

Siehe auch: http://www.youtube.com/watch?v=3_q-0SY1uB4

0,5 Punkte Übungen

- 0,5a → Sprung in den Stütz (A)
- 0,5b → Hüftabschwung
- 0,5c → Rolle vw aus dem Stand

1 Punkt Übungen

- 1a → Rolle rw aus dem Stand (D)
- 1b → Rolle vw aus dem Hang am greifhohen Reck (B)

1,5 Punkte Übungen

- 1,5a → Hüftaufschwung (A)
- 1,5b → Unterschwingung aus dem Stand (C)
- 1,5c → Rolle rw aus dem Hang am greifhohen Reck (B)

2 Punkte Übungen

- 2a → Hüftumschwung vl rw
- 2b → Mühlumschwung/Spreizumschwung
- 2c → Unterschwingung aus dem Stütz (C)

2,5 Punkte Übungen

- 2,5a → Hüftumschwung vl vw
- 2,5b → Unterschwingung aus dem Umschwung (C)
- 2,5c → Hocke (C)
- 2,5d → Aufgrätschen – Unterschwingung (C)
- 2,5e → Hüftaufschwung am greifhohen Reck (B)

3 Punkte Übungen

- 3a → Laufkippe
- 3b → Rückfallkippe
- 3c → Salto rw aus Vorschwing am hohen Reck

Wichtig:

Von den mit (A) bis (D) gekennzeichneten Übungen wird nur jeweils eine gewertet (im Normalfall die höherwertige Übung). → **Maximale Gesamtzahl der (gewerteten) Übungen = 6.**

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		