

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

P1 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: Beidbeiniger Sprung in den Stütz;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - gebeugte Hüfte	X		
2.	Hüft-Abzug durch den Kipphang vorlings in den Beugehang (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X	X	
3.	Schritt rückwärts in die Stand mit anschließendem Sprung in den Stütz;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - gebeugte Hüfte	X		
4.	Vorschwung, Rückschwung , stangennaher Niedersprung zum Stand vorlings.	0,2 0,2	- unkontrollierter Niedersprung	X		

P2 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: Beidbeiniger Sprung in den Stütz;	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X		
2.	Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Absenken - zu frühes Hocken	X	X	
3.	Senken in den Hockhangstand , Vorhocken, Drehen rückwärts und Senken der Füße in den Hockhangstand rücklings (Beine gehockt) mit sofortigem Absprung zum Drehen vorwärts in den Hockhangstand;	0,2 0,2 0,2	- zu frühes Hocken - Berühren der Reckstange - Hilfe mit den Füßen beim Drehen a. d. Reckstange	X X X		X
4.	Klimmzug in den Beugehang (Beine gehockt);	0,5	- fehlender Armeinsatz		X	
5.	Senken der Füße senkrecht unter der Reckstange, Schritt rückwärts zum Aufrichten in den Stand vorlings.	0,2	- unkontrolliertes Absenken	X	X	

P3 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder Hüft-Aufzug in den Stütz;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X	X	
2.	Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz;	0,5				
3.	Stangennaher Niedersprung mit Landung in den Stand mit Ristgriff. Nach dem Niedersprung ist ein Zwischenfedern erlaubt;	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4.	Aus der Schrittstellung: Felgabschwung mit Schwungbeineinsatz und Spreizen der Beine, Landung über die Schrittstellung und Schließen der Beine in den Stand (Landung auch direkt in den Stand erlaubt).	0,5	- Füße unter Holmhöhe - ungenügende Hüftsreckung	X	X	

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

P4 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder Hüft-Aufzug in den Stütz;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	X
2.	Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz;	0,5				
3.	Niedersprung , Nach dem Niedersprung ist ein Zwischenfedern erlaubt;	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4.	Felgabschwung mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	1,5	- keine deutl. Streckphase - Hüfte unter Stangenhöhe - ungenügende Weite - fehlender Felgansatz	X	X X X	X X

P5 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufzug in den Stütz;	0,5	- aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz - Absprung zum Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel	X	X X	W.d.E. X
2.	Vorschwung, Rückschwung , Vorspreizen , Spreiz-Umschwung vorwärts , Rückspreizen ;	0,2 0,2 1,5 0,2	- zu spätes Grifflösen - Berühren der Reckstange mit dem Fuß - Knieaufschwung	X	X	W.d.E.
3.	Vorschwung, Rückschwung , Hüft-Umschwung rückwärts ;	0,2 1,5	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
4.	Mit anschließendem Felgabschwung in den Stand.	1,5	- keine deutliche Streckphase - Körper unter Holmhöhe - ungenügende Weite - fehlender Felgansatz	X	X X X	X X

P6 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: Hüft-Aufzug in den Stütz;	0,5	- aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz - Absprung zum Hüft-Aufzug - zu starker Hüftwinkel	X	X X	W.d.E. X
2.	Hüft-Umschwung vorwärts ;	1,5	- Anhocken der Beine			1,0
3.	Rückschwung (mind. 45° ARW);	1,5				
4.	Hüft-Umschwung rückwärts ;	1,5	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
5.	Vorschwung, Rückschwung , Aufgrätschen , Grätsch-Felgabschwung in den Stand;	0,5 1,5	- zu frühes Grätschen - Körper unter Holmhöhe - ungenügende Weite	X	X	X

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

P7 Stufenbarren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings am unteren Holm: Kippaufschwung in den Stütz (Vorschweben auch mit gegrätschen Beinen erlaubt) oder Spreiz-Kippaufschwung mit Rückspreizen in den Stütz vorlings;	1,5	- Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - ungenügende Kippbewegung - Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - Knie-Aufschwung			X X W.d.E. W.d.E.
2.	Vorschwung, Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts;	0,2 0,5	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
3.	Vorschwung, Rückschwung, Aufhocken auf den unteren Holm;	0,5	- zu frühes Aufhocken - keine deutliche Stützphase - ungenügende Hockbewegung - Aufhocken der Füße nacheinander - einbeiniges Aufhocken	X X	X X	 W.d.E.
4.	Griffwechsel zum oberen Holm , Vorschwung, Kippaufschwung (auch mit gegrätschen Beinen erlaubt);	1,5	- ungeügende Kippbewegung			X
5.	Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts;	0,2 1,5	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
6.	Felgabschwung in den Stand.	1,5	- keine deutliche Streckphase - Körper unter Holmhöhe - ungenügende Weite - fehlender Felgansatz	X	X X X	 X X

P8 Stufenbarren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Außenseitstand vorlings am unteren Holm: Kippaufschwung in den Stütz (Vorschweben auch mit gegrätschen Beinen erlaubt) ;	1,5	- Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - ungenügende Kippbewegung - Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte)	X X		 W.d.E.
2.	Rückschwung, Hüft-Umschwung rückwärts;	0,2 1,5	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
3.	Vorschwung, Rückschwung, Aufhocken auf den unteren Holm;	0,5	- zu frühes Aufhocken - keine deutliche Stützphase - ungenügende Hockbewegung - Aufhocken der Füße nacheinander - einbeiniges Aufhocken	X X	X X	 W.d.E.
4.	Griffwechsel zum oberen Holm , Vorschwung, Kippaufschwung (auch mit gegrätschen Beinen erlaubt), Rückschwung ;	1,5	- ungeügende Kippbewegung - fehlender Rückschwung	X	X	
5.	Abschwung in den Hang, Riesen-Felgaufschwung, Vorschwung, Rückschwung;	1,5	- unkontrollierter Abschwung - fehlender Beineinsatz - fehlender Felgansatz	X X	X X X	X X X

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

			- Hüft-Aufzug			W.d.E.
6.	Felgabschwung in den Hang, Rückschwung, Vorschwung, Salto rückwärts gehockt in den Stand oder Hüft-Umschwung rückwärts, Vorschwung, Rückschwung, Aufgrätschen, Grätsch-Felgabschwung in den Stand.	0,5	- fehlender Felgansatz	X	X	X
		0,5				
		1,5	- zu stärker Hüftwinkel - zu frühes Aufgrätschen	X	X	X
		0,5				
		0,5	- Körper unter Holmhöhe - ungenügende Weite	X	X	X
		1,5				

P9 Stufenbarren

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Seitstand vorlings am unteren Holm mit Blick zum oberen Holm: Kippaufschwung (Vorschweben auch mit gegrätschen Beinen erlaubt) in den Stütz;	0,5	- Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - ungenügende Kippbewegung - Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte)	X		W.d.E.
2.	Rückschwung (mind. 90° ARW);	0,5				
3.	Felgumschwung in den freien Stütz, Vorschwung;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - fehlender Felgansatz	X	X	X
4.	Kippaufschwung (auch mit gegrätschen Beinen erlaubt) in den Stütz;	0,5	- Abdruck von einem Fuß (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte) - ungenügende Kippbewegung - Kippaufschwung aus dem Vorlaufen (plus Abzug für Aufschlagen auf die Matte)	X		W.d.E.
5.	Rückschwung, Aufbücken, Aufbück-Umschwung rückwärts, Griffwechsel zum oberen Holm;	0,5 1,5	- zu frühes Aufbücken		X	
6.	Vorschwung, Kippaufschwung (auch mit gegrätschen Beinen erlaubt);	0,5	- ungenügende Kippbewegung	X		
7.	Rückschwung, Riesen-Felgaufschwung;	0,2 1,5	- unkontrollierter Abschwung - fehlender Beineinsatz - Hüft-Aufzug	X	X	X
8.	Vorschwung, Rückschwung, Salto rückwärts gehockt oder gebückt in den Stand.	1,5	- ungenügende Weite - unsicherer Stand	X	X	W.d.E.