

Pflichtübungen AK 6 für Berlin-Brandenburger Meisterschaften (gültig ab Januar 2011)

Anmerkungen:

Die Bewertung erfolgt analog der Pflichtübungen des DTB der AK 7 und älter.

Jedes Element hat einen festgelegten Taxationswert, die maximale A-Note (Schwierigkeit) beträgt 5,0 Punkte. Die maximale B-Note ist 10,0 Punkte. Die Endnote ergibt sich aus der Summe dieser beiden Noten.

Einige wenige Abzüge sind festgelegt, weitere Abzüge erfolgen nach den Abzugstabellen des Code de Pointage.

Sprung

Gerät: Turnbank, gerade stehendes Minitramp, Mattenlage 60 cm

Die Turnerin hat 2 Versuche, der bessere Versuch kommt in die Wertung

Nr.	Übung	Wert	Fehler	k	m	g
1.	Anlauf auf der Turnbank, Einsprung ins Minitramp, Strecksprung mit Armeinsatz zur Landung auf der Mattenlage	4,5	-unrhythmischer Anlauf -unkoordinierter Einsprung ins MT -starke Vorlage beim Einsprung -unkoordinierter Armeinsatz -fehlender Armeinsatz -fehlende Körperstreckung -unkontrollierter Absprung	X X X X X X	X X X X X X	X X X X 1,0 X 1,0
2.	Bonus für sichere Landung ohne Standfehler	0,5				

Der Bonus für sichere Landung wird nur vergeben, wenn keine Ausgleichsbewegungen etc. zu erkennen sind.

Stufenbarren

Gerät: Stufenbarren oberer Holm oder Einzelholm

Nr.	Übung	Wert	Fehler	k	m	g
1.	Aus dem Hang: 2 Klimmzüge mit Kinn in Stangenhöhe	1,0	-Klimmzüge Stirn in Stangenhöhe jeweils			X
2.	Anheben der gestreckten Beine in die Vorhalte 90° , 2 sec. Halte	1,0	-1-2 Sekunden gehalten -Vorhalte unter 90°			X 1,0
3.	Durchhocken und Senken in den Hang rücklings , 2 sec. Halte	1,0	-Durchhocken nacheinander -Abstützen mit den Füßen -Fußspitzen beim Durchhocken nicht gestreckt -mangelnde Körperstreckung im Hang rücklings		X X	X 1,0
4.	Rückbewegung über den Kipphang, Ausbücken mit gestreckten Beinen	1,0	-kein gleichmäßiges Heben -Abstützen an der Stange beim Ausbücken -keine gestreckten Beine		X	X X X
5.	und Senken der gestreckten Beine in den Hang,	0,5	-Fallen in den Hang -kein ruhiger Hang		X	1,0 X
6.	Niedersprung in den Stand	0,5	-unkontrolliertes Fallen			X

Stand: März 2011

Balken

Gerät: Balken, 80cm Höhe, Angang von Erhöhung 40 cm

Die Armführungen sind freigestellt (sofern nicht anders angegeben), sollten jedoch kontrolliert und klar definiert gezeigt werden und den Elementen angepasst sein.

Nr.	Übung	Wert	Fehler	k	m	g
1.	Aus dem Stand auf Erhöhung, einbeiniges Aufsteigen,	0,5	-Unsicherheit bzw. Nachdrücken -Abstützen am Balken			X X
2.	5 Schritte vorwärts im Ballenstand,	1,0	-keine gestreckte Körperhaltung je -gebeugte Knie jeweils	X X	X X	
3.	beidbeiniger Ballenstand (Relevé), 2 sec. Halte, Arme in Hochhalte	1,0	-kein hoher Ballenstand -kein gestreckter Rücken			X X
4.	beidbeinige ½ Drehung,	1,0	-kein hoher Ballenstand -Drehung nicht vollständig			X 1,0
5.	5 Schritte rückwärts im Ballenstand,	1,0	-keine gestreckte Körperhaltung je -gebeugte Knie jeweils	X X	X X	
6.	¼ Drehung und Strecksprung in den Seitstand rücklings.	0,5	-keine gestreckte Körperhaltung -unkontrollierte Landung	X	X X	X

Boden

Gerät: Bodenfläche oder Mattenbahn

Nr.	Übung	Wert	Fehler	k	m	g
1.	Aus der Grundstellung im Querverhalten Vorspreizen 90° Rad auf einer Linie (Hände auf der Linie) in das Seitverhalten auf der Linie	2,0	- Vorspreizen unter 90° -keine gestreckte Körperhaltung -Ausweichen aus der Richtung -fehlender Rhythmus -ungenügendes Spreizen beim Rad (<90°)	X X	X X X	X X X
2.	Schließen der Beine mit ¼ Drehung, Rolle vorwärts mit gestreckten Beinen in den Stand	1,0	-kein deutliches Schieben von den Beinen -Rolle ohne Strecken der Beine -unkontrolliertes Abrollen -Abstützen beim Aufstehen	X X	X X	X 1,0 X 1,0
3.	Strecksprung mit ½ Drehung,	0,5	-fehlender Armeinsatz -kein Höhengewinn -Drehung nicht vollendet oder vorgedreht	X	X X	X
4.	Rolle rückwärts, Aufrichten in den Stand (Rolle beliebig)	1,5	-keine deutliches Stützen / Herausschieben aus den Armen -Rolle ohne Stütz bzw. auf die Knie	X	X	X 1,0