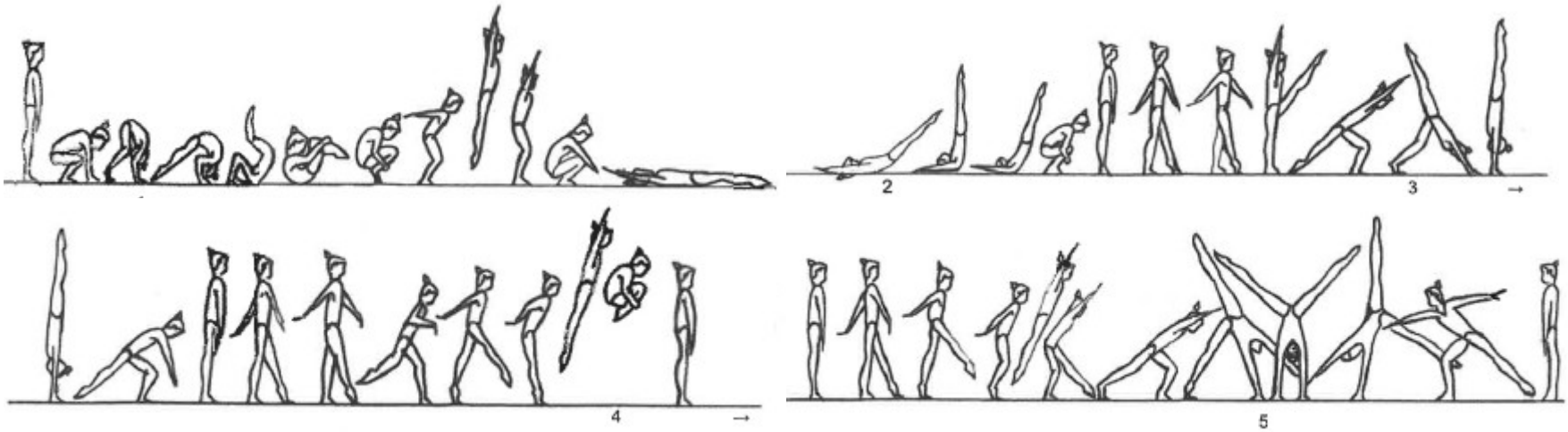
Boden P3 AK 8/9

D- Note = 3,00 Punkte Gerät: 12 m - Mattenbahn



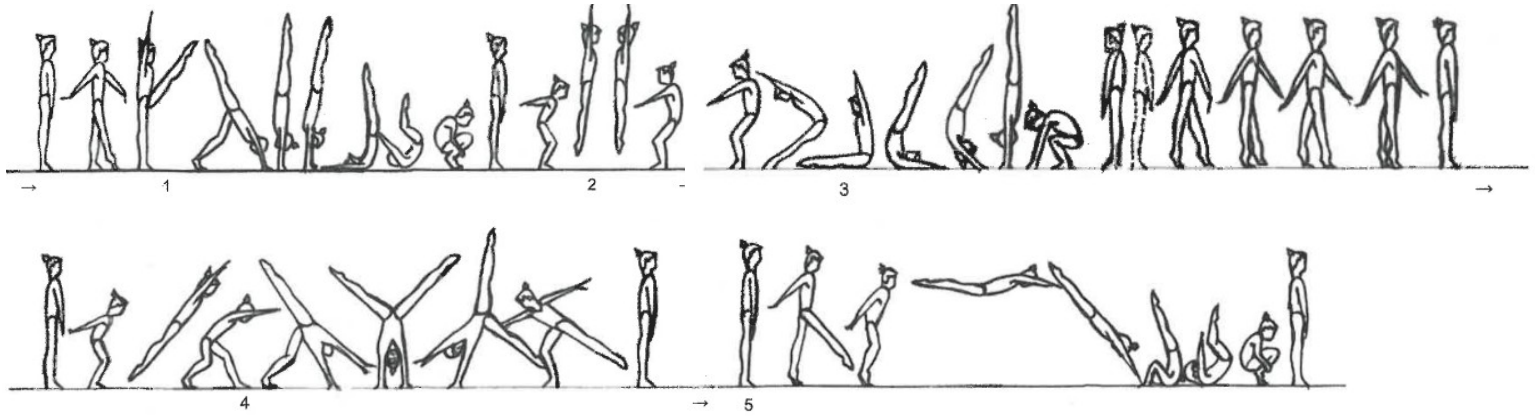
	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5	> 0,50	
1	Aus dem Stand – *Verbindung*: **Rolle vw –** **Strecksprung**		0,2 0,1	- ungenügende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X X	X		*Einmaliger Abzug unabhängig von der Anzahl des Nachstützens*
2	Senken in die Rückenlage, Zurückrollen in die **flüchtige Kerze,** Abrollen und Aufrichten beidbeinig *oder* Über die Schrittstellung in den Stand;		0,5	- ungenügende Hüftstreckung - Nachstützen der Hände beim Aufrichten	X	X X	X		*Armposition beim Senken in die Rückenlage sowie in der Kerze frei gestellt*

Stand: 29.06.2026

3	2 bis 3 Schritte vw, Schwingen in den **flüchtigen Handstand** (Haltezeit 2 Sek. erlaubt), Senken in die Schrittstellung, Aufrichten	!	1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45°	X	X X	X	W.d.E.	*Handstand abrollen = falsches Element 0,50 P. (D-Note)*
4	2 bis 3 Schritte vw, Einsprung, Absprung zum **Hocksprung**	И	0,2	- ungenügendes Hocken	X	X	X		
5	Schritt, Anhüpfer, **Handstütz-Überschlag sw** (Rad), Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung	X	1,0	- fehlender Anhüpfer - 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 X		

Boden P4 AK 8/9

D- Note = 4,00 Punkte Gerät: 12 m - Mattenbahn



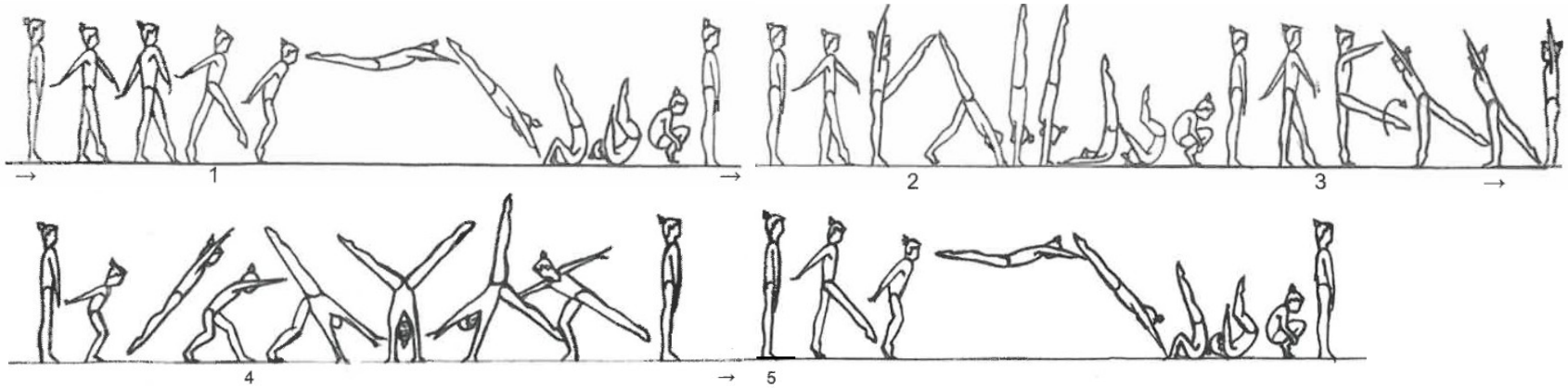
	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5	1,0	
1	Aus dem Stand Schritt bw, Schwingen in den **flüchtigen Handstand** (Haltezeit 2 Sek. erlaubt) **– Abrollen** in den Stand		1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° - Fehlendes Abrollen - unkontrolliertes Abrollen	X X	X X	X X 	 W.d.E. 	
2	**Strecksprung mit ½ LAD**		0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.	

Stand: 29.06.2026

3	**Rolle rw durch den hohen Hockstütz 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.	*Kein Abzug für Nichtgelingen Felgrolle (fehlende Handstandposition) oder gebeugte Arme;* *Wenn das Element durch den Handstand geturnt wird, muss ein Abbücken beider Beine erfolgen => beim Abspreizen eines Beines erfolgt ein Abzug von 0,30 P.* *Rollbewegung von den Füßen auf die Füße = Anerkennung*
4	Nachstellsprung (Chassé), Nachstellsprung (gegengleich) (rechts-links oder links-rechts), Anhüpfer **Handstütz-Überschlag sw** (Rad) aufrichten mit ¼ Drehung in die Bewegungsrichtung		0,5	- ungenügende Bewegungsweite - fehlender Nachstellsprung je - fehlender Anhüpfer - 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	X X X X X		
5	1 bis 2 Schritte vw mit Einsprung und Absprung (beidbeinigen) zur **Sprungrolle**		1,0	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügende Flugphase - gebeugte Hüfte - unkontrolliertes Abrollen - keine Flugphase - Nachstützen der Hände	 X X X	X X X X X	 X X X	W.d.E.	*Orientierung – 160° BRW*
	Ausklang beliebig								

Boden P5 AK 8/9 und 10/11

D- Note = 5,00 Punkte | Gerät: 12 m – Mattenbahn | Musik obligatorisch



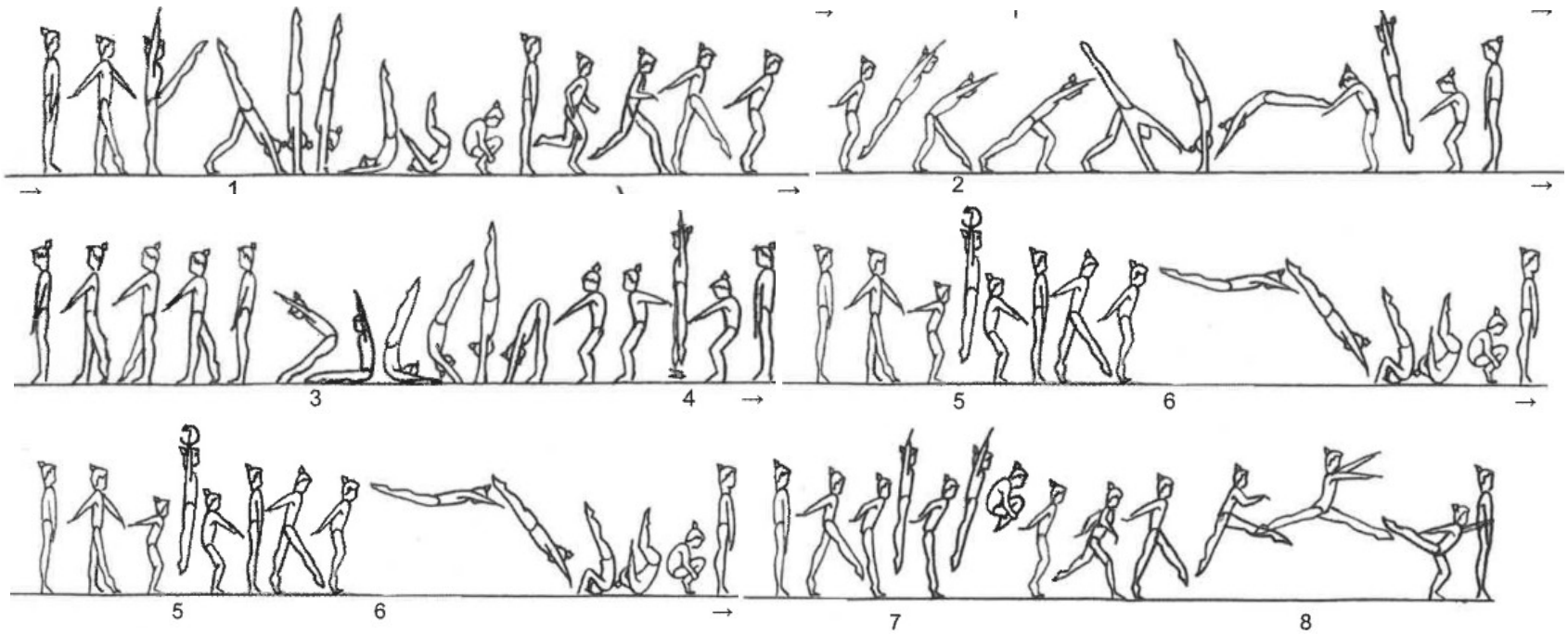
	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5	1,0	
1	Beginn der Übung in der Mattenmitte: 2 bis 3 Schritte vw mit Einsprung und Absprung zur **Sprungrolle**		1,0	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügende Flugphase - gebeugte Hüfte - unkontrolliertes Abrollen - keine Flugphase - Nachstützen der Hände	 X X X 	X X X X X	 X X X 	 W.d.E. 	*Orientierung – 160° BRW* *Einmaliger Abzug unabhängig von der Anzahl des Nachstützens*
2	Schritt, Schritt mit Vorspreizen, Schwingen den **flüchtigen Handstand** (Haltezeit 2Sek. erlaubt) – **Abrollen** in den Stand		1,0	- ungenügende Amplitude - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° - Fehlendes Abrollen - unkontrolliertes Abrollen	X X X	X X X	X X X X	 W.d.E. 	
3	Kleiner Schritt vw, **½ LAD einbeinig** (Spielbein beliebig)		0,5	- Drehung nicht vollendet - Landungsfehler (siehe allgemeine Abzugstabelle)	X	X	X		

Stand: 29.06.2026

4	Schritt, Hüpfer mit Vorspreizen (Vorschwingen) des gebeugten Beines (links oder rechts) Schritt, Hüpfer mit Vorspreizen (Vorschwingen) des gebeugten Beines (rechts oder links), Schritt			- ungenügende Amplitude	X	X	X		*Orientierung – Oberschenkel in der Waagerechten*
5	Anhüpfer, **Handstütz-Überschlag sw** (Rad) Aufrichten mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung		0,5	- fehlender Anhüpfer - 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 X		
6	**Rolle rw über den hohen Hockstütz** 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	*Kein Abzug für Nichtgelingen Felgrolle (fehlende Handstandposition) oder gebeugte Arme;* *Wenn das Element durch den Handstand geturnt wird, muss ein Abbücken beider Beine erfolgen => beim Abspreizen eines Beines erfolgt ein Abzug von 0,30 P.* *Rollbewegung von den Füßen auf die Füße = Anerkennung*
7	Absprung zum **Quergrätschsprung (mind. 90°)** Landung beidbeinig		1,0	- ungenügender Spreizwinkel	X	X			
	Ausklang beliebig								

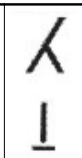
Boden P6 10/11

D- Note = 6,00 Punkte | Gerät: 12 x 12m Bodenfläche (12 m Mattenbahn bei Ausschreibung) | Musik obligatorisch



	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5	1,0	
1	2 bis 3 Schritte vw, Schwingen in den **flüchtigen Handstand** (Haltezeit 2Sek. erlaubt) – **Abrollen** in den Stand		0,5	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten > 10° - Fehlendes Abrollen - unkontrolliertes Abrollen	X X	X X	X X X	 W.d.E. 	

Stand: 29.06.2026

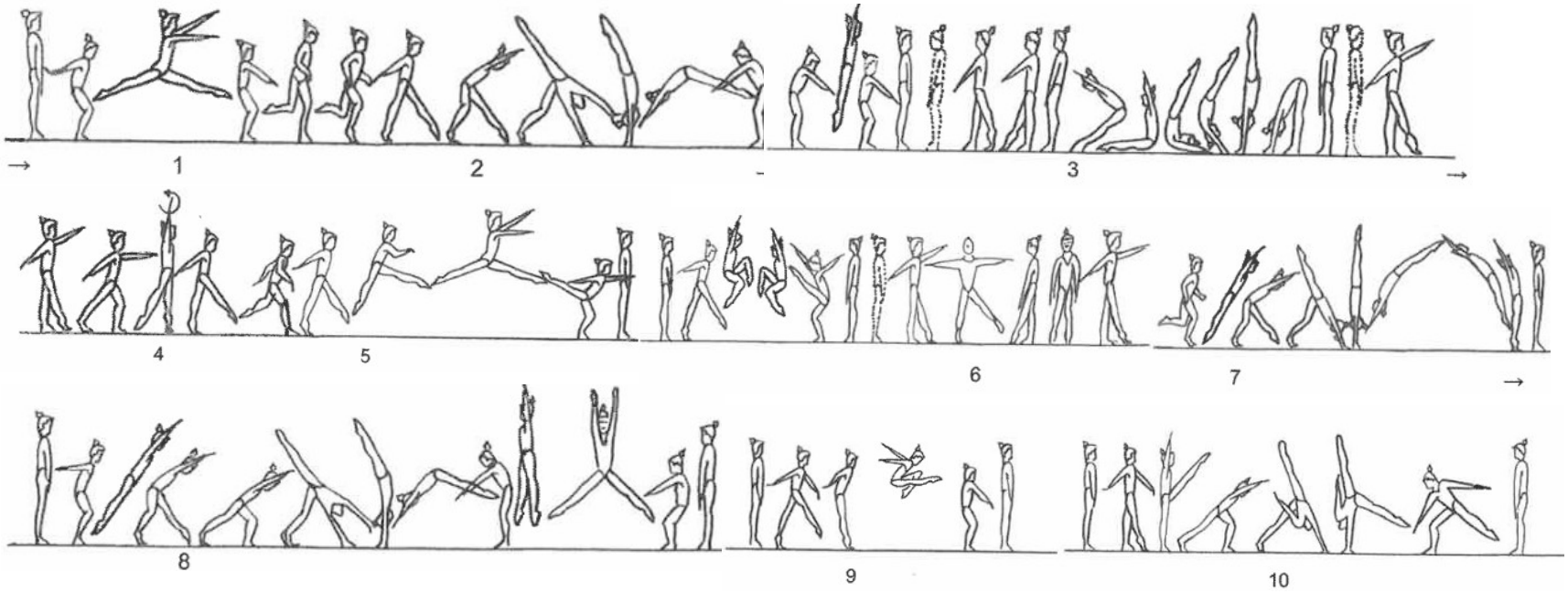
2	***Verbindung:*** Anlauf, Anhüpfer – **Rondat** (Radwende) **-** **Strecksprung**		1,0 0,2	- Drehung nicht vollendet - Landungsfehler (siehe allgemeine Abzugstabelle)	X	X	X		
3	1 bis 2 Schritte rw. **Rolle rw über den hohen Hockstütz** 8n den Hockstand (Felgrolle erlaubt)		1,0	- kein hoher und sicherer Handstütz - Hände stützen nacheinander - Landung auf den Knien	X	X X	X	W.d.E.	*Kein Abzug für Nichtgelingen Felgrolle (fehlende Handstandposition) oder gebeugte Arme;* *Wenn das Element durch den Handstand geturnt wird, muss ein Abbücken beider Beine erfolgen => beim Abspreizen eines Beines erfolgt ein Abzug von 0,30 P.* *Rollbewegung von den Füßen auf die Füße = Anerkennung*
4	Schritt mit Schließen der Beine in die enge Schrittstellung, **Strecksprung mit doppeltem Beinwechsel in der Flugphase**		0,3						
5	1 bis 2 Schritte, Schließen der Beine, **Strecksprung mit 1/1 LAD**		1,0	- Drehung nicht vollendet				W.d.E	
6	Schritt, Einsprung und Absprung zur **Sprungrolle**		0,5	- kein beidbeiniger Absprung - ungenügende Flugphase - gebeugte Hüfte - unkontrolliertes Abrollen - keine Flugphase - Nachstützen der Hände	 X X X	X X X X X	 X X X	 W.d.E. 	*Orientierung 160° BRW* *Einmaliger Abzug unabhängig von der Anzahl des Nachstützens*

Stand: 29.06.2026

7	Schritt, ***Verbindung:*** **Strecksprung-Hocksprung** (Armzug in der Verbindung erlaubt)		0,2 0,3	- ungenügendes Hocken	X	X	X		
8	Anlauf, **Spagatsprung (mind. 120°)**		1,0	- ungenügender Spreizwinkel	X	X		W.d.E.	*Landung einbeinig!* *Egal, ob stabil oder fließender Übergang in den Ausklang.*
	Ausklang beliebig								

Boden P7 AK10/11

D- Note = 7, 00 Punkte Gerät: 12 x 12m Bodenfläche (12 m Mattenbahn bei Ausschreibung) Musik obligatorisch



	Übungsausschreibung		Wert	Fehlerhinweise	Abzüge				Bemerkung
					0,1	0,3	0,5	>0,5	
1	Auftakt freigestellt **Quergrätschsprung** **(mind. 120°)**		0,5	- ungenügender Spreizwinkel	X	X		W.d.E.	
2	***Verbindung:*** Anlauf, **Rondat** (Radwende) **- Strecksprung**		1,0 0,5	Rondat - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine	 X X X	 X X X	 X X X		

Stand: 29.06.2026

				- ungenügender Abdruck - Füße berühren den Boden vor Abdruck der Hände	X	X	X	W.d.E	
3	Schritt rw und Schließen der Beine **Rolle rw über den flüchtigen Handstand** (Felgrolle erlaubt, Haltezeit 2 Sek. erlaubt) Senken in die Schrittstellung		0,5	- ungenügende Körperstreckung - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten >10° bis 45° - Abweichen von der Senkrechten > 45°	X X	X X X	X X	W.d.E.	
4	Schritt zum kleinen Ausfallschritt, **1/1 LAD einbeinig**		0,5	- Drehung nicht vollendet				W.d.E.	
5	***Gymn. Verbindung:*** Anlauf, **Spagatsprung (mind. 120°),** 1 bis 2 Laufschritte oder Nachstellsprünge (Chassé) **Pferdchensprung mit ½ LAD**		0,5 0,5	- ungenügender Spreizwinkel - Ungenügende Beintätigkeit - Drehung nicht vollendet	X X	X X	 X	W.d.E. W.d.E.	
6	Schritt **1/1 Schritt-LAD**		0,3	- Drehung nicht vollendet - Abweichen aus der Bewegungsrichtung	 X	 X	 X	W.d.E.	*Drehen im Ballenstand muss erkennbar sein*
7	Anlauf, **Handstütz – Überschlag vw** (Landung beidbeinig) Alternative: Anlauf, **Salto vw gehockt**	 	1,0 1,0	- einbeinige Landung - ungenügender Abdruck - ungenügende Streckung vor der Landung - zu spätes Schließen der Beine - ungenügende Hüftstreckung - ungenügende Hockposition	 X X X X X	 X X X X X	 X X X X X	W.d.E.	*! Abzüge für allgem. Technik und Höhe*

Stand: 29.06.2026

8	***Verbindung:*** Anhüpfer, **Rondat (**(Radwende) – **Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine**		0,5 0,5	Rondat: - fehlender Anhüpfer - ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - Füße berühren den Boden vor Abdruck der Hände Strecksprung mit Grätschen: - ungenügendes Grätschen	 X X X X X	X X X X X X	 X X X X X	W.d.E.	*Orientierung 90 °*
9	1 bis 2 Schritte oder Nachstellhüpfer, **Hockbücksprung**		0,5	gestrecktes Bein: - in der Horizontalen - unter der Horizontalen		X	 X		*In der Hock-Bückposition Knie auf gleicher Höhe*
10	1 bis 2 Schritte, Vorspreizen **Handstütz-Überschlag sw auf einer Hand** (einarmiges Rad, Stützhand belieb ig, erste oder zweite Hand) Aufrichten mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung in den Stand		1,0	- ungenügender ARW - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen der Beine - Abweichen aus der Bewegungsrichtung - zweite Hand berührt den Boden	X X X X	X X X X	X X X X	W.d.E. (kein Abzug für Ersatz)	
	Ausklang freigestellt								

Stand: 29.06.2026