3 gehockte Beine 0,1 0,3 Holmberührung
4	Zurückbücken in den Hang		0,5	0,1 0,3 gehockte Beine 0,1 0,3 Holmberührung
5	Lösen einer Hand – ½ Drehung in den Kammgriff – Lösen der anderen Hand – ½ Drehung in den Ristgriff (weiterdrehen)		0,5 0,5	0,1 je Griffkorrektur 0,1 0,3 geöffnete Beine 0,1 0,3 Spannungsverlust
6	Hüftaufzug In den Seitstütz vl		1,0	0,1 0,3 0,5 gehockte Beine 0,5 vom kleinen Kasten
7	Vorschwung Rückschwung 90°		0,5	
8	Bonus: Felgumschwung vl vw			Bonus
9	Rückschwung-Umschwung		0,5	0,1 0,3 Hüftwinkel >20°
10	Hüftabzug vw (Bonus Felghang 3 Sek.) Dann in den Kipphang (Füße am Holm), kurzes Fixieren (1“), langsames Senken in den Hang, Niedersprung in den Stand		0,5	0,3 Fehlendes Fixieren im Kipphang 0,1 0,3 unkontrolliertes Senken
			5,0 + max. 0,5 Bonus	

- **Grundübung Stufenbarren - G4 (8-10 Jahre)**



Gerät: Stufenbarren original (u. H.; 30 cm Mattenlage möglich)

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Bonus: Aus dem Außenseitstand vl Kippaufschwung direkt zum Hüftabzug			Bonus
2	Klimmaufzug in den Stütz		1,0	
3	Bonus: Vorschwung Rückschwung 135°			Bonus
4	Vorschwung Rückschwung (min 90°)		1,5	
5	Hüft-Umschwung vl rw		1,0	
6	Vorschwung, Rückschwung 90°		1,0	
7	Wahlweise freier Felgunterschwingung Angrätschen-Unterschwingung Anbücken-Unterschwingung In den Stand (Aufsetzen der Füße deutlich nach der Senkrechten)		1,5	0,1 0,3 0,5 zu frühes Aufsetzen der Füße
			6,0 + max. 0,5 Bonus	

- **Grundübung Reck-Schlaufen - G4 (8-10 Jahre)**



Gerät: Stufenbarren original (u. H.; 30 cm Mattenlage möglich)

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	2-3 Konterschwünge (schnell)		1,0	0,1 0,3 keine korrekte Körperhaltung (rund)
2	Hüftaufzug aus dem ruhigen Hang über den Klimmzug in den Stütz		1,0	0,1 0,3 0,5 gebeugte Beine 0,3 ungenügender Klimmzug
3	Vorschwung Rückschwung 135°		1,0	
4	Bonus: Rückschwung 160° (ersetzt Position 3)			Bonus
5	Hüftumschwung		0,5	0,1 0,3 Hüftwinkel > 20° 0,3 fehlender aktiver Schultereinsatz
6	Hüftumschwung		0,5	0,1 0,3 Hüftwinkel > 20° 0,3 fehlender aktiver Schultereinsatz
7	Unterschwung in den Hang		1,0	0,3 fehlender aktiver Schultereinsatz
8	2-4 Grundschwünge		1,0	
9	Bonus: Langhangkippe			Bonus
			6,0 + max. 0,5 Bonus	

- **Grundübung Reck-Schlaufen – G5 (8-10 Jahre)**

Gerät: Stufenbarren original (u. H.; 30 cm Mattenlage möglich)

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	2-3 Konterschwünge-Unterschwung		1,0	
2	Vorschwung-Langhangkippe		1,5	
3	Rückschwung 135°		1,0	
4	freier Felgumschwung 90° zum Hang		1,5	
5	Bonus: freier Felgumschwung 135° (ersetzt Position 4)			Bonus
6	2-4 Grundschwünge		2,0	
7	Bonus: Riesenfelgumschwung			Bonus
			7,0 + max. 0,5 Bonus	

- **Grundübung Stufenbarren – G5 (8-10 Jahre)**

Gerät: Stufenbarren original (u. H.; 30 cm Mattenlage möglich)

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Schwebekippe		2,0	
2	Rückschwung 90°		1,5	
3	Hüftumschwung		1,0	0,3 fehlender aktiver Schultereinsatz
4	Bonus: RS >160°			Bonus
5	Bonus: Ablegkippe			Bonus
6	Rückschwung 90°		1,0	
7	freier Felg-, Angr-,Bück-Unterschwung (Aufsetzen der Füße deutlich nach der Senkrechten)		1,5	0,1 0,3 0,5 zu frühes Aufsetzen der Füße auf den Holm
			7,0 + max. 0,5 Bonus	

6. Schwebebalken



▪ Pflichtübungen

Die G1-G5 sind Pflichtübungen. Zusätzliche Vorwärts- sowie Rückwärtsschritte sind erlaubt.

Die Balkenübungen sollen die methodische Arbeit des Balkenkonzepts des DTB widerspiegeln.

Weiterhin sind die dem Konzept angelehnten und für das Pflichtprogramm konkret beschriebenen Positionen **Spannung (S)**, **Arme (A)**, **Drehvorbereitung (DV)** und **Landungsdrill (LD)** zu beachten.

- **Spannung (S):** Fußstellung wie Bewegungsbeginn, Arme in Seit-Schräg-Rück-Tief-Halte.
- **Arme (A):** Arme in Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte.
- **Drehvorbereitung (DV):** Enge Fußstellung, Arm der Drehseite in Rund-Vorhalte (Bauchnabelhöhe), anderer Arm in der maximalen Seit-Schräg-Rück-Hoch-Halte (Auflösen nach der Drehung / Beinposition immer in Position „Arme“).
- **Landungsdrill einbeinig LD (I):** Senken in weite Schrittstellung mit Blickkontakt Balken, vorderes Bein gebeugt (schiebt / drückt nach vorn), hinteres Bein gestreckt, Arme maximal. In Seit-Schräg-Rück-Hochhalte (aktives Ziehen nach hinten) mit Abbremsen der Bewegungsenergie.
- **Landungsdrill beidbeinig LD (II):** Landung in enger Fußstellung mit Demi Plié und Blickkontakt zum Balken, Arme über Tief-Schräg-Vor-Halte in Vorhalte mit Abbremsen der Bewegungsenergie.

Die Positionen sollen klar strukturiert sein, aber nicht den Bewegungsfluss unterbrechen. Hier soll eine Automatisierung der Bewegungen und Übergänge erreicht werden.

Die Einleitung bei gymnastischen Sprüngen aus der Position **Arme (A)** ändert sich in:

„Abschwung über vorn zum Rückschwung-Vorschwung in den Absprung“.
Auf eine aufrechte Körperhaltung ist zu achten.

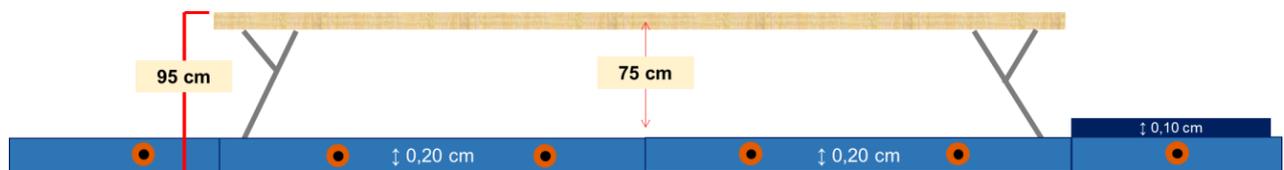


Die Anerkennung des Bewegungsflusses bzw. STOP in **KOMBINATIONEN** | **VERBINDUNGEN** erfolgt analog den Kriterien im CdP.

Die Geräthöhen wurden dem Konzept angepasst und sind als Orientierungsgrößen zu verstehen:

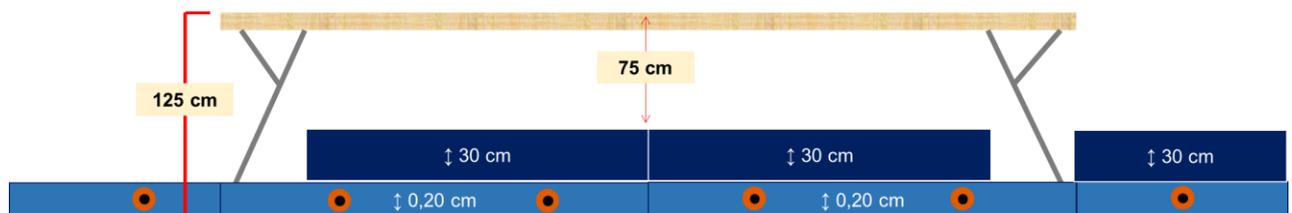
Aufbau einschl. Balkenhöhen

Altersklasse G1-G5: 0,75 m über Matte inkl. Landematte



Alternative: Sollte ein „kleiner“ Schwebebalken nicht zur Verfügung stehen

FIG Original plus zwei zusätzliche Matten 30 cm unter dem Balken



▪ **Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Balken**



- **KOMBINATION** soll den Bewegungsfluss lt. CdP aufweisen.

Bei **Unterbrechung einer KOMBINATION** wird der SW nachfolgender Elemente **vergeben** und es erfolgt ein Abzug:

- 0,10 P. für Rhythmusfehler (E-Note)
- 0,30 P. bei Stopps | Pausen (E-Note)
- 1,00 P. bei Sturz in der Kombination (E-Note)

- Mindestanforderungen an die Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen sind in den jeweiligen Pflichtübungen festgelegt. Anerkennung bis 45° Abweichung.
- Alle einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im Passé mit geschlossener Hüfte ausgeführt.

▪ **Gerätespezifische Abzüge (D-Kampfgericht)**

Fehlerhinweise (D-Note)		
- Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element	je	W. d. E. zusätzlich 0,3
- Halteelemente (keine Fixierung)	je	W. d. E.
- Auslassen eines Elements innerhalb einer gekennzeichneten KOMBINATION	je	W. d. E.

▪ **Gerätespezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,10	0,30	0,50
- Rhythmusfehler Pause bei KOMBINATIONEN	je	X	X	
- Fußarbeit im Relevé <ul style="list-style-type: none"> ○ Ungenügende Fußarbeit im Relevé ○ Fehlende Fußarbeit im Relevé 		X	X	X 1,0
- Amplitude in den Beinschwüngen (Vor-, Seit-, Rückspreizen und Rückhalten) <ul style="list-style-type: none"> ○ Ungenügende Amplitude ○ Fehlende Amplitude 		X	X	X 1,0
- Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position bei Elementen z.B. <ul style="list-style-type: none"> ○ Coupé statt Passé 			X	
- Falsche Anlaufgestaltung			X	

Künstlerische Darstellung und Choreografie		0,10	0,30	0,50
Der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung				
- erfüllt alle Anforderungen				
- enthält eine kleine Abweichung von den geforderten Anforderungen		X		
- enthält mehrere kleine Abweichungen von den geforderten Anforderungen			X	
- enthält erhebliche Abweichungen von den geforderten Anforderungen				X

Bewertungsrichtlinie Künstlerische Darstellung und Choreografie



In der E-Note wird der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung und Choreografie im Pflichtprogramm als kumulativer Abzug bewertet werden.

Die Abzüge für eine ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung umfassen:

Altersklasse G1-G5:

- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern und Mittelkörper) - 0,10 P.
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen) - 0,10 P.
- Füße nicht gestreckt; entspannt; eingedreht - 0,10 P.
- Ungenügende Umsetzung des DTB Balkenkonzepts - 0,10 P. | - 0,30 P.

- Übungsausschreibung der Pflichtübungen

Grundübung Schwebebalken – G1 (5-7 Jahre)



Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder Schwebebalken 75 cm über Mattenlage

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	Selbstständiges Raufklettern			Bevorzugt über den Reitsitz und nach hinten Führen der Füße und Aufrichten über den Hockstand
1	3-4 Schritte im Relevé, 3x Heben und Senken ins Relevé, Arme in Seit-Hoch-Rückhalte während der ganzen Passage		0,5	0,1 0,3 keine gestreckten Beine bei den Schritten 0,1 0,3 keine gestreckten Beine beim Heben und Senken
2	Senken in den Hockstand, Oberkörper aufrecht, Aufrichten in den Stand		0,5	0,3 0,5 Berühren des Balkens mit den Händen 0,1 0,3 Oberkörper nicht aufrecht
3	Einbeinstand Passé beidseits, jeweils mit Vorstrecken 45° des Spielbeins nach dem Passé		0,5	0,1 0,3 kein gestrecktes Standbein
4	Vorspreizen beidseits		0,5	0,1 0,3 kein gestrecktes Standbein
5	Strecksprung		0,5	0,1 0,3 0,5 keine Körperstreckung
6	Abgang aus dem Stand am Balkenende Strecksprung		0,5	0,1 0,3 0,5 keine Körperstreckung
			3,0	

Grundübung Schwebebalken – G2 (6-8 Jahre)



Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder Schwebebalken 75 cm über Mattenlage

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Abspringen und Heben, Überspreizen mit 1/4 Drehung in den Reitsitz, Aufstehen oder Rückaufhocken		0,5	0,1 Drehung nicht bis zum Reitsitz
2	3 Schritte vw im Relevé		0,2	0,1 0,3 gebeugte Beine
3	3x Heben und Senken Relevé		0,2	0,1 0,3 gebeugte Beine
4	3 Schritte rw im Relevé		0,2	0,1 0,3 gebeugte Beine
5	Einbeinstand Passé, Heben ins Relevé - beidseits		0,5	0,1 0,3 gebeugtes Standbein
6	Rückspreizen beidseits		0,2	0,1 0,3 gebeugtes Standbein
7	Vorspreizen beidseits		0,2	0,1 0,3 gebeugtes Standbein
8	1/2 Drehung beidbeinig im Relevé, Senken, 1/2 Drehung beidbeinig im Relevé (zurückdrehen)		0,5	0,1 0,3 gebeugte Beine
9	Strecksprung		0,5	0,1 0,3 0,5 ungenügende Körperstreckung
10	Strecksprung		0,5	0,1 0,3 0,5 ungenügende Körperstreckung
11	Bonus: flüchtiger Handstand 90-180°			Bonus
12	Abgang aus dem Stand: Hocksprung		0,5	
			4,0 + max. 0,5 Bonus	

Grundübung Schwebebalken – G3 (7-9 Jahre)



Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder Schwebebalken 75 cm über Mattenlage

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Absprung und Heben, Überspreizen mit 1/4 Drehung in den Reitsitz, Rückaufhocken		0,5	0,1 Drehung nicht bis zum Reitsitz
2	3 Schritte im Relevé, 3x Heben und Senken ins Relevé		0,2	0,1 0,3 gebeugte Beine
3	3x Demiplierie im Relevé, 3 Schritte rw Relevé		0,2	0,1 0,3 gebeugte Beine bei den Schritten
4	aus dem Einbeinstand Passé´-1/2 Drehung einbeinig Passé		0,5	0,1/0,3 gebeugtes Standbein
5	Rückspreizen bds		0,2	0,1 0,3 gebeugtes Standbein
6	Standwaage 90° fixieren		0,5	kein Fixieren – W. d. E. 0,1 0,3 gebeugtes Standbein
7	Vorspreizen bds 90°		0,2	0,1 0,3 gebeugtes Standbein
8	1/2 Drehung beidbeinig im Relevé, Senken, Heben ins Relevé, 1/2 Drehung beidbeinig		0,2	0,1 0,3 gebeugte Beine
9	Bonus: Rad			Bonus
10	Quergrätschsprung 90°		0,5	
11	Strecksprung		0,5	0,1 0,3 mangelnde Streckung
12	flüchtiger Handstand (30° Abweichung erlaubt)		1,0	0,5 >30°-45° Abweichung >45° Abweichung – W. d. E.
13	Abgang aus dem Stand: Hocksprung		0,5	
			5,0 + max. 0,5 Bonus	

Grundübung Schwebebalken - G4 (8-10 Jahre)



Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder Schwebebalken 75 cm über Mattenlage

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Absprung und Heben über den hohen Stütz, Überspreizen mit ¼ Drehung über den Grätschwinkelstütz (2“) mit Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, Aufrichten über Rückschwung zum Liegestütz in Kniewaage zum Stand		0,5	0,1 Drehung nicht bis zum Stütz
2	3 Schritte im hohen Relevé , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte; Stand im hohen, engen Relevé, 3x Heben und Senken aus dem Stand in das Relevé, Arme in Seit-Hoch-Rückhalte, Senken in das Demi-Plié im Relevé 3x kleine Hüpfen im Demi-Plié / Relevé		0,2	
3	Bonus: Voraufzehen, S, A , über das Vorspreizen in den Bogengang rw (180°), LD (!)			Bonus
4	S, DV zur einbeinigen ½ Drehung im Relevé mit Spielbein im Passé , Auflösen in die enge Schrittstellung mit Arme		0,5	
5	Schritt Rückspreizen (90°), Beugen des Standbeines in das Demi-Plié (90°), Oberkörper aufrecht , Standbein wiederstrecken, dito . Entgegengesetzte Seite		0,2	
6	Schritt, Heben in die Standwaage (135°) , Arme freigestellt, einschließen in Spannung		0,5	Spreizwinkel <135° ↳ W. d. E.
7	Schritt Vorspreizen , Arme in Seit-Hoch-Rückhalte, Zusammensetzen in enge Schrittstellung im Relevé, Arme in Hochhalte, dito entgegengesetzte Seite		0,2	
8	½ Drehung beidbeinig , Arme in Hochhalte		0,2	
9	S Voraufzehen, A , Schritt in das Rad, LD (!)		1,0	



10	¼ Drehung beidbeinig in das Seitverhalten; 3 Schritte im Relevé im Seitverhalten , (Arme in Seithalte); Seitspreizen rechts, Seitspreizen links , ¼ Drehung beidbeinig		0,2	
11	S, A, Quergrätschsprung (135°) mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, LD (II)		0,5	
12	S, A, Strecksprung mit Bogenspannung , Armschwung in die Hochhalte, LD (II)		0,5	Keine Bogenspannung -0,3
13	Voraufzehen, S, A , Aufschwung zum flüchtigen Handstand mit geschlossenen Beinen im Querverhalten, LD (I)		1,0	10°-30° Abweichung -0,5 >30° W. d. E.
14	Abgang: 2-3 Schritte Anlauf Hocksprung aus dem beidbeinigen Absprung Landung auf einer Landematte Aufrichten in die Endposition Arme		0,5	
			6,0 + max. 0,5 Bonus	

Grundübung Schwebebalken – G5 (8-10 Jahre)



Gerät: Schwebebalken original mit zwei Matten (je 30 cm) unter dem Balken oder Schwebebalken 75 cm über Mattenlage

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Heben zum Bückstand-Senken in den Grätschschwebestütz 2 Sek., 1/4 Drehung zum Reitsitz, Rückaufhocken auf den Fußrist, Aufrichten mit gestreckten Beinen		0,5	
2	3x Heben und Senken ins Relevé, 3 Hüpfen im Demiplier		0,2	
3	Bogengang rw		1,0	
4	1/2 Drehung einbeinig in die enge Schrittstellung, Heben ins Relevé-1/2 Drehung beidbeinig		0,5	
5	Bonus: Meni			Bonus
6	Spagatsprung 135°		1,0	
7	Vorspreizen-Standspagat		0,2	
8	Vorspreizen-Standspagat andere Seite		0,2	
9	1/2 Drehung beidbeinig in der Hocke		0,2	
10	Rad in den Landungsdrill		1,0	
11	3 Schritte im Seitverhalten im Relevé		0,2	
12	Quergrätschsprung 160°- Strecksprung mit Bogenspannung		1,0	
13	flüchtiger Handstand oder Spreizhandstand		0,5	
14	Abgang G4 oder Strecksprung rw		0,5	
			7,0 + max. 0,5 Bonus	



7. Boden

▪ Pflichtübungen

Die Grundübungen sind Pflichtübungen. Die Choreografie ist freigestellt. Bei G4/G5 besteht freie Musikwahl; G3 steht frei, ob mit oder ohne Musik.

Zu den Pflichtenanforderungen stehen Bonuselemente zur Auswahl.

▪ Allgemeine Hinweise zu den Pflichtübungen am Boden

- **KOMBINATION** und **VERBINDUNGEN** sollen den Bewegungsfluss lt. CdP aufweisen.

Bei **Unterbrechung einer VERBINDUNG** wird der **SW** nachfolgender Elemente **nicht anerkannt**.

Es gilt Folgendes:

- | | | |
|-----------|---------------------|----------|
| - 0,10 P. | für Rhythmusfehler | (E-Note) |
| - 0,3 P. | bei Stopps / Pausen | (E-Note) |

Bei **Unterbrechung einer KOMBINATION** wird der **SW** nachfolgender Elemente **vergeben** und es erfolgt ein Abzug:

- | | | |
|-----------|------------------------------|----------|
| - 0,10 P. | für Rhythmusfehler | (E-Note) |
| - 0,30 P. | bei Stopps / Pausen | (E-Note) |
| - 1,00 P. | bei Sturz in der Kombination | (E-Note) |

- Mindestanforderungen an die Spreizwinkel bei gymnastischen Sprüngen sind in den jeweiligen Pflichtübungen festgelegt. Bei Abweichung erfolgt die Bewertung analog dem CdP. Anerkennung bis 45° Abweichung.
- Grundsätzlich sollen die Positionen des Balkenkonzepts auch am Boden vorbereitet (Bewertung über die künstlerische Darstellung) werden.
- Alle vorgeschriebenen einbeinigen Drehungen im Pflichtprogramm werden im Passé mit geschlossener Hüfte ausgeführt.

▪ Gerätespezifische Abzüge (D-Kampfgericht)
 

Fehlerhinweise (D-Note)		
- Auslassen oder Ersatz durch ein anderes Element	je	W. d. E. zusätzlich 0,3
- Handstandelemente mit einer Abweichung >30°	je	W. d. E.
- Fehlendes Abbücken Abrollen bei Handstand- und Feldgrollen mit und ohne Drehung	je	W. d. E.
- Auslassen eines Elementes innerhalb einer gekennzeichneten KOMBINATION	je	W. d. E.
Fehlerhinweise (neutrale Abzüge)		
- Vertauschen der Reihenfolge		0,50
- (Das Vertauschen in gekennzeichneten VERBINDUNG und KOMBINATION ist ausgeschlossen = Abzug W. d. E.)		
- „Durchlaufen“ – kein Versuch einer akrobatischen Bahn (mind. Ein Element) der ausgeschriebenen akrobatischen Bahn		1,00



▪ **Gerätespezifische Abzüge (E-Kampfgericht)**

Allgemeine Fehlerhinweise (abweichend zum CdP)		0,10	0,30	0,50
- Rythmusfehler Pause bei KOMBINATIONEN	je	X	X	
- Nicht exakt ausgeführte (gekennzeichnete) Drills und/oder Drehvorbereitung (DV) → Außer Sturz	je	X		
- Abweichung von der vorgeschriebenen gymnastischen Position (Passé) in Elementen	je		X	
- Gleichgewichtsverlust bei Rollbewegungen	je		X	
- Falsche Anlaufgestaltung (z.B. Laufschräge statt Anhüpfer)	je		X	
- Handstandelemente mit Abweichung 10-30°				X

Künstlerische Darstellung und Choreografie, Musikalität (Abweichung zum CdP)		0,10	0,30	0,50
Der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung				
- erfüllt alle Anforderungen				
- enthält eine kleine Abweichung von den geforderten Anforderungen		X		
- enthält mehrere kleine Abweichungen von den geforderten Anforderungen			X	
- enthält erhebliche Abweichungen von den geforderten Anforderungen				X

Bewertungsrichtlinie Künstlerische Darstellung, Choreografie und Musikalität

In der E-Note wird der Gesamteindruck der künstlerischen Darstellung, Choreografie und Musikalität im Pflichtprogramm als kumulativer Abzug bewertet werden.

Die Abzüge für eine ungenügende künstlerische Darstellung während der gesamten Übung umfassen:

Grundübung G1-G5:

- Schlechte Körperhaltung (Kopf, Schultern und Mittelkörper) - 0,10 P.
- Ungenügende Amplitude (maximale Streckung/Dehnung in Bewegungen) - 0,10 P.
- Füße nicht gestreckt; entspannt; eingedreht - 0,10 P.
- Ungenügende Umsetzung des DTB Balkenkonzepts - 0,10 P. | - 0,30 P.

- Übungsausschreibung der Pflichtübungen



Grundübung Boden – G1 (5-7 Jahre)

Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Rad aus dem Seitverhalten erlaubt		0,5	0,1 0,3 0,5 Rad nicht über die Senkrechte
2	Kerze fixieren		0,5	0,1 0,3 0,5 keine gestreckte Hüfte
3	Strecksitz, dann Grätschsitz jeweils mit Rumpfvorbeugen		0,5	0,1 0,3 0,5 mangelndes Vorbeugen
4	Seitchassé 2-3x (gleiche Seite)		0,5	
5	Rolle vw		0,5	0,3 Abstützen der Hände beim Aufstehen 0,1 0,3 0,5 keine runde Rollbewegung
6	Strecksprung		0,5	0,1 0,3 0,5 keine Körperstreckung
			3,0	

Grundübung Boden - G2 (6-8 Jahre)



Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Rad		0,5	0,1 ungenügender Bewegungsfluss
2	Rolle rw in den Stand; möglichst mit gestreckten Armen und Beinen		0,5	0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken 0,1 0,3 Kein hoher und sicherer Stütz
3	Rückwärtsrollen in den Schulterstand rücklings (Kerze fixieren); Zurückrollen in den Grätschsitz		0,5	0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel
4	Drehen in eine Seite Querspagat (Drehung mit Stütz der Hände, Spagat Arme in Seithalte = freier Sitz) Zurückdrehen in den Grätschsitz		0,5	0,3 Nachstützen im freien Sitz
5	Aus der Rückenlage Heben zur Brücke, Vorspreizen eines Beines		0,5	
6	Chassé bds		0,5	
7	Kurzes Heben in den flüchtigen Handstand (180°)		0,5	
8	Bonus: Schritt Vorhochspreizen (Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte über Hochhalte) zum Schwingen in den Handstand (fixiert) mit Abrollen , Aufrichten durch den Hockstand in den Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte			Bonus
9	Hocksprung		0,5	
			4,0 + max. 0,5 Bonus	

Grundübung Boden – G3 (7-9 Jahre)



Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Anhupf- Rondat, Abrollen zur Kerze		1,0	0,5 kein Abdruck von den Händen 0,1 0,3 0,5 Hüftwinkel >20° 0,1 0,3 Hüftwinkel bei der Kerze
2	Rolle rw lange Arme lange Beine		0,5	0,3 Aufsetzen der Hände beim Setzen 0,1 0,3 0,5 über gebeugte Arme 0,1 0,3 0,5 gebeugte Beine 0,1 0,3 kein hoher und sicherer Stütz
3	Bonus: Felgrolle Liegestütz			Bonus
4	Spagat, Grätschsitz, Spagat		0,5	0,3 Abstützen im Spagat
5	Heben zur Brücke, mit Handstützüberschlag rw geführt		0,5	kein Überschlagen – WdE 0,3 kein Fixieren der Brücke
6	Chassé bds, Pferdchensprung (Armhaltung freigestellt)		0,5	0,3 fehlender Bewegungsfluss
7	1/2 Drehung einbeinig Passe		0,5	0,3 Abheben der Ferse vor Drehbeginn 0,3 Arme nicht in Hochhalte während der Drehung
8	Handstandabrollen		1,0	fehlendes Abrollen, keine Handstandposition- WdE 0,1 0,3 0,5 unkontrolliertes Abrollen, gebeugte Arme 0,3 kein Fixieren des Handstandes 0,5 Nachstützen der Hände beim Aufstehen
9	Bonus: Bogengang rw			Bonus
10	Quergrätschspr. 135°		0,5	
			5,0 + max. 0,5 Bonus	

Grundübung Boden - G4 (8-10 Jahre)



Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	VERBINDUNG: Aus dem Anhüpfen Rondat – Flick-Flack zum reaktiven Absprung (Strecksprung) Mit Landung		Rondat 0,5; Flick- Flack 1,0	0,1 0,3 ungenügend reaktiver Absprung
2	Bonus: Rondat 2 FL-FI-Strecksprung (erfüllt auch Position 1)			Bonus
3	Felgrolle in Liegestütz vl mit Bindungsposition (nicht über die Handstand-Position); Abfedern in den Grätschsitz, Pose, Schließen in Strecksitz		0,5	0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken
4	Aktives Öffnen in den Spagat , kurzes Verharren, wieder Schließen in den Strecksitz, Arme Seithalte (kein Stütz der Hände); Dito andere Seite Pose - Aufstehen		0,5	0,3 Stütz der Hände (Auslassen: W. d. E. +/- 0,3)
5	KOMBINATION: Pferdchensprung , Chassé direkt zum Spagatsprung (135°; Arme in Seithalte) Schritt		0,5	
6	1/1 Drehung einbeinig mit Spielbein Passé , Arme in Hochhalte, Auflösen in die enge Schrittstellung, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		0,5	0,3 fehlerhafte gymnastische Position des Spielbeins
7	KOMBINATION: Rolle vw (mit gestreckten Armen) – gehockt in den Handstand , Abbücken mit gestreckten Beinen, direkt zum		0,5	
8	Prellen mit gestreckten Beinen in den Handstand , Abrollen mit gestreckten Armen und Aufstehen mit gestreckten Beinen		0,5	Fehlendes Abrollen → W. d. E. je 0,1 0,3 0,5 Abrollen mit -gebeugten Armen -gebeugten Beinen
9	Bogengang vw – rw 180° (Tick-Tack)		0,5	Absetzen des freien Fußes -0,5
10	Bonus: Bogengang vw			Bonus
11	KOMBINATION: Quergrätschsprung (135°)		0,5	0,5 fehlender Rebound
	Quergrätschsprung (135°) , Rebound (beide Sprünge können auf die gleiche Seite sein) Schlusspose		0,5	
			6,0 + max. 0,5 Bonus	

Grundübung Boden – G5 (8-10 Jahre)


Pos.	Übungsausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Anhupf Rondat-2 Flick-Flack-Strecksprung		Rondat 0,5; Flick-Flack je 0,5	
2	Bonus: Anhupf Rond-3 Flick-Flack-Strecksprung (erfüllt Position1)			Bonus
3	Felgrolle in den Handstand		0,5	
4	Strecksitz-Spagat -Strecksitz-Spagat andere Seite		0,5	
5	Gymnastische Verbindung aus Durchschlagsprung 135°-		1,0	
6	und Spagatsprung 160°		0,5	
7	1/1 Drehung auf einem Bein		0,5	
8	Rolle vw, Absprung in den Handstand mit 1/2 Drehung zum Abrollen, Aufstehen über die gestreckten Beine		0,5	
9	Anhupf Schrittüberschlag		1,0	
10	Quergrätschsprung 135° Rebound		0,5	
11	Quergrätschsprung 135° andere Seite		0,5	0,5 kein Rebound
12	Bonus: Anlauf Salto vw			Bonus
			7,0 + max. 0,5 Bonus	

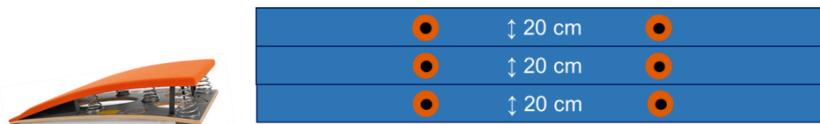
8. Anhang

Sprung | Aufbau der Mattenlage

Bei den Abbildungen handelt es sich um Empfehlungen/Beispiele für den Aufbau. Es bestehen auch weitere Alternativen, um die geforderten Aufbauten/Höhen zu erreichen.

Beim Aufbau der ausgeschriebenen Mattenlage ist eine Toleranz von +/- 5 cm erlaubt.

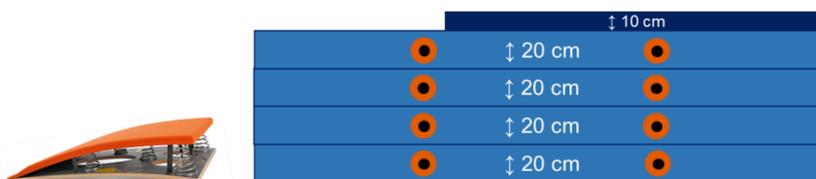
Beispiel 1: 3 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm)



Beispiel 2: 2 Weichbodenmatten (200 x 300 x 30 cm)



Beispiel 1: 4 Niedersprungmatten (200 x 300 x 20 cm) und 1 Landematte (200 x 200 x 10 cm)



Beispiel 2: 1 Niedersprungmatte (200 x 300 x 20 cm), 1 Weichbodenmatten (200 x 300 x 30 cm), 1 Landematte (200 x 200 x 10 cm)

