

<b>Gerät:</b>	<b>Reck</b>
<b>Übungsvorgaben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigene zusammenhängende Kür aus 4 Elementen</li> <li>Pro Elementgruppe darf nur 1 Element geturnt werden</li> </ul>
<b>Bewertung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>Bei erstmaliger Belegung des Kurses in der Oberstufe wird die Notenpunktzahl pauschal um 1 Notenpunkt angehoben.</li> </ul>
<b>Abiturvorgabe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pro Pflichtteilgruppe P1- P3 muss je mind. 1 Pflichtteil geturnt werden</li> </ul>

Name:

Pflicht	Gruppe	Element	D-Note	E-Note
		<b>Angänge</b>		--/-/0/+/>++
		Schwungstemme rw. am Hochreck	4	
<b>P1</b>	a	Schwebekippe	4	
<b>P1</b>	a	Schwungkippe am Hochreck	3,5	
<b>P1</b>	a	Laufkippe	3	
	b	Hüftaufschwung vl. rw. am Hochreck	2	
	b	Hüftaufschwung vl. rw. beidbeinig	2	
	b	Hüftaufschwung vl. rw. mit einem Schwungbein	1,5	
	b	Hüftaufschwung vl. rw. mit Gerätehilfe (Kasten)	1	
		<b>Mittelteil</b>		
<b>P1</b>		Stützkippe (Fallkippe)	4	
		Halber Riese (nur am Hochreck)	3,5	
<b>P2</b>		Hüftumschwung vl. vw.	3	
<b>P2</b>		Hüftumschwung vl. rw.	2	
		Abfallen am Hochreck mit neuem Angang (s.o.) (zählt nicht als eigenes Element)		
		Absprung bzw. Abrollen in den Stand (zählt nicht als eigenes Element)		
		<b>Abgänge</b>		
<b>P3</b>		Hocke Hochreck	3	
<b>P3</b>		Hocke tief	2,5	
<b>P3</b>		Felgunterschwingung aus dem Stütz ½ Drehung (Flanke) Hockwende	2,5	
			2	
<b>P3</b>		Felgunterschwingung aus dem Stütz	2	
		Felgunterschwingung (Stand) ½ Drehung mit Absprung beidbeinig	2	
		Felgunterschwingung (Stand) ½ Drehung	1,5	
		Felgunterschwingung (Stand) mit Absprung beidbeinig	1,5	
		Felgunterschwingung (Stand)	1	
<b>Gesamtnoten D und E</b>				
<b>Endnote</b>				

<b>Gerät:</b>	<b>Boden</b>
<b>Übungsvorgaben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigene zusammenhängende Kür aus 5 Elementen</li> <li>Pro Elementgruppe darf nur 1 Element geturnt werden</li> </ul>
<b>Bewertung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>Bei erstmaliger Belegung des Kurses in der Oberstufe wird die Notenpunktzahl pauschal um 1 Notenpunkt angehoben.</li> </ul>
<b>Abiturvorgabe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pro Pflichtteilgruppe P1- P3 muss je mind. 1 Pflichtteil geturnt werden</li> </ul>

Name:

Pflicht	Gruppe	Element	D-Note	E-Note
				--/-/o/+ / ++
<b>P3</b>		Schweizer Handstand mit abrollen	5	
<b>P3</b>	a	Handstand 1/1 Drehung mit abrollen	3,5	
<b>P3</b>	a	Handstand ½ Drehung mit abrollen	2,5	
<b>P3</b>		Handstand stehen 3 sec. mit abrollen	2,5	
<b>P3</b>	a	Flüchtiger Handstand abrollen	1,5	
<b>P3</b>	a	Radhandstand mit abrollen	2	
	b	Flugrolle aufstehen ohne Hilfe der Hände	1	
	b	Rolle vw. aufstehen ohne Hilfe der Hände	0,5	
		→ je aufstehen mit gestreckten Beinen + Händen	+ 2,5	
<b>P3</b>	c	Felgrolle (Arme gestreckt) in Handstand	4,5	
<b>P3</b>	c	Felgrolle (Arme gestreckt) in flüchtigen Handstand	3,5	
<b>(P3)</b>	c	Rolle rw. in Handstand	3,5	
<b>(P3)</b>	c	Rolle rw. in flüchtigen Handstand (0,5-Abzug ohne volle Streckung)	2	
	c	Rolle rw. in den hohen Hockstütz	1,5	
	d	Rolle rw. in Grätsche	1	
	d	(Rolle rw.) in Kerze	1	
	d	Rolle rw.	1	
	e	Nackenkippe in den Stand	3,5	
	e	Kopfkippe in den Stand	3	
		Freier Überschlag mit/ ohne Drehung	6	
<b>P1</b>		Salto vw. gehockt aus Anlauf	4	
		Salto rw. aus Stand	4	
<b>P1</b>		Handstützüberschlag vw. aus Anlauf	3,5	
		Flick-Flack aus Stand (Handst.-Übersch. rw.)	3	
<b>P2</b>		Handstützüberschlag seitwärts ¼ Drehung (Radwende)	1,5	
<b>P2</b>	f	Rad einhändig	2	
<b>P2</b>	f	Rad (Handstützüberschlag seitwärts)	1,5	
	g	Frauenspagat (Querspagat)	3,5	
	g	Männerspagat (Seitpagat)	4	
	g	Standwaage (oberes Bein und Oberkörper auf einer Linie)	1,5	
	g	Rolle rw. in Frauenspagat (Querspagat)	4	
	h	Strecksprung mit 1/1	1	
	h	Strecksprung mit 1 ½ Drehungen	2	
<b>Gesamtnoten D und E</b>				
<b>Endnote</b>				

<b>Gerät:</b>	<b>Barren</b>
<b>Übungsvorgaben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eigene zusammenhängende Kür aus 5 Elementen</li> <li>Pro Elementgruppe darf nur 1 Element geturnt werden</li> </ul>
<b>Bewertung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>Bei erstmaliger Belegung des Kurses in der Oberstufe wird die Notenpunktzahl pauschal um 1 Notenpunkt angehoben.</li> </ul>
<b>Abiturvorgabe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pro Pflichtteilgruppe P1- P3 muss je mind. 1 Pflichtteil geturnt werden</li> </ul>

Name:

Pflicht	Gruppe	Element	D-Note	E-Note
		<b>Angänge</b>		--/-/o/+/>++
P1	a	Schwebekippe in den Stütz	4	
P1	a	Laufkippe in den Stütz (im Barren)	3,5	
P1	a	Laufkippe in den Stütz (Barren endständig)	3	
P2		Oberarmstemmaufschwung vw. in Stütz	3	
P1	b	Oberarmkippe in den Stütz	2,5	
P2		Oberarmstemmaufschwung rw. in Stütz	2,5	
P1	b	Oberarmkippe in den Grätschsitz	1,5	
P1		(Kippaufschwung) Taucherkippe in den Grätschsitz	1,25	
		Sprung in den Stütz mit Sprungbrett	0,25	
		<b>Mittelteil</b>		
		Unterschwung in Oberarmhang	5	
	c	Rolle rw. gestreckt	5	
	c	Rolle rw. gehockt	4	
		Handstand (2 sec.)	3,5	
	d	Oberarmstand aus Schwingen mit Abschwingen	3	
P1	b	Rückfallkippe in den Stütz	3	
	d	Oberarmstand aus Schwingen in den Grätschsitz	2,5	
	e	Rolle vw. aus Schwingen in den Grätschsitz	2	
	d	Oberarmstand aus Grätschsitz mit Abschwingen	2	
	f	Schwingen mit überstrichenem Hüftwinkel > 180°	2	
	d	Oberarmstand aus Grätschsitz in Grätschsitz	1,5	
	e	Rolle vw. aus Grätschsitz in Grätschsitz	1	
	f	Schwingen mit überstrichenen Hüftwinkel > 135°	1	
		Wechsel von Außenquersitz einer Seite auf andere	0,5	
	f	Schwingen mit überstrichenen Hüftwinkel > 90°	0,5	
		Ablegen auf Oberarme mit neuem Angang (zählt nicht als eigenes Element)	s.o.	
		<b>Abgänge</b>		
P3		Drehwende gehockt (Kreishocke)	3	
		Handstand Abgang	2,5	
		Wende mit ½ Drehung zum (vom) Gerät	1,5	
		Kehre mit ½ Drehung zum (vom) Gerät	1,5	
		Kehre	0,5	
		Wende	0,25	
<b>Gesamtnoten D und E</b>				
<b>Endnote</b>				

**Gerät: Sprung & Minitrampolin**

- Übungsvorgaben:**
- Sprungpferd längsgestellt – Höhe 1,20 m mit Minitrampolin; 2 Sprünge
  - 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/+ / ++
<b>P2</b>	a	Handstütz-Sprungüberschlag	13		
		Strecksprung auf das Pferd & Salto vw. als Abgang	13		
<b>P2</b>	a	Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts mit ¼-Drehung („Sprungwende“)	10		
	a	Strecksprung auf das Pferd & Handstützüberschlag als Abgang	8		
<b>P1</b>	b	Sprunghocke	7		
	a	Strecksprung auf das Pferd & Handstützüberschlag seitwärts mit ¼-Drehung („Sprungwende“)als Abgang	6		
<b>P1</b>	b	Sprungrätsche	5		
<b>Gesamtnoten D und E Sprung 1</b>					
<b>Gesamtnoten D und E Sprung 2</b>					
<b>Endnote (Mittelwert aus Sprung 1 und 2)</b>					