

Gerät:	Stufenbarren bzw. Reck
Übungsvorgaben:	<ul style="list-style-type: none"> Eigene zusammenhängende Kür aus 4 Elementen Pro Elementgruppe darf nur 1 Element geturnt werden
Bewertung:	<ul style="list-style-type: none"> Die Notenpunktzahl ergibt sich aus der Summe der D-Note (für Schwierigkeit) und der E-Note (für Ausführung: maximale E-Note ist die Hälfte der in die Wertung eingehenden D-Note, maximal jedoch 5 Punkte) Bei erstmaliger Belegung des Kurses in der Oberstufe wird die Notenpunktzahl pauschal um 1 Notenpunkt angehoben.
Abiturvorgabe	<ul style="list-style-type: none"> Pro Pflichtteilgruppe P1- P3 muss je mind. 1 Pflichtteil geturnt werden
Abkürzungen	<ul style="list-style-type: none"> o.H.: oberer Holmen; u.H.: unterer Holmen; St.-B.: Stufenbarren

Name:

Pflicht	Gruppe	Element	D-Note	E-Note
		Angänge		--/-/0/+/++
	a	Schwebekippe	4,5	
	a	Laufkippe	4	
	a	Spreiz-Kippaufschwung	4	
P1	b	Hüftaufschwung vl. rw. beidbeiniger Stand	3	
	b	Hüftaufschwung aus Liegehang (St.-B.)	2	
P1	b	Hüftaufschwung vl. rw. einbeiniger Stand	2	
		Mittelteil		
		Stützkippe (Fallkippe)	5	
P2		Hüftumschwung vl. vw.	3,5	
P2	c	Spreizumschwung rw.	3,5	
P2	c	Spreizumschwung vw.	3	
		Aufhocken auf u.H. & Übergang zum o.H. (St.-B.)	3	
P2		Hüftumschwung vl. rw.	2,5	
			2,5	
		Abgänge		
		Hocke in Stand	3,5	
P3		Aus Stütz aufgrätschen mit Felgunterschwung	3	
P3		Felgunterschwung aus Stütz und 1/2 Drehung	3	
		Hohe Wende (nur St.-B.)	2,5	
		Flanke (Hockwende)	2,5	
P3		Felgunterschwung aus Stütz	2,5	
P3		Absprung, Felgunterschwung (Stand) 1/2 Drehung	2	
P3		Absprung, Felgunterschwung (Stand)	1	
		Einspreizen und Rolle rw. in Stand	0,5	
Gesamtnoten D und E				
Endnote				

Gerät: Schwebebalken

- Übungsvorgaben:**
- Eigene zusammenhängende Kür aus 5 Elementen mit 3 Pflichtteilen
 - Pro Elementgruppe darf nur 1 Element geturnt werden
- Bewertung:**
- Die Notenpunktzahl ergibt sich aus der Summe der D-Note (für Schwierigkeit) und der E-Note (für Ausführung: maximale E-Note ist die Hälfte der in die Wertung eingehenden D-Note, maximal jedoch 5 Punkte)
 - Verlassen des Geräts pauschal minus 2 Notenpunkte.
 - Bei erstmaliger Belegung des Kurses in der Oberstufe wird die Notenpunktzahl pauschal um 1 Notenpunkt angehoben.
- Abiturvorgabe**
- Pro Pflichtteilgruppe P1- P3 muss je mind. 1 Pflichtteil geturnt werden

Name:

Pflicht	Gruppe	Element	D-Note	E-Note
		Angänge		--/-/o/+/++
		Anlaufen 1 Stütz 1 Hand (1 Bein - schräg) mit Brett	2	
		Überspreizen Reitsitz rw. Stütz Aufhocken	2	
		Aufhocken aus Querstand mit Brett	1,5	
		Hockwende (Flanke)	1,5	
		Überspreizen Reitsitz vw. Aufrichten	1	
		Mittelteil		
	a	Sprung 1/1 Drehung	5	
	a	Sprung 1/2 Drehung	2,5	
	a	Sprung 1/4 Drehung	1,5	
P1	b	Schrittsprung	2,5	
	b	Hocksprung	2	
	b	Pferdchensprung	1	
		Radwende	4,5	
		Rad	4	
P3	c	1/1 Schrittdrehung auf 1 Bein	3,5	
	c	1/2 Schrittdrehung	1,5	
P3	c	2 fortlaufende 1/2 Drehungen	3	
		Rolle vw. mit Aufstehen	4	
		Handstand aufschwingen mit Rücksenken	3	
P2		Standwaage	2	
	d	Männerspagat (Seitspagat sitzend) auf Balken	4	
	d	Frauenspagat (Querspagat sitzend) auf Balken	3,5	
	d	Spagat stehend 1 Bein	3	
		Abgänge		
		Salto vw.	3,5	
		Handstützüberschlag	3	
		Grätschwinkelsprung 1/2 Drehung	2,5	
		Radwende	2,5	
		Strecksprung 1/2 Drehung oder Anhocken	1	
		Grätschwinkelsprung	1	
		Strecksprung	0,5	
Gesamtnoten D und E				
Endnote				

Gerät: Boden

- Übungsvorgaben:**
- Eigene zusammenhängende Kür aus 5 Elementen mit 3 Pflichtteilen
 - Pro Elementgruppe darf nur 1 Element geturnt werden
- Bewertung:**
- Die Notenpunktzahl ergibt sich aus der Summe der D-Note (für Schwierigkeit) und der E-Note (für Ausführung: maximale E-Note ist die Hälfte der in die Wertung eingehenden D-Note, maximal jedoch 5 Punkte)
 - Bei erstmaliger Belegung des Kurses in der Oberstufe wird die Notenpunktzahl pauschal um 1 Notenpunkt angehoben.
- Abiturvorgabe**
- Pro Pflichtteilgruppe P1- P3 muss je mind. 1 Pflichtteil geturnt werden

Name:

Pflicht	Gruppe	Element	D-Note	E-Note
				--/-/0/+/>++
P3		Schweizer Handstand mit abrollen aus Grätschstand	6	
P3	a	Handstand 1/1 Drehung mit abrollen	4,5	
P3	a	Handstand 1/2 Drehung mit abrollen	3	
P3		Handstand stehen 3 sec. mit abrollen	3	
P3	a	Flüchtiger Handstand mit abrollen	1,5	
P3	a	Radhandstand abrollen	2,5	
	b	Flugrolle aufstehen ohne Hilfe der Hände	1,5	
	b	Rolle vw. aufstehen ohne Hilfe der Hände	0,5	
		→ je aufstehen mit gestreckten Beinen + Händen	+ 2,5	
P1	c	Felgrolle (Arme gestreckt) in Handstand	5	
P1	c	Felgrolle (Arme gestreckt) in flüchtigen Handstand	4	
P1	c	Rolle rw. in Handstand	4	
P1	c	Rolle rw. in flüchtigen Handstand (Abzug D-Note um 0,5 wenn keine ganze Streckung)	2,5	
	c	Rolle rw. in den hohen Hockstütz	2	
	d	Rolle rw. in Grätsche	1,5	
	d	(Rolle rw.) in Kerze	1	
	d	Rolle rw.	1	
	e	Nackenkippe in den Stand	4,5	
	e	Kopfkippe in den Stand	4	
		Salto vw. gehockt aus Anlauf	5	
		Salto rw. aus Stand	5,5	
		Freier Überschlag mit/ ohne Drehung	6,5	
		Handstützüberschlag vw. aus Anlauf	4	
		Schrittüberschlag	3	
		Flick-Flack aus Stand (Handst.-Übersch. rw.)	3,5	
		Bogengang	3	
P2		Handstützüberschlag seitwärts 1/4 Drehung (Radwende)	1,5	
P2	f	Rad einhändig	2	
P2	f	Rad (Handstützüberschlag seitwärts)	1,5	
	g	Frauenspagat (Querspagat)	2,5	
	g	Männerspagat (Seitspagat)	3	
	g	Rolle rw. in Frauenspagat (Querspagat)	4	
	h	Strecksprung mit 1/1	1,5	
	h	Strecksprung mit 1 1/2 Drehungen	2,5	

Gesamtnoten D und E

Endnote

Gerät: Sprung

- Übungsvorgaben:**
- 2 Sprünge mit zwei möglichen Geräteaufbauten
 - Sprungkasten seitgestellt – Höhe 1,10 m mit Minitrampolin
 - Sprungkasten längsgestellt – Höhe 1,10 m mit Minitrampolin
 - Es dürfen nicht zwei Elemente der Element- bzw. Pflichtteilgruppe a bzw. P2 gewählt werden.

- Bewertung:**
- Die Notenpunktzahl ergibt sich aus der Summe der D-Note (für Schwierigkeit) und der E-Note (für Ausführung: maximale E-Note ist die Hälfte der in die Wertung eingehenden D-Note, maximal jedoch 5 Punkte), die Endnote ergibt sich als Mittel zwischen den beiden Sprüngen.
 - Bei erstmaliger Belegung des Kurses in der Oberstufe wird die Notenpunktzahl pauschal um 1 Notenpunkt angehoben.

- Abiturvorgabe**
- Pro Pflichtteil- bzw. Elementgruppe darf nur 1 Element geturnt werden

Name:

Pflicht	Gruppe	Element	D-Note	E-Note
				--/-/o/+/++
Geräteaufbau: Sprungkasten seitgestellt – Höhe 1,10 m mit Minitrampolin				
P2	a	Handstütz-Sprungüberschlag	13	
P2	a	Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts mit ¼-Drehung („Sprungwende“)	10	
P1	b	Sprungrätsche	7	
P1	b	Sprunghocke	5	
		Flanke (Hockwende)	2	
Geräteaufbau: Sprungkasten längsgestellt – Höhe 1,10 m mit Minitrampolin				
		(Strecksprung auf den Kasten & Salto vw. als Abgang)	14	
		Strecksprung auf den Kasten & Handstützüberschlag als Abgang	9	
		Sprunghocke	8	
		Sprungrätsche	6	
		Strecksprung auf den Kasten & Handstützüberschlag seitwärts mit ¼-Drehung („Radwende“)als Abgang	5	
Gesamtnoten D und E Sprung 1				
Gesamtnoten D und E Sprung 2				
Endnote (Mittelwert aus Sprung 1 und 2)				