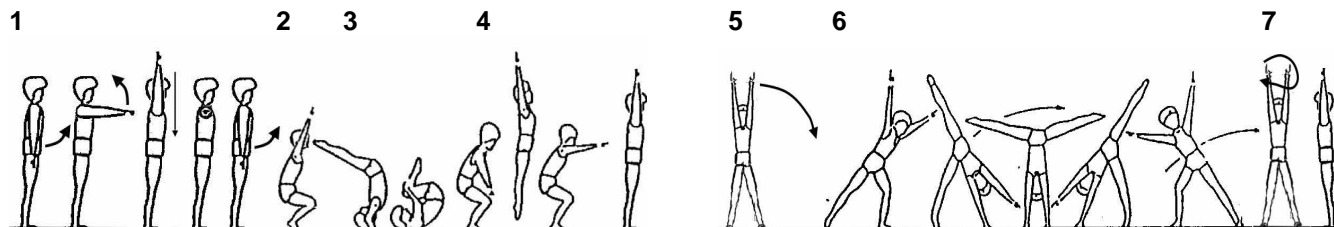
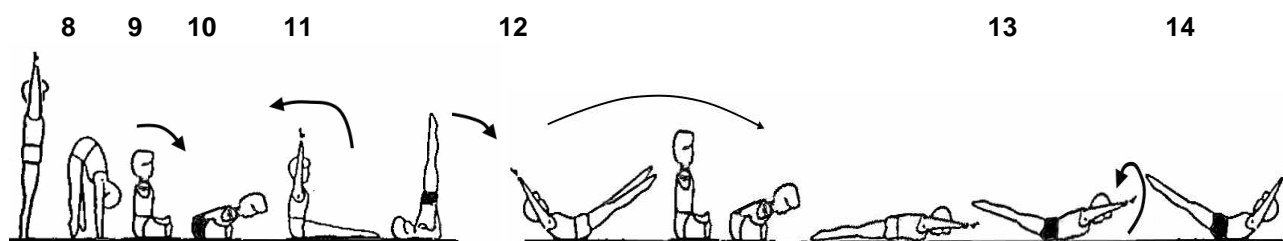


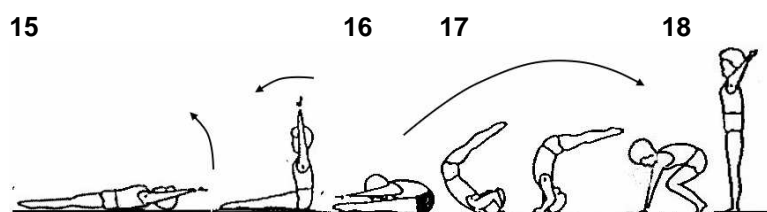
AUFBAUSTUFE 1: BODEN



1.Wert 0,1 Pkt. Aus dem Streckstand – Arme über die Vorhalte heben zur Hochhalte (Handflächen zueinander) – Handflächen nach außen drehen und senken der Arme über die Seithalte zum Streckstand; **2.Wert 0,1 Pkt.** Senken zum Hockstand mit gleichzeitigem Heben der Arme über die Vorhalte in die Hochhalte; **3.Wert 0,5 Pkt.** Rolle vw.; **4.Wert 0,2 Pkt.** Strecksprung mit Armen in Hochhalte; **5.Wert 0,1 Pkt.** $\frac{1}{4}$ Dr. in den leichten Grätschstand mit Armen in Hochhalte; **6.Wert 0,5 Pkt.** Rad zum leichten Grätschstand mit Armen in Hochhalte; **7.Wert 0,1 Pkt.** $\frac{1}{4}$ Dr. gegen die Bewegungsrichtung mit Armkreis rw. zu Armen in Hochhalte;

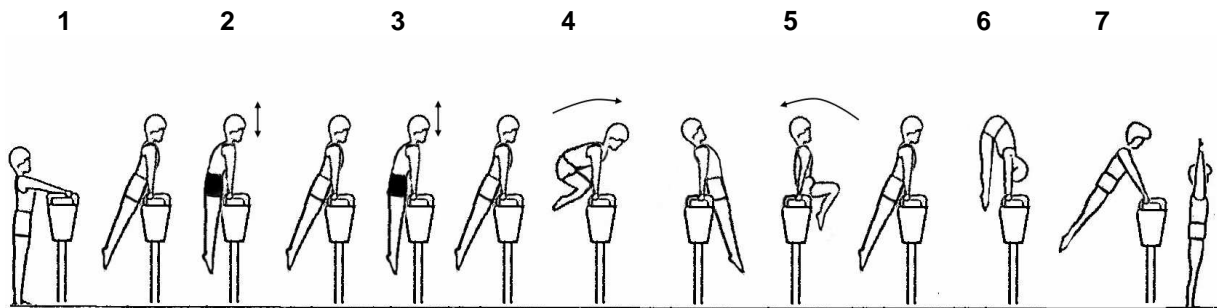


8.Wert 0,2 Pkt. Rumpfbeugen vw. mit gestr. Beinen bis Hände am Boden aufliegen; **9.Wert 0,3 Pkt.** Absenken zum Grätschsitz mit Armen in Seithalte; **10.Wert 0,3 Pkt.** Vorbeugen des Oberkörpers mit Armen in Seithalte (2s); **11.Wert 0,3 Pkt.** Rückrollen zum Nackenstand mit einstützen der Hände (2s); **12.Wert 0,3 Pkt.** Vorrollen zu Bauchlage durch Seitspagat ohne Stütz der Arme (Fisch); **13.Wert 0,4 Pkt.** Heben zur Schiffchenposition (2s); **14.Wert 0,4 Pkt.** $\frac{1}{2}$ Dr. zu Schiffchenposition in Rückenlage (2s);



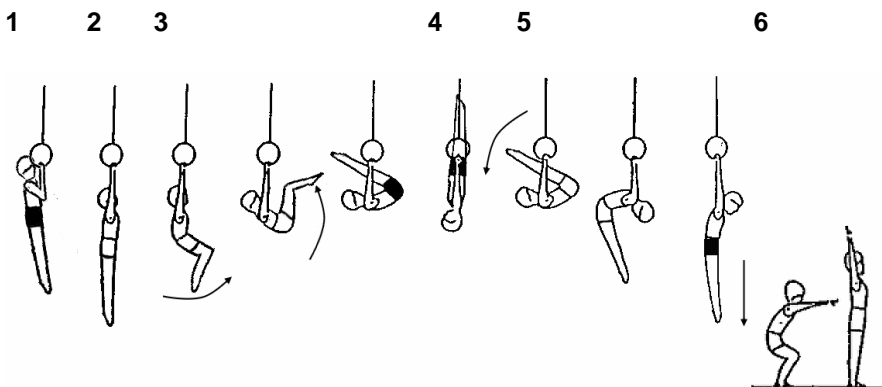
15.Wert 0,3 Pkt. Ablegen zur Rückenlage und Aufsetzen zum Langsitz mit Armen in Hochhalte; **16.Wert 0,3 Pkt.** Rumpfbeugen vw.(2s); **17.Wert 0,5 Pkt.** Rolle rw. (beliebige Ausführung) zum Hockstand; **18.Wert 0,1 Pkt.** Aufrichten zum Streckstand.

AUFBAUSTUFE 1: PFERD



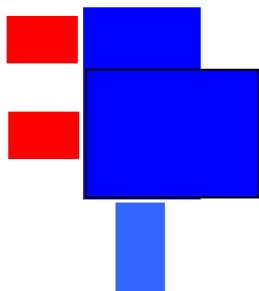
1.Wert 0,5 Pkt. Aus dem Seitstand vor dem Pauschenpferd springen zum Seitstütz vl.; **2.Wert 0,8 Pkt.** Hochdrücken zu Stütz mit Rundrücken (2s) und wieder senken; **3.Wert 0,8 Pkt.** Hochdrücken zu Stütz mit Rundrücken (2s) und wieder senken; **4.Wert 0,8 Pkt.** Durchhocken der geschlossenen Beine zum Seitstütz rl.; **5.Wert 0,8 Pkt.** Rückhocken der geschlossenen Beine zum Seitstütz vl.; **6.Wert 0,8 Pkt.** Heben des gebeugten Körpers mit gestreckten Armen und Beinen bis Rist auf Höhe der Pferdoberkante (Schweizeransatz); **7.Wert 0,5 Pkt.** Niedersprung zum Seitstand vl.

AUFBAUSTUFE 1: RINGE



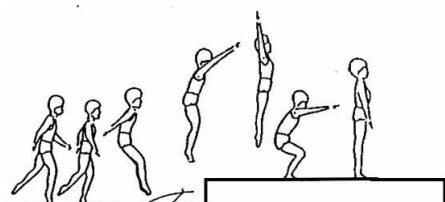
1.Wert 1,0 Pkt. Heben mit Trainerhilfe zum Beugehang (2s) (Arme < 90° gebeugt, Körper gestreckt); **2.Wert 0,5 Pkt.** Langsames senken zum Streckhang; **3.Wert 1,0 Pkt.** Heben des Körpers mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen zum Sturzhang (2s); **4.Wert 1,0 Pkt.** Heben zum Strecksturzhang; **5.Wert 1,0 Pkt.** Senken über den Sturzhang in den Hang rl. (2s); **6.Wert 0,5 Pkt.** Lösen der Hände und abspringen zum Stand.

AUFBAUSTUFE 1: SPRUNG



- 2 Weichturnmatten (90° verdreht übereinander)
- 2 Sprungbretter
- 1 Niedersprungmatte
- 1 Kasten 30 cm hoch als Abstützung der oberen Weichturnmatte

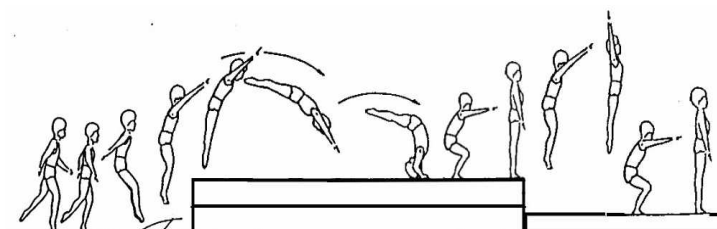
1



1. Wert 2,0 Pkt. Streckersprung in den Stand

2

3

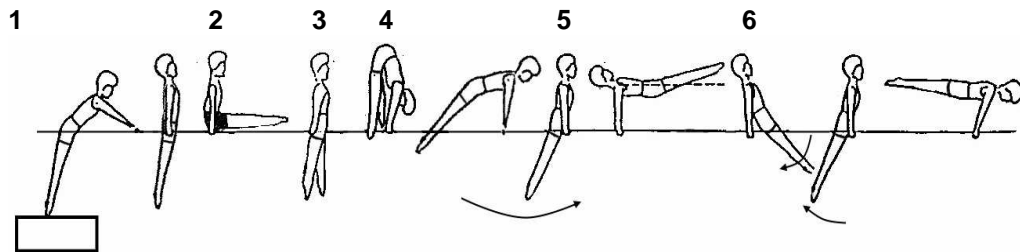


2. Wert 2,0 Pkt. Sprungrolle

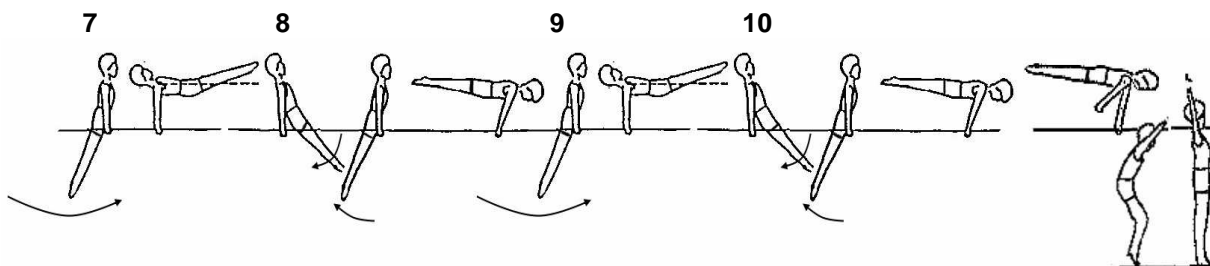
3. Wert 1,0 Pkt. Streckersprung in den Stand

Die Summe der 3 Sprünge ergibt die Ausgangsnote von 5,0 Pkt.
Die Abzüge für alle 3 Sprünge werden addiert und von 10 Pkt. abgezogen.

AUFBAUSTUFE 1: BARREN

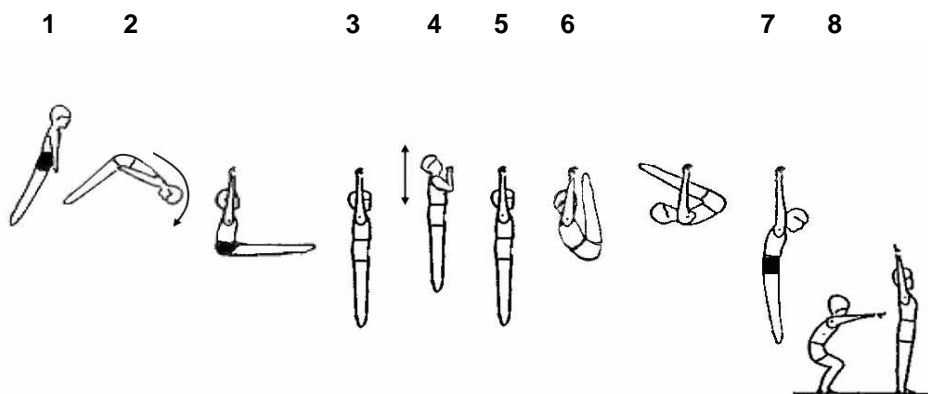


1.Wert 0,5 Pkt. Sprung zum Stütz; **2.Wert 0,5 Pkt.** Heben der Beine zum *Winkelstütz* (2s);
3.Wert 0,5 Pkt. Heben zum Grätschsitz; **4.Wert 0,5 Pkt.** Heben des gebeugten Körpers mit gestr. Beinen und Armen bis Beine oberhalb der Holme geschlossen werden können (*Schweizeransatz*); **5.Wert 0,5 Pkt.** Vorschwung;
6.Wert 0,5 Pkt. Rückschwung;



7.Wert 0,5 Pkt. Vorschwung; **8.Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung; **9.Wert 0,5 Pkt.** Vorschwung;
10.Wert 0,5 Pkt. Rückschwung mit Wende in den Außenquerstand.

AUFBAUSTUFE 1: RECK



1.Wert 0,5 Pkt. Sprung zum *Stütz* (2s) mit Trainerhilfe; **2.Wert 0,8 Pkt.** Abrollen v.w. zum *Winkelhang* (2s);
3.Wert 0,5 Pkt. Senken der Beine zum Hang; **4.Wert 0,8 Pkt.** Klimmzug (Kinn auf Stangenhöhe);
5.Wert 0,3 Pkt. Senken zum Hang; **6.Wert 0,8 Pkt.** Heben der gestreckten Beine zum Sturzhang;
7.Wert 0,8 Pkt. Absenken zum *Hang rl.* (2s); **8.Wert 0,5 Pkt.** Abspringen zum Stand.