

## Turnerjugend Schleswig-Holstein

### P1 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Absprung zum <b>Strecksprung</b> ;	0,2	- fehlerhafter Absprung		X	X
2.	Senken in Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum <b>Liegestütz vorlings</b> , Anhocken der Beine, Rückstrecken der Beine zum <b>Liegestütz vorlings</b> , Anhocken der Beine;	0,2	- unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - keine Körperstreckung	X X X	X X	X
3.	<b>Strecksprung</b> ;	0,2				
4.	Senken über den Hockstand zum Hocksitz, <b>Rückschaukel</b> zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand;	0,2	- keine deutliche Schaukelbewegung - unkoordinierter Ablauf	X X	X	
5.	<b>zwei bis drei Schritte im Ballenstand</b> vorwärts gehen, Schließen der Beine in den Stand.	0,2				

### P2 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	<b>Nachstellhüpfer rechts</b> (links), <b>Nachstellhüpfer links</b> (rechts), Schritt, Schließen der Beine in den Stand;	0,2				
2.	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine zum <b>Liegestütz vorlings</b> ;	0,2	- unkoordinierter Ablauf - ungenügender Hockstand - fehlerhafter Stütz - fehlerhafte Körperstreckung im Liegestütz	X X X X	X	X
3.	<b>langsames Senken in die Bauchlage</b> , anschließendes Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers;	0,2	- unkontrolliertes Ablegen - Stütz der Beine beim Vorziehen	X	X X	X
4.	<b>1/2 LAD in die Rückenlage</b> (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die "Schiffchenhaltung";	0,2	- falsche Körperhaltung	X	X	
5.	<b>Rückschaukel</b> zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand;	0,2				
6.	Verbindung: <b>Rolle vorwärts</b> , <b>Strecksprung</b> ;	0,5 0,2	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X	X
7.	Zwei bis drei Schritte, Absprung zum <b>Schersprung oder Pferdchensprung</b> .	0,5				

## Turnerjugend Schleswig-Holstein

### P3 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: <b>Rolle vorwärts</b> in den Stand;	0,5	- fehlende Stützphase - Nachstützen der Hände	X	X	X
2.	Senken, <b>Rolle rückwärts</b> , Aufrichten in den Stand;	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - Knie berühren den Boden	X	X	X
3.	zwei Schritte vorwärts, Schwingen in die <b>Handstand</b> , Senken in die Schrittstellung, Aufrichten;	0,5	- geforderte Handstütz-Position nicht erreicht	X	X	
4.	zwei Schritte vorwärts, Schließen in die zum flüchtigen halbhohen Hockstand, <b>Hocksprung</b> ;	0,2	- kein prellender Absprung	X	X	
5.	Schritt, <b>Handstütz-Überschlag seitwärts</b> , Aufrichten mit 1/4 LAD gegen die Bewegungsrichtung, Ausklang freigestellt.	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügend geöffneter ARW	X X X	X X X	X X X

### P4 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand: Schritt vorwärts, Schwingen in die <b>Handstütz-Position, Abrollen</b> , Aufrichten über den Hockstand;	1,5	- geforderte Handstütz-Position nicht erreicht - unkontrolliertes Abrollen - Nachstützen der Hände	X X	X X	X
2.	<b>Strecksprung mit ½ LAD</b> ;	0,2				
3.	<b>Rolle rückwärts über den hohen Hockstütz</b> in den Hockstand;	0,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - Landung auf den Knien	X	X	X
4.	<b>Strecksprung mit ½ LAD</b> ;	0,2				
5.	zwei bis drei Schritte vorwärts, <b>Handstütz-Überschlag links seitwärts</b> , Aufrichten in die Bewegungsrichtung;	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW	X X X	X X X	X X X
6.	Schritt vorwärts, <b>Handstütz-Überschlag rechts seitwärts</b> , Aufrichten in die Bewegungsrichtung;	1,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Handstütz-Überschlag seitwärts mit gleicher Seite wie Nr. 5	X X X	X X X	X  W.d. E.
7.	Zwei bis drei Schritte mit Schließen der Beine in den Stand.		- fehlende Bewegungsweite	X	X	

## Turnerjugend Schleswig-Holstein

### P5 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: <b>Rondat</b> , Strecksprung in den Stand;	1,5	- keine Vorspannung im Rondat (Ansprung) - seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
2.	Schritt vorwärts zur <b>Standwaage vorlings</b> - 2 s -, Aufrichten in den Stand;	0,5	- Abweichung aus der Bewegungsrichtung - ungenügendes Spreizen der Beine - zu kurze Haltezeit	X	X	X X W.d.E.
3.	Schwingen in die <b>Handstand</b> , Abhocken, Rückstrecken der Beine in den Liegestütz vorlings;	1,5	- Handstütz-Position nicht erreicht	X	X	X
4.	1/2 Drehung in den <b>Liegestütz rücklings</b> - 2 s -, 1/2 Drehung in den <b>Liegestütz vorlings</b> - 2 s -, Anhocken, Strecksprung mit 1/2 Drehung;	0,2 0,2	- Liegestütz nicht gestreckt, jeweils - Doppelstütz (Gesäß, Füße) - kein fließender Übergang zum Strecksprung	X X X	X X X	
5.	Vorspreizen, <b>Handstütz-Überschlag links</b> <b>seitwärts</b> mit sofortiger Drehung in die Bewegungsrichtung, Vorspreizen, <b>Handstütz-Überschlag rechts</b> <b>seitwärts</b> gegen in die Bewegungsrichtung in den Stand.	0,5 0,5	- Abweichen von der Senkrechten - ungenügendes Spreizen - ungenügender ARW - Handstütz-Überschlag seitwärts mit gleicher Seite	X X X	X X X	X X W.d.E.

### P6 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: <b>Rondat</b> , Strecksprung in den Stand;	1,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
2.	Seitspreizen in den Grätschstand, Senken in den Grätschwinkelstand - 2s -, Aufsetzen der Hände, <b>Abspringen in den Handstand</b> mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen, Abbücken und Aufrichten in den Stand;	0,5	- mangelnde Spreizung - Bein - Rumpfwinkel <90° - Handstandposition nicht erreicht	X	X	
3.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , Strecksprung in den Stand;	1,5	- ungenügender Abdruck - keine gestreckte Körperhaltung beim Überschlag - keine Streckung im Schulterwinkel - fehlender Strecksprung	X	X	X
4.	Rumpfvorbeugen, Senken mit gestreckten Beinen zur <b>Rolle rückwärts mit gestreckten Armen über den hohen Hockstütz</b> , Abbücken, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte;	1,5	- kein hoher und sicherer Handstütz - gebeugte Arme	X	X	
5.	Senken in die <b>Standwaage vorlings</b> - 2 sek. -, Aufrichten in den Stand;	0,5	- Fuß nicht mindestens in Hüft- und Kopfhöhe	X	X	nicht gehalten

## Turnerjugend Schleswig-Holstein

<b>6.</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Einspringen in den Stand, sofortiger <b>Strecksprung mit 1/1 Drehung</b> in den Stand.	0,5	- Drehung nicht vollendet - fehlende Körperspannung	X X	X X	
-----------	--	-----	--	--------	--------	--

### P7 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
<b>1.</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: <b>Rondat</b> ,  <b>Flick-Flack</b> , Strecksprung in den Stand , 1/2 Drehung, Fallen in den Liegestütz vorlings;	0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
		1,5	- seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - fehlende Körperstreckung - Tempoverlust	X X X X	X X	X
<b>2.</b>	Auffedern in den <b>Grätschwinkelstand</b> , Arme in Schrägvorhalte - 2 s -, <b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> - 2 Sek. -, Abrollen vorwärts in den Grätschsitz;	0,2	- gebeugte Arme	X	X	X
		1,5	- Schultervorlage - Überstreckung	X X	X X	
<b>3.</b>	Schließen der Beine, Heben in den <b>Liegestütz rücklings</b> , <b>1/2 Drehung in den Liegestütz vorlings</b> - 2 Sek. -, Anhocken der Beine, Strecksprung und Armkreis in den Stand;	0,2	- Liegestütz nicht gestreckt, jeweils - Doppelstütz (Gesäß, Füße) - kein fließender Übergang zum Strecksprung	X X X	X X X	
<b>4.</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten , <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , Ansprung, zwei bis drei Schritte ( <b>optional - TujuSH</b> ), <b>Handstütz-Überschlag seitwärts</b> in die Bewegungsrichtung;	1,5	- ungenügender Abdruck	X	X	
		0,5	- keine Streckung im Schulterwinkel - Handstütz-Überschlag seitwärts nicht über die Senkrechte - Abweichung aus der Bewegungsrichtung	X X X	X X	
<b>5.</b>	<b>Felgrolle</b> , Abbücken, Aufrichten in den Stand, Arme in Hochhalte;	0,2	- gebeugte Arme	X	X	
<b>6.</b>	<b>Standwaage vorlings</b> - 2 Sek. -, Aufrichten in den Stand, Arme in Tiefhalte, <b>1/2 LAD (optional - TujuSH)</b> ;	0,5	- zu kurze Haltezeit - ungenügender Spreizwinkel	X X	X X	
<b>7.</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritte Anlauf, <b>Sprungrolle vorwärts und sofortiger Strecksprung mit 1/1 Drehung</b> in den Stand.	0,5	- Drehung nicht vollendet	X	X	
		0,5	- fehlende Körperspannung	X	X	

### P8 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
<b>1.</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten: <b>Rondat</b> , <b>Flick-Flack, Flick-Flack</b> , <b>Strecksprung</b> in den Stand;	0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
		1,5	- seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack	X X X	X X	

## Turnerjugend Schleswig-Holstein

			- ungenügender Tempo- und Raumgewinn	X	X	
<b>2.</b>	1/8 Drehung, Fallen in den <b>Liegestütz vorlings</b> , Aufedern in den Grätschstand, <b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> - 2 Sek. -;	0,2 1,5	- gebeugte Arme - Schultervorlage	X X	X X	X
<b>3.</b>	Abrollen vorwärts in den <b>Grätschsitz</b> , Schließen der Beine, Heben in den Liegestütz rücklings, 1/2 Drehung vorlings, Anhocken, <b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> in den Stand;	0,2 0,5	- fehlende Körperstreckung	X	X	
<b>4.</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Salto vorwärts gehockt</b> in den Stand, 1/8 Drehung mit Blick in die Bodenecke;	1,5	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie	X X	X X	
<b>5.</b>	Rumpfvorbeugen, <b>Felgrolle</b> , Abbücken, Aufrichten in den Stand, Schritt vorwärts, Vorhochspreizen mit 1/2 Drehung in den Stand;	0,5	- Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme	X X	X X	
<b>6.</b>	<b>Standwaage vorlings</b> - 2 Sek. -, Aufrichten in den Stand, Arme in Tiefhalte;		- Haltezeit 1 Sek. - Haltezeit < 1 Sek.	X		X
<b>7.</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts</b> , Ansprung, zwei bis drei Schritte ( <b>optional - TujuSH</b> ), <b>Sprungrolle vorwärts</b> , Aufrichten in den Stand.	1,5 0,5	- ungenügender Abdruck - keine Streckung im Schulterwinkel	X X	X X	

### P9 Boden

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
<b>1.</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Rondat</b> , <b>Flick-Flack</b> , <b>Salto rückwärts gehockt</b> in den Stand;	0,5 1,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung - seitliche Auslenkung im Rondat - kein fließender Übergang - kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack - ungenügender Tempo- u. Raumgewinn <u>Salto:</u> - geringe Sprunghöhe - Kopf im Nacken - geringe oder keine Verzögerung	X X X X X	X X X X	     X X X
<b>2.</b>	1/2 Drehung, Fallen in den <b>Liegestütz vorlings</b> ;	0,2	- fehlende Körperstreckung	X	X	
<b>3.</b>	<b>Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen</b> - 2 Sek. -, 3/8 Drehung, Abbücken in den Stand;	1,5	- gebeugte Arme - Schultervorlage	X X	X X	X
<b>4.</b>	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Salto vorwärts gehockt</b> , <b>Sprungrolle vorwärts gestreckt</b> , Aufrichten in den Stand;	1,5	- geringe Sprunghöhe - geöffnete Knie - geringe Sprunghöhe - zeitiges Hocken	X X X X	X X X	
<b>5.</b>	<b>Strecksprung mit 1/2 Drehung</b> in den Stand;	0,5				
<b>6.</b>	Rumpfvorbeugen, <b>Felgrolle</b> , Abbücken mit 1/8 Drehung in den Stand;	0,5	- Abweichung von der Handstandposition - gebeugte Arme	X X	X X	X X

## Turnerjugend Schleswig-Holstein

7.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Handstütz-Überschlag vorwärts,</b> <b>Sprungrolle vorwärts gestreckt,</b> Schritt vorwärts, <b>Vorhochspreizen mit 1/2 Drehung</b> in den Stand;	0,5	- ungenügender Abdruck	X	X	X
		0,2	- keine gestreckte Körperhaltung beim Handstütz-Überschlag und der Sprungrolle	X	X	X
			- keine Streckung im Schulterwinkel	X	X	X
8.	<b>Standwaage vorlings</b> - 2 Sek. -, Senken zum Stand, Arme in Hochhalte;		- zu kurze Haltezeit	X	X	
9.	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, <b>Rondat,</b> <b>Flick-Flack,</b> Strecksprung in den Stand.	0,5	- keine Vorspannung im Rondatansprung	X	X	
		1,5	- seitliche Auslenkung im Rondat	X	X	
			- kein fließender Übergang	X	X	
			- kein deutlicher Abdruck beim Flick-Flack	X	X	
			- ungenügender Tempo- und Raumgewinn	X	X	