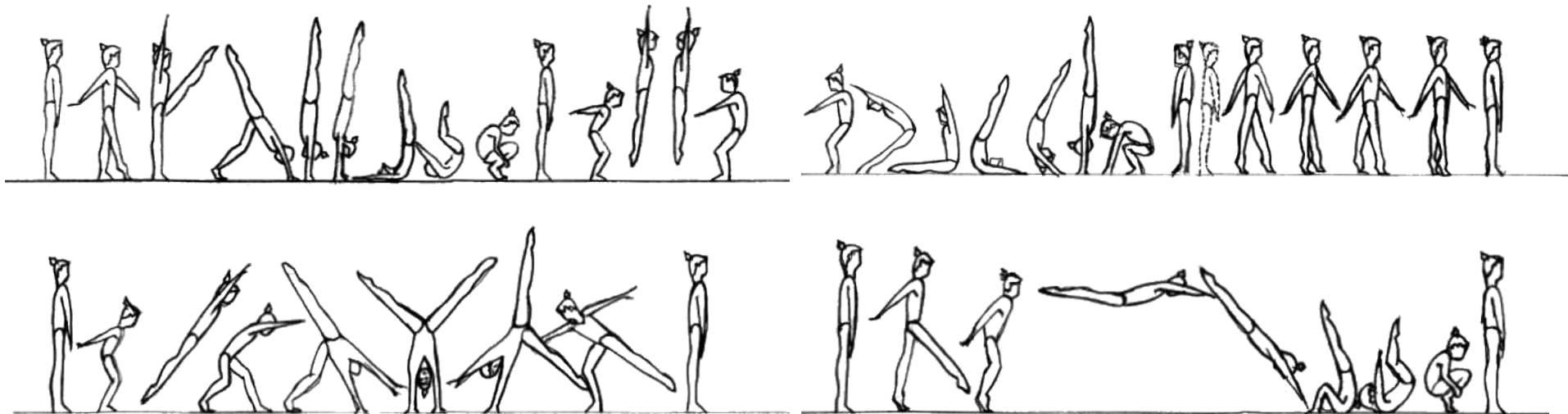







# Boden P4 AK 8/9

D- Note = 4,0 Punkte

Gerät: 12 m Mattenbahn



	Übungsausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
				0,1	0,3	0,5	1,0	
1	Aus dem Stand : Schritt vw, <b>Schwingen in den flüchtigen Handstand</b> (Haltezeit 2 Sek. Erlaubt) <b>Abrollen</b> in den Stand	 1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten >10° - fehlendes Abrollen - unkontrolliertes Abrollen	X	X	X	W.d.E.	
2	<b>Strecksprung mit 1/2 LAD</b>	 0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.	
3	<b>Rolle rw über den hohen Hockstütz</b> in den Hockstand (Felgrolle erlaubt)	 1,0	- kein hoher und sicherer Handstütz - Hände stützen nacheinander - Landung auf den Knien	X	X	X	W.d.E.	<i>kein Abzug für Nichtgelingen Felgrolle oder gebeugte Arme Rollbewegung von den Füßen auf die Füße = Anerkennung</i>
4	Nachstellsprung (Chassé), Nachstellsprung (Chassé) gegengleich (re -li oder li -re),		- ungenügende Bewegungsweite - fehlender Nachstellsprung je - fehlender Anhüpfer	X	X	X		

	Anhüpfer <b>Handstütz-Überschlag sw (Rad),</b> Aufrichten mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung	X	0,5	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewegungsrichtung	X X X X	X X X X	X X X X		
5	1 bis 2 Schritte vw mit Einsprung und Absprung (beidbeinigen) zur <b>Sprungrolle</b>		1,0	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügende Flughöhe - gebeugte Hüfte - unkontrolliertes Abrollen - keine Flugphase - Nachstützen der Hände	X X X	X X X X	X X X	W.d.E	<i>Orientierung 160° BRW</i>
6	Ausklang freigestellt								

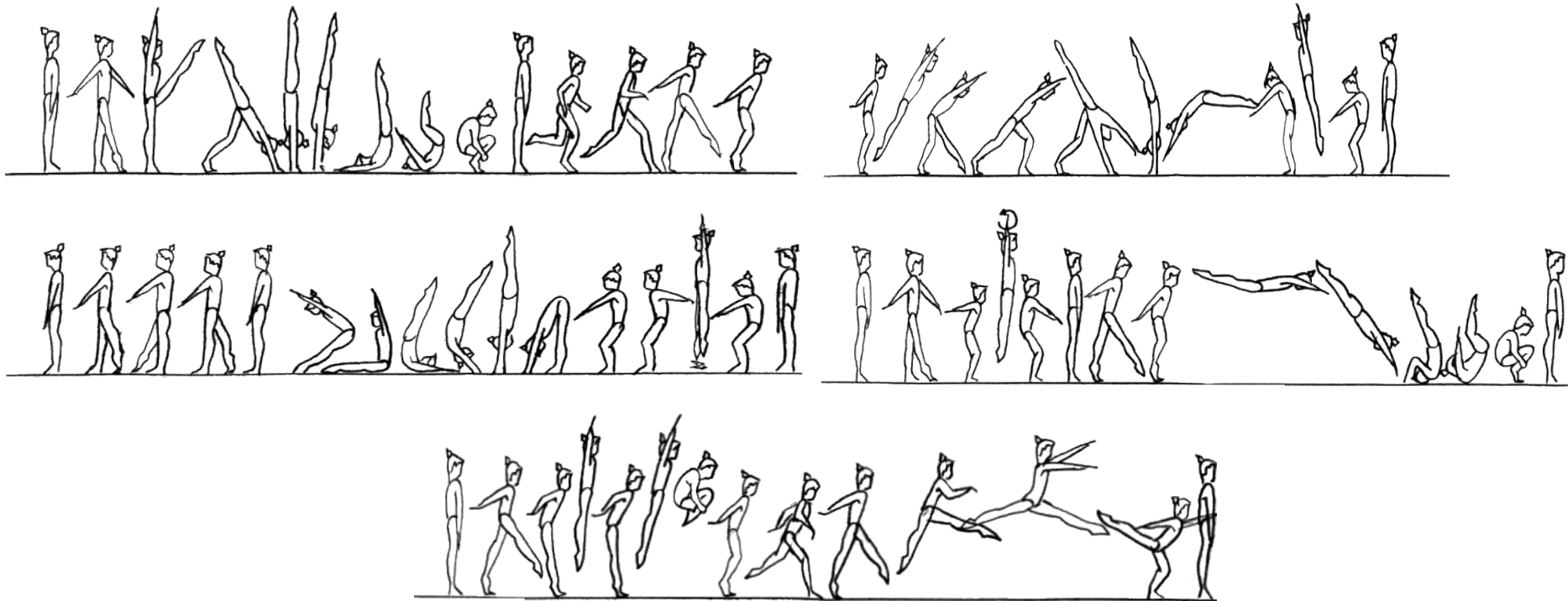
Stand Juli 2015

# Boden P6 AK 10/11





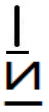

D- Note = 6,0 Punkte

Gerät: 12 m Mattenbahn oder 12x12m Bodenfläche

Musik: "Annen-Polka" von Johann Strauß (43 Sek.)



	Übungsausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
				0,1	0,3	0,5	1,0	
1	2 bis 3 Schritte vw, Schwingen in den <b>flüchtigen Handstand</b> (Haltezeit 2 Sek. erlaubt) - Abrollen , Aufrichten in den Stand	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ungenügender ARW</li> <li>- Abweichen von der Senkrechten &gt;10°</li> <li>- fehlendes Abrollen</li> <li>- unkontrolliertes Abrollen</li> </ul>	X	X	X	W.d.E	
2	<b>Verbindung:</b> Anlauf, Anüpfer - <b>Rondat</b> - <b>Strecksprung</b>	1,0/ 0,2	Rondat: <ul style="list-style-type: none"> <li>- fehlender Anhüpfer</li> <li>- ungenügender ARW</li> <li>- Abweichen von der Senkrechten</li> <li>- zu spätes Schließen der Beine</li> <li>- ungenügender Abdruck (Füße berühren den Boden vor Abdruck der Hände)</li> </ul>	X	X	X	W.d.E	

3	1 bis 2 Schritte rw, <b>Rolle rw über den hohen Hockstütz</b> in den Hockstand (Felgrolle erlaubt)		1,0	- kein hoher und sicherer Handstütz - Hände stützen nacheinander - Landung auf den Knien	X	X X	X	W.d.E	<i>kein Abzug für Nichtgelingen Felgrolle oder gebeugte Arme Rollbewegung von den Füßen auf die Füße = Anerkennung</i>
4	Schritt mit Schließen der Beine in eine enge Schrittstellung, <b>Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel in der Flugphase</b>		0,3						
5	1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine <b>Strecksprung mit 1/1 LAD</b>		1,0	- Drehung nicht vollendet				W.d.E	
6	1 bis 2 Schritte vw mit Einsprung und Absprung zur <b>Sprungrolle</b>		0,5	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügende Flughöhe - gebeugte Hüfte - unkontrolliertes Abrollen - keine Flugphase - Nachstützen der Hände	X X X	X X X	X	W.d.E	<i>Orientierung 160° BRW</i>
7	Schritt – <i>Verbindung:</i> <b>Strecksprung – Hocksprung</b> (Armzug in der Verbindung erlaubt)		0,2 / 0,3	- ungenügendes Hocken	X	X	X		
8	Anlauf <b>Spagatsprung</b> (mind. 120°)		1,0	- ungenügender Spreizwinkel	X	X		W.d.E	<i>Landung einbeinig! Egal ob stabil oder fließender Übergang in den Ausklang</i>
9	<b>Ausklang freigestellt</b>								