

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, kleine Rolle vorwärts in den Stand	0,5	- runde Rollbewegung - deutlicher Stütz
2	Vorspreizen eines Beines, Aufschwingen in den Handstand (kein Halt notwendig), Abrollen in den Stand	1,0	- abzugsfrei: Vorspreizen $\geq 90^\circ$ - deutliche Handstandposition
3	Seitspreizen eines Beines in den Grätschstand und Vorbeugen in den Grätschwinkelstand (2 sec)	1,0	- geringer Spreizwinkel - Haltezeit
4	Heben der gegrätschten Beine in den Kopfstand (2 sec)	2,0	- Rhythmus - Haltezeit
5	Senken in den Hockstand (Arme in Hochhalte), Hände stützen auf dem Boden und Strecken der Beine in den Bückstand (2 sec)	1,0	- Haltezeit - zu offener Bein-Rumpf-Winkel
6	Senken in den Hockstand (Arme in Hochhalte), kleine Rolle vorwärts in den Grätschsitz (2 sec) (Arme in Hochhalte)	1,0	- aufrechte Körperposition im Sitz - Arm-Rumpf-Winkel nicht gestreckt
7	Vorbeugen des Rumpfes mit Bodenkontakt (2 sec) (Arme in Vorhalte), Aufrichten des Rumpfes in den Grätschsitz (Arme in Hochhalte), Beine schließen	2,0	- Kein Bodenkontakt vorhanden - Arm-Rumpf-Winkel sichtbar gestreckt, Arme in der Luft - Haltezeit
8	Führen der Arme in den Stütz neben das Gesäß, Heben in den Liegestütz rücklings (2 sec), $\frac{1}{2}$ LAD, Liegestütz vorlings (2 sec)	1,0	- Haltezeit - Rhythmus
9	Anhocken der Beine, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ LAD in den Stand	0,5	- schnellkräftiger Armzug mit sichtbarem Abbremsen der Arme
Ausgangswert:		10,0	

Geräteaufbau: *Kreisflankeneimer eingehängt von Hallendecke, an Reck / Stufenbarren, etc. Unterarmstütz auf fester Matte. Die Höhe muss so gewählt werden, dass ein einwandfreier Unterarmstütz für den Sportler machbar ist.*

Nr.	Ausschreibung / Übungsinhalt	Wert	Hinweise
1	Aus dem Stütz vorlings auf den Unterarmen am Boden: 5 x Kreisflanken mit Stütz auf den Unterarmen in den Stütz vorlings. (Abzüge bei jeder Kreisflanke. Wert pro Kreisflanke: 2,0 Punkte)	10,0	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Amplitude - geringe Hüftstreckung - kein oder spätes Gegendrehen der Hüfte - geöffnete oder überscherte Beine - zu viele oder zu wenige Kreisflanken - ungleichmäßiger Rhythmus
Ausgangswert:		10,0	

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

alternativ: niedrige, methodische Ringe

Nr.	Ausschreibung / Übungsinhalt	Wert	Hinweise
1	Trainer hebt Sportler in den Streckhang. 1 x Klimmzug (Kinn erreicht die Höhe der Unterkante der Ringe) mit 2 sec Halt am höchsten Punkt	2,5	<ul style="list-style-type: none"> - Gestreckter Körper - deutlicher Halt am höchsten Punkt; Ringe rechts und links offen neben dem Kopf halten - Rhythmus
2	Heben der gehockten Beine in den Kipphang (2 sec)	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckter Körper - Haltezeit
3	Langsames Heben in den Strecksturzhang (2 sec)	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - gestreckter Körper - Haltezeit
4	langsames Senken des gebeugten Körpers über den Kipphang in den Streckhang rücklings (2 sec)	1,5	<ul style="list-style-type: none"> - kein Fallen des Körpers - Arm-Rumpf-Winkel weit geöffnet im Streckhang rücklings
5	Heben des Körpers durch den Kipphang und Senken über den Winkelhang in den Streckhang (2 sec)	2,0	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus - Positionen deutlich zeigen - Haltezeit
6	Niedersprung in den Stand	1,0	
Ausgangswert:		10,0	

Geräteaufbau: Sprungbrett, Mattenlage (6,00 m x 2,00 m x 0,30 m)

Anlauf: mindestens 10 m

Nr.	Ausschreibung / Übungsinhalt	Wert	Hinweise
1	Aus dem Anlauf: Strecksprung vorwärts in den Stand	10,0	<ul style="list-style-type: none"> - flaches, schnellkräftiges Einspringen gegen das Sprungbrett - Arme sind im Absprungverhalten schnellkräftig von hinten nach oben zu führen - Armzug wird deutlich abgebremst
Ausgangswert:		10,0	

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 Streckstütz , Heben der Beine, Aufgrätschen zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände (2 sec)	2,0	- gestreckter Bein-Rumpf-Winkel im Grätschsitz, kein Hüftwinkel
2	Heben der Beine in den Winkelstütz (2 sec)	2,0	- zu kurze Haltezeit - aufrechte Körperhaltung
3	langsames Senken in den Streckstütz , Niedersprung in den Stand	1,5	- ruhiger Rhythmus
4	Aus dem Innenquerstand in der Holmenmitte: Sprung in den Streckstütz , Heben der Beine zum Vorschwung	1,5	- Deutliches Anheben der Beine mit Aufstrecken der Hüfte
5	2 x Rückschwung, Vorschwung 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
Ausgangswert:		10,0	

Geräteaufbau: Reck (sprunghoch)

Nr.	Ausschreibung / Übungsinhalt	Wert	Hinweise
1	Trainer hebt Sportler in den Streckhang. 2 x langsamer Klimmzug (Kinn erreicht die Höhe der Reckstange)	2,0	- Rhythmusstörung - zu niedrig
2	Heben der gehockten Beine mit Durchbücken in den Kipphang (Beine waagrecht) (2 sec)	2,0	- kein Stangenkontakt - Haltezeit
3	Senken des gebeugten Körpers in den Streckhang rücklings (2 sec)	1,0	- leichte Abweichung im Hüftwinkel bis 20° gestattet - Arm-Rumpf-Winkel aufgestreckt - Haltezeit
4	Rückführen des gebeugten Körpers über den Kipphang in den Winkelhang (2 sec)	1,5	- kein Stangenkontakt - Haltezeit
5	Senken der Beine in den Streckhang	0,5	
6	schnellkräftiges Heben der Beine (ca. 45° zur Senkrechten), 3 x Konterschwing („C“-Position - „C+“-Position)	2,0	- leichte Überstreckung des Körpers im Rückschwung („C-“), leichte Rundung des Körpers im Vorschwung („C+“) - schnellkräftige Ausführung
7	Niedersprung in den Stand	1,0	
Ausgangswert:		10,0	