

## AK 8 - erleichtert

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				0,1	0,3	0,5

### Boden AK 8

#### Bodenbahn, Bodenläufer

1	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, Ansprung zum <b>Rondat</b> , Strecksprung in den Stand;	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine gestreckten und nach innen gedrehten Arme</li> <li>fehlende Körperstreckung</li> <li>Rondat Strecksprung nicht in Linie</li> <li>Kopf im Nacken beim Rondat</li> </ul>	x	x	
2	1/2 <b>Drehung</b> mit Fallen in den Liegestütz, Auffedern in den <b>Grätschwinkelstand</b> , Arme schulterbreit in Vor-Hochhalte (ARW 180°) -2s-;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spannungsverlust beim Auffedern</li> <li>zu kurze Haltezeit</li> <li>Abweichung im ARW</li> </ul>	x	x	n.g.
3a	<b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer)</b> , Abrollen vorwärts zum Grätschsitz	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme gebeugt</li> <li>Schultervorlage</li> <li>Hohlkreuz beim Schweizer</li> <li>zu kurze Haltezeit</li> </ul>	x	x	x
3b	<b>Heben in den Kopfstand mit gegrätschten Beinen -2s-</b> , Abrollen vorwärts zum Grätschsitz	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hohlkreuz im Kopfstand</li> <li>zu kurze Haltezeit</li> </ul>	x	x	n.g.
4	<b>Rumpfvorbeugen mit schulterbreiten Armen (Briefmarke)</b> , Rückgrätschen mit Schließen der Beine in die Bauchlage ( <b>Schwimmer</b> )	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>keine Bodenberührung der Brust beim Rumpfvorbeugen</li> <li>Hände mit Bodenberührung</li> <li>Heben der Hüfte beim Schwimmer</li> <li>Abweichung im ARW</li> </ul>	x	x	x
5	Aufsetzen der Hände neben dem Körper und Heben zum Liegestütz, Anwippen mit Anhocken der Beine und <b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> in den Stand	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Strecksprung ohne Armführung nach oben</li> </ul>	x	x	
6	Vorspreizen mit Schwingen in den Handstand -2s-, Abrollen in den Stand	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme gebeugt</li> <li>keine vollständige Körperstreckung</li> </ul>	x	x	
7	Vorspreizen mit Schwingen in den Handstand mit Abdruck, Abrollen und Strecksprung 1/2 Drehung	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme gebeugt</li> <li>keine vollständige Körperstreckung</li> </ul>	x	x	
8	Vorspreizen, Handstützüberschlag seitwärts (Rad schlechte Seite) mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung, Arme in Hochhalte	0,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rad nicht in Linie</li> <li>geringer Spreizwinkel</li> <li>kein offener ARW</li> </ul>	x	x	x
9	Vorspreizen, Handstützüberschlag seitwärts (Rad zur Rondatseite) mit 1/4 Drehung gegen die Bewegungsrichtung (2. Fuß an 1. Fuß) in die geschlossene Position (C+), Arme in Hochhalte;	0,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rad nicht in Linie</li> <li>geringer Spreizwinkel</li> <li>kein offener ARW</li> </ul>	x	x	x
10	Rumpfvorbeugen, Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen und gestreckten Armen ("Bückrolle"), Abbück und Aufrichten in den Stand;	0,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kniefehler Anrollen</li> <li>gebeugte Arme</li> </ul>	x	x	x
11	2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur Sprungrolle vorwärts;	0,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>fehlende Körperstreckung</li> <li>keine Runde Rollbewegung</li> </ul>	x	x	x
12	zum direktem Strecksprung 1/1 Drehung mit Armen in Hochhalte in den Stand;	0,6	<ul style="list-style-type: none"> <li>zusätzliche Ausholbewegung b. Absprung</li> <li>Strecksprung ohne Armführung nach oben</li> </ul>	x	x	
	<b>Ausgangswert mit 3a</b>	<b>8,5</b>				
	<b>Ausgangswert mit 3b</b>	<b>8,0</b>				

## Pauschenpferd AK 8

Gerät: Kreiflankeneimer eingehängt an Reck/Stufenbarren etc., Stütz auf Pauschenbrett, 2-Pauschenpilz, Klötzer auf Boden, Bodenpauschenpferd

1	Aus dem Stütz vorlings auf 2 Pauschen/Klötzern mit gestreckten Armen: 8x Kreisflanken	8x 1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>geringe Hüftstreckung</li> <li>zusätzliche Kreisflanke</li> <li>spätes Gegendrehen der Hüfte</li> <li>"hängender" Stütz</li> </ul>	x	x	x
Ausgangswert:		8,0				

## Ringe AK8

Gerät: Ringe (Geräthöhe laut FIG - Ringe Unterkante 2,90m über Boden), Landebereich Mattenhöhe 0,50m

1	Aus dem Streckhang mit Übergriff: Zugstemme mit Trainerhilfe in den Streckstütz -2s-	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>gebeugter Körper</li> <li>Beinschlag</li> <li>Rhythmusstörung</li> <li>zu kurze Haltezeit</li> <li>gebeugte Arme</li> <li>Ringe nicht parallel</li> </ul>		x	x
2	Heben der gestreckten Beine zum Hockstütz (Oberschenkel waagrecht, Unterschenkel 45°, gestreckte Arme) -2s-	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme gebeugt</li> <li>Oberschenkel nicht waagrecht</li> <li>zu kurze Haltezeit</li> </ul>	x	x	n.g.
3	Senken der gestreckten Beine zum Streckstütz;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fallen der Beine</li> <li>gebeugte Arme</li> </ul>	x	x	
4	Langsames Senken über den Beugestütz in die Klimmzughalte zum Streckhang (mit Trainerhilfe)	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken</li> <li>kein Druck auf die Ringe</li> </ul>	x	x	
5	Heben der gestreckten Beine in den Kipphang -2s-	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>zu kurze Haltezeit</li> <li>Kopf im Nacken</li> </ul>	x	x	n.g.
6	Langsames Heben in den Strecksturzhang -2s-	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>zu kurze Haltezeit</li> <li>keine vollständige Körperstreckung</li> </ul>	x	x	n.g.
7	Senken des gebückten Körpers in den Hang rücklings - 2s-, Heben des Körpers durch den Kipphang;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fallen in den Hang Rücklings</li> <li>zu kurze Haltezeit</li> <li>Heben Schwunghaft</li> <li>Rhythmusstörung</li> </ul>	x	x	n.g.
8	Langsames Senken in den Langhang (Beugen des Körpers möglich) -2s-	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>kein gleichmäßiger Rhythmus beim Senken</li> <li>zu kurze Haltezeit</li> </ul>			
9	Vorschung-Rückschwung Vorschung-Rückschwung	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>gebeugte Arme</li> <li>Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten</li> </ul>	x	x	x
		0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>bis 15°</li> <li>&gt;15°-30°</li> <li>&gt;30°-45°</li> <li>&gt;45°</li> </ul>	x	x
10	Vorschung, Rückschwung mit Niedersprung zum Stand	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>gebeugte Arme</li> <li>Abweichung der Schwunghöhe von der Waagerechten</li> </ul>	x	x	x
		0,5		<ul style="list-style-type: none"> <li>bis 15°</li> <li>&gt;15°-30°</li> <li>&gt;30°-45°</li> <li>&gt;45°</li> </ul>	x	x
Ausgangswert:		8,0				

## 1. Sprung AK 8

Gerät: Anlauf Sprungbrett, Mattenaufbau (3,0x2,0x0,9m)

1	Aus dem Anlauf: Handsstütz-Sprungüberschlag mit Landung in Rückenlage	10,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zu lange 1. Flugphase</li> <li>• ungenügender Beineinsatz</li> <li>• ungenügendes Öffnen des ARW</li> <li>• gebeugte Arme</li> <li>• geringe Höhe</li> <li>• keine gestreckte Körperposition 2. Flugphase</li> </ul>	X	X	
				X	X	X
				X	X	X
				X	X	X
				X	X	X

## 2. Sprung AK 8

Gerät: Anlauf Sprungbrett, Mattenaufbau (3,0x2,0x0,6m)

2	Sprungrolle auf Erhöhung	8,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geringe Höhe</li> <li>• keine gestreckte Körperposition</li> <li>• zu große Flugweite</li> </ul>	X	X	X
				X	X	X
				X	X	
Ausgangswert als Mittelwert:		9,0				

## Barren:

Gerät: Barren (Geräthöhe: stützhoch)

1	Aus dem Innenquerstand am Holmende: Sprung in den Streckstütz;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gebeugte Arme im Stütz</li> <li>• keine ruhige Stützposition</li> </ul>	X	X	
				X	X	
2	Heben der Beine zum Grätschwinkelstütz -2s-	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohlkreuz beim Heben</li> <li>• gebeugte Arme</li> <li>• zu kurze Haltezeit</li> </ul>	X	X	X
					X	n.g.
3	Rückführen und Schließen der Beine in den Streckstütz;	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohlkreuz beim Heben</li> <li>• gebeugte Arme</li> <li>• ungleichmäßiger Rhythmus</li> </ul>	X	X	X
				X	X	X
4	Stützel vorwärts bis zur Barrenmitte;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannungsverlust</li> <li>• kein gleichmäßiger Rhythmus beim Stützel</li> </ul>	X	X	X
				X	X	X
5	Heben der Beine, Aufgrätschen zum Sitz mit Hüftstreckung ohne Lösen der Hände;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Hüftstreckung</li> <li>• lösen der Hände</li> </ul>	X	X	X
6	Schließen der Beine über den Spitzwinkelstütz (Beine mind. senkrecht);	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abweichung der Beine von der Senkrechten bis 15°</li> <li>&gt;15°-30°</li> <li>&gt;30°-45°</li> <li>&gt;45°</li> </ul>	X	X	X
						W.d.E.
7	4x Rückschwung-Vorschwung (Rückschwung mind. waagerecht)	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abweichung von der Waagerechten bis 15°</li> <li>&gt;15°-30°</li> <li>&gt;30°-45°</li> <li>&gt;45°</li> <li>• keine Hüftstreckung</li> </ul>	X	X	X
				X	X	W.d.E.
8	Rückschwung und Wende (waagerecht) in den Stand.	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abweichung von der Waagerechten bis 15°</li> <li>&gt;15°-30°</li> <li>&gt;30°-45°</li> <li>&gt;45°</li> </ul>	X	X	X
						W.d.E.
Ausgangswert:		8,0				

## Reck:

### Gerät: Reck (Geräthöhe 2,00m über Mattenoberkante)

1	Aus dem Langhang im Ristgriff: Heben der gestreckten Beine in den Winkelhang (Beine waagrecht) -2s-	0,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohlkreuz</li> <li>• zu kurze Haltezeit</li> <li>• Abweichung der Beine von der Waagerechten bis 15°</li> <li>• &gt;15°-30°</li> <li>• &gt;30°-45°</li> <li>• &gt;45°</li> </ul>	x	x	n.g.
2	Heben mit Druchbücken in den Kipphang (Beine waagrecht) -2s-	0,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beim Heben der Beine kein offener ARW</li> <li>• Kopf im Nacken</li> <li>• Berühren der Stange</li> <li>• Abweichung der Beine von der Waagerechten (siehe 1.)</li> <li>• zu kurze Haltezeit</li> </ul>	x	x	n.g.
3	Senken in den Hang rücklings -2s-	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmusstörung</li> <li>• keine Körperstreckung</li> <li>• zu kurze Haltezeit</li> </ul>	x	x	n.g.
4	Heben durch den Kipphang;	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorschwungbewegung der Beine</li> <li>• Kopf nicht auf der Brust</li> </ul>	x	x	
5	Langsames Senken mit Ausbücken über den Winkelhang in den Langhang	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohlkreuz</li> <li>• fallen in den Langhang</li> </ul>	x	x	x
6	Hüftaufzug rückwärts in den Streckstütz -2s- (mit Trainerhilfe möglich)	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmusstörung</li> <li>• keine Körperstreckung im Stütz</li> </ul>	x	x	
7	Rückschwung	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Schwung zum Schwungholen"</li> <li>• gebeugte Arme</li> </ul>	x	x	x
8	Hüftumschwung vorlings rückwärts Felgabschwung in den Langhang	1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüfte Stark gebeugt</li> </ul>	x	x	x
		1,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gebeugte Arme</li> <li>• Rhythmusstörung</li> <li>• Felgabschwung Hüfte unter Stangenhöhe</li> </ul>	x	x	x
9	Rückschwung, Vorschwung, Rückschwung zum Niedersprung in den Stand.	2,0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abweichung von der Waagerechten bis 15°</li> <li>• &gt;15°-30°</li> <li>• &gt;30°-45°</li> <li>• &gt;45°</li> </ul>	x	x	x
		0,5				
<b>Ausgangswert:</b>		<b>8,0</b>				