

Siehe auch: <http://www.youtube.com/watch?v=A9zLdMSf5m4>

Siehe auch: <http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=n4P5THpVVYs>

0,5 Punkte Übungen

- 0,5a → Sprung in den Stütz
- 0,5b → Außenquersitz links oder rechts (C)
- 0,5c → Abgang vorwärts über Holm links oder rechts (A)
- 0,5d → Schwingen in den Grätschsitz

1 Punkt Übungen

- 1a → 3 x Schwingen (Füße vorne und hinten über Holmniveau)
- 1b → Grätschsitz ohne Hände
- 1c → Abgang rückwärts über linken oder rechten Holm (A)
- 1d → Von Sitz links/re in Sitz rechts/li ohne Zwischenschwung (C)

1,5 Punkte Übungen

- 1,5a → Oberarmrolle aus Grätschsitz
- 1,5b → Einspringen in den Oberarmhang – Stemme vw in den Stütz
- 1,5c → Oberarmstand aus dem Grätschsitz zurück in den Grätschsitz
- 1,5d → Winkelstütz

2 Punkte Übungen

- 2a → Oberarmstand aus Grätschsitz in den Grätschsitz (B)
- 2b → Ellgriffkippe in Grätschsitz (Kippaufgang)

2,5 Punkte Übungen

- 2,5a → Oberarmstand aus dem Schwingen in den Grätschsitz (B)
- 2,5b → Oberarmstand aus dem Grätschsitz in den Stütz (Schwungstemme rw) (D)
- 2,5c → Schwungstemme vw/rw
- 2,5d → Kippe in den Grätschsitz

3 Punkte Übungen

- 3a → Oberarmstand aus dem Schwingen in den Stütz (Schwungstemme rw) (D)
- 3b → Kreishockwende
- 3c → Schwingen in den Handstand

Wichtig:

Von den mit (A), (B), (C) bzw. (D) gekennzeichneten Übungen wird nur jeweils eine gewertet (im Normalfall die höherwertige Übung).

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			