

2005/17

Name, Vorname:

Schule:

Gesamtpunkte:

	1	2	3	Kernübung	1	2	3	Kürübung(en)	Ausf. 0-3 Pkt.	Gesamt
Schwebebalken	Aufl., Gehen b. z. Mitte, Nachstellschritt Pferdchensprung	Aufl., Gehen b. z. Mitte, Nachstellschr Pferdchensprg. 1/2 Drehung i.d. Hocke	Hockwende Aufrichten Nachstellschr Pferdchensprg. 1/2 Drehung i.d. Hocke	Standwaage (Höhe Balken 1,00m + Kleinkasten)	Strecksprung a. d. Seitstand am Ende des Balkens	Strecksprung mit Vorspreizen eines Beines a.E.d.B.	Streck- od. Spreizsprung mit 1/2 Drehung a.E.d.B.			
Stufenbarren	Sprung i.d. Stütz am unt. Holm Überspreizen i.d. Liegehang	Querstand (auf Kleinkasten a.d. Stirnseite) Aufhocken a.d. unt. Holm Liegehang	Sprung in den Langhang, Aufhocken a.d. unt. Holm	Felgaufschwung mit Aufsetzen eines Fußes auf den unteren Holm	Gleiten in den Liegehang a.d. unt. Holm Abschwingen n. vorn	Hohes Abschwingen vom oberen Holm	Unterschwingung m. Aufsetzen eines Fußes			
Reck	Sprung in den Stütz	Felgaufschwung aus der Schrittstellung	Felgaufschwung aus der Schlußstellung	Felgumschwung (3 Pkt.) Felgabzug (1 Pkt) Reck schulterhoch	Hohes Abschwingen aus d. Stütz	Unterschwingung aus d. Schrittstellung	Unterschwingung aus d. Schlußstellung	Übungen am Hochreck: plus 1 Grundpunkt		
Barren	Sprung in den Stütz Außenquersitz	Sprung in den Stütz Grätschsitz	Sprung in den Stütz Außenquersitz li Außenquersitz re	Einschwingen Aufgrätschen vor den Händen Einschwingen	Kehre 1/4 Drehung zum Gerät	Hockwende	Hockwende 1/4 Drehung zum Gerät	Übungen am Hochbarren: plus 1 Grundpunkt		
Boden	Anlauf Strecksprung mit 1/2 Drehung	Rolle vw	Aufschwingen in den Handstand ohne Hilfe	Flugrolle	Strecksprung mit 1/2 Drehung	Rad	Rad links Rad rechts	Salto vw vom Minitramp: plus 1 Grundpunkt		
Sprung	(2) Bock (1 m): Grätsche	(3) Querkasten: Aufhocken Strecksprung Kasten fünfteilig	(4) Querkasten: Hockwende Kasten fünfteilig	(5) Querkasten: Hocke Kasten fünfteilig	Kasten quer Überschläge: Sprünge	Grätsche: Langkasten:	6 Punkte 7 Punkte 7 Punkte			