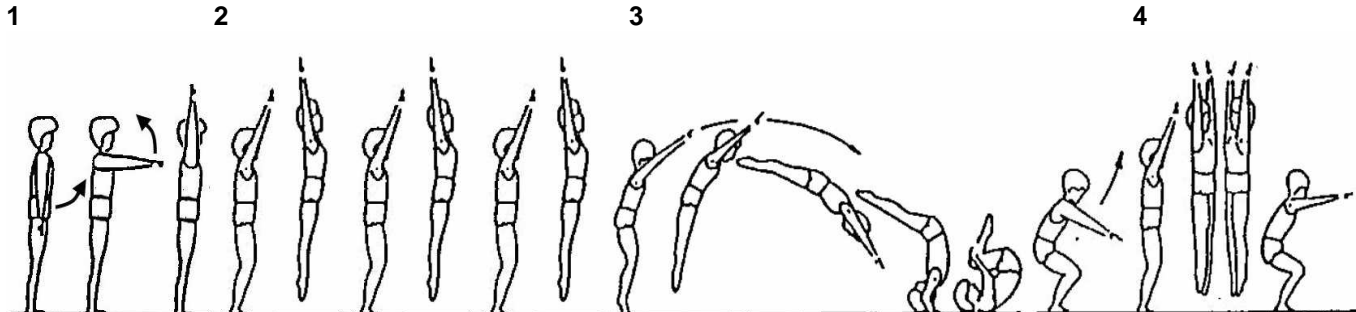
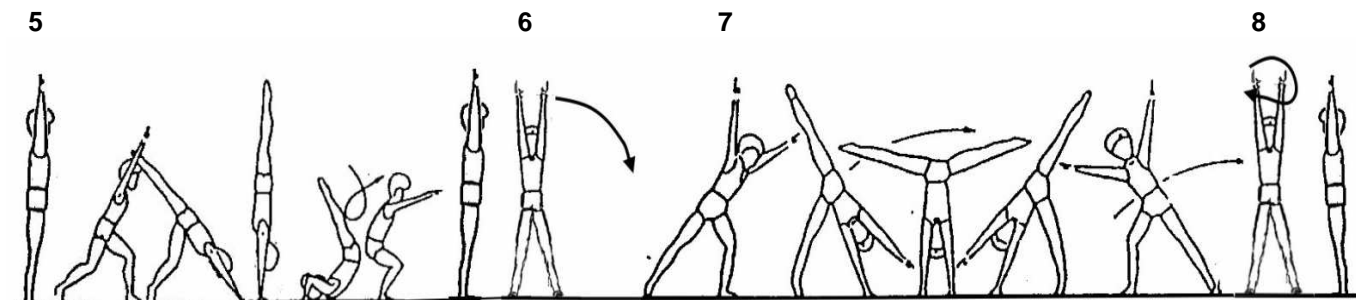


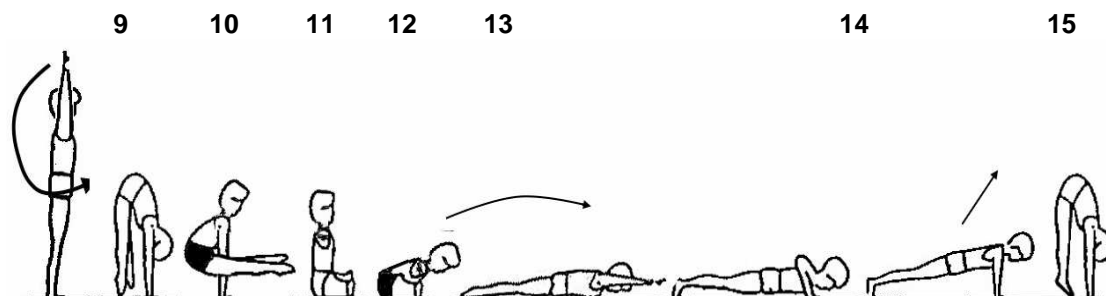
AUFBAUSTUFE 2: BODEN



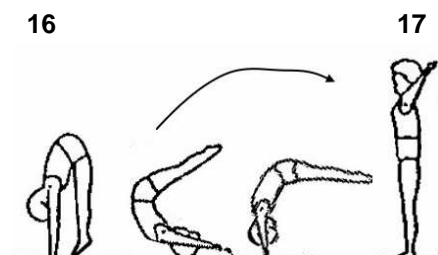
1.Wert 0,1 Pkt. Aus dem Streckstand – Arme über die Vorhalte heben zur Hochhalte (Handflächen zueinander);
2.Wert 0,3 Pkt. Drei beidbeinige Hopsersprünge; **3.Wert 0,3 Pkt.** Sprungrolle; **4.Wert 0,5 Pkt.** Aufstehen zum Stand und Strecksprung m. 1/1 Dr. in den Streckstand mit Armen in Hochhalte;



5.Wert 0,3 Pkt. Aufschwingen zum flüchtigen Handstand und abrollen zum Streckstand; **6.Wert 0,1 Pkt.** ¼ Dr. in den leichten Grätschstand mit Armen in Hochhalte; **7.Wert 0,5 Pkt.** Rad in den leichten Grätschstand mit Armen in Hochhalte;
8.Wert 0,1 Pkt. ¼ Dr. gegen die Bewegungsrichtung (mit Armkreis rw. zu Arme in Hochhalte);

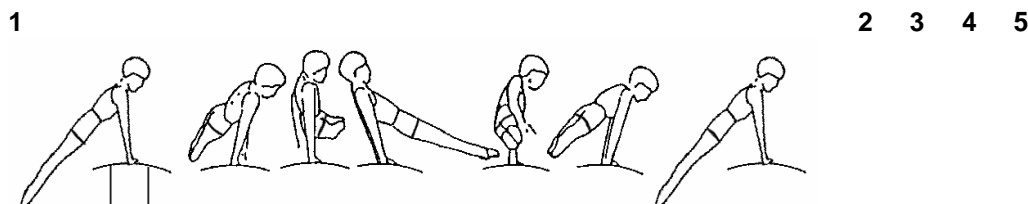


9.Wert 0,3 Pkt. Rumpfbeugen vw. bis Hände am Boden aufliegen; **10.Wert 0,3 Pkt.** Absenken zum Grätschwinkelstütz (2s);
11.Wert 0,4 Pkt. Absenken zum Grätschsitz mit Armen in Seithalte; **12.Wert 0,3 Pkt.** Vorbeugen des Oberkörpers mit Armen in Seithalte (2s); **13.Wert 0,3 Pkt.** Vorrollen zu Bauchlage durch Seitspagat ohne Stütz der Arme (Fisch); **14.Wert 0,3 Pkt.** Hochdrücken zur Liegestützposition; **15.Wert 0,3 Pkt.** Hüfte hochziehen mit gestreckten Armen und Beinen (Schweizeransatz);



16.Wert 0,5 Pkt. Felgrolle rw. mit gestr. Armen und Beinen zum Stand;
17.Wert 0,1 Pkt. Aufrichten zum Streckstand

AUFBAUSTUFE 2: PFERD



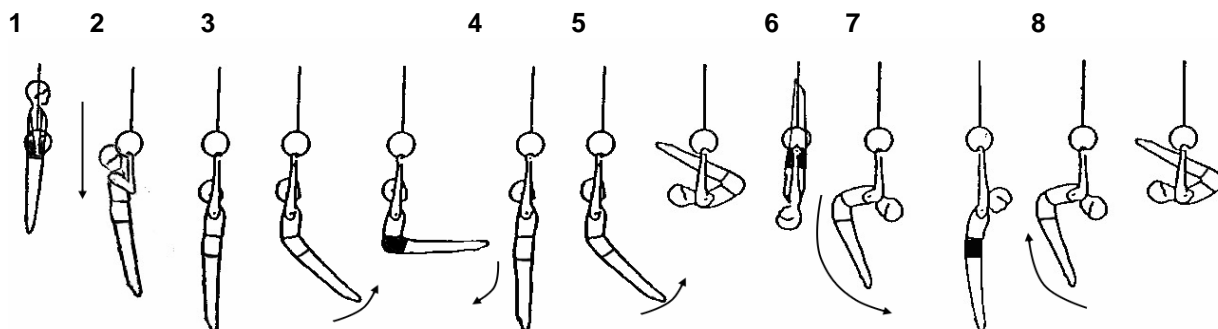
1.Wert 1,0 Pkt. Aus dem Seitstand vor dem Pilz – 1 Kreisflanke zum Seitstand vorlings

2. – 5. Wert je 1,0 Pkt. Aus dem Seitstand vor dem Pilz – 1 Kreisflanke zum Seitstand vorlings

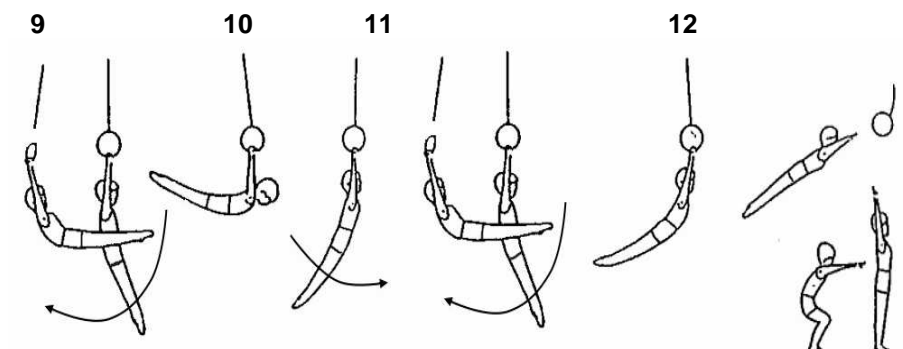
Auch ohne Pause möglich (jedoch kein Bonus)

Die Abzüge für alle gezeigten Kreisflanken werden addiert und von 10 Pkt. abgezogen.

AUFBAUSTUFE 2: RINGE

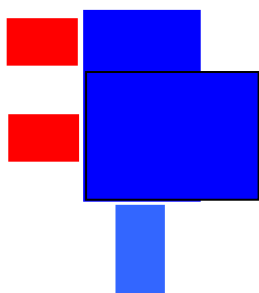


1.Wert 0,3 Pkt. Heben mit Trainerhilfe zum *Stütz* (2s); **2.Wert 0,5 Pkt.** Langsames senken zum Hang; **3.Wert 0,5 Pkt.** Heben der gestreckten Beine zum *Winkelhang* (2s); **4.Wert 0,3 Pkt.** Senken der Beine zum Hang; **5.Wert 0,5 Pkt.** Heben der gestreckten Beine zum Sturzhang; **6.Wert 0,5 Pkt.** Heben zum *Strecksturzhang* (2s); **7.Wert 0,5 Pkt.** Senken über den Sturzhang in den *Hang rl.* (2s); **8.Wert 0,5 Pkt.** Heben des Körpers zum Sturzhang;



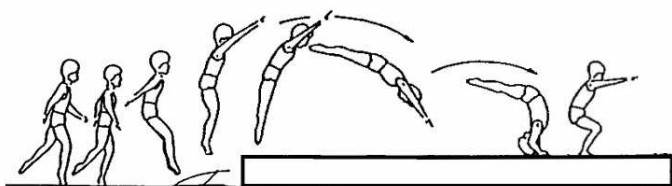
9.Wert 0,3 Pkt. Abschwung in den Hang; **10.Wert 0,3 Pkt.** Rückschwung; **11.Wert 0,3 Pkt.** Vorschwung; **12.Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung und Absprung zum Stand.

AUFBAUSTUFE 2: SPRUNG



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

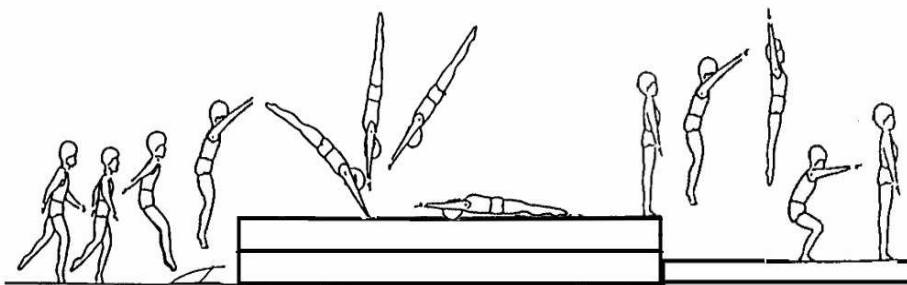
1



1.Wert 2,0 Pkt. Sprungrolle

2

3

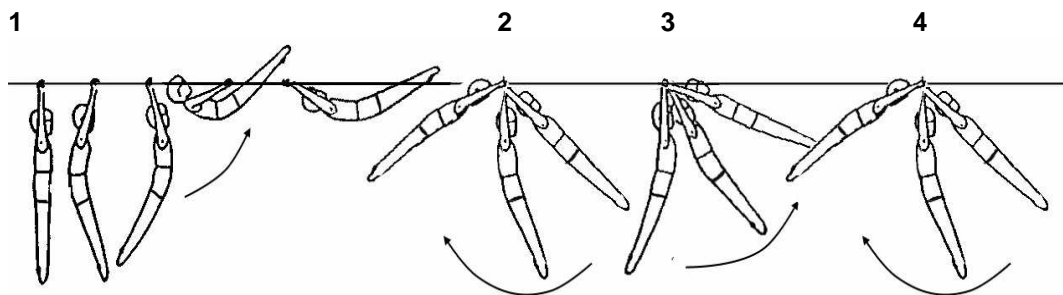


2.Wert 2,0 Pkt. Überschlag zur Rückenlage

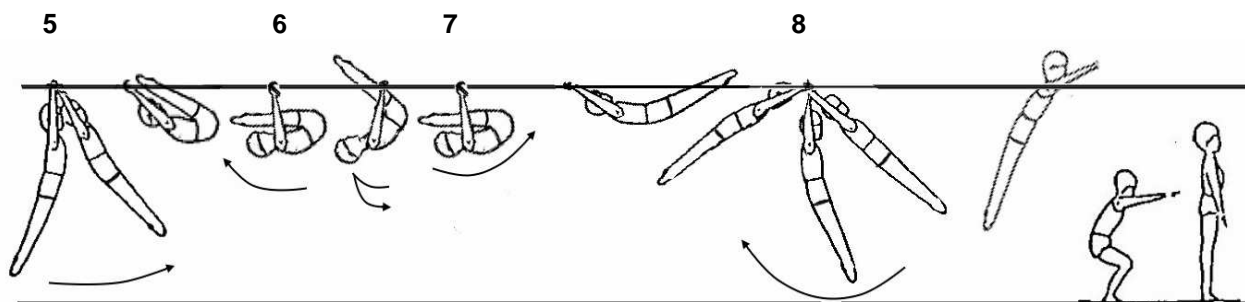
3.Wert 1,0 Pkt. Streck sprung in den Stand

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 2: BARREN

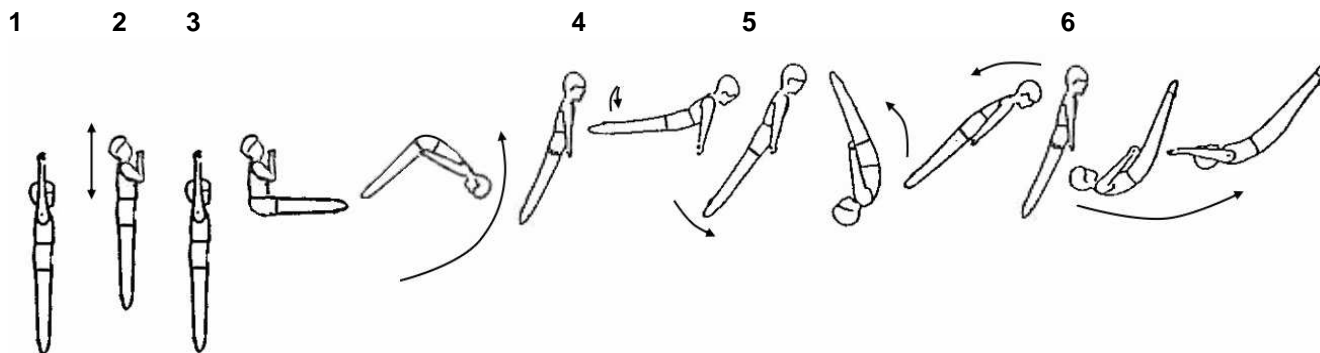


1.Wert 0,5 Pkt. Aus dem Hang im Barren Konterschwing zum Unterschwung; **2.Wert 0,8 Pkt.** Rückschwung;
3.Wert 0,8 Pkt. Vorschwung; **4.Wert 0,8 Pkt.** Rückschwung;

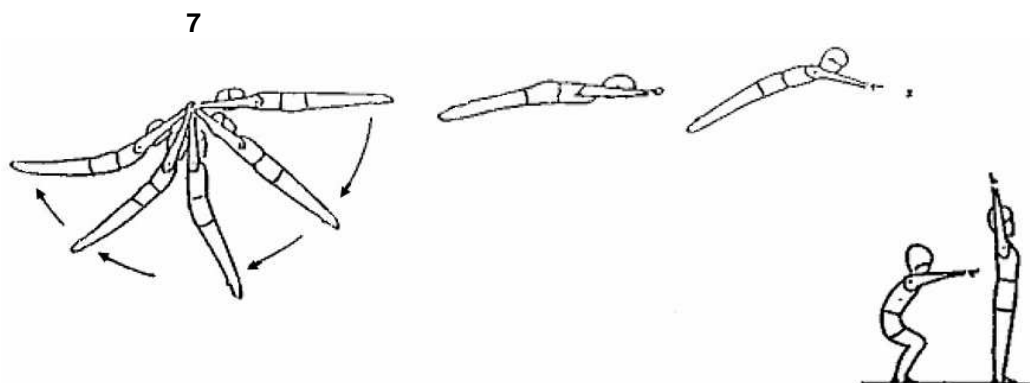


5.Wert 0,6 Pkt. Vorschwung zum Kipphang; **6.Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung im Kipphang;
7.Wert 0,5 Pkt. Unterschwung zum Hang; **8.Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung zum Niedersprung in den Stand.

AUFBAUSTUFE 2: RECK



1.Wert 0,8 Pkt. Aus dem Hang - Klimmzug (Kinn auf Stangenhöhe); **2.Wert 0,3 Pkt.** Senken zum Hang;
3.Wert 0,8 Pkt. Felgaufzug in den Stütz; **4.Wert 0,5 Pkt.** Rückschwung im Stütz; **5.Wert 0,8 Pkt.** Felgumschwung vl. rw.;
6.Wert 0,8 Pkt. Unterschwung zum Hang;



7.Wert 1,0 Pkt. Rückschwung zum Absprung in den Stand.