

# BODEN P5b

Rolle vw Grätschst-Kopfstand	o,5 o,5	Kniestandwaage 135°	o,2	Vorhoch 90° Handstand 2sek abrollen	1,5	1/2 Dreh. o,2 Chassé o,2	Seitspr.90° Rad	1,5	Rolle rw	o,5	Spreizsprung (90°beidbeinig)	o,5		
fehlende Stützphase fehlender Grätschstand unkontrolliertes Absenken	o,1 / o,3 o,3 o,1 / o,3	kein Rückbeugen d.Oberkörpers keine Hüftstreckg. b.Rückbeugen Abweichg. bis 10° grösser als 10°	o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,1 o,3	keine 2 sek. Abweichung >10° ARW nicht offen unkontrolliertes Abro. fehlendes Abrollen Nachstützen d.Hände	W.d.E. W.d.E. o,1 / o,3 / o,5 o,1 / o,3 / o,5 W.d.E. o,5		Abweichen v.d.Senkr. ung. Spreizen ungen.ARW Beine nicht geschlossen ungen.Seitspr.	o,1 / o,3 / o,5 o,1 / o,3 o,1 / o,3 / o,5 o,1 o,1 / o,3	kein hoher u.sicherer Handstütz Landung auf den Knien	o,1 / o,3 W.d.E.	Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	o,1 o,3 W.d.E.		
													D- Note	neutrale Abzüge
													E-Note	Endwert
													D- Note	neutrale Abzüge
													E-Note	Endwert
													D- Note	neutrale Abzüge
													E-Note	Endwert
													D- Note	neutrale Abzüge
													E-Note	Endwert

**BODEN P6b**

Handstand Abrollen	1,5	Vorhoch 135° Rad	o,5	Rolle rw gestr.Arme Strecksprung Beinw.	o,5 o,2	Bogengang	1,5	Strecksprung- Hocksprung	o,2 o,2	Vorhoch 135° Schrittsprung 135°	1,5	Rückspr. 90°	
ARW nicht offen unkontrolliertes Abro. fehlendes Abrollen Nachstützen d.Hände Standwaage: ni.ü.d.Waagerechten fehl.Standwaage Bein fällt b.handst.	o,1 / o,3 / o,5 o,1 / o,3 / o,5 W.d.E. o,3 o,3 o,5 o,3	Abweichen v.d.Senkr. ungen.Spreizen ungen.ARW	o,1 / o,3 / o,5 o,1 / o,3 o,1 / o,3	kein hoher u.sicherer Handstütz Landung auf den Knien	o,1 / o,3 W.d.E.	ungen.ARW fehl.Spreizwinkel Aufrichten nicht durch die Standwaage-Pos.	o,1 / o,3 / o,5 o,3 o,3			Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	o,1 o,3 W.d.E.		
												D-Note	neutrale Abzüge
												E-Note	Endwert
												D-Note	neutrale Abzüge
												E-Note	Endwert
												D-Note	neutrale Abzüge
												E-Note	Endwert
												D-Note	neutrale Abzüge
												E-Note	Endwert
												D-Note	neutrale Abzüge
												E-Note	Endwert

Schweizer Handstand	1,5	Vorhoch 135° Rad Flick-einb. Rückhalte 90° Vorhalte Arme 90°	o,5 1,5	Streckspr.- Spreizspr. 160° beidb Seitspr 135° Vorhoch 135°	o,2 o,5	Vorhoch 135°  Heben Tic-Tac	1,5	Schrittspr. 160° Vorhoch 90°	o,5	Rondat Flick-Flack Strecksprung	o,5 o,5 o,2	Felgrolle in Liegestütz	o,5	Spagat 180° quer	o,5
Abdruck von d.Füssen springen i.d.Handstand ARW nicht offen unkontrolliertes Abro. fehlendes Abrollen Nachstützen d.Hände fehl.Stützphase	W.d.E. W.d.E. o,1 / o,3 /o,5 o,1 / o,3 W.d.E. o,5 o,1 / o,3	Abweichen v.d.Senkr. ungen.Spreizen ungen.ARW <u>Flick-einb.</u> ungen.ARW gebeugte Hüfte ungen.Rückhalte	o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,1 / o,3  o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,3	Abweichung je bis 20° > 20°-45° > 45°	o,1 o,3 W.d.E.	keine Standwaagen-Pos. hinteres Bein fällt beim Schwingen i.d.bogeng.vw. ungen.ARW	o,3  o,1 / o,3 o,1 / o,3 /o,5	Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	o,1 o,3 W.d.E.	<u>Rondat</u> Abweichen v.d.Senkr. zu spätes schließ.d.Beine ungen.Abdruck ungen.ARW <u>Flick-Flack</u> ungen.ARW gebeugte Hüfte <u>Strecksprung</u> Arme ni.in Hochhalte	o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,1 / o,3  o,1 / o,3 o,1 / o,3  o,1	gebeugte Arme Beine ni.gestreckt	o,5 o,5	extremes Ausdrehe der hüfte Abweichung bis 10° Abweichung >10°	o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,1 / o,3 W.d.E.
														D-Note	neutrale Abzüge
														E-Note	Endwert
														D-Note	neutrale Abzüge
														E-Note	Endwert
														D-Note	neutrale Abzüge
														E-Note	Endwert
														D-Note	neutrale Abzüge
														E-Note	Endwert

# Boden P9b

HJablonka Sept.2011

Rondat Flick-Flack Salto rw gestreckt	o,5 o,5 o,5	Spreizsprung 180° beidb.	o,5	Vorhoch 135° Durchschlagsp 180° Seitspr.90°	o,5	Schersprg.vw Fouettè Bein in Rückhalte 90°	o,2 o,2 o,2	Überschlag vw Salto rw gestr. Vorhoch 135°	o,5 1,5	1/1 Dr.coupè Vorhoch 135° Rücksprz.90° Vorhalte 90°	o,5	Verbindung:				Verbindung:	
												Bogengang rw Aufrichten durch d.Standwaage	o,5	Felgrolle mit 1/2 Dr.	1,5	freies Rad Flick einb. Salto rw gestreckt	1,5 o,5 o,5
<u>Rondat</u> Abweichen v.d.Senkr. zu spätes schließ.d.Beine ungen.Abdruck ungen.ARW	o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,1 / o,3	Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	o,1 o,3 W.d.E	vorderes Bein <45° vorderes Bein gebeugt Abweichung bis 20° > 20°-45° > 45°	W.d.E. W.d.E. W.d.E. W.d.E.	Drehung zu früh eingeleitet fehl.Beinrückhalte	o,1 o,1	ungen.Abdruck fehl.Streckg. v.d.Landung zu spätes schließ. d.Beine ungen.Hüftstrechg ungen.ARW	o,1 / o,3 o,1 / o,3 o,1 o,1 / o,3 o,1 / o,3			keine vorhalte bei Beginn ungen.ARW ni.durch die Standwaag.Pos.	o,3 o,1 / o,3 o,3	Arme ni.gestreckt Beine ni gestreckt gebeugte Arme extremes Ausdrehen der Hüfte	o,3 o,5 o,5 o,1 / o,3	Anhüpfer Anlauf <u>freies Rad</u> Landung mit Oberkörper vorlage	o,3 o,5 o,5 o,5
<u>Flick-Flack</u> ungen.ARW gebeugte Hüfte	o,1 / o,3 o,1 / o,3			<u>Flick-Flack</u> ungen.ARW gebeugte Hüfte		o,1 / o,3 o,1 / o,3											
<u>Salto rw gestreckt</u> Kopf im Nacken	o,5			<u>Salto rw gestreckt</u> zu spätes Spreizen		o,3											
				D-Note		neutrale Abzüge											
				E-Note	Endwert												
				D-Note	neutrale Abzüge												
				E-Note	Endwert												
				D-Note	neutrale Abzüge												
				E-Note	Endwert												

