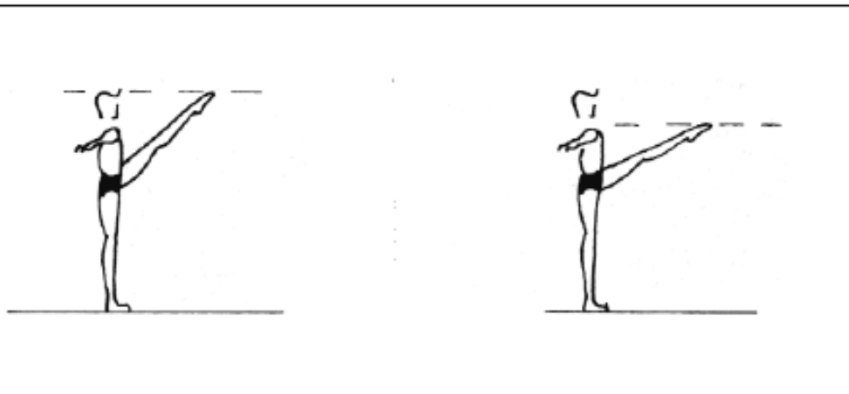


Übung 1/2 Seit/Vorspreizen

AK 5-8 in Rückenlage, Seitspreizen in Seitlage mit dem Rücken an der Wand
 Losentscheid links oder rechts
 (Auslösung erfolgt zu Beginn der Kampfrichterbesprechung)

Vorspreizen links und rechts

- Heben oder Entwickeln selbständig zur Endposition (frei)
- Halte Endposition 10 sec.
- Endzeitnahme bei Verlassen der noch ausreichenden Position



Haltezeit (sec.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Schulterhöhe	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
über Hüfthöhe	8	7	6	5	4	3	2	1		
Hüfthöhe	6	5	4	3	2	1				
unter Hüfthöhe		2			1					

Endwert abzüglich Haltungs- und Ausführungsfehler (klein, mittel, groß)
 Der Endwert ist der Mittelwert aus beiden Übungen!

Übung 2, Rumpfbeugen vorwärts

Haltezeit 10 sec.

Aus der Grundstellung mit Arme Hochhalte: Senken mit ARW 180°, Heben in die Grundstellung, ARW 180°.

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tiefe von Hockerkante	bis 0 cm	bis 2 cm	bis 4 cm	bis 6 cm	bis 8 cm	bis 10 cm	bis 12 cm	bis 14 cm	bis 16 cm	über 16 cm

Endwert abzüglich Haltungs- und Ausführungsfehler (klein, mittel, groß)

Übung 3 Schwebesitz/ Winkelstütz(Minibarren)

Haltezeit

AK 5/6 30 sec. Schwebesitz

AK 7/8 60 sec. Schwebesitz

AK 9/10 20 sec. Winkelstütz

AK 5/6 je 3 Sekunden 1,0 Punkte; AK 7/8 je 3 Sekunden 0,5 Punkte

AK 9/10 je Sekunde 0,5 Punkte

für jedes Absetzen Abzug klein, mittel, groß, Sturz

Bein- Rumpf- Winkel ca. 90°, AK 9/10 im Winkelstütz Beine waagrecht

Arme in Seithalte (nur bei Schwebesitz)

Ferse ca. 10-20 cm über dem Boden (nur bei Schwebesitz)

Korrekte Fuß-, Bein-, Arm- und Körperhaltung

Bewertungshinweise:

Alle Übungen werden mit maximal 10,00 Punkten bewertet.

Der Endwert der Bodenübung wird durch die Berechnung verdoppelt.

Sollte eine einzelne Sequenz ausgelassen werden, erfolgt ein Abzug von 0,50 Punkte, bei Schwerpunktelementen (**Fett** geschrieben) von 1,00 Punkte.

Bei völligem Misslingen einer Athletikübung darf die Übung wiederholt werden.

Am Sprung gibt es 2 Versuche, der Bessere wird gewertet