



# Kaderrichtlinien Rhönradturnen

## Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

---

### Anlage zu den Kaderrichtlinien Rhönradturnen: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen (AVo)

## 1 Inhaltsverzeichnis

1	INHALTSVERZEICHNIS.....	1
2	ALLGEMEINES .....	2
3	STRUKTUR.....	2
4	ÜBUNGEN .....	4
4.1	AKTIVE/PASSIVE BEWEGLICHKEIT .....	4
4.1.1	Spagat.....	4
4.1.2	Rumpfbeugen .....	5
4.1.3	Vor-/Seitspreizen aktiv.....	6
4.2	KRAFT .....	7
4.2.1	Tauhangeln.....	7
4.3	SCHNELLIGKEIT (20-M-SPRINT).....	9
4.4	RHÖNRADSPEZIFISCHE FERTIGKEITEN.....	10
4.4.1	Spirale.....	10
4.4.2	Rollbewegungen .....	11
4.4.3	Stütz-/Aufschwungbewegungen .....	12
5	BEWERTUNGSBOGEN.....	12

# Kaderrichtlinien Rhönradturnen

## Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

## 2 Allgemeines

Die Nominierung eines/einer Turner/in in den Landeskader erfolgt aufgrund besonderer Leistungen. Die Auswahl kann auf verschiedenen Wegen geschehen:

1. aufgrund besonderer Wettkampfergebnisse
2. aufgrund guter Wettkampfergebnisse und entsprechender athletischer Voraussetzungen
3. Direktnominierung

Damit bieten die Kaderrichtlinien die Möglichkeit, einen Turner auf Grund seiner außergewöhnlichen konditionellen Fähigkeiten in den D-Kader aufzunehmen, auch wenn vorübergehend noch Defizite beim technischen Können mit dem Rhönrad vorliegen.

Die hier vorliegende Beschreibung zur Überprüfung der athletischen Voraussetzungen (Avo) dient als Test für eventuelle Neuaufnahmen in den D-Kader und zur Überprüfung der Entwicklung der aktuellen D-Kader-Mitglieder.

Die Avo muss von jedem Anwärter auf einen Platz im D-Kader beim Schnupperturnen absolviert werden. Mitglieder des D-Kaders sind verpflichtet, diesen Test mindestens einmal im Jahr im Rahmen eines Lehrgangs abzuleisten.

Die Anforderungen und Bewertungen sind in folgende Altersgruppen eingeteilt:

	<b>Alter</b>	<b>Leistungsklasse</b>	<b>2019</b>
<b>D4</b>	18 Jahre	AK 17/18	2001
<b>D4</b>	17 Jahre	AK 17/18	2002
<b>D4</b>	16 Jahre	AK 15/16	2003
<b>D3</b>	15 Jahre	AK 15/16	2003
<b>D3</b>	14 Jahre	AK 13/14	2004
<b>D2</b>	13 Jahre	AK 13/14	2005
<b>D2</b>	12 Jahre	AK 12	2006
<b>D1</b>	11 Jahre	AK 11/12	2007
<b>D1</b>	10 Jahre	AK 9/10	2008
<b>D1</b>	9 Jahre	AK 9/10	2009
<b>D1</b>	8 Jahre	AK 7/8	2010
<b>D1</b>	7 Jahre	AK 7/8	2011

## 3 Struktur

Die Übungen der Avo sind in die Kategorien Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und rhönradspezifische Fertigkeiten unterteilt. Pro Übung kann ein Maximalwert von 10 Punkten erreicht werden, wenn die Schwierigkeit und die Haltungsvorschriften erfüllt werden. In den unter Punkt 5 zu findenden Bewertungsbogen werden die Einzelergebnisse aufgelistet und zu einem Gesamtergebnis zusammengefasst.

Im Einzelnen werden folgende Übungen in der Avo abgefragt:

<b>Aktive/passive Beweglichkeit</b>	<b>Kraft</b>	<b>Schnelligkeit</b>	<b>Rhönradspezifische Fertigkeiten</b>
Spagat	Tauhangeln Vorhalte Barren	Sprint	Spirale



## Kaderrichtlinien Rhönradturnen Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

Rumpfbeugen Vor-/Seitspreizen aktiv			Stütz- /Aufschwungbewegungen Roll- /Aufschwungbewegungen
---	--	--	---

# Kaderrichtlinien Rhönradturnen

## Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

## 4 Übungen

### 4.1 Aktive/passive Beweglichkeit

#### 4.1.1 Spagat

*(D1-D4; Ausführung und Bewertung gleich)*

In drei Varianten: Querspagat, Seitspagat  
Das Ergebnis aus den drei Varianten wird addiert:

**Seitspagat:** max. 3 Punkte  
**Querspagat links:** max. 3,5 Punkte  
**Querspagat rechts:** max. 3,5 Punkte  
**Gesamtpunktzahl:** max. 10 Punkte

#### **Spagat seit:**

Seitspagat; die Arme befinden sich in Seithochhalte, beide Beine sind gestreckt. Die Endposition soll 10 Sekunden gehalten werden. Bei leichten Abweichungen in der Körperhaltung (Ausdrehen der Füße oder Hüfte) werden Punktabzüge vorgenommen, bei schweren Abweichungen muss korrigiert werden.

Beschreibung der Ausführung	Schrittspalt bis 10 cm	Schrittspalt bis 5 cm	Leichte Abweichung in der Körperhaltung	In Idealposition
<b>Punkte</b>	0,5	1,5	2,5	3

#### **Spagat quer:**

Querspagat, Ausführung analog zum Seitspagat. Eine Ausführung wird mit dem linken Bein vorne, eine mit dem rechten Bein vorne geturnt.  
Die Höchstpunktzahl von 3,5 Punkten kann nur bei Erhöhung des vorderen Beins auf drei jeweils 5 cm dicke Matten (insgesamt 15 cm) erreicht werden.

Beschreibung der Ausführung	Schrittspalt bis 10 cm	Schrittspalt bis 5 cm	Leichte Abweichung in der Körperhaltung	In Idealposition, ohne Erhöhung durch Matte	Vorderer Fuß auf Matten erhöht, Leichte Abweichung	In Idealposition, vorderer Fuß auf Matten erhöht
<b>Punkte</b>	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5

## Kaderrichtlinien Rhönradturnen Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

### 4.1.2 Rumpfbeugen

**[D1-D4 Ausführung gleich, Bewertung unterschiedlich]**

Grätschwinkelsitz; die Beine befinden sich im Winkel von 90° zueinander, die Füße sind ausgedreht und die Arme in Hochhalte. Die Hände greifen in Schulterbreite einen Gymnastikstab.  
Der Oberkörper wird bei geöffnetem Arm-Rumpf-Winkel zum Boden gesenkt.  
Die Position muss am tiefsten Punkt 10 Sekunden gehalten werden  
Um in den Altersstufen D3-D1 die Höchstpunktzahl zu erreichen, muss die Ausführung - durch Auflegen der Füße auf drei etwa 5 cm hohe Matten - erschwert werden.

Bewertet wird der Abstand zwischen Brustbein und Boden.  
Liegt das Brustbein auf dem Boden, wird der ARW (Arm-Rumpf-Winkel) gemessen.

Beschreibung der Ausführung	Abstand zum Boden kleiner als 20 cm	Abstand zum Boden kleiner als 10 cm	Abstand zum Boden kleiner als 5 cm	Kein Abstand zum Boden, leichte Haltungsverfehler oder ARW <180°	Kein Abstand zum Boden, Idealposition ARW >180°
Punkte D1	1	3	5	8	10

Beschreibung der Ausführung	Abstand zum Boden kleiner als 10 cm	Abstand zum Boden kleiner als 5 cm	Kein Abstand zum Boden, aber ARW <180° oder leichte Haltungsverfehler	kein Abstand zum Boden, Idealposition und ARW > 180°	Füße auf Matten erhöht, kein Abstand zum Boden, Idealposition aber ARW <180° oder Haltungsverfehler	Füße auf Matten erhöht, kein Abstand zum Boden, Idealposition ARW >180°
Punkte D2-D4	1	3	5	7	9	10

## Kaderrichtlinien Rhönradturnen Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

### 4.1.3 Vor-/Seitspreizen aktiv

*(D1-D4; Ausführung gleich, Bewertung unterschiedlich)*

Die Übung beinhaltet vier Varianten:  
Vorspreizen links und rechts, Seitspreizen links und rechts

Das Ergebnis aus den vier Varianten wird addiert:

Vorspreizen links	max. 2,5 Punkte
Vorspreizen rechts	max. 2,5 Punkte
Seitspreizen links:	max. 2,5 Punkte
Seitspreizen rechts:	max. 2,5 Punkte
Punkte gesamt:	max. 10 Punkte

#### **Vorspreizen**

Eine Langbank wird schräg (30° zum Boden) an eine Sprossenwand gehängt. Der Turner legt sich mit dem Kopf nach oben auf den Rücken, die Arme liegen gestreckt über dem Kopf auf der Bank. Am Fußende steht ein kleiner Kasten an dem der untere Fuß anliegt.  
Anheben und Halten (5 Sekunden) des jeweiligen Spreizbeines.  
Gemessen wird der Spreizwinkel.

Beschreibung Ausführung	Winkel größer als 70°	Winkel größer als 80°	Winkel größer als 90°	Winkel größer als 100°	Winkel größer als 110°	Winkel größer als 120°	Winkel größer als 130°
<b>Punkte D1</b>	0,5	1	1,5	2	2,5		
<b>Punkte D2</b>		0,5	1	1,5	2	2,5	
<b>Punkte D3/D4</b>			0,5	1	1,5	2	2,5

#### **Seitspreizen**

Der Turner liegt - mit dem Rücken an der Wand - in Seitenlage.  
Seitspreizen und Halten (5 Sekunden) des gestreckten linken bzw. rechten Beins.  
Gemessen wird der Spreizwinkel.

Beschreibung Ausführung	Winkel größer als 60°	Winkel größer als 70°	Winkel größer als 80°	Winkel größer als 90°	Winkel größer als 100°	Winkel größer als 110°	Winkel größer als 120°
<b>Punkte D1</b>	0,5	1	1,5	2	2,5		
<b>Punkte D2</b>		0,5	1	1,5	2	2,5	
<b>Punkte D3/D4</b>			0,5	1	1,5	2	2,5

# Kaderrichtlinien Rhönradturnen

## Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

--	--	--	--	--	--	--	--

### 4.2 Kraft

#### 4.2.1 Tauhängeln

**[D1-D4; Ausführung gleich, Punktbewertung unterschiedlich]**

An einem Tau herauf klettern.

Es gibt zwei Varianten:

*Mit Füßen:* aus dem Stand klettern, die Füße können zur Hilfe am Seil festgeklemmt werden

*Ohne Füße:* aus dem Grätschwinkelsitz beginnend, die Beine sind gestreckt, die Füße berühren das Seil nicht

Bewertet wird die erreichte Höhe, bzw. bei Erreichen der 4-Meter-Marke die benötigte Zeit.

	Mit Füßen Höhe 2m, Zeit egal	Mit Füßen Höhe 3m, Zeit egal	Mit Füßen Höhe 4m, Zeit egal	Mit Füßen Höhe 4m, bis 30 Sek.	Mit Füßen Höhe 4m, bis 25 Sek.	Mit Füßen Höhe 4m, bis 20 Sek.	Mit Füßen Höhe 4m, bis 15 Sek.	Ohne Füße, Höhe 2m, Zeit egal	Ohne Füße, Höhe 3m, Zeit egal	Ohne Füße, Höhe 4m, Zeit egal	Ohne Füße, Höhe 4m, bis 25 Sek.	Ohne Füße, Höhe 4m, bis 22 Sek.	Ohne Füße, Höhe 4m, bis 20 Sek.	Ohne Füße, Höhe 4m, bis 15 Sek.
<b>Pkt D1</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
<b>Pkt D2</b>	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10			
<b>Pkt D3</b>		1		2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>Pkt D4</b>			1		2		3	4	5	6	7	8	9	10

## Kaderrichtlinien Rhönradturnen

### Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

---

#### 4.2.2 Vorhalte Barren

(D1-D4; Ausführung gleich, Bewertung unterschiedlich)

Der Turner befindet sich im Stütz am Barren. Die Beine werden in Vorhalte möglichst über die Holme gebracht.

Bewertet wird der Winkel zwischen Holmen und Beinen sowie die Dauer der Übung.

Abgezogen werden Haltungsfehler wie krumme Beine oder zu tiefe Schultern mit je 1 Punkt.

	Beine über Holm 5 Sek.	Beine über Holm 10 Sek.	Beine über Holm 15 Sek.	Beine 30° über Holm 10 Sek.	Beine 30° über Holm 15 Sek.	Beine 50° über Holm 10 Sek.	Beine 50° über Holm 15 Sek.
D1	2	3	4	6	9	10	
D2	1	3	4	6	7	10	
D3/4	1	2	3	5	6	8	10



## Kaderrichtlinien Rhönradturnen

### Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

#### 4.3 Schnelligkeit (20-m-Sprint)

*[D1-D4 Ausführung gleich, Bewertung unterschiedlich]*

20-m-Sprint; beginnend im Hochstart.

Zeit	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
<b>Pkt D1</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
<b>Pkt D2</b>			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
<b>Pkt D3</b>					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Pkt D4</b>						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Kaderrichtlinien Rhönradturnen Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

### 4.4 Rhönradspezifische Fertigkeiten

#### 4.4.1 Spirale

(D1-D4; Ausführung gleich, Bewertung unterschiedlich)

Es werden folgende Formen des Spiraleturnens angeboten:

- in zwei Bindungen, der Trainer führt das Rad in die Bewegung
- in zwei Bindungen, der Turner kippt selbst an und führt das Rad in die kleine Spirale
- ohne Bindungen, der Turner kippt in zwei Bindungen an und „steigt“ erst in der kleinen Spirale aus den Bindungen aus
- ohne Bindungen, der Turner kippt ohne Bindungen an
- ohne Bindungen einarmig aufgespreizt

Das Rad ist mindestens 10 bzw. 15 Sekunden zu halten und abschließend in den Stand zu führen. Wenn die Spirale kürzer als 10 Sekunden gehalten wird, wird diese nicht anerkannt

Der Turner wählt selbst die Übung aus, die er turnen möchte.

Von der maximal erreichbaren Punktzahl werden folgende Fehler abgezogen:

- minus 1 Punkt, wenn der Winkel geringfügig zu hoch ist
- die Spirale wird nicht anerkannt, wenn der Winkel deutlich zu hoch ist (2. Versuch)
- bei den sogenannten kleinen Haltungsfehlern (Bein krumm, Kopf unruhig usw.) werden bei kleinen Verstößen 0,5 Punkte, sonst 1 Punkt abgezogen

	Mit Hilfe, in 2 Bind.	Mit Hilfe, in 2 Bind. >15 Sek. In den Stand	ohne Hilfe, in 2 Bind. >10 Sek	ohne Hilfe, in 2 Bind. >15 Sek In den Stand	ohne Hilfe, ohne Bind. Abruts. in 2 Bind. >10 Sek	ohne Hilfe, ohne Bind. Abruts. in 2 Bind. In den Stand	ohne Hilfe, ohne Bind. Abruts. ohne Bind. >10 Sek	ohne Hilfe, ohne Bind. Abruts. ohne Bind. In den Stand	ohne Hilfe, ohne Bind. 1 Arm Abruts. ohne Bind. >10 Sek	ohne Hilfe, ohne Bind. 1 Arm Abruts. ohne Bind. In den Stand
<b>Pkt. D1</b>	1	2	4	6	9	10				
<b>Pkt. D2</b>		1	2	3	6	7	8	10		
<b>Pkt. D3</b>			1	2	4	5	7	9	10	
<b>Pkt. D4</b>					1	2	4	6	9	10

## Kaderrichtlinien Rhönradturnen Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

### 4.4.2 Rollbewegungen

(D1-D4; Ausführung gleich, Bewertung unterschiedlich)

Es werden verschiedene Formen angeboten, bei denen das Rad jeweils fixiert ist :

- Rolle gehockt mit Griff an den Reifengriffen aus dem Stand auf den Brettern (bis zur Berührung der Füße am hinteren Sprossengriff)
- Rolle gehockt mit Griff am Reifen im Bereich der oberen Spreizsprosse und Stand auf der unteren Spreizsprosse (bis zur Berührung der Füße am hinteren Sprossengriff)
- Rolle gehockt mit Griff am Reifen im Bereich der oberen Spreizsprosse aus dem freien Hang (bis zur Berührung der Füße am hinteren Sprossengriff) → evtl. größeres Rad wählen
- Rolle *gebückt* mit Griff am Reifen im Bereich der Spreizsprosse und Stand auf der unteren Spreizsprosse (bis zur Berührung der Füße am hinteren Sprossengriff)
- Rolle *gebückt* mit Griff am Reifen im Bereich der oberen Spreizsprosse aus dem freien Hang (bis zur Berührung der Füße am hinteren Sprossengriff) → evtl. größeres Rad wählen

Der Turner wählt selbst die Übung aus, die er turnen möchte.

Von der maximal erreichbaren Punktzahl werden folgende Fehler abgezogen:

- bei kleinen Haltungsfehlern (Beine nicht geschlossen) werden bei kleinen Verstößen je Rolle 0,25 Punkte, sonst 0,5 Punkt abgezogen
- bei Absprung von der Standfläche werden 0,5 bis 1 Punkte je Rolle abgezogen

	An Reifen- griff	An Reifen- griff	An Reifen- griff	An Reifen	An Reifen	An Reifen	An Reifen	An Reifen	An Reifen	An Reifen	An Reifen	An Reifen	An Reifen	An Reifen
	mit Stand	mit Stand	mit Stand	mit Stand	mit Stand	mit Stand	aus Hang	aus Hang	aus Hang	mit Stand	mit Stand	mit Stand	aus Hang	aus Hang
	ge- hockt	ge- hockt	ge- hockt	ge- hockt	ge- hockt	ge- hockt	ge- hockt	ge- hockt	ge- hockt	ge- bückt	ge- bückt	ge- bückt	ge- bückt	ge- bückt
	An- zahl: 3	An- zahl: 6	An- zahl: 10	An- zahl: 3	An- zahl: 6	An- zahl: 10	An- zahl: 6	An- zahl: 10	An- zahl: 15	An- zahl: 5	An- zahl: 7	An- zahl: 10	An- zahl: 10	An- zahl: 15
<b>Pkt. D1</b>	1	2	3		5	6	8	9	10					
<b>Pkt. D2</b>				1	2	3	4	5	6	8	9	10		
<b>Pkt. D3/4</b>					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Kaderrichtlinien Rhönradturnen Version 2019

Anlage: Überprüfung der athletischen Voraussetzungen

### 4.4.3 Stütz-/Aufschwungbewegungen

(D1-D4; Ausführung gleich, Bewertung unterschiedlich)

Es werden verschiedene Formen angeboten, Ausgangs- und Endposition ist immer der Stand auf den Brettern (hin- und herschaukeln), ein Trainer kann zur Sicherheit in der Nähe stehen

- Absprung in den Stütz an der vorderen Spreizsprosse
- Hüftaufschwung mit Griff an der vorderen Spreizsprosse
- Absprung in den Stütz an der vorderen Spreizsprosse, Hüftabschwung vorwärts (abrollen)
- Absprung in den Stütz an der vorderen Spreizsprosse, Hüftabschwung mit ½ Drehung vorwärts in Rollrichtung

Der Turner wählt selbst die Übung aus, die er turnen möchte.

Von der maximal erreichbaren Punktzahl werden folgende Fehler abgezogen:

- bei kleinen Haltungsfehlern (wie Beine nicht geschlossen) werden bei kleinen Verstößen je Mal 0,25 Punkte, sonst 0,5 Punkt abgezogen
- bei Hilfe des Trainers gelten die bis dahin gezählten Versuche
- Zwischenschaukeln: je Mal 1 Punkt Abzug

	Stütz Anzahl: 3	Stütz Anzahl: 10	Erst Stütz Anzahl: 3	Stütz Anzahl: 3	Stütz Anzahl: 3	Stütz Anzahl: 3
			Dann Hüftaufschwung Anzahl: 3	Hüftaufschwung Anzahl: 3	Hüftaufschwung Anzahl: 3	Hüftaufschwung Anzahl: 3
				Stütz Hüftabschwung Anzahl: 3	Stütz Hüftabschwung Anzahl: 3	Stütz Hüftabschwung Anzahl: 3
					Stütz Hüftabschwung mit ½ Drehung Anzahl: 3	Stütz Hüftabschwung mit ½ Drehung Anzahl: 6
<b>Pkt D1</b>	1	3	7	10		
<b>Pkt D2</b>		1	3	7	10	
<b>Pkt D3/4</b>			3	7	9	10



Name: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

		Alter	Leistungsklasse	2019
<input type="radio"/>	D4	18 Jahre	AK 17/18	2001
<input type="radio"/>	D4	17 Jahre	AK 17/18	2002
<input type="radio"/>	D4	16 Jahre	AK 15/16	2003
<input type="radio"/>	D3	15 Jahre	AK 15/16	2004
<input type="radio"/>	D3	14 Jahre	AK 13/14	2005
<input type="radio"/>	D2	13 Jahre	AK 13/14	2006
<input type="radio"/>	D2	12 Jahre	AK 12	2007
<input type="radio"/>	D1	11 Jahre	AK 11/12	2008
<input type="radio"/>	D1	10 Jahre	AK 9/10	2009
<input type="radio"/>	D1	9 Jahre	AK 9/10	2010
<input type="radio"/>	D1	8 Jahre	AK 7/8	2011
<input type="radio"/>	D1	7 Jahre	AK 7/8	2012

Spagat	Rumpfbeugen	Vor-/Seitspreizen aktiv	Tauhengeln	Vorhalte am Barren	Sprint	Spirale	Rollbewegungen	Stütz-/Aufschwungbewegungen
Winkel seit	<input type="radio"/> Abstand < 20 cm <input type="radio"/> Abstand < 10 cm	Winkel vor links	<input type="radio"/> mit Füßen, 2m <input type="radio"/> mit F., 3m	<input type="radio"/> Beine ü Holm 5 sec <input type="radio"/> Beine ü Holm 10 s	..... sec	<input type="radio"/> 2 Bi., Hilfe, 10s <input type="radio"/> 2 Bi., Hilfe, 15s	<input type="radio"/> Reifengriffe, Stand, gehockt, Anzahl ____ <input type="radio"/> Reifen, Stand, gehockt, Anzahl ____	<input type="radio"/> 3x Stütz <input type="radio"/> 10x Stütz
Winkel quer rechts	<input type="radio"/> Abstand < 5 cm <input type="radio"/> kein Abstand, Haltungsfehler oder ARW <180°	Winkel vor rechts	<input type="radio"/> mit F., 4m <input type="radio"/> mit F., < 30 sec	<input type="radio"/> Beine ü Holm 15 s <input type="radio"/> Beine 30° ü Holm 10 s		<input type="radio"/> 2 Bi., >10 sec <input type="radio"/> 2 Bi., >15 sec	<input type="radio"/> Reifen, Hang, gehockt, Anzahl ____ <input type="radio"/> Reifen, Stand, gebückt, Anzahl ____	<input type="radio"/> 3x Stütz, 3x Aufschwung <input type="radio"/> 3x Stütz, 3x Aufschwung, 3x Abschw.
Winkel quer links	<input type="radio"/> kein Abstand, Ideal <input type="radio"/> Matten, Haltung oder ARW < 180°	Winkel seit links	<input type="radio"/> mit F., <25 sec <input type="radio"/> mit F., <20 sec <input type="radio"/> mit F., <15 sec	<input type="radio"/> Beine 30° ü Holm 15 sec <input type="radio"/> Beine 50° ü Holm 10 sec <input type="radio"/> Beine 50° ü Holm 15 sec		<input type="radio"/> 2 Bi. Abrutsch., ohne Bi., >10 s <input type="radio"/> 2 Bind. Abrutsch., ohne Bind., >15 s <input type="radio"/> ohne Bind Abr., ohne Bind 10 sec <input type="radio"/> ohne Bind Abr., ohne Bind 15 sec <input type="radio"/> ohne Bind Abr., ein Arm >10 sec <input type="radio"/> ohne Bind Abr., ein Arm >15 sec	<input type="radio"/> Reifen, Hang, gebückt, Anzahl ____	<input type="radio"/> 3x Stütz, 3x Aufschwung, 3x Abschw. <input type="radio"/> 3x Stütz, 3x Aufschwung, 3x Abschw., <input type="radio"/> 3x Abschwung mit 1/2 Drehung <input type="radio"/> 3x Stütz, 3x Aufschwung, 3x Abschw., <input type="radio"/> 6x Abschwung mit 1/2 Drehung
von 10 Pkt	von 10 Pkt	von 10 Pkt	von 10 Pkt	von 10 Pkt	von 10 Pkt	von 10 Pkt	von 10 Pkt	von 10 Pkt

