

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

P1 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Absprung zum Strecksprung ;	0,2	- fehlerhafter Absprung	X		
2.	Senken in Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings , Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings , Anhocken der Beine;	0,2	- unkoordinierter Ablauf	X		
		0,2	- ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - keine Körperstreckung	X X X		
3.	Strecksprung ;	0,2				
4.	Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückschaukel zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand;	0,2	- keine deutliche Schaukelbewegung. - unkoordinierter Ablauf	X		
				X		
5.	zwei bis drei Schritte im Ballenstand vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Stand.	0,2				

P2 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Nachstellhüpfer rechts (links), Nachstellhüpfer links (rechts), Schritt, Schließen der Beine in den Stand;	0,2				
		0,2				
2.	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings ;	0,2	- unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - keine Linie im Liegestütz	X X X X		
3.	Langsames Senken in die Bauchlage , anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers;	0,2	- unkontrolliertes Senken	X		
4.	1/2 LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die "Schiffchenhaltung";	0,2	- falsche Körperhaltung - Unterstützung der Beine beim Vorziehen	X X	X	
5.	Rückschaukel zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand;	0,2	- ungenügende Hüftstreckung	X	X	
6.	Verbindung: Rolle vorwärts , Strecksprung ;	0,5	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X	X
		0,2				
7.	Zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung .	0,5				

P3 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: Rolle vorwärts in den Stand;	0,5	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X X	
2.	Senken, Rolle rückwärts , Aufrichten in den	0,5	- kein hoher und sicherer	X	X	

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

	Stand;		Handstütz - Landung auf den Knien			W.d.E.
3.	zwei Schritte vorwärts, Schwingen in den Handstand , Senken in die Schrittstellung, Aufrichten;	0,5	- ungenügender ARW - Hohlkreuz	X X	X X	X X
4.	zwei Schritte vorwärts, Schließen in die zum flüchtigen halbhohen Hockstand, Hocksprung ;	0,2				
5.	Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts , Aufrichten mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung, freigestellter tänzerischer Ausklang.	1,5	- Eindrehen zum Handstütz-Überschlag seitwärts - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügend geöffneter ARW - Landung nicht im Seitverhalten	X X X X	X X X X	X W.d.E.

P4 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in den Handstand, Abrollen , Aufrichten über den Hockstand;	1,5	- ungenügender ARW - unkontrolliertes Abrollen - Nachstützen der Hände - fehlendes Abrollen	X X	X X	X X X W.d.E.
2.	Strecksprung mit 1/2 LAD ;	0,2				
3.	Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz in den Hockstand;	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X	X	W.d.E.
4.	Strecksprung mit 1/2 LAD ;	0,2				
5.	zwei bis drei Schritte vorwärts, Handstütz-Überschlag links seitwärts , Aufrichten in die Bewegungsrichtung;	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW	X X X	X X X	X X
6.	Schritt vorwärts, Handstütz-Überschlag rechts seitwärts , Aufrichten in die Bewegungsrichtung;	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Handstütz-Überschlag seitwärts mit gleicher Seite wie Nr. 5	X X X	X X X	X X W.d.E.
7.	Zwei bis drei Schritte mit Schließen der Beine in den Stand.		- fehlende Bewegungsweite	X	X	

P5 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Rolle vorwärts mit Aufstehen über den Grätschstand mit Stütz der Hände, Senken in den Kopfstand mit Stütz der Hände und Führen der Beine über die gegrätschte Position in die Streckung, Senken in den Kniestand;	1,5 0,5	- fehlende Stützphase - fehlender Grätschstand - unkontrolliertes Absenken	X X	X X	
2.	Schwingen in den Handstand, Abrollen (mit gestreckten Armen), Aufrichten	1,5	- ungenügender ARW - unkontrolliertes Abrollen	X X	X X	X X

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

	über den Hockstand in den Stand, kleiner Schritt vorwärts, Relevé, 1/2 LAD einbeinig ;	0,2	- Nachstützen der Hände - fehlendes Abrollen			X W.d.E.
3.	Chassée ;	0,2				
4.	Handstütz-Überschlag seitwärts , Aufrichten mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung, Schließen der Beine in den Stand;	0,5	- ungenügendes Seitspreizen - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Beine nicht geschlossen	X X X X X	X X X X	X X
5.	Rolle rückwärts gehockt , Aufrichten über die gestreckten Beine;	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X	X	W.d.E.
6.	Plié, Absprung zum Spreizsprung (mind. 90°), Landung beidbeinig;		- Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	X	X	W.d.E.
	Musik 40 Sek.: Johann Strauß, Zwergenparade					

P6 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Schwingen in den Handstand, Abrollen (mit gestreckten Armen), Aufrichten über den Hockstand in den Stand;	0,5	- ungenügender ARW - unkontrolliertes Abrollen - Nachstützen der Hände - fehlendes Abrollen	X X	X X X	X X W.d.E.
2.	Anlauf, Verbindung: Rondat, Strecksprung, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz (Felgrolle erlaubt), Strecksprung in die Schrittstellung ,	1,5 0,2 1,5 0,2	<u>Rondat:</u> - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schliessen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW <u>Rolle rückwärts:</u> - kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X X X X X	X X X X	X X W.d.E.
3.	Schritt, Schließen der Beine, Strecksprung mit 1/1 LAD , Anlauf, Sprungrolle ;	0,5 0,5				
4.	Schritt, Verbindung: Strecksprung, Hocksprung ;	0,2 0,2				
5.	Anlauf, Spagatsprung (mind. 120°), Ausklang freigestellt.	1,5	- Abweichung Spreizwinkel bis 20° > 20°-45° > 45°	X	X	W.d.E.
	Musik 43 Sek.: Johann Strauß, Annen-Polka					

P7 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Auftakt freigestellt: Spreizsprung (mind. 90°), Landung beidbeinig;	0,5	- Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	X	X	W.d.E.

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

2.	Anlauf, Verbindung: Rondat, Strecksprung, Felgrolle mit gestreckten Armen, Senken in die Schrittstellung;	0,5 0,2 1,5	- Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW <u>Felgrolle:</u> - Beine nicht gestreckt	X X X X	X X X X	
3.	Schritt zum kleinen Ausfallschritt, 1/1 LAD einbeinig;	0,5				
4.	Anlauf, Verbindung: Spagatsprung (mind. 120°), Spagatsprung (mind. 120°);	0,5 0,5	- Abweichung jeweils bis 20° > 20°-45° > 45°	X	X	W.d.E.
5.	Schritt, 1/1 Schritt LAD;	0,2				
6.	Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts mit gespreizten Beinen;	1,5	- ungenügender Abdruck - ungenügender ARW - beidbeinige Landung	X X	X X	X W.d.E.
7.	Anlauf, Verbindung: Rondat, Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine;	0,5 0,5	- Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW - ungenügendes Grätschen - Grätschwinkelsprung	X X X X X	X X X X	W.d.E.
8.	Schritt, Pferdchensprung	0,5				
9.	Schwingen in den Handstand, Abrollen (mit getreckten Armen) in den Grätschsitz.	0,2 0,5	- ungenügender ARW - unkontrolliertes Abrollen - fehlendes Abrollen	X X	X X	W.d.E.
	Musik: Johann Strauß, Auf der Jagd					

P8 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Rolle vorwärts, Heben in den Handstand (Abdruck oder Absprung von den Füßen, Beine gehockt, gebückt oder gegrätscht), Abrollen (mit getreckten Armen) Aufrichten in den Stand;	0,2 0,5	- Springen in den Handstand - ungenügender ARW - unkontrolliertes Abrollen - fehlendes Abrollen - Nachstützen der Hände	X X X	X X X	W.d.E. X W.d.E. X
2.	Anlauf, Verbindung: Rondat, Flick-Flack, Strecksprung, Spreizsprung (mind. 120°, Landung beidbeinig);		<u>Rondat:</u> - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schliessen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW <u>Flick-Flack:</u> - ungenügender ARW - gebeugte Hüfte <u>Spreizsprung:</u> - Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	X X X X X X	X X X X	W.d.E.
3.	Anlauf, Verbindung: Handstütz-Überschlag vorwärts (Landung beidbeinig), Strecksprung mit Landung in der	1,5	<u>Handstütz-Überschlag vw.:</u> - ungenügender Abdruck - fehlende Streckung vor der	X	X	

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

	Schrittstellung zum sofortigem Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung;	0,5	Landung - zu spätes Schließen der Beine - ungenügende Hüftstreckung <u>Handstütz-Überschlag sw.:</u> - Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW	X X X X X	X X X X	
4.	Anlauf, Spagatsprung (mind. 120°);	0,5	- Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	X	X	W.d.E.
5.	Anlauf, Verbindung: Rondat, Flick-Flack, Strecksprung in den Stand, Senken rückwärts mit gestreckten Beinen, Felgrolle mit gestreckten Armen in den Handstand, Aufrichten in den Stand;	0,5 1,5 0,5	<u>Rondat:</u> - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schliessen der Beine - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW <u>Flick-Flack:</u> - ungenügender ARW - gebeugte Hüfte <u>Felgrolle:</u> - gebeugte Arme - Beine nicht gestreckt	X X X X X X	X X X X	X X
6.	Senken in die Spagatposition (quer oder seit, mind. 160°), Ausklang freigestellt.	0,5	- extremes Ausdrehen d. Hüfte - Abweichung bis 10° - Abweichung > 10°	X X	X	W.d.E.
	Musik 45 Sek.: Disneyparade					

P9 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Anlauf, Verbindung: Rondat, Flick-Flack, Salto rückwärts gehockt;	0,5 0,5 1,5	<u>Rondat:</u> - Abweichen von der Senkrechten - zu spätes Schließen der Beine - ungenügender ARW - ungenügender Abdruck <u>Flick-Flack:</u> - ungenügender ARW - gebeugte Hüfte <u>Salto:</u> - Kopf im Nacken	X X X X	X X X	X
2.	Schritt, Schließen der Beine, Spreizsprung (mind. 120°, Landung beidbeinig);	0,5	- Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	X	X	W.d.E.
3.	Anlauf, Spagatsprung mit Beinwechsel (mind. 120°);	0,5	- vorderes Bein < 45° - vorderes Bein gebeugt - Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	X	X	W.d.E. W.d.E. W.d.E.
4.	Verbindung: Schersprung vorwärts, Schritt,	0,2	-Drehung zu früh eingeleitet - fehlende Beinrückhalte	X X		

Turnerjugend Schleswig-Holstein - Mädchen 9-17 Jahre

	Absprung zum Fouetté;	0,2			
5.	Anlauf, Verbindung: Handstütz-Überschlag vorwärts (Landung beidbeinig), Strecksprung;	1,5	- ungenügender Abdruck - fehlende Streckung vor der Landung	X	X
		0,2	- spätes Schließen der Beine - ungenügender ARW - ungenügende Hüftsreckung	X X X	X X
6.	Schritt, 1/1 Coupé LAD;	0,5			
7.	Schritt, Langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts mit gespreizten Beinen;	0,5	- ungenügender ARW	X	X
8.	Schritt, Senken rückwärts mit gestreckten Beinen, Felgrolle mit gestreckten Armen mit 1/2 LAD im Handstand, Aufrichten in den Stand;	1,5	- Beine nicht gestreckt - gebeugte Arme		X X
9.	Anlauf, Verbindung: Handstütz-Überschlag vorwärts in die Schrittstellung, Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung, aus dem einbeinigen Absprung Flick-Flack mit gespreizten Beinen und einbeiniger Landung, freigestellter tänzerischer Ausklang.	0,5	<u>Handstütz-Überschlag vorwärts:</u> - ungenügender Abdruck - ungenügender ARW	X X	X X
		0,5	<u>Handstütz-Überschlag seitwärts:</u> - Abweichen von der Senkrechten		
		0,5	- ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW	X X	X X
			<u>Flick-Flack:</u> - ungenügender ARW - gebeugte Hüfte	X X	X X
	Musik 61 Sek.: A. Lortzing, Holzschuhtanz				

