Boden K1 2P/4W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Verlassen der Bodenbahn auf allen Seiten	je 0.20
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je 1.20
Mehrteiliges Element nicht vollständig geturnt	0.30
Präsentation, fliessend und harmonisch geturnt	max. 0.30
Unkorrekte Landung, über die ganze Uebung	max. 0.40

- wenn nicht definiert, ist die Armhaltung frei
- Anfangspose des Folgeelement bestimmt Endpose vorangehendes Element
- Elemente ausserhalb Bodenbahn geturnt, zählen nicht (Technik/Haltung bewertet)

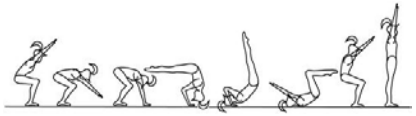
PFLICHTELEMENTE:

K1-A 3-5 Schritte (dynamischer Anlauf), Strecksprung

K1-B Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)

K1-A

K1-B



WAHLELEMENTE:

- Kerze--, Abrollen vw. zur Hochhalte
- Rolle rw. mit oder ohne schiefer Ebene *oder*
  Rolle rw. mit gestr. Beinen, mit oder ohne schiefer Ebene
- Hochschwingen z. Hstand und zurück (mind. 80°)
- Rad
- Strecksprung mit 1/2 Dr.
- Nachstellhüpfer
- Rumpfbeugen vw. zum Grätschstand-- *oder* Langsitz-- *oder* Grätschsitz--
- Seitspagat-- *oder* Querspagat--

Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Landung	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Boden K2 2P/4W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Verlassen der Bodenbahn auf allen Seiten	je 0.20
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je 1.20
Mehrteiliges Element nicht vollständig geturnt	0.30
Präsentation, fliessend und harmonisch geturnt	max. 0.30
Unkorrekte Landung, über die ganze Uebung	max. 0.40

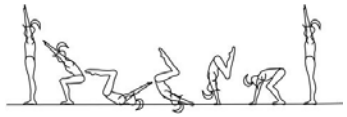
- wenn nicht definiert, ist die Armhaltung frei
- Anfangspose des Folgeelement bestimmt Endpose vorangehendes Element
- Elemente ausserhalb Bodenbahn geturnt, zählen nicht (Technik/Haltung bewertet)

PFLICHTELEMENTE:

K2-A Rolle rw. *oder* Rolle rw. mit gestr. Beinen

K2-B Hochschwingen z. Hstand und zurück (mind. 80°)

K2-A



K2-B

WAHLELEMENTE:

- Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)
- Hochschwingen zum Hstand und abrollen
- Rad
- Rad mit 1/4 Dr.
- Strecksprung mit 1/2 Dr.
- Rösslisprung
- Standwaage vl.--
- Seitspagat-- *oder* Querspagat--
- Sprungrolle vw.

Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Landung	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Boden K3 2P/4W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Verlassen der Bodenbahn auf allen Seiten	je 0.20
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je 1.20
Mehrteiliges Element nicht vollständig geturnt	0.30
Präsentation, fliessend und harmonisch geturnt	max. 0.30
Unkorrekte Landung, über die ganze Uebung	max. 0.40

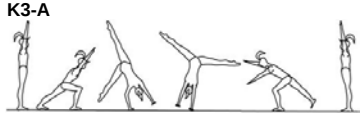
- wenn nicht definiert, ist die Armhaltung frei
- Anfangspose des Folgeelement bestimmt Endpose vorangehendes Element
- Elemente ausserhalb Bodenbahn geturnt, zählen nicht (Technik/Haltung bewertet)

PFLICHTELEMENTE:

K3-A Rad mit 1/4 Dr.

K3-B Hochschwingen zum Hstand und abrollen *oder*
Hochschwingen zum Hstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand/Grätschstand

K3-A



K3-B

WAHLELEMENTE:

- Rolle rw. *oder* Rolle rw. mit gestr. Beinen
- Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 120°) *oder*
- Sprungrolle vw.
- Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen
- Radwende (Rondat) und Strecksprung
- Schersprung
- Kopfstand--
- Standwaage vl.-- *oder* Spreizwaage sl.--
- Seitspagat-- *oder* Querspagat--

Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Landung	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote

Boden K4 2P/4W

Anlass **Datum** **WR**

ABZÜGE:

Verlassen der Bodenbahn auf allen Seiten	je 0.20
Fehlendes Pflicht- oder Wahlelement	je 1.20
Mehrteiliges Element nicht vollständig geturnt	0.30
Präsentation, fliessend und harmonisch geturnt	max. 0.30
Unkorrekte Landung, über die ganze Uebung	max. 0.40

- wenn nicht definiert, ist die Armhaltung frei
- Anfangspose des Folgeelement bestimmt Endpose vorangehendes Element
- Elemente ausserhalb Bodenbahn geturnt, zählen nicht (Technik/Haltung bewertet)

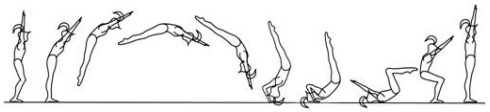
PFLICHTELEMENTE:

K4-A Radwende (Rondat) und Strecksprung

K4-B Sprungrolle vw.

K4-A

K4-B



WAHLELEMENTE:

- Aufrollen zum Hstand, Beinhaltung geh./gegr./geb.
- Rolle rw. *oder* Rolle rw. mit gestr. Beinen
- Rolle rw. durch den Hstand mind 80° (Streuli) *oder* Rolle rw. mit geb. Armen zum Hstand (Streuli)
- Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen
- Hochschwingen zum Hstand und abrollen *oder* Hochschwingen zum Hstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand/Grätschstand
- Rösslisprung mit 1/2 Dr.
- Standwaage vl.-- *oder* Spreizwaage sl.--
- Seitspagat-- *oder* Querspagat--
- Bögli rw.
- Winkel-- *oder* Grätschwinkelstütz--

Nr. / Name	Technik 0.5 / Haltung 0.3 / Sturz 0.4 / fehlendes Element 1.2	Landung	Abzüge/Bemerkungen	Note	Endnote