P1 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: **Beidbeiniger Sprung in den Stütz;**	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - gebeugte Hüfte	X X	X X	
2.	**Hüft-Abzug durch den Kipphang vorlings in den Beugehang** (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Senken - zu frühes Hocken	X X	X X	
3.	Schritt rückwärts in die Stand mit anschließendem **Sprung in den Stütz;**	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - gebeugte Hüfte	X X	X X	
4.	Vorschwung, **Rückschwung,** stangennaher **Niedersprung** zum Stand vorlings.	0,2 0,2	- ungenügender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	X X	X X	

P2 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: **Sprung in den Stütz;**	0,2	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - zu starker Hüftwinkel	X X	X X	
2.	**Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang** (Beine gehockt) zum Stand vorlings;	0,5	- unkontrolliertes Absenken - zu frühes Hocken	X X	X	
3.	Senken in den **Hockhangstand,** Vorhocken, **Drehen rückwärts** und Senken der Füße zum flüchtigen Hockhangstand rücklings (Beine gehockt) mit sofortigem Absprung zum **Drehen vorwärts** in den Hockhangstand;	0,2 0,2 0,2	- zu frühes Hocken - Berühren der Reckstange - Hilfe mit den Füßen beim Drehen a. d. Reckstange	X X X	 X	
4.	**Klimmzug in den Beugehang** (Beine gehockt);	0,5	- fehlender Armeinsatz		X	
5.	**Senken der Füße** senkrecht unter der Reckstange, Schritt rückwärts zum Aufrichten in den Stand vorlings.	0,2	- unkontrolliertes Absenken	X	X	

P3 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug k	Abzug m	Abzug g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: **Hüft-Aufschwung** mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder **Hüft-Aufzug** in den Stütz;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	
2.	Vorschwung, **Rückschwung** in den freien Stütz;	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
3.	Stangennaher **Niedersprung** mit Landung in den Stand mit Ristgriff;	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4.	Aus der Schrittstellung:		- Füße unter Holmhöhe		X	

	Felgabschwung mit Schwungbeineinsatz und Spreizen der Beine, Landung über die Schrittstellung und Schließen der Beine in den Stand (Landung auch direkt in den Stand erlaubt).	0,5	- ungenügende Hüftsreckung	X	X	

P4 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: **Hüft-Aufschwung** mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder **Hüft-Aufzug** in den Stütz;	1,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	X
2.	Vorschwung, **Rückschwung** in den freien Stütz (mindestens waagerecht);	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	
3.	**Niedersprung;**	0,5	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	
4.	**Felgabschwung** mit Schwungbeineinsatz (auch beidbeinig) in den Stand.	1,5	- keine deutl. Streckphase - Hüfte unter Stangenhöhe - ungenügende Weite - fehlender Felgansatz	 X 	X X X	 X X

P5 Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: **Hüft-Aufzug** in den Stütz;	0,5	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung im Stütz	X X	X X	
2.	**Vorspreizen** eines Beines, Abschwingen rückwärts in den Spreizhang, **Spreiz-Kippaufschwung,** **Rückspreizen**;	0,2 1,5 0,2	- kein freies Vor- und Rückspreizen - keine deutliche Kipplage - Aufsitzen auf der Stange - Rhythmusstörung	X X X X	X X X X	 X X
3.	Vorschwung, **Rückschwung** (mindestens waagerecht);	0,5	- ungenügender Rückschwung	X	X	X
4.	**Hüft-Umschwung** rückwärts;	1,5	- Hüfte stark gebeugt - Rhythmusstörung	X X	X X	 X
5.	**Felgabschwung** in den Stand.	1,5	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - fehlende Weite	X X X	X X X	 X

P6 Reck

Geräthöhe: 2,60m

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Hang im Kammgriff: **Vorschwung, Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff;**	1,5	- geringer Schwung - unzureichende Körperspannung	X X	X X	
2.	Vorschwung, **Rückschwung** (waagerecht);	0,2	- geringe Schwungamplitude	X	X	
3.	**Vorschwung,**	0,2	- Hüfte zu stark gebeugt	X	X	

Turnerjugend Schleswig-Holstein

	Kippaufschwung vorlings vorwärts in den Stütz;	1,5	- keine deutliche Kipp-Phase - Rhythmusstörung	X X	X X	X
4.	**Rückschwung** (waagerecht);	0,5	- Ungenügender Rückschwung	X	X	X
5.	**Hüft-Umschwung rückwärts;**	0,5	- Hüfte stark gebeugt - Rhythmusstörung	X X	X X	 X
6.	**Felgunterschwung** in den Stand.	1,5	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte unter Stangenhöhe - fehlende Weite	X X X	X X X	 X

P7 Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Hang im Kammgriff: Vorschwung, **Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff;**	0,5	- Rhythmusstörung	X	X	
2.	Vorschwung, **Rückschwung** (waagerecht);	0,5	- unzureichende Schwungamplitude	X	X	
3.	Vorschwung, **Felgaufschwung;**	1,5	- Hüfte start gebeugt	X	X	
4.	**Felgabschwung in den Hang;**	0,5				
5.	**Stemmaufschwung;**	1,5				
6.	Senken, **Kippaufschwung** in den Stütz (Fallkippe);	1,5	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - schwache Kippbewegung	X X X	X X X	 X X
7.	**Rückschwung** (mindestens waagerecht);	0,5	- unzureichender Rückschwung	X	X	X
8.	**Felgabschwung mit 1/2 Drehung** in den Stand.	0,5	- gebeugte Knie - Hüfte unter Stangenhöhe	X	X X	X

P8 Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Aus dem Hang im Kammgriff: Konterschwung, **Felgabschwung, Rückschwung, Umspringen in den Ristgriff, Vorschwung;**	1,5	- mehr als ein Konterschwung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme - geringe Schwungamplitude	 X X X	X X X X	 X X
2.	**Kippaufschwung** in den Stütz, **Rückschwung** (mindestens 45°);	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kipp-Phase	X X	X X	 X
3.	**Hüft-Umschwung** rückwärts;	0,5	- Hüfte stark gebeugt - gebeugte Arme	X	X X	
4.	**Felgabschwung mit 1/2 Drehung** in den Zwiegriff;	1,5	- ungenügende Höhe / Drehung flach - gebeugter Dreharm - außerhalb der Drehachse	X X X	X X X	X
5.	Vorschwung im Zwiegriff, **Rückschwung** im Zwiegriff,	0,5				

Turnerjugend Schleswig-Holstein

	Umgreifen in den Ristgriff;	0,2				
6.	**Kippaufschwung in den Stütz,** **Rückschwung** (mindestens 45 °);	0,5 0,5	- gebeugte Arme - keine deutliche Kipp-Phase - ungenügende Höhe im Rückschwung	X X X	X X X	 X X
7.	Abschwingen, **2x Riesen-Felgumschwung;**	je 1,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
8.	Abschwingen, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	1,5	- ungenügende Höhe - unkontrollierter Salto	 X	 X	X X

P9 Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzug		
				k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwung, Felgabschwung, **Stemmaufschwung rückwärts** in den freien Stütz;	1,5	- mehr als ein Konterschwung - Rhythmusstörung - gebeugte Arme - Felgabschwung unterhalb Stangenhöhe - kein peitschenartiger Einsatz beim Rückschwung - Rückschwung < 60°	 X X X X	X X X X X X	 X X X X
2.	**Felgumschwung** (mindestens 45°);	1,5	- flache Endposition - gebeugte Arme	X	X X	X
3.	Abschwingen, **Riesen-Felgumschwung;**	0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
4.	Abschwingen, **Riesen-Felgumschwung** **mit 1/2 Drehung** in den Handstand im Kammgriff;	1,5	- späte Drehung - außerhalb der Drehachse - Schulterposition - gebeugter Stützarm	 X X	X X X X	X X X X
5.	**Riesen-Stemmumschwung;**	1,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte	X	X	
6.	**Umspringen** in den Ristgriff;	0,2	- Umspringen < 45° - kein Umspringen	X	X	 X
7.	**2x Riesen-Felgumschwung;**	je 0,5	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	
8.	Abschwingen in den Hang, **Salto rückwärts gestreckt** in den Stand.	1,5	- Kopf im Nacken - geringe Höhe - geringe Streckung	 X X	X X X	X X