

Turnerjugend Schleswig-Holstein

P3 Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Heben der Beine in den Strecksturzhang - 2 Sek. -;	0,5	- Heben schwunghaft - Körper nicht gestreckt	X	X	
2.	Senken in den Kipphang - 2 Sek. -;	0,5	- zu offener Hüftwinkel	X	X	
3.	Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	X	X	
4.	Rückschwung (mind. 45°);	1,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	
5.	Niedersprung in den Stand.	0,5	- Standfehler	X	X	

P4 Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Hang: Heben der Beine in den Strecksturzhang - 2 Sek. -;	0,5	- Heben schwunghaft - Haltezeit - Körper nicht gestreckt	X	X	
2.	Senken in den Hang rücklings - 2 Sek. -;	0,5	- Senken schwunghaft - Haltezeit	X	X	
3.	Heben in den Kipphang;	0,5	- Heben schwunghaft		X	
4.	Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	X	X	
5.	Rückschwung (mind. 45°);	1,5	- Rückschwung zu niedrig	X	X	
6.	Niedersprung in den Stand.	0,5	- Standfehler	X	X	

P5 Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Hang: 3x Klimmzug, Senken in den Hang;	1,5	- Heben schwunghaft		X	
2.	Heben in den Strecksturzhang - 2 Sek. -;	0,5	- Heben schwunghaft - Haltezeit	X	X	X
3.	Senken in den Hang rücklings - 2 Sek. -;	0,5	- Senken schwunghaft - Haltezeit	X	X	
4.	Heben in den Kipphang;	0,5	- Heben schwunghaft		X	
5.	Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- nicht schwunghaft - keine Aufwärtsbewegung	X	X	
6.	Rückschwung (mind. 45°), Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung in den Stand.	1,5	- Rückschwung zu niedrig - Standfehler	X	X	X

Turnerjugend Schleswig-Holstein

P6 Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Hang: Zugstemme ;	1,5	- Beinschlag - Rhythmusstörung	X	X	X
2.	Halte im Streckstütz - 2 Sek. -;	0,5				
3.	langames Senken rückwärts in den Strecksturzhang (gebeugte Hüfte erlaubt);	0,5	- Senken schwunghaft - Strecksturzhang nicht senkrecht	X	X	
4.	Beugen der Hüftgelenke in den Kipphang ;	0,5	- Senken schwunghaft		X	
5.	Abschwingen vorwärts in den Hang, Rückschwung (waagrecht), Vorschwung ;	0,5 1,5	- nicht schwunghaft - Rückschwung zu niedrig	X	X	
6.	Rückschwung (waagrecht), Niedersprung in den Stand.	0,5 0,5	- Rückschwung zu niedrig - Standfehler	X	X	

P7 Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Hang: Zugstemme , Heben der Beine in den Winkelstütz - 2 Sek. -;	0,5 0,5	- Beinschlag - Rhythmusstörung - Hüftwinkel nicht 90 °	X	X	X
2.	Senken der Beine in den Stütz , Beugen der Arme, langsames Senken in den Hang;	0,5 0,2	- gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X	X	
3.	Heben des Körpers mit gebeugten Armen in den Strecksturzhang ;	0,2	- Heben schwunghaft		X	
4.	Senken des Körpers in den Hang rücklings - 2 Sek. -, Heben des Körpers in den Kipphang , Strecken zum Strecksturzhang ;	0,2 0,2 0,2	- Fallen in den Hang rücklings - Heben schwunghaft - Rhythmusstörung	X	X	
5.	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang , Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,2 0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante		X	
6.	Rückschwung (waagrecht), Vorschwung , Rückschwung (waagrecht), Vorschwung ;	1,5 1,5	- Rückschwung unter waagrecht	X	X	X
7.	Rückschwung , Niedersprung in den Stand.	0,5 0,2	- geringe Amplitude		X	X

P8 Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Hang: Heben in den Kipphang, Abschwingen vorwärts in den Hang zum Rückschwung (waagrecht), Vorschwung, Stemmaufschwung rückwärts ;	0,5 1,5	- Rückschwung zu niedrig - gebeugte Arme	X	X	X

Turnerjugend Schleswig-Holstein

2.	Heben der Beine in den Winkelstütz - 2 Sek. -;	0,5	- zu kurze Haltezeit - Hüftwinkel nicht 90° - kein freier Stütz	X X	X X X	
3.	Senken in den Kipphang ;	0,5	- Rhythmusstörung	X	X	X
4.	Senken in den Hang rücklings - 2 Sek. -;	0,5	- Rhythmusstörung - Fallen in den Hang rücklings	X X	X X	X X
5.	Heben des Körpers über den Kipphang in den Strecksturzhang ;	0,5	- Rhythmusstörung		X	
6.	Schnelles Beugen der Hüfte über den Kipphang zum Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,5	- Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X	X	
7.	Rückschwung (waagrecht), Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts (Schulter in Griffhöhe);	0,5 1,5	- Rückschwung zu niedrig - geringe Amplitude	X X	X X	X X
8.	Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	1,5	- geringe Höhe - gebeugte Hüfte - Standunsicherheit	X X X	X X X	X X X

P9 Ringe

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Hang: Heben in den Kipphang, Abschwingen vorwärts , Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz (Körper waagrecht);	0,5 1,5	- gebeugter Körper - Körper zu niedrig	X X	X X	X X
2.	Heben der Beine in den Winkelstütz - 2 Sek. -;	0,5	- Hüftwinkel nicht 90° - zu kurze Haltezeit - kein freier Stütz	X X X	X X X	X X X
3.	Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften - 2 Sek. -;	1,5	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen bzw. Seile	X X	X X	X X
4.	Senken rückwärts in den Hang rücklings;	0,2	- Fallen in den Hang rücklings	X	X	X
5.	Heben in den Strecksturzhang ;	0,2	- gebeugter Körper	X	X	X
6.	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang, Abschwingen vorwärts in den Hang;	0,2	- Hüfte unter Ringeunterkante - gebeugte Arme	X X	X X	
7.	Rückschwung zum Stemmumschwung vorwärts (Schulter mindestens Griffhöhe) in den Hang, Rückschwung;	1,5	- Schulter unter Ringeunterkante - gebeugter Körper	X X	X X	X X
8.	Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts (Schulter mindestens Griffhöhe) in den Hang;	1,5	- ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X X	X X X	X X X
9.	Vorschwung, Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	1,5	- geringe Höhe - gebeugter Körper	X X	X X	X X