

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
1.	Vom Liegestütz mit Kammgriff einarmig – Gegenhand zum vorderen Fuß greift – vorwärts (Umgreifen über den Liegestütz mit Kammgriff vorwärts und über die Seitstellung – Fußspitzen können dabei zueinander zeigen –) in den Liegestütz mit Kammgriff rückwärts.	<b>Einheit 1 Ü-Schwungholen/1 1</b>  <b>Übergang kopfunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorderes Bein beugt und streckt</li> <li>• Zone: die Übungsposition muss erreicht sein bis mitten zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse</li> <li>• Falsche Griffart: 0,2 P.</li> <li>• Zone: Zwischen den Griffsprossen</li> <li>• Jeweils freier Arm in Seithochhalte</li> <li>• In der Seitstellung: Ein Arm gebeugt (fehlender Armzug:[0,2 P.])</li> <li>• Fußdrehung in beliebiger Reihenfolge</li> </ul>
	(Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß in den Kammgriff am hinteren Sprossengriff und ¼ Drehung, Seitaufspreizen des Beines in Rollrichtung)	<b>Einheit 2 Übergang 1/2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone: Bereich der Bretter</li> <li>• ¼ Drehung und Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß erfolgt in beliebiger Reihenfolge</li> <li>• Arme bleiben beim Umgreifen gestreckt</li> <li>• Fuß wird erst nach der ¼ Drehung aus der Bindung gelöst</li> <li>• Bein bleibt beim Herausziehen aus der Bindung gestreckt; keine mehrfachen Fußbewegungen</li> <li>• Bein wird innerhalb der Reifenebene geführt</li> <li>• Hände werden gleichzeitig gelöst</li> </ul>
2.	Vom Seitfreiflug mit Seitaufspreizen in die große Brücke rückwärts.	<b>2</b>  <b>Übergang kopfunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper-, Kopfhaltung gerade</li> <li>• seitliche Verdrehung des Oberkörpers vermeiden</li> <li>• Ellenbogen befinden sich auf einer Ebene mit der Körpervorderseite; Hände und Unterarme bilden eine Linie</li> <li>• Hüftstreckung beachten</li> <li>• Zone: Zwischen den Griffsprossen</li> <li>• vor und nach der Körperdrehung flüchtige Seithochhalte der Arme</li> <li>• Zugreifen nach der Drehung gleichzeitig und mit gestreckten Armen</li> <li>• freier Fuß wird bei der Körperdrehung möglichst direkt neben den anderen Fuß gestellt</li> <li>• Unterklemmen des freien Fußes unter dem Fuß in Bindungen: [0,2 P.]</li> <li>• Große Brücke rückwärts: Kopf ist zwischen den Armen; Füße sind parallel und geschlossen</li> </ul>
	(Rückspreizen des freien Fußes auf das hintere Brett, ½ Drehung frei) /	<b>Einheit 3 Übergang 2/3</b>	<p><b>Vor dem RW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone: Mitten zwischen vorderer Spreizsprosse und vorderem Brett</li> <li>• Während des Rückspreizens des freien Fußes bleiben die Arme und Beine gestreckt</li> <li>• Bei der ½ Drehung dürfen die Arme in der Seithochhalte leicht abgesenkt werden um ein Berühren der Reifen zu vermeiden</li> </ul>

**Pflicht Gerade L4** (Höchstpunkte: 4,0 Punkte)

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Arme bleiben bei allen Aktionen gestreckt</li> </ul> <b>RW</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nur das - nach der Drehung - hintere Bein beugt</li> </ul> <b>Nach dem RW</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zone: Bis mitten zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse</li> <li>Hände greifen gleichzeitig, Arme gestreckt; Kopf muss noch nicht in die Brückenhaltung gebracht werden</li> <li>Falsche Armhaltung („verdrehte Seitstellung“): [0,2 P.]</li> <li>Freier Fuß wird parallel und geschlossen neben das Standbein gesetzt</li> </ul>
3.	Spindelbrücke auf dem hinteren Brett rückwärts.	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beide Arme sind gestreckt, Kopf auf Höhe des hinteren Arms, Bogenspannung</li> </ul>
	(Umgreifen der hinteren Hand in den Kammgriff am vorderen Sprossengriff)	<b>Einheit 4 Übergang 3/4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zone: Bereich der Bretter</li> <li>Arme bleiben beim Umgreifen gestreckt</li> </ul>
4.	Vom Liegestütz auf dem hinteren Brett mit Vorbeugespreizen mit Kammgriff rückwärts (Voraufspreizen) in den Freiflug mit Voraufspreizen rückwärts.	4  <b>Übergang kopfunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falsche Griffart: [0,2 P.]</li> <li>Hüfte gestreckt</li> <li>Vorbeugespreizen: Knie nach vorn gebeugt, Fuß auf Kniehöhe an das Standbein angelegt; auf Fußspannung achten</li> <li>Zone: Zwischen den Griffsprossen</li> <li>Freiflug: Erlaubte Pendelbewegung des Oberkörpers im Bereich der Reifengriffe</li> </ul>
	(Rückstellen des freien Fußes auf das vordere Brett, Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß in den Kammgriff am hinteren Sprossengriff mit ¼ Drehung, beliebiger Positionswechsel der Arme in den Ristgriff am vorderen Reifen rechts und links vom vorderen Reifengriff und Herausziehen des Fußes aus der Bindung in den Stand auf den Brettern)	<b>Übergang 4/Abgang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Rad wird zum Stillstand gebracht</li> <li>Bein bleibt beim Herausziehen aus der Bindung gestreckt; keine mehrfachen Fußbewegungen</li> <li>Falsche Standzone vor dem Abgang: [0,2 P]</li> </ul>
	Unterschwung	<b>Abgang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abdruck von der Standfläche erlaubt</li> <li>Arme und Beine dürfen nach dem Lösen von der Standfläche zunächst gebeugt sein</li> <li>In der Flugphase: Körperstreckung</li> <li>Flughöhe: Schulterhöhe</li> <li>Standfehler: siehe WB (Teil 1)</li> </ul>