

Boden P-light

P1 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Absprung zum Strecksprung	0,2	-Fehlerhafter Absprung	X	X	
2	Senken in d. Hockstand , Aufstützen der Hände Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings Anhocken der Beine Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings , Anhocken der Beine	0,2 0,2	-unkoordinierter Ablauf -ungenügend Hockstand -fehlerhafter Stütz -keine Körperstreckung	X X X	X	 X X
3	Strecksprung	0,2				
4	Senken über den Hockstand zum Hocksitz, Rückenschaukel zurück und vor mit Dynamischen Aufrichten (beliebig) in den Stand	0,2	-keine deutliche Schaukelbewegung -unkoordinierter Ablauf	X X	X	

P2 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Nachstellhüpfer links, Nachstellhüpfer rechts, Schritt, Schließen der Beine, Stand	0,2	-unkoordinierter Ablauf	X	X	
2	Senken in d. Hockstand , Aufstützen der Hände Rückstrecken der Beine zum Liegestütz vorlings	0,2	-ungenügend Hockstand -fehlerhafter Stütz -keine Körperstreckung	X X X	X	X
3	Langsames Senken in die Bauchlage, Strecken der Arme in Verlängerung des Oberkörpers ½ LAD in die Rückenlage (Arme bleiben in Verlängerung), Heben in die „Schiffchenhaltung“	0,2	-unkontrolliertes Ablegen -falsche Körperhaltung	X X	X X	
4	Rückenschaukel (über Kerzenposition möglich) zurück und vor mit dynamischem Aufrichten (beliebig) in den Stand	0,4	-zu starkes Öffne und Schließen des BRW	X	X	X
5	Verbindung: Rolle vw. (Aufstehen mit Stützeinsatz der Hände erlaubt) mit direktem Strecksprung	0,5	-keine Beinstreckung i.d. Rolle -fehlende Stützphase -unkoordinierter Ablauf	X X X	X X	
6	Zwei bis drei Schritte, Absprung zum Schersprung oder Pferdchensprung	0,5	-ungenügende Beinhöhe bzw. Absprung	X	X	

P3 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Verbindung: Rolle vw. (Aufstehen mit Stützeinsatz der Hände erlaubt) mit direktem Strecksprung	0,5	-keine Beinstreckung i.d. Rolle -fehlende Stützphase -unkoordinierter Ablauf	X X X	X X	
2	Senken, Rollen rw. in den flüchtigen Nackenstand (Kerze) Abrollen vw. Zum Stand	1,0	-ungenügende Hüftstreckung -Nachstützen der Hände	X X X		X
3	zwei Schritte vorwärts Schließen d. Beine und direkter Hocksprung	0,5	-geringe Höhe -keine deutliche Hockposition -unsauberer Stand	X X X	X X	
4	Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung (wie Rondat) Ausklang freigestellt	1,0	-Abweichen v. d. Senkrechten -ungenügend Spreizen -ungenügend geöffneter ARW -Drehung entgegen Rondat	X X X X	X X X	X

P4 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Schwingen in den Handstand , Senken über die Schrittstellung mit Aufrichten zum Stand	1,0	-Handstand nicht erreicht -gebeugte Beine	X X	X X	
2	Strecksprung mit ½ LAD	0,5	-fehlerhafte Körperstreckung -Gleichgewichtsverlust	X X	X X	
3	Rolle rückwärts über den Stütz in den Hockstand, Aufrichten in den Stand	1,0	-kein sicherer Handstütz -Landung auf den Knien	X	X X	X
4	Nachstellhüpfer, Nachstellhüpfer gegengleich, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad), Aufrichten mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung	0,5	-unkoordinierter Ablauf -Abweichen v. d. Senkrechten -ungenügendes Spreizen -ungenügender ARW	X X X X	X X X	X
5	Schritt vorwärts, Einsprung und Absprung, Sprungrolle vw. in den Stand	1,0	-kein prellender Absprung -unrhythmischer Abrollen	X X	X X	

P5 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug		
				k	m	g
1	Schritt, Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) mit Drehung gegen die Bewegungsrichtung (wie Rondat)	1,0	-Abweichen v. d. Senkrechten -ungenügend Spreizen -ungenügend geöffneter ARW -Drehung entgegen Rondat	X X X X	X X X X	X
2	Rolle rückwärts (Felgrolle erlaubt) über den hohen Hockstütz in den Hockstand, Aufrichten in den Stand	0,5	-kein hoher, sicherer Handstütz -Landung auf den Knien	X X	X X	
3	Schwingen in den Handstand , Abrollen in den Strecksitz , Heben in den Liegestütz rücklings ½ LAD in den Liegestütz vorlings Abspringen in den Grätschwinkelstand	0,5 0,5	-Handstand nicht erreicht -unkontrolliertes Abrollen -Liegestütz nicht gestreckt, jeweils	X X X	X X X	X
4	Heben in den Kopfstand (2 Sek.), Abrollen zum Stand Strecksprung ½ LAD	0,5 0,5	-unsichere Endlage -unkontrolliertes Abrollen -unkontrolliertes Drehen	X X X	X X X	
5	Heben des Beines in den „Storchenstand“ vorne oder seitlich Absenken in den Stand	0,5	-zu kurze Haltephase -unkontrollierter Stand	X X X	X X X	
6	Anlauf, Sprungrolle vorwärts in den Stand	1,0	-unrhythmisches Abrollen -ungenügend Höhe	X X	X X	

Sprung P-light

P1 light

Gerät: Sprungbrett, Mattenlage 0,30m

Nr.	Übungsinhalt		Abzug		
			k	m	g
1	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Strecksprung in den Stand	Anlauf/Einsprung			
		-Anlaufen auf das Sprungbrett			X
		Absprung			
		-keine Koordination Einsprung/Absprung	X	X	X
		-ungenügend Steigphase	X	X	X
		-Körperüberstreckung	X	X	X
		-Gleichgewichtsverlust	X	X	X

P2 light

Gerät: Sprungbrett, Mattenlage 0,30m

Nr.	Übungsinhalt		Abzug		
			k	m	g
1	Zwei bis drei Schritte Anlauf, Hocksprung in den Stand	Anlauf/Einsprung			
		-Anlaufen auf das Sprungbrett			X
		Absprung			
		-keine Koordination Einsprung/Absprung	X	X	X
		-ungenügend Steigphase	X	X	X
		-keine deutliche Hockposition	X	X	X
		-Gleichgewichtsverlust	X	X	X

P3 light

Gerät: Sprungbrett, Kasten seit (0,90m vom Boden)

Nr.	Übungsinhalt		Abzug		
			k	m	g
1	Anlauf, Stützsprung-Aufhocken Strecksprung in den Stand	Anlauf/Einsprung			
		-Anlaufen auf das Sprungbrett	X	X	X
		-keine deutliche Stützphase	X	X	X
		Absprung			
		-kein prellender Absprung vom Brett	X	X	X
		-kein Höhengewinn bei Strecksprung	X	X	X
		-Überstreckung beim Strecksprung	X	X	X
		-Standunsicherheit	X	X	X

P4 light

Gerät: Sprungbrett, Kasten seit (mind. 0,90m vom Boden)

Nr.	Übungsinhalt		Abzug		
			k	m	g
1	Anlauf, Stützsprung-Aufhocken Strecksprung mit Grätschen und Schließen der Beine in den Stand	Anlauf/Einsprung			
		-Anlaufen auf das Sprungbrett	X	X	X
		-keine deutliche Stützphase	X	X	X
		Absprung			
		-kein prellender Absprung vom Brett	X	X	X
		-zu frühes Anhocken	X	X	X
		-Füße nicht zwischen den Händen	X	X	X
		-Aufknien			3,0
		-Aufhocken nur mit einem Bein			2,0
		-Überstreckung beim Strecksprung	X	X	X
		-Standunsicherheit	X	X	X

P5 light

Gerät: Sprungbrett, Bock, Höhe lt. Ausschreibung (empfohlen 1,0m vom Boden)

Nr.	Übungsinhalt		Abzug		
			k	m	g
1	Anlauf Sprunggrätsche in den Stand	Flugphase			
		-zu frühes Grätschen	X	X	X
		-Körper unter der Waagrechten	X	X	X
		Stützphase – Abdruck			
		-zu langer Stütz	X	X	
		-Berühren des Gerätes mit den Beinen/Gesäß	X	X	X
		-Aufsitzen			NA*
		2.Flugphase			
		-keine sichtbare Steigphase	X	X	
		-kein Aufrichten des Oberkörpers	X	X	

***nicht Anerkennung des Sprunges → 0 Punkte**

Barren P-light

P1 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Aus dem Innenquerstand: Absprung, Vorschwung über Holmhöhe , Rückschwung	0,5	-unter Holmhöhe -keine Körperstreckung	X X	X X	
2	Vorschwung über Holmhöhe , Rückschwung Niedersprung in den Stand	0,5	-unter Holmhöhe -keine Körperstreckung -Standfehler	X X X	X X X	

P2 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Aus dem Innenquerstand: Absprung, Vorschwung über Holmhöhe , Rückschwung	0,5	-unter Holmhöhe -keine Körperstreckung	X X	X X	
2	Vorschwung über Holmhöhe , Rückschwung	0,5	-unter Holmhöhe -keine Körperstreckung	X X	X X	
3	Vorschwung in den Außenquersitz (2sek) Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätnahen Hand am Barrenholm	0,5 0,5	-Außenquersitz nicht aufrecht -kein Oberschenkelabdruck -Standfehler	X X X	X X X	

P3 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Aus dem Innenquerstand, Absprung in den Stütz, Vorschwung (über Holm) , Rückschwung (über Holm)	0,5	-geringe Höhe -keine Körperstreckung	X X	X X	
2	Vorschwung in den kontrollierten Grätschsitz (kein freier Sitz nötig)	0,5	-Aufschlagen aufs Gerät -gebeugte Beine	X X	X X	
3	Heben und Schließen der Beine, Rückschwung	0,5	-gebeugte Beine -geringe Höhe b. Rückschwung	X X	X X	
4	Vorschwung , Rückschwung	0,5	-geringe Höhe -keine Körperstreckung	X X	X X	
5	Vorschwung, Kehre in den Außenquerstand	1,0	-geringe Höhe -geringe aktive Hüftstreckung	X X	X X	

P4 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Aus dem Innenquerstand, Absprung in den Stütz, Vorschwung (über Holm)	0,5	-geringe Höhe -keine Körperstreckung	X X	X X	
2	Rückschwung , Vorschwung mit Grätschen der Beine, Auffedern auf die Holme , sofortiges Einschwingen vorwärts Rückschwung	1,0 0,5	-geringe Höhe -aktiver Sitz -gebeugte Beine	X X X	X X X	
3	Vorschwung , Rückschwung	0,5 0,5	-geringe Höhe -keine Körperstreckung	X X	X X	
4	Vorschwung , Rückschwung Wende in den Außenquerstand	1,0	-geringe Höhe	X	X	

P5 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Sprung in den Stütz, Vorschwung (über Holmhöhe), Rückschwung , Vorschwung mit Grätschen der Beine, Auffedern auf die Holme , sofortiges Einschwingen vorwärts	0,5 0,5	-geringe Höhe -keine Körperstreckung -keine Beinspannung	X X X	X X X	
2	Rückschwung Vorschwung Langsames Senken in den Grätschsitz	1,0	-Aufschlagen aufs Gerät -gebeugte Beine	X X	X X	X
3	Heben und Schließen der Beine durch den Winkelstütz, Rückschwung	1,0	-Beine nicht waagrecht -geringe Höhe b. Rückschwung	X X	X X	
4	Vorschwung , Rückschwung	0,5	-geringe Höhe -keine Körperstreckung	X X	X X	
5	Vorschwung , Rückschwung (45° über Waagrechte) Wende in den Außenquerstand seitlings	0,5 1,0	-geringe Höhe -keine Körperstreckung -geringe aktive Hüftstreckung	X X X	X X	

Reck P-light

P1 light

Geräthöhe: etwa schulterhoch

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, beidbeiniger Sprung in den Stütz,	0,5	-Stützaufnahme erfolgt nacheinander -zu starker Hüftwinkel -mühsames Strecken der Arme	X X X	X X X	
2	Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung In den Stand vorlings	0,5	-ungenügend Rückschwung -unkontrollierter Niedersprung	X X	X X	

P2 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, beidbeiniger Sprung in den Stütz,	0,5	-Stützaufnahme erfolgt nacheinander -zu starker Hüftwinkel -mühsames Strecken der Arme	X X X	X X X	
2	Langsamer Hüft-Abzug In den Stand vorlings, (Schritt rückwärts, erlaubt wenn nötig)	0,5	-unkontrolliertes Senken -zu frühes Hocken	X X	X X	
3	beidbeiniger Sprung in den Stütz	0,5	-Stützaufnahme erfolgt nacheinander -zu starker Hüftwinkel -mühsames Strecken der Arme	X X X	X X X	
4	Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung In den Stand vorlings	0,5	-ungenügend Rückschwung -unkontrollierter Niedersprung	X X	X X	

P3 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Angehen: beidbeiniger Sprung in den Stütz	0,5	-Stützaufnahme erfolgt nacheinander -zu starker Hüftwinkel -mühsames Strecken der Arme	X X X	X X X	
2	Langsamer Hüft-Abzug zum Stand vorlings (Schritt rückwärts erlaubt)	0,5	-unkontrolliertes Senken -zu frühes Hocken	X X	X X	
3	beidbeiniger Sprung in den Stütz	0,5	-Stützaufnahme erfolgt nacheinander -zu starker Hüftwinkel -mühsames Strecken der Arme	X X X	X X X	
4	Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung In den Stand vorlings	0,5	-ungenügend Rückschwung -unkontrollierter Niedersprung	X X	X X	
5	Felgabschwung (Unterschwung) mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stand	1,0	-Hüfte unter Stangenhöhe -fehlende Aufwärtsbewegung -geringe Pendelbewegung	X X X	X X X	X X X

P4 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
1	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff, beidbeiniger Sprung in den Stütz,	0,5	-Stützaufnahme erfolgt nacheinander -zu starker Hüftwinkel -mühsames Strecken der Arme	X X X	X X X	
2	Langsamer Hüft-Abzug zum Stand vorlings (Schritt rückwärts erlaubt)	0,5	-unkontrolliertes Senken -zu frühes Hocken	X X	X X	
3	Aus dem Stand vorlings Ristgriff, Hüft-Aufschwung mit oder ohne Schwungbeineinsatz oder Hüft-Aufzug in den Stütz	1,0	-zu starker Hüftwinkel -ungenügend Körperstreckung -Rhythmusstörung	X X X	X X X	
4	Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung In den Stand vorlings	1,0	-ungenügend Rückschwung -unvollständige Körperstreckung -unkontrollierter Niedersprung	X X X	X X X	X
5	Felgabschwung (Unterschwung) mit oder ohne Schwungbeineinsatz in den Stand	1,0	-Hüfte unter Stangenhöhe -fehlende Aufwärtsbewegung -geringe Pendelbewegung	X X X	X X X	X X X

P5 light

Nr.	Übungsinhalt	D-Wert		Abzug k m g		
3	Aus dem Stand vorlings Ristgriff, Hüft-Aufschwung mit oder ohne Schwungbeineinsatz oder Hüft-Aufzug in den Stütz	1,0	-zu starker Hüftwinkel -ungenügend Körperstreckung -Rhythmusstörung	X X X	X X X	
2	Vorschwung, Rückschwung (mind. waagrecht)	0,5	-ungenügend Rückschwung -ungenügend Körperstreckung	X X	X X	X
3	Hüftumschwung rückwärts	0,5	-stark gebeugte Hüfte -gebeugte Arme Rhythmusstörung	X X X	X X X	
4	Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung In den Stand vorlings mit Zwischenprellsprung,	1,0	-ungenügend Rückschwung -unkontrollierter Niedersprung -keine direkte Verbindung	X X X	X X X	
5	Aus dem Prellen, Felgabschwung (Unterschwung) in den Stand	1,0	-Hüfte unter Stangenhöhe -fehlende Aufwärtsbewegung -geringe Pendelbewegung	X X X	X X X	X X X