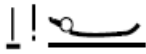


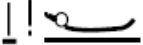
## AUSSCHREIBUNG AK 6

# TALENTIAD E GERÄTTURNEN WEIBLICH



- **zusätzliche Gerätspezifische Abzüge (E-Kampfgericht) zu den Pflichtsprüngen**



AK	Sprung	Symbol	D-Note	Gerät / Mattenlage
6	Strecksprung, Handstand in Schiffchenposition		4,0	Sprungbrett, Weichbodenmatte 0,30 m, Kastenoberteil längs

Anlauf aus mindestens 10m (max. 15m):

Aufsprung auf das Sprungbrett, schnellkräftiger Absprung zum **Strecksprung** mit Landung im Stand auf einer Weichbodenmatte;

anschließend Gehen zum Kastenoberteil:

dort Aufschwingen zum **Handstand** mit **Armzug von unten** und gespanntem **Fallen** in **Schiffchenposition**





Strecksprung, Handstand in Schiffchenposition	0,1	0,3	0,5	0,8	1,0
▪ <b>Anlauf / Einsprung / Absprung</b>					
- Auflaufen auf das Sprungbrett			X		
- ungenügende Fixierung Armzug	X	X	X		
- ungenügende ARW	X	X	X		
- ungenügende Steigphase	X	X	X		
- ungenügende gestreckte Körperposition	X	X	X	X	X
▪ <b>Aufschwingen Handstand</b>					
- fehlerhafter Armzug		X	X		
- ungenügend offener ARW	X	X	X		
- ungenügend gestreckte Körperhaltung	X	X	X		
- Kopfstand					5,0
▪ <b>gestrecktes Fallen in Schiffchenposition</b>					
- ungenügende Körperstreckung		X	X		
- ungenügend offener ARW	X	X	X		
- Abrollen					3,0

▪ Übungsausschreibung der Pflichtübungen



Altersklasse 6









Gerät: Reck oder unterer Barrenholm; Geräthöhe: ca. kopfhoch

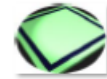
✓	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
1	Aus der Hangposition mit aufgestellten Beinen, Vorstrecken der Beine in den Winkelhang 90° mit gestreckten Armen (2 s.)		0,5	Anerkennung mit BRW 60° - 90° BRW >90° und/oder keine 2 Sekunden ↪ Wert des Elements
2	Absetzen der Beine in den Schlusstand Hüft-Aufzug		1,0	Schrittstellung/Schwungbeineinsatz ↪ Wert des Elements
3	Vorschwung Rückschwung (mind. 60°);		0,5	
4	Hüft-Umschwung rückwärts;		1,0	
	Hüft-Abzug mit gestreckten Armen;			
5	in den Felghang (2 s.)		0,5	keine 2 Sekunden ↪ Wert des Elements
6	weiter in den Beugehang mit gestreckter Hüfte (2 s.) (Klimmzug) in den Stand.		0,5	keine 2 Sekunden ↪ Wert des Elements
		D-Note	4,0	

Altersklasse 6

Gerät: **Schwebebaken**; Balkenhöhe: **0,75 m** (über Matte)

Zeit: max. 60 Sekunden

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	Aus dem Seitstand vl:  Absprung und <b>Stützaufnahme und Überspreizen mit ¼ Drehung</b> über den Grätschwinkelstütz mit Senken in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen, einbeiniges Aufrichten über den Hockstand zum Relevé		0,5	0,1 Drehung nicht bis zum Stütz 0,3 BRW > 45°
1	<b>Spannung, Arme</b> , Schritt Vorspreizen in die <b>Standwaage (90°; 2 s)</b> , Einschließen in <b>Spannung</b> <i>Gymnastik: (3 Schritte im Relevé, Arme eingestützt)</i>		0,5	
2	<b>Spannung, Arme</b> , <b>Strecksprung</b> mit Armschwung in die Hochhalte <b>Landungsdrill beidbeinig</b>		0,5	
3	<b>Drehvorbereitung</b> zum <b>einbeinigen Stand mit Spielbein Passé (2 s)</b> mit Armen in Hochhalte, Auslösen in enge Schrittstellung mit <b>Arme</b>		0,5	
4	<b>½ Drehung auf beiden Füßen im Relevé</b> mit Armen in Hochhalte, Senken in <b>Arme</b> ;		0,5	
5	Schritt <b>Vorspreizen rechts</b> , direkt in Schritt <b>Vorspreizen links</b> mit Armen in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		0,5	
6	<b>Spannung, Arme</b> , <b>Hocksprung</b> mit Armschwung in die Hochhalte <b>Landungsdrill beidbeinig</b> <i>Gymnastik: (2 Schritte ganze Sohle, Arme eingestützt)</i>		0,5	
7	Abgang (am Balkenende im Querverhalten): <b>Spannung, Arme</b> und Absprung zum <b>Strecksprung</b> mit Armschwung in die Hochhalte, Landung auf der Landematte, Aufrichten in Endposition <b>Arme</b>		0,5	
		<b>D-Note</b>	<b>4,0</b>	





▪ Übungsausschreibung der Pflichtübungen

Altersklasse 6





Musik: „Le grand cirque“ – Gabriel Yared

Zeit: 42 Sek.

	Ausschreibung	Symbol	Wert	Anmerkung
	<i>Anfangspose</i> auf der Diagonalen, ca. 3-4m von der Ecke entfernt:			
1	<b>Gymnastik:</b> (Chassé und choreogr. Hüpfabfolge in Pose), Vorhochspreizen, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte über Hochhalte zu <b>Rad</b> (Anmerkung: Technik lt. Balkenkonzept – Handaufsatz, Blick) Aufrichten mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung, <b>Landungsdrill</b> , Schließen der Beine in den Stand mit Arme in Vor-Hochhalte	X	0,5	0,1 Beine nicht geschlossen (versetzt)
2	<b>Rolle rückwärts gebückt</b> mit gestreckten Armen, Aufrichten mit gestreckten Beinen zum Stand mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte		0,5	Landung nicht auf den Füßen ↪ <b>Wert des Elements</b>  0,3 Aufsetzen der Hände beim Senken  0,1 / 0,3 / 0,5 Rolle rw. Über die gebeugten Arme  0,1 / 0,3 kein hoher und sicher Handstütz
3	Schritt, Vorhochspreizen, Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte über Hochhalte zum Schwingen in den <b>Handstand (fixiert)</b> in den <b>Landungsdrill einbeinig</b> , Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte	!	0,5	Handstand mit Abweichung > 30° ↪ <b>Wert des Elements</b>
4	Absprung zum <b>Quergrätschsprung (120°)</b> mit Armschwung in die Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, Landung und <b>Gymnastik:</b> (Pose, Chassé-Hüpfer mit Arme eingestützt, Chassé-Hüpfer mit Arme eingestützt, Laufschrötte mit Arme eingestützt, Pose) zur		0,5	



Fortsetzung AK 6:

Ausschreibung		Symbol	Wert	Anmerkung
5	Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen und Aufstehen über den Grätschstand mit Stütz der Hände <u>Gymnastik: (Pose)</u> ,		0,5	0,1 / 0,3 fehlende Stützphase  0,3 fehlender Grätschstand  0,3 zusätzlicher Stütz beim Aufrollen
6	Senken in den <b>Kopfstand (2 s)</b> mit Stütz der Hände und Schließen der Beine; Senken in den Hocksitz mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, ½ Drehung in		0,5	0,1 / 0,3 unkontrolliertes Senken  Haltezeit < 2 s 🚩 Wert des Elements  0,5 Abrollen
7	<b>Spagat recht/links (180°)</b> mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte; Schließen des hinteren Beines vor in den Strecksitz mit Arme frei		0,5	
8	Rückrollen in den <b>Schulterstand rücklings (Kerze; 2 s)</b> , Arme tief und gestreckt mit Druck auf Boden; Rückrollen in Strecksitz mit Arme in Seit-Schräg-Rück-Hochhalte, <u>Gymnastik: (Armkreis rückwärts in Endpose)</u>		0,5	Haltezeit < 2 s 🚩 Wert des Elements  0,1 / 0,3 / 0,5 Hüftwinkel
		<b>D-Note</b>	<b>4,0</b>	

Empfohlener Raumweg:

