

## Boden AK 6

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, <b>Rolle vorwärts</b> in den Stand	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keine nach innen gedrehten Arme</li> <li>- keine runde Rollbewegung</li> <li>- schiefe Rolle, geöffnete Beine in der Rolle</li> <li>- Nachgreifen/stützen der Hände beim aufstehen</li> </ul>	X		
2	Vorspreizen, <b>Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit 1/4 Drehung</b> in die Bewegungsrichtung in den Stand, Arme in Hochhalte; Seitspreizen in den Grätschstand Arme Hochhalte	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abweichung aus der Bewegungsebene</li> <li>- geringer Spreizwinkel</li> <li>- kein offener ARW</li> <li>- geringes Spreizen</li> </ul>		X	X
3	Aus dem <b>Grätschstand – Rumpfbeugen mit langen Rücken</b> (Tisch, keine Haltezeit) <b>zum Boden</b> , (Handflächen berühren den Boden) Haltezeit -3 s -	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine gestreckten Beine</li> <li>- kein langer Rücken</li> <li>- Haltezeit zu kurz</li> <li>- Handflächen berühren nicht den Boden</li> </ul>	X	X	X
4	Heben mit gegrätschten Beinen in den <b>Kopfstand</b> - 3 s -	3.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben</li> <li>- keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand</li> <li>- zu kurze Haltezeit</li> </ul>		X	X
5	Abrollen aus den Kopfstand in den Stand mit sofortigen <b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b>	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nachgreifen/stützen der Hände beim aufstehen</li> <li>- Strecksprung ohne Armführung nach oben</li> <li>- Drehung nicht ausgedreht, oder überdreht</li> <li>- Standfehler</li> </ul>	X	X	X

Übungshinweis:

Geturnt wird über einen Bodenläufer/Mattenbahn

## Pferd AK 6

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	<b>Unterarmstütz vl.</b> -5s- Dynamischer Wechsel in Folgeposition	2.5	- keine C- Position - Kopfhaltung nicht aufrecht - keine gestreckten und gespannten Beine - fehlende Haltezeit - kein dynamischer Wechsel		X X X X	X X X X
2	<b>Unterarmstütz seitl. (li.oder re.)</b> -5s- Dynamischer Wechsel in Folgeposition	2.5	- keine C- Position - Kopfhaltung nicht neutral - keine gestreckten und gespannten Beine - fehlende Haltezeit - kein dynamischer Wechsel		X X X X	X X X X
3	<b>Unterarmstütz rl.</b> -5s- Dynamischer Wechsel in Folgeposition	2.5	- keine C- Position - Kopfhaltung nicht neutral - keine gestreckten und gespannten Beine - fehlende Haltezeit - kein dynamischer Wechsel		X X X X	X X X X
4	<b>Unterarmstütz seitl. (li.oder re.)</b> -5s-	2.5	- keine C- Position - Kopfhaltung neutral - keine gestreckten und gespannten Beine - fehlende Haltezeit		X X X X	X X X X

**Hinweis ist die Haltezeit in den einzelnen Positionen in folgenden Bereichen gibt es die unten aufgeführten Abzüge pro Position:**

- **Kein Halt ( -0s-) Abzug 1 Punkt**
- **-1s- bis -3s- Abzug 0,3 Punkte**
- **-4s- Abzug 0,1 Punkte**

## Ringe AK 6

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	<b>4 Klimmzüge,</b> Kinn mindestens auf Höhe Unterkante Ringe	je 2.5	- keine gestreckte Körperposition - Kopfhaltung nicht neutral	X	X	X
			- keine gestreckten und gespannten Beine	X	X	X
			- kein dynamischer Zug		X	X
			- Schulter nicht Ringe Unterkante		X	X
	Niedersprung in den Stand		- Nicht nach vorn gerichtete Ellbogen			X
			- Standfehler	X	X	X

Übungshinweis:

ca. 20 cm Abstand der Füße vom Boden

## Sprung AK 6 (Mattenhöhe 30cm)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	Aus dem Anlauf: <b>Strecksprung vorwärts</b> in den Stand.	10.0	- kein reaktiver Absprung - kein kurzer Armzug zur Hochhalte - ungenügende Höhe - zu große Flugweite - keine aufrechte Landeposition - Standfehler	X	X	X
					X	X
					X	X
				X	X	
					X	X
				X	X	X

### Hinweis:

- wird auf das Brett auf/draufgelaufen 3,0 Punkte Abzug
- wird ein einbeiniger Absprung gezeigt ist der Sprung mit Null (0) Punkten zu bewerten
- wird vor dem Brett mit 2 Füßen ins Brett gesprungen 3,0 Punkte Abzug

## Barren AK 6 (Gerätehöhe stützhoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	Aus dem Innenquerstand, Barrenmitte, <b>Sprung in den Stütz</b>	1.0	- gebeugte Arme im Stütz - keine ruhige Stützposition	X X	X X	X X
2	Heben der Beine zum <b>Winkelstütz</b> - 3 s -	2.0	- Beine nicht waagrecht - zu kurze Haltezeit	X	X X	X X
3	<b>Aufgrätschen</b> zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände - 3 s -	2.0	- keine Hüftstreckung - lösen der Hände - zu kurze Haltezeit	X	X X	X X
4	<b>Schließen der Beine</b> über den hohen Winkelstütz zum <b>ruhigen Stütz</b>	2.0	- Beine beim Schließen zu tief - gebeugte Bein während des schließen - kein ruhiger Stütz	X	X X X	X X X
5	<b>6x Griff lösen</b> Stützeln auf der Stelle; <b>Niedersprung</b> in den <b>Stand</b>	3.0	- Spannungsverlust - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Stützeln - kein sicherer Stand	X  X	X X X	X X X

**Hinweis: Abzüge bei zu kurzen Haltezeiten werden wie folgt bewertet:**

- **-0s-** (1 Punkt Abzug)
- **-1s-** (0,5 Punkte Abzug)
- **-2s-** (0,3 Punkte Abzug)

## Reck AK 6 (Gerätehöhe hanghoch)

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	<b>Hüftaufzug</b> (Trainerhilfe möglich, jedoch 0,5P Abzug)	2,5	- keine gestreckten Beine - Trainerhilfe Hüftaufzug	X	X	X X
2	<b>Abzug</b> in den gebundenen Hang (langsam), Haltezeit Hang – 2 s-	2,5	- keine gestreckten Beine - keine oder zu kurze Haltezeit	X	X X	X X
3	<b>Durchbücken</b> in den Hang rücklings - 2 s -	2,5	- keine gestreckten Beine - keine Haltezeit	X	X X	X X
4	Rückführen der Beine in den ruhigen Hang mit <b>Niedersprung</b>	2,5	- Keine gestreckten Beine - Kein ruhiger Hang - Standfehler	X X X	X X X	X  X

**Hinweis:** werden die Positionen nicht gehalten -0s- wird 1Punkt pro nicht gezeigte Position abgezogen, ansonsten je nach gehaltener Zeit 0,3-0,5 Punkte.