

2.4 Boden P1 BIS P10

2.4.1 Allgemeine Hinweise:

- Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P1-P4 sind im weiblichen und männlichen Bereich identisch.
- Die Armführungen sind freigestellt, falls in der Ausschreibung nicht ausdrücklich vorgeschrieben. Sie müssen jedoch dem Übungsablauf angepasst sein, damit die Übung ein harmonisches und rhythmisches Ganzes bildet.
- - Der Anlauf bei den gymnastischen Sprüngen sollte möglichst nicht mehr als drei Schritte betragen. Bei nachfolgenden Akrobatikelementen kann jedoch noch zusätzlich ein Anhüpfer an die Laufschriffe angeschlossen werden.
- - Die Übungen der Schwierigkeitsstufen P1-P10 können auf einer Mattenbahn geturnt werden. Wenn die Übung vor der Mattenbahn begonnen oder darüber hinaus geturnt wird, erfolgt kein Punktabzug. Ab der P 6 kann die Übung auch auf der Bodenfläche geturnt werden.
- Für anders geturnte Raumwege als vorgegebene, erfolgt kein Abzug

2.4.2 Technische Hinweise:

Einspringen, Hockstand und Liegestütz

Nach dem Einspringen in den Hockstand bleibt der Körper in dieser Position. Beim Liegestütz vorlings ist zuerst ein „Rundrücken“ anzustreben. Vor dem Anhocken kann ein Tieffedern in die Aktivüberstreckung geturnt werden. Die Rückenschaukel gehockt wird nur einmal verlangt und sollte zum schnelleren Drehen führen. Das Aufrichten wird ohne Handstütz verlangt und zügig in das Gehen im Ballenstand führen.

Schwingen mit Scheren der Beine

Der Abstand vom Schwungbeinfuß zum Druckbeinfuß und dem Handaufsatz sollte etwa Rumpflänge betragen. Das Scheren der Beine muss nicht über den flüchtigen Handstand gehen und der Beinwechsel während des Handstützes soll deutlich erkennbar sein. Nach dem Aufsetzen eines Scherbeins wird der Körper mit Handdruck aufgerichtet.

Abrollen und Nackenstand Kerze

Beim Abrollen vom Kasten quer (längsgestellt) in die Rückenlage bleiben die Beine gestreckt. Das Zurückrollen führt über die Kiplage in den Nackenstand (Kerze). In der „Kerze“ wird die Hüfte gestreckt (nicht überstreckt), sofort mit gestreckten Beinen wieder nach vorn abrollen. Das Anhocken zum Aufstehen beginnt, wenn der Beckenkamm Bodenkontakt hat, und es wird ohne Handstütz in den Stand aufgerichtet.

Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 LAD auswärts (in die Bewegungsrichtung), Rad

Der Handstütz-Überschlag (Rad) muss über den senkrechten Seithandstand führen und darf nicht aus der Bewegungsrichtung ausweichen. Der Körper ist dabei gestreckt (d.h. gestreckter Arm-Rumpf-Winkel) und die Beine sind weit gespreizt. Nach Schwungbeinkontakt und Handabdruck wird das Druckbein mit der 1/4. LAD vor dem Schwungbein aufgesetzt.

Rolle vorwärts, Streck sprung

Die Rolle vorwärts soll mit deutlichem Vorsetzen der Hände (flüchtige Stützphase) und flüchtigem Strecken der Beine (Schubbewegung) mit Aufsetzen des Hinterkopfes gezeigt werden. Die Beine bleiben gestreckt, bis der Beckenkamm den Boden berührt, danach erfolgt das schnelle Anhocken.

Der Übergang von der Rolle vorwärts zum Streck sprung soll fließend sein. Beim Streck sprung muss ein deutlicher Absprung mit Körperstreckung erfolgen.

Rolle rückwärts

Die Rolle rückwärts wird über den flüchtigen Hockstand geturnt. Sie ist mit gebeugten oder gestreckten Armen erlaubt. Wird sie mit gebeugten Armen gezeigt, müssen die Hände mindestens schulterbreit aufgesetzt werden, um sich hochdrücken zu können. Bei gestreckten Armen zeigen die Finger zueinander, und die Rolle erfolgt über die Handaußenseite (Elle). Bei der Rolle rückwärts müssen die Schultern durch einen deutlichen Handabdruck angehoben werden.

Schwingen in den Handstand

Beim Aufschwingen muss der Abstand vom Schwungbeinfuß zum Druckbeinfuß und dem Handaufsatz etwa Rumpflänge betragen. Bei Handkontakt müssen Körper, Arme und Schwungbein in einer Linie sein (Arm-Rumpfwinkel geöffnet). Nach dem Scheren der Beine wird das Schwungbein zuerst aufgesetzt

Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 LAD auswärts (in die Bewegungsrichtung) und einwärts (gegen die Bewegungsrichtung) / Rad links und rechts nacheinander).

Die Handstütz-Überschläge müssen über den senkrechten Seithandstand führen und dürfen nicht aus der Bewegungsrichtung abweichen. Der Körper ist dabei gestreckt, und die Beine sind weit gespreizt. Das Aufsetzen der Hände und Füße erfolgt nacheinander. Zwischen dem „Rad links und rechts“ kann ein Schritt geturnt werden. Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 LAD einwärts gegen die Bewegungsrichtung {P4B}

Beim „langsamen Rad“ mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung“ erfolgt mit dem Aufsetzen des Schwungbeinfußes nach dem „Rad“ die 1/4 Drehung mit gespreizten Beinen in die Schrittstellung (Blickrichtung zurück in die Ausgangsstellung).

Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 LAD (dynamische Radwende)

Die Beine werden bei der „Radwende“ nach der Senkrechten geschlossen. Die 1/4 LAD erfolgt nach dem Passieren der Senkrechten mit dem Schließen der Beine und einem schnellkräftigen Beinschnepper abwärts (Kurbet). Die „Radwende“ ist mit deutlichem Handabdruck beim „Blockieren“ des Kurbets zu turnen, damit im Moment des Fußkontaktes der Oberkörper aufgerichtet werden kann. Das Zurückschwingen (Armkreis rückwärts) des zuerst aufgesetzten Armes sowie das Ausweichen aus der Bewegungsrichtung führt zum Abzug.

Aus dem Handstand, Abrollen in den Streckstz oder Grätschsitz

Das Abrollen kann in der P5 mit gebeugten Armen, in der P7 und P8 soll das Abrollen über die gestreckten Arme geturnt werden. Dabei soll die Hüftbeuge erst mit dem Aufsetzen des Rückens erfolgen.

Felgrolle (Rolle rückwärts durch den Handstand)

Das Senken zur der Rolle rückwärts kann wahlweise mit gehockten oder gestreckten Beinen und gebeugten oder gestreckten Armen geturnt werden. Der flüchtige Handstand ist mit vollkommen gestrecktem Körper in der Senkrechten zu zeigen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung des Körpers.

Felgrolle (Rolle rückwärts in den Handstand mit gestreckten Armen)

Das Senken zur Felgrolle ist mit gestreckten Beinen und die Felgstreckung mit gestreckten Armen zu turnen. Dabei soll die Handstandposition kurz -1 sec. - gehalten werden. Der Körper bildet im Handstand eine senkrechte Linie von Händen, Schultern, Hüfte, Knie und Füßen.

Schwingen in den Handstand, 1/2 LAD

Beim Handkontakt am Boden sollen Arme, Körper und Schwungbein eine Linie bilden. Der Handstand ist mit vollkommen gestrecktem Körper zu zeigen, unmittelbar darauf erfolgt die Handstanddrehung.

Handstütz-Überschlag vorwärts (Landung beidbeinig)

Beim Handkontakt am Boden bilden Arme, Körper und Schwungbein nahezu eine Linie. Die Beine sollen nach Passieren der Senkrechten geschlossen sein. Mit „Blockieren“ der Schulter beim Abdruck dreht der aktiv übergestreckte Körper im Flug vorwärts. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Arme befinden sich bei der Landung in Hochhalte.

Handstütz-Überschlag vorwärts (in die Schrittstellung) (Schrittüberschlag)

Beim Handkontakt am Boden sollen Arme, Körper und Schwungbein nahezu eine Linie bilden. Mit schnellem Schwungbeineinsatz „Blockieren“ der Schulter und deutlichem Abdruck dreht der Körper im Flug bei aktiv überstreckter Körperhaltung vorwärts mit gespreizten Beinen. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Arme befinden sich bei der Landung in Hochhalte

Handstütz-Überschlag rückwärts (Flick-Flack), Strecksprung

Der „Flick-Flack“ ist mit deutlichem Tempo- und Raumgewinn zu turnen. In der ersten Flugphase ist der Körper bis zum Handkontakt aktiv überstreckt. Mit dem „peitschenartigen Beinschnepper“ (Kurbet) und „Blockieren“ erfolgt der Abdruck und soll zum Aufrichten des Oberkörpers führen. Die erste und zweite Flugphase sind etwa gleich hoch.

Überschlag (Salto) rückwärts gehockt

Der Salto rückwärts gehockt soll nach dem Absprung eine Steigphase mit Hochführen der Arme und deutlicher Körperstreckung zeigen. Der Kopf bleibt dabei in Normalhaltung. Das Anhocken mit Fassen der Beine soll schnell und kurz sein, und die Körperstreckung soll vor der Landung beendet sein. Vor der Landung sollte Blickkontakt zum Boden zur Landesteuerung erfolgen.

Überschlag (Salto) rückwärts gestreckt

Der Salto rückwärts gestreckt soll nach dem Absprung mit einem unterstützenden Armschwung aufwärts bis zum „Anschlag“ in eine „Steigphase“ führen und in einer „gebundenen“ Körperstreckung bleiben. In dieser Position „bleiben die Arme stehen“ und der Körper dreht weiter rückwärts („überholt die Arme“). Der Kopf bleibt bis zur Landung in „Normalhaltung“ und soll in keiner Phase in den Nacken genommen werden.

Überschlag (Salto) vorwärts gehockt

Beim Absprung sind zwei verschiedene Armführungen möglich:

- Der Absprung kann aus der Hochhalte der Arme oder
- mit Armschwung vorhoch und „Abbremsen“ geturnt werden.

Unabhängig davon erfolgt der Absprung und führt in eine deutlich steigende Flugphase mit Drehung vorwärts. Durch ein schnelles Zusammenführen von Oberkörper und Beine (Kleinmachen) erhöht sich die Drehgeschwindigkeit. Zur Landung beginnt die Körperstreckung etwa dann, wenn der Rücken die „Horizontale“ passiert und ist weitgehend vom Raum-Zeitgefühl abhängig.

Überschlag (Salto) vorwärts gestreckt

Beim Salto vorwärts gestreckt erfolgt die Armführung von „oben“. Der Absprung führt in eine leichte „Rundposition“ (Schiffchenhaltung). Die Arme werden bei weiterhin „runder Position“ im Flug seit-abwärts geführt bis nach 3/4 BAD der Oberkörper die Horizontale passiert. Mit einem schnellen Beinschwung vor-abwärts in eine Aktivüberstreckung wird die Vorwärtsdrehung beschleunigt. Die Arme gehen wieder in Hochhalte und die Füße sollten „hinter der Hüfte“ Bodenkontakt haben.

Überschlag rückwärts gestreckt (Tempo-Salto)

Der „Tempo-Salto“ kann rein optisch betrachtet als ein „Flick-Flack“ ohne Handstütz beschrieben werden und soll zur Erhöhung der Rotationsgeschwindigkeit rückwärts führen. Der „Tempo-Salto“ wird aus einer bereits vorhandenen Rückwärtsrotation geturnt. Daher

können nach dem „Rondat oder Flick-Flack“ unmittelbar bei Fußkontakt die Arme schnell nach oben geschwungen werden. Während des Absprungs werden Arme und Oberkörper schnell nach oben-hinten gezogen. In der Flugphase sollte die Arme bis zur Beweglichkeitsgrenze in der Schulter geschwungen werden. Beine und Rumpf müssen in dieser Phase eine optimale Aktivüberstreckung mit starker Spannung erreichen. Etwa wenn der Körper mit dieser Spannung die „umgekehrte“ Senkrechte passiert, werden zeitgleich die Beine peitschend abwärts geschwungen und die Arme schnell zum Oberkörper geschwungen, sodass mit aufrechtem Oberkörper („Schiffchenhaltung“) Fußballkontakt am Boden erreicht wird.

P1A - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Drei Schritte Anlauf, Absprung zum Streck sprung in den Stand,	- fehlerhafter Absprung			X
2.	Senken in den Hockstand, beidhändiges Voraufstützen der Hände zum Liegestütz vorlings, stützendes Anhocken der Beine, Strecken der Beine zum Liegestütz vorlings, stützendes Anhocken der Beine,	- unkoordinierter Ablauf - fehlerhafter Stütz	X X		
3.	Streck sprung	-			
4.	Senken über den flüchtigen Hockstand zum Hocksitz und Rückenschaukel gehockt zurück und vor in den flüchtigen Hockstand mit Aufrichten in den Stand.	- keine deutliche Schaukelbewegung - unkoordinierter Ablauf	X X	X	
5.	Zwei bis drei Schritte im Ballenstand vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Schlusstand	- fehlender Ballenstand je Schritt	X		

P2A - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings zum vierteiligen Kasten längs: Aufhocken, – Hilfe erlaubt –	-			
2.	Vorgreifen zum flüchtigen Liegestütz vorlings, Ablegen in die Bauchlage	- unkontrolliertes Ablegen	X	X	
3.	Vorziehen des Oberkörpers bis zum Kastenende, Senken des Oberkörpers vom Kasten und Stütz der Hände am Boden	-			
4.	Abrollen in die Rückenlage zur „Schiffchenhaltung“	- unkontrolliertes Abrollen - falsche Körperhaltung - Unterstützen der Beine beim Vorziehen	X	X	X
5.	Rückführen der Beine über die Kipplage, in den flüchtigen Nackenstand, Abrollen und beidbeiniges Aufrichten ohne Handstütz	- ungenügende Hüftstreckung - Nachstützen der Hände	X	X	1,0
6.	Rolle vorwärts, Streck sprung	- fehlende Stützphase, - Nachstützen der Hände	X	X	X
7.	Zwei bis drei Schritte und Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung	- Knie unter der Horizontalen	X	X	

P3A - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand: Rolle vorwärts in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - Nachstützen der Hände - ohne Stützphase 			X X
2.	Senken und Rolle rückwärts, Aufrichten in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - kein hoher und sicherer Handstütz - Knie berühren den Boden 	X	X	X
3.	Zwei Schritte vorwärts und Schwingen in den flüchtigen Handstand, Senken in die Schrittstellung und Aufrichten	<ul style="list-style-type: none"> - > 10° Abweichung - Arm-Rumpf-Winkel - Hohlkreuz 	X X		X
4.	Zwei Schritte vorwärts und Schließen der Beine zum flüchtigen halbtiefen Hockstand, Hocksprung,	<ul style="list-style-type: none"> - Knie unter der Horizontalen - Kniewinkel > 90° - Knie nicht geschlossen 	X X	X X	
5.	Schritt vorwärts zum Rad (Landung mit Blickrichtung zur Ausgangsposition)	<ul style="list-style-type: none"> - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - Landung nicht im Seitverhalten 	X X	X X	X X
6.	Senken und Zurückrollen in den Nackenstand mit Stütz der Hände an der Hüfte – 2 Sek. – Abrollen vorwärts in den Grätschsitz und führen der Arme weit vor dem Körper mit leichtem Überkreuzen	<ul style="list-style-type: none"> - keine 2 Sek. - ungenügende Hüftstreckung 	X	X	X

P4A - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand: Schritt vorwärts zum Schwingen in den Handstand, Abrollen in den Hockstand	<ul style="list-style-type: none"> - 10° Abweichung - Arm-Rumpf-Winkel - unkontrolliertes Abrollen - fehlendes Abrollen 	X X	X X	X X
2.	Strecksprung mit ½ LAD	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Höhe - keine Hüftstreckung 	X X	X X	
3.	Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz in den Hockstand	<ul style="list-style-type: none"> - kein hoher und sicherer Handstütz - Knie berühren den Boden 	X	X	X
4.	Strecksprung mit ½ LAD	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügende Höhe - keine Hüftstreckung 	X X	X X	
5.	Zwei bis drei Schritte vorwärts zum Rad links, Aufrichten und ¼ LAD links in die Bewegungsrichtung	<ul style="list-style-type: none"> - fehlender Bewegungsfluss - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen 	X X X	X X X	X
6.	Schritt vorwärts und Rad rechts seitwärts, Aufrichten mit ¼ LAD rechts in die Bewegungsrichtung,	<ul style="list-style-type: none"> - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen 	X X	X X	X
7.	Zwei bis drei Schritte mit Schließen der Beine zum Schlussstand.	<ul style="list-style-type: none"> - fehlender Bewegungsfluss - fehlende Bewegungsweite 	X X	X X	

P5A - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand: Schritt vorwärts zur Standwaage vorlings – 2 Sek. –, Senken in den Stand	- Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe	X	X	
2.	Vorspreizen, Rad links in den Grätschstand mit sofortiger $\frac{1}{4}$ LAD – in die Bewegungsrichtung –, Rad rechts mit $\frac{1}{4}$ LAD – gegen die Bewegungsrichtung – in den Stand,	- Rad nicht über die Senkrechte - Abweichung aus der Bewegungsrichtung - Ungenügendes Spreizen der Beine	X X X	X X X	X X X
3.	Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen vorwärts in den Streckstuhl,	- Handstandposition nicht erreicht - Oberkörper nicht senkrecht im Streckstuhl	X X	X X	X
4.	Heben in den Liegestütz rücklings – 2 s –, $\frac{1}{2}$ LAD in den Liegestütz vorlings – 2-s –, Anhocken und Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ LAD,	- Liegestütz nicht gestreckt, jeweils	X	X	
5.	Rolle vorwärts, Strecksprung in den Stand	- kein Nachstützen der Hände - Doppelstütz (Gesäß, Füße) - kein fließender Übergang zum Strecksprung	X X X	X X X	

P6A - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Anlauf mit 2-3 Schritten: Rondat, Strecksprung in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat 	X	X	
2.	Seitspreizen in den Grätschstand und Senken in den Grätschwinkelstand – 2 s –, Aufsetzen der Hände, Abspringen und Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, Abbücken und Aufrichten in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - mangelnde Spreizung - Bein-Rumpf-Winkel 90° - Handstand nicht senkrecht 	X	X	
3.	Vorspreizen, Rad links in den Grätschstand mit sofortiger ¼ LAD in die Bewegungsrichtung, Rad rechts mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung in den Stand	<ul style="list-style-type: none"> - Rad nicht über die Senkrechte - Abweichung aus der Bewegungsrichtung - Ungenügendes Spreizen der Beine 	X	X	
4.	Rumpfvorbeugen und Senken zur Rolle rückwärts mit gestreckten Armen, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte,	<ul style="list-style-type: none"> - kein hoher und sicherer Handstütz 	X	X	
5.	Senken in die Standwaage vorlings – 2 s –, Aufrichten in den Stand	<ul style="list-style-type: none"> - Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe - zu kurze Haltezeit 	X	X	n.g.
6.	Anlauf und Einspringen in den Schlusstand, sofortiger Strecksprung mit 1/1 LAD in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - Drehung nicht vollendet - Fehlende Körperspannung 			

P7A - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Anlauf mit 2-3 Schritten: Rolle vorwärts und Ansprung zum Rondat, Flick-Flack, Streck sprung in den Stand, ½ LAD und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - zu stark gebeugte Arme - ungenügender Tempo- und Raum-gewinn - fehlenden Körperstreckung - Tempoverlust 	X X X X X X X X	X X X X X X X X	
2.	Auffedern in den Grätschwinkelstand, Arme in Schrägvorhalte – 2s – Abspringen mit Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen. Abrollen vorwärts in den flüchtigen Grätschsitz, Schließen der Beine und Heben in den Liegestütz rücklings, ¼ LAD in den Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine und Streck sprung mit Innenarmkreis in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit 	X X X X	X X X X	X - - n.g.
3.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung, Rad mit ¼ LAD in die Bewegungsrichtung, sofortiges Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen, Streck sprung mit ¼ LAD in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - Rad nicht über die Senkrechte - Abweichung aus der Bewegungsrichtung 	X X X X X	X X X X X	
4.	Vorspreizen links, Rad links mit ¼ LAD in die Bewegungsrichtung, Vorspreizen rechts, Rad rechts mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung, Rumpfvorbeugen, Felgrolle über den flüchtigen Handstand, Abbücken und Aufrichten in den Stand, Arme in der Hochhalte	<ul style="list-style-type: none"> - gebeugte Arme - Überstreckung im Handstand 	X X	X X	- -
5.	Standwaage vorlings – 2s –, Aufrichten in den Stand, Arme in der Tiefhalte,	<ul style="list-style-type: none"> - zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel 	X X	X X	X
6.	zwei bis drei Schritte Anlauf, Sprungrolle vorwärts und sofortiger Streck sprung mit 1/1 LAD in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - Drehung nicht vollendet - fehlende Körperspannung 	X X	X X	- -

P7B - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand: Rolle vorwärts und Ansprung zum Rondat, Flick-Flack, Streck sprung in den Stand, ½ LAD und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - zu stark gebeugte Arme - ungenügender Tempo- und Raum-gewinn - fehlenden Körperstreckung - Tempoverlust 	X X X X X X X X	X X X X X X X X	 X
2.	Auffedern in den Grätschwinkelstand, Arme in Schrägvorhalte – 2s – Abspringen mit Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen. Abrollen vorwärts in den flüchtigen Grätschsitz, Rumpfvorbeugen zum Bodenkontakt der Brust, Rückführen und Schließen der Beine in die Bauchlage und Heben in den Liegestütz vorlings, Anhocken der Beine und Streck sprung mit 3/8 LAD und Innenarmkreis in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit - keine Bodenberührung - Abheben des Beckens 	X X X X X X	X X X X X X	 n.g. - -
3.	Ansprung zum Handstütz-Überschlag vorwärts auf das rechte Bein, Aufsetzen links und sofortiges Schwingen in den flüchtigen Handstand mit Stützhüpfen und Abrollen vorwärts in den Hockstand, ½ LAD im Hockstand, Aufrichten in den Stand, Vorspreizen und langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts, Durchbücken eines Beines in den Querspagat – 2s –, Armkreis zum Handstütz vor dem Körper, Rückspreizen des vorderen Beines in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Anhocken beider Beine, Aufrichten mit ¼ LAD in den Stand und Hochschwingen der Arme.	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Schritzüberschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - Ungenügendes Spreizen der Beine - Nichterreichen der Handstandposition - Standbein gebeugt - geringer Spreizwinkel in der Handstandposition beim „Bogengang“ - durchhocken - Schrittspalt 	X X X X X X X X X X	X X X X X X X X	 X
4.	Vorspreizen links, Rad links mit ¼ LAD in die Bewegungsrichtung, Vorspreizen rechts, Rad rechts mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung, Rumpfvorbeugen, Felgrolle über den flüchtigen Handstand, Abbücken und Aufrichten in den Stand, Arme in der Hochhalte	<ul style="list-style-type: none"> - gebeugte Arme - Überstreckung im Handstand 	X X	X X	- -
5.	Seitstandwaage mit Handfassung von innen – 2s –, Senken zum Stand, Arme in der Tiefhalte,	<ul style="list-style-type: none"> - zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel 	X X	X X	X
6.	zwei bis drei Schritte Anlauf, Sprungrolle vorwärts und sofortiger Streck sprung mit 1/1 LAD in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - Drehung nicht vollendet - fehlende Körperspannung 	X X	X X	- -

P8A - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Zwei bis drei Schritte Anlauf: Rondat, Flick-Flack, Flick-Flack, Strecksprung in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - zu stark gebeugte Arme - ungenügender Tempo- und Raumgewinn 	X X X X X X	X X X X X X	- - - - - -
2.	½ LAD und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Aufedern in den Grätschstand, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, - 2s - , Abrollen vorwärts in den flüchtigen Grätschsitz, Schließen der Beine und Heben in den Liegestütz rücklings, ½ LAD vorlings, Anhocken und Strecksprung mit Armkreis in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - fehlende Körperstreckung - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit - keine Körperstreckung 	X X X X X X	X X X X X X	- X X n.g. -
3.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Sprungrolle in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Sprunghöhe 	X	X	-
4.	Strecksprung mit ½ LAD in den Stand, Arme in Hochhalte,				
5.	Rumpfvorbeugen, Felgrolle, Abbücken und Aufrichten in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme 	X X	X X	
6.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung, Handstütz-Überschlag vorwärts, Sprungrolle mit sofortigem Strecksprung mit ½ LAD in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Schrittüberschlag - keine Streckung im Schulterwinkel 	X X X	X X X	
7.	Standwaage vorlings – 2s –, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte,	<ul style="list-style-type: none"> - zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel 	X X	X X	X X
8.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Strecksprung zum Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - zu stark gebeugte Arme - ungenügender Tempo- und Raumgewinn 	X X X X X X	X X X X X X	- - - - - -

P8B - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Zwei bis drei Schritte Anlauf: Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts in den Stand	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - zu stark gebeugte Arme - ungenügender Tempo- und Raumgewinn - geringe Sprunghöhe beim Salto - Kopf im Nacken - geringe oder keine Verzögerung 	X X X X X X X X X	X X X X X X X X X	- - - - - - X - - X
2.	½ LAD und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Aufedern in den Seitspagat – 2s –, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, – 2s –, Abrollen vorwärts in den flüchtigen Grätschsitz, Rumpfvorbeugen zum Bodenkontakt der Brust, Rückführen und Schließen der Beine zur Bauchlage und Heben in den Liegestütz vorlings, Anhocken und Streck sprung mit 3/8 LAD mit Armkreis in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - fehlende Körperstreckung - Schrittspalt - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit - keine Bodenberührung - Abheben des Beckens - keine Körperstreckung 	X X X X X X X X X	X X X X X X X X X	- X X X n.g. - - - -
3.	Salto vorwärts gehockt, Absprung und Sprungrolle in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - zeitiges Hocken 	X X X	X X -	- - -
4.	Streck sprung mit ½ LAD in den Stand, Arme in Hochhalte, Aufrichten in den Stand, Vorspreizen und langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts, Durchbücken eines Beines in den Querspagat – 2s –, Armkreis zum Handstütz vor dem Körper, Rückspreizen des vorderen Beines in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Anhocken beider Beine in den Hockstand, Aufrichten, Arme in Hochhalte,	<ul style="list-style-type: none"> - Standbein gebeugt - geringer Spreizwinkel in der Handstandposition beim „Bogengang“ - durchhocken - Schrittspalt 	X X - X	X - X X	- - - X
5.	Rumpfvorbeugen, Felgrolle, Abbücken und Aufrichten mit 1/8 Drehung links in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme 	X X	X X	
6.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung, Handstütz-Überschlag vorwärts, Sprungrolle mit sofortigem Streck sprung mit ½ LAD in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Schrittüberschlag - keine Streckung im Schulterwinkel 	X X X	X X X	
7.	Seitstandwaage mit Handfassung von innen – 2s –, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte,	<ul style="list-style-type: none"> - zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel 	X X	X X	X -
8.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Flick-Flack, Flick-Flack Streck sprung zum Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - zu stark gebeugte Arme - ungenügender Tempo- und Raumgewinn 	X X X X X X	X X X X X X	- - - - - -

P9A - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Zwei bis drei Schritte Anlauf: Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gehockt in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - zu stark gebeugte Arme - fehlende Körperstreckung - geringe oder keine Verzögerung - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken 	X X X X X X X X X	X X X X X X X X X	- - - - X - X X -
2.	½ LAD und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und eine Kreisflanke mit geschlossenen Beinen,	<ul style="list-style-type: none"> - fehlende Körperstreckung - Bodenberührung 	X X	X X	- -
3.	Liegestütz vorlings, Auffedern in den Grätschstand, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen – 2s –, ½ LAD, Abbücken in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit 	X X X X	X X X X	X - - n.g.
4.	Zwei bis drei Schritte Anlauf Salto vorwärts gehockt, Sprungrolle gestreckt, Aufrichten in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - geringe Sprunghöhe - zeitiges Hocken 	X X X X	X X X -	- - - -
5.	Strecksprung mit ½ LAD in den Stand, Arme in Hochhalte,				
6.	Rumpfvorbeugen, Felgrolle durch den Handstand, Abbücken in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme 	X X	X X	- -
7.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts, Sprungrolle, Strecksprung mit ½ LAD in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstützüberschlag - keine Streckung im Schulterwinkel 	X X X	X X X	- - -
8.	Seitstandwaage mit Handfassung von innen – 2s –, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte,	<ul style="list-style-type: none"> - geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit 	X X	X X	- n.g.
9.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gebückt in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - zu stark gebeugte Arme - ungenügender Tempo- und Raumgewinn - fehlender Körperstreckung - geringe Sprunghöhe - Standunsicherheit 	X X X X X X X X X	X X X X X X X X X	- - - - - - - X X

P9B - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Zwei bis drei Schritte Anlauf: Rondat, Flick-Flack, Temposalto, Flick-Flack, Salto rückwärts gehockt in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - zu stark gebeugte Arme - ungenügender Tempo- und Raumgewinn - fehlende Körperstreckung - geringe oder keine Verzögerung - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken 	X X X X X X X X X X	X X X X X X X X X X	- - - - X - - X X -
2.	½ LAD und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und 2 x Kreisflanken mit geschlossenen Beinen,	<ul style="list-style-type: none"> - fehlende Körperstreckung - Bodenberührung 	X X	X X	- -
3.	Liegestütz vorlings, Auffedern in den Seitspagat – 2s –, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen – 2s –, 3/8 LAD rückwärts, Abbücken in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - Schrittspalt - gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit 	X X X X X	X X X X X	- X - - n.g.
4.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Salto vorwärts gehockt, Sprungrolle gestreckt, Aufrichten in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - geringe Sprunghöhe - zeitiges Hocken 	X X X X	X X X -	- - - -
5.	Strecksprung mit ½ LAD in den Stand, Arme in Hochhalte, Vorspreizen und langsamer Handstützüberschlag rückwärts, Vorbücken eines Beines in den Querspagat – 2s –, Armkreis in den Stütz beider Hände vor dem Körper, Rückspreizen des vorderen Beines in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Anhocken in den Hockstand, Aufrichten,	<ul style="list-style-type: none"> - Standbein gebeugt - geringer Spreizwinkel in der Handstandposition beim „Bogengang“ - durchhocken - Schrittspalt 	X X - X	X X X X	- - - X
6.	Rumpfvorbeugen, Felgrolle durch den Handstand, Abbücken mit 1/8 LAD links in den Stand,	<ul style="list-style-type: none"> - Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme 	X X	X X	- -
7.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Handstützüberschlag vorwärts auf beide Beine, Handstützüberschlag vorwärts gehechtet, Sprungrolle, Strecksprung mit ½ LAD in den Stand, Arme in Hochhalte,	<ul style="list-style-type: none"> - ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstützüberschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - Arme nicht in Hochhalte 	X X X -	X X X X	- - - -
8.	Seitstandwaage mit Handfassung von innen – 2s –, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte,	<ul style="list-style-type: none"> - geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit 	X X	X X	- n.g.
9.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - keine Vorspannung im Rondat - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - zu stark gebeugte Arme - ungenügender Tempo- und Raumgewinn - fehlende Körperstreckung - geringe Sprunghöhe - Standunsicherheit 	X X X X X X X X X	X X X X X X X X X	- - - - - - - X X

P10B - Boden

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand: Strecksprung zum Rondat, Flick-Flack, Überschlag rückwärts gestreckt = Temposalto, Flick-Flack,	- keine Vorspannung im Rondat - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - fehlende Körperstreckung - Tempoverlust - fehlende Körperstreckung	X X X X X	X X X X X	- - - - -
2.	Salto rückwärts gestreckt,	- geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken	X X	X X	X -
3.	½ LAD und Fallen in den flüchtigen Liegestütz vorlings, Seitstellen eines Beines und 2x Spreizkreisflanken – Thomasflanken – in den Seitspagat – 2s –,	- Bodenberührung - Schrittspalt	X X	X X	- -
4.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen – 2s –,	- gebeugte Arme - Schultervorlage - Überstreckung - zu kurze Haltezeit	X X X X	X X X X	X - - n.g.
5.	1/8 LAD und Abbücken, Felgrolle in den Handstand mit ½ LAD, Abrollen vorwärts und Strecksprung mit 3/8 LAD in den Stand,	- Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme - Abweichung von der Längsachse	X X X	X X X	- - X
6.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Handstützüberschlag vorwärts, Salto vorwärts gestreckt, Sprungrolle vorwärts gestreckt, Strecksprung mit ½ LAD in den Stand, Arme in Hochhalte,	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstützüberschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - Arme nicht in Hochhalte - Kopf auf der Brust - geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie	X X X - X X X X	X X X X X X X X	X - - - - - - -
7.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts, Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet,	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Handstützüberschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - Arme nicht in Hochhalte	X X X X	X X X X	- - - -
8.	Salto vorwärts gehockt, Aufrichten und Vorspreizen rechts mit ½ LAD in den Stand, Arme in Hochhalte,	- Kopf auf der Brust - geöffnete Beine - geringe Sprunghöhe - zeitiges Hocken	X X X X	X X X X	- - X -
9.	Seitspreizen eines Beines mit Innenarmkreis zur Seitstandwaage – Handfassung von innen, – 2s –, Senken in den Stand, Arme in Hochhalte,	- geringer Spreizwinkel - zu kurze Haltezeit	X X	X X	- n.g.
10.	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	- keine Vorspannung im Rondat - zeitiges Vordrehen - seitliche Auslenkung - fehlende Körperstreckung - geringe Sprunghöhe - Standunsicherheit	X X X X X X	X X X X X X	- - - - X X