

Siehe auch: <http://www.youtube.com/watch?v=m-2SyX0FX54>

0,5 Punkte Übungen

- 0,5a → Abgang Strecksprung (A)
- 0,5b → Nachstellhüpfer
- 0,5c → Schöpfschritt (A)
- 0,5d → Spreizschritt (A)

1 Punkt Übungen

- 1a → ½ Drehung
- 1b → Abgang Strecksprung ½ Drehung (A)
- 1c → Abgang Grätschwinkelsprung (A)
- 1d → Stützüberspreizen in Reitsitz (Aufgang) (B)
- 1e → Kniewaage
- 1f → ½ Drehung im Hockstand

1,5 Punkte Übungen

- 1,5a → 1/1 Drehung
- 1,5b → 1/1 Drehung im Hockstand
- 1,5c → Abgang Strecksprung 1/1 Drehung (A)
- 1,5d → Standwaage
- 1,5e → Pferdchensprung/Sprung
- 1,5f → Auflaufen seitwärts/frontal mit Sprungbrett
- 1,5g → Schwebesitz

2 Punkte Übungen

- 2a → Abgang Radwende (A)
- 2b → Sprungaufgang mit Trampolin/Sprungbrett in den Stand (B)

2,5 Punkte Übungen

- 2,5 → Spagat

3 Punkte Übungen

- 3a → Handstandschwingen
- 3b → Rolle vw (auch in den Grätschsitz)
- 3c → Aufgang Rolle vw mit Trampolin/Sprungbrett (B)
- 3d → Abgang Salto rw (A)
- 3e → Abgang Salto vw (A)

Wichtig:

Von den mit (A) bzw. (B) gekennzeichneten Übungen wird nur jeweils eine gewertet (im Normalfall die höherwertige Übung) → **Maximale Gesamtzahl der (gewerteten) Übungen = 7.**

Notenübersicht:

Um eine entsprechende Punktzahl für deine Übung zu erlangen (Beispiel 9 Punkte), muss die gezeigte Übung einen bestimmten Schwierigkeitswert besitzen (hier: mindestens 6 Punkte).

1. Halbjahr:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
bis 1,5	2 - 3,5		4 - 5,5			6 - 7,5			8 - 9,5			ab 10			

2. Halbjahr:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
bis 2	2,5 - 4		4,5 - 6			6,5 - 8			8,5 - 10			ab 10,5			