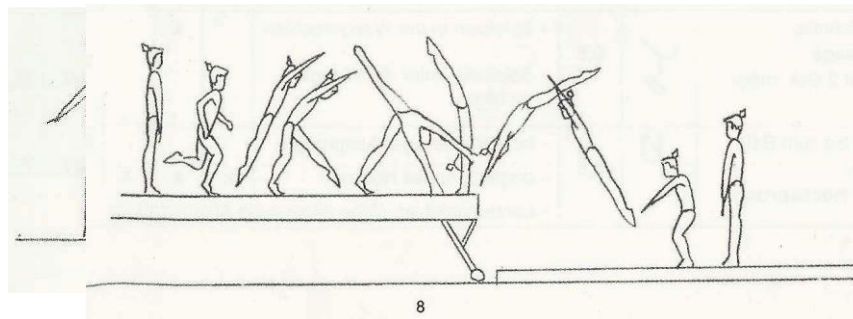
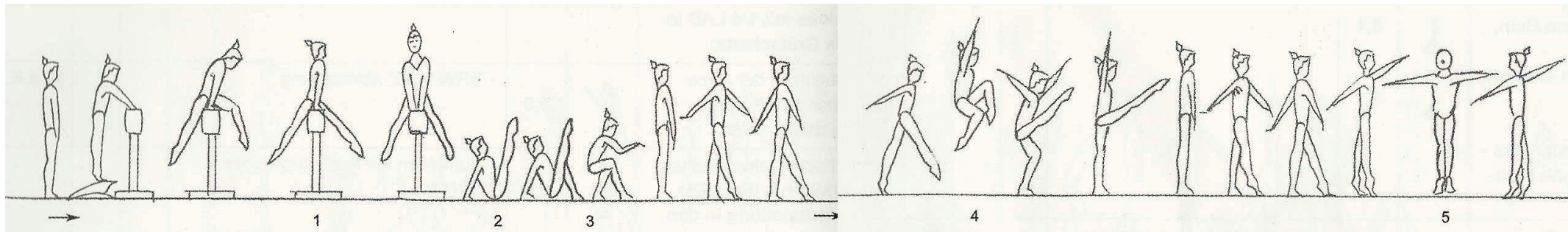


Balken P4 AK 8/9





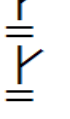
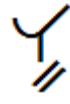

D- Note = 4,00 Punkte

Gerät: Schwebebalken

Geräthöhe: 1,00 cm



Übungsausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
			0,1	0,3	0,5	1,0	
1 Stand vl am Schwebebalken: Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, 1/4 LAD in den Grätschsitz	0,5	- keine deutliche Stützphase - Berühren/ Streifen des Balkens beim Überqueren mit einem Bein	X	X			

2	Aufstützen der Arme hinter dem Körper, Spitzwinkelsitz		0,5	- BRW > 90° Abweichung				W.d.E	
3	Anhocken eines Beines, Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand		0,5	- Aufrichten mit Nachstützen der Hände			X		
4	1 bis 2 Schritte, Pferdchensprung		0,5	- ungenügende Beintätigkeit	X	X	X		<i>Höhe! Oberschenkel waagrecht</i>
5	1 bis 2 Schritte, 1/2 LAD im beidbeinigen Ballenstand		0,5	- fehlender Ballenstand - Drehung nicht vollendet		X		W.d.E	<i>Ferse zählt!</i>
6	1 bis 2 Schritte mit Vorspreizen, Vorspreizen gegengleich (re - li oder li - re)			- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - kein Vorspreizen	X		X		<i>Spreizwinkel mind. 90°</i>
7	1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek. möglich)		0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten		X		W.d.E	<i>Orientierung auf 2 Sek.</i>
8	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt), Rondat (Radwende)		1,0	- fehlender Anlauf / Anhüpfer - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügende Weite Landungsfehler: siehe allg. Abzugstabelle	X	X	X		<i>wichtig: dynamische Bewegung vw möglich sind: nur Anlauf nur Anhüpfer beides</i>

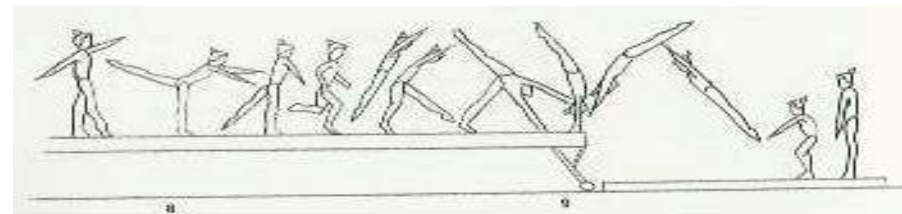
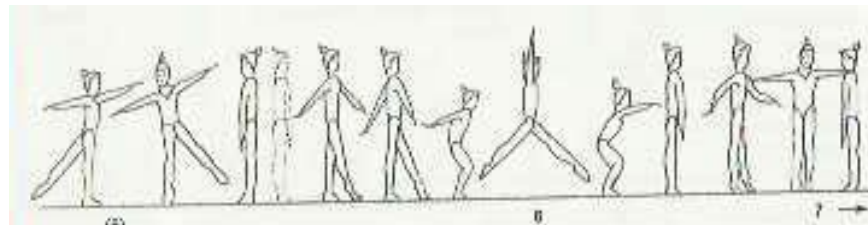
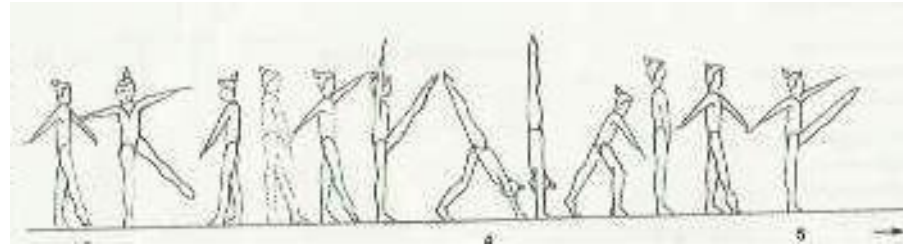
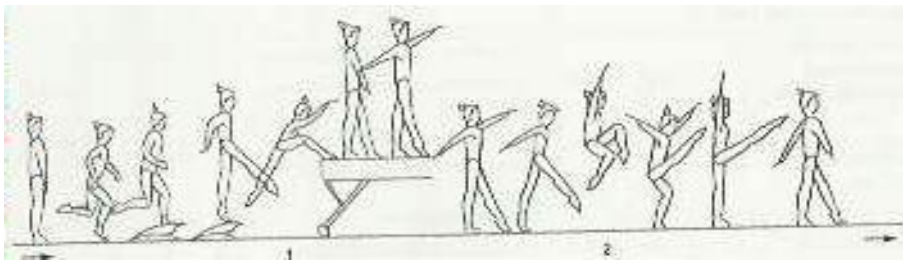
Stand: Dezember 2019





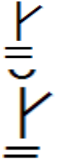




Balken P6 AK 10/11

D- Note = 6,00 Punkte

Gerät: Schwebebalken

Geräthöhe: 1,00m



	Übungsausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
				0,1	0,3	0,5	1,0	
1	Aus dem Schrägstand re oder li vl: einbeiniger Absprung und Auflaufen (mit Stütz einer Hand erlaubt) , Aufrichten in die Schrittstellung	 1,0	- beidbeiniger Absprung				W.d.E	
2	1 bis 2 Schritte, Pferdchensprung	 0,5	- ungenügende Beintätigkeit	X	X	X		<i>Höhe!</i>
3	1 bis 2 Schritte, einbeinige 1/2 LAD (Spielbein beliebig)	 0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E	<i>Ferse zählt</i>
4	1 bis 2 Schritte, Aufschwingen in den flüchtigen Handstand (2 Sek. Möglich), Senken und Aufrichten in den Stand oder Rolle vw von den Füßen auf die Füße (360°)	 1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10 bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45° - kein beidbeiniger Absprung - unkontrolliertes Abrollen - Nachstützen der Hände - Rolle in den Sitz/ kein Gewicht auf den Füßen	X x	X X x x	X x	W.d.E W.d.E	Handstand - Abrollen: -0,5 P "Ersatz durch ein anderes Element"
5	1 bis 2 Schritte, Vorspreizen, Rückspreizen, Vorspreizen eines Beines mit 1/2 LAD (Spielbein gestreckt)	 0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - kein Vorspreizen - Drehung nicht vollendet - Drehung ohne Ansatz Vorspreizen	X X	 X 	 X 	W.d.E W.d.E	<i>wie Text!</i> <i>Ferse zählt</i>
6	1 bis 2 Schritte, Quergrätschsprung (mind. 90°)	 1,0	- ungenügender Spreizwinkel	X	X		W.d.E	<i>Höhe!</i>
7	1 bis 2 Schritte, beidbeinige 1/2 LAD	 0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E	<i>Ferse zählt, Ballenstand</i>
8	1 bis 2 Schritte, Standwaage (Haltezeit 2 Sek.)	 0,5	- Spielbein in der Waagerechten - Spielbein unter der Waagerechten - Haltezeit unter 2 Sek.		X		W.d.E W.d.E	
9	Abgang: Anlauf (Anhüpfer erlaubt) Rondat	 0,5	- fehlender Anlauf / Anhüpfer - Abweichen von der Senkrechten - ungenügender ARW	X X	X X	X X		<i>wichtig:</i> <i>dynamische Bewegung vw möglich sind: nur Anlauf</i>

			- zu spätes Schließen der Beine	X	X	X		<i>nur Anhüpfer beides</i>
			- ungenügender Abdruck	X	X	X		
			- ungenügende Weite	X	X	X		
			Landungsfehler: siehe allg. Abzugstabelle					

Stand: Dezember 2019