

Pflichtübungen

Ausschreibung AK 6

Alle Bewertungsrichtlinien richten sich nach den Vorgaben der DTB Pflichtübungen AK 7-11.

Die AK 6 wird der AK 7 angepasst.

AK 6 Programm:

Sprung		Barren		Balken		Boden		Gesamt
D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	D-Note	E-Note	
5,0	10,0	5,0	10,0	5,0	10,0	5,0	10,0	60,0

Sprung:

Strecksprung in den sicheren Stand	5,00	Anlauf ca. 10 m Mattenblock 0,30 m
------------------------------------	------	---

Barren: Stufenbarren mit 30 cm Weichbodenmatte

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Hang mit Ristgriff langsam in die C – Plus –Position (Schiffchen) bewegen und kurz fixieren (1 sec.)	0,5	0,1 / 0,3 keine korrekte Hüftposition 0,3 Fehlendes Fixieren
2	Danach langsam in die C- Minus-Position (Bogenspannung) überstrecken und kurz fixieren (1 sec.) Dann Zurück in den ruhigen Hang	0,5	0,1 / 0,3 keine korrekte Hüftposition 0,3 Fehlendes Fixieren

3	Durchbücken in den Hang	1,0	0,3 Hüftwinkel im Hang 0,3 gehockte Beine 0,3 Holmberührung
4	Zurückbücken in den Hang	1,0	0,3 gehockte Beine 0,3 Holmberührung
5	Hüftaufzug In den Seitstütz vorlings	1,0	0,1 / 0,3 / 0,5 gehockte Beine
6	Vorschwung Rückschwung 45° (danach Hüftumschwung optional möglich)	0,5	
7	Hüftabzug vorwärts In den Kipphang (Füße am Holm), kurz fixieren 1 sec. Langsames Senken in den Hang Niedersprung in den Stand	0,5	0,1 / 0,3 / 0,5 Gebeugte Hüfte 0,3 Fehlendes Fixieren

Achtung:
Rückschwung
wurde gestrichen

Balken:

Kleiner Schwebebalken, Mattenlage: 5 cm Niedersprungmatten unter dem Balken und beim Abgang

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Aus dem Seitstand vl: Stützaufnahme und Überspreizen mit ¼ Drehung in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, einbeiniges	0,5	0,1 Drehung nicht bis zum Stütz 0,3 BRW < 45°

	Aufrichten über den Hockstand zum Releve		
	<p>3 Schritte im hohen Releve, Arme in Seit- Hoch- Rückhalte; enger Stand im hohen Releve;</p> <p>3 x heben und senken aus dem Stand ins Releve, Arme in Seit- Hoch- Rückhalte;</p> <p>Aus dem Releve 3 x Beugen der Knie in das Demi- Plie, Arme in Seit- Hoch- Rückhalte</p>		
	<p>3 Schritte rückwärts im Releve,</p> <p>Arme in Seit- Rückhalte</p>		
2	<p>½ Drehung beidbeinig im Releve,</p> <p>Arme in Hochhalte, Senken in Arme</p>	1,0	
3	<p>Schritt rückspreizen, direkt in den Schritt rückspreizen, Schritt heben in die Standwaage (110°, 2 sec.)</p> <p>(Arme freigestellt), einschließen in Spannung</p>	0,5	<p>Spreizwinkel < 110°</p> <p>W.d.E</p>
4	<p>Schritt Vorspreizen, direkt in den Schritt Vorspreizen (Arme in Seit- Hoch- Rückhalte)</p>	0,5	
	<p>¼ Drehung beidbeinig ins Seitverhalten; 3 Schritte im Releve im Seitverhalten; Arme in Seithalte, ¼ Drehung beidbeinig</p>		
5	<p>Schritt in den einbeinigen Stand, Spielbein Passe, kurzes Anheben in das Releve, Arme in Hochhalte, dito entgegengesetzte Seite,</p>	0,5	

	schließen in die enge Schrittstellung mit Arme		
6	S,A Strecksprung mit Armschwung in die Hochhalte, LD (II)	1,0	
7	S,A Hocksprung mit Armschwung in die Hochhalte, LD (II)	0,5	
8	Gehen zum Balkenende Abgang (im Querverhalten): S.A, Strecksprung mit Armschwung in die Hochhalte, Landung auf der Landematte Aufrichten in die Endposition Arme	0,5	

Boden:

Pos.	Übungsausschreibung	Wert	Anmerkung
1	Schlussstellung: Pose, Vorspreizen, Schließen in die Schlussstellung, dito gegengleich; Rad aus dem Passe mit Landung Schritt und schließen der Beine	0,5	0,1 keine feste Landung
2	Rolle rw (mit gestreckten Armen, Aufrichten mit gestreckten Beinen) in den Stand	0,5	0,3 Aufsetzender Hände beim Senken 0,1 / 0,3 / 0,5 Rolle rw über die gebeugten Arme 0,1 / 0,3 Kein hoher und sicherer Stütz
	Rückwärtsrollen in den Schulterstand rücklings (Kerze)		0,1 / 0,3 / 0,5 Hüftwinkel

	Zurückrollen in den Grätschsitz, Pose		
3	Drehen in eine Seite Querspogat (Drehung mit Stütz der Hände, Spagat Arme in Seithalte = freier Sitz) Zurückdrehen in den Grätschsitz , Aufstehen	0,5	0,3 Nachstützen im freien Sitz
4	Schritt Pferdchensprung (mit Armzug in Hochhalte)	0,5	
	Passe – Stand , kurzes Heben in das Releve (Arme in Hochhalte), Auflösen in die enge Schrittstellung, Arme in Seit-Schräge- Rück- Hochhalte		
5	Schritt Vorhochspreizen (Arme in Seit- Schräge- Rück- Hochhalte über Hochhalte) zum Schwingen in den Handstand (fixiert) mit Landedrill	0,5	
6	Rolle vw mit gestreckten Beinen und Aufstehen in den Grätschstand mit Stütz der Hände	0,5	0,1 / 0,3 fehlende Stützphase 0,3 fehlender Grätschstand 0,3 zusätzlicher Stütz beim Aufrollen (Nachfassen)
7	Senken in den Kopfstand (2 sec.) mit Stütz der Hände und Schließen der Beine Senken in den Kniestand (Arme in Seit- Schräge- Rück- Hochhalte), Aufstehen	1,0	0,1 / 0,3 unkontrolliertes Senken Haltezeit < 2 Sec W.d.E Abrollen W.d.E

8	Schließen der Beine in die Schlussstellung Quergrätschsprung (90°), (Arme in Seit- Schräge- Rück- Hochhalte), Schlusspose	1,0	
---	---	-----	--