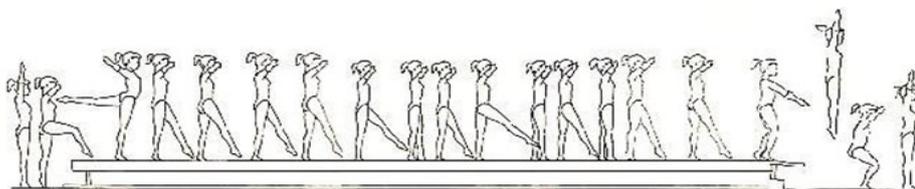
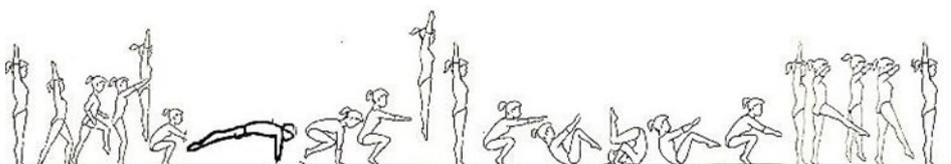


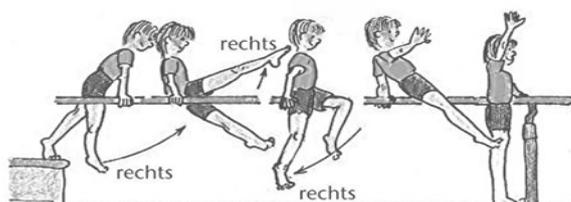
# Wertungsliste Gerätebahn 1



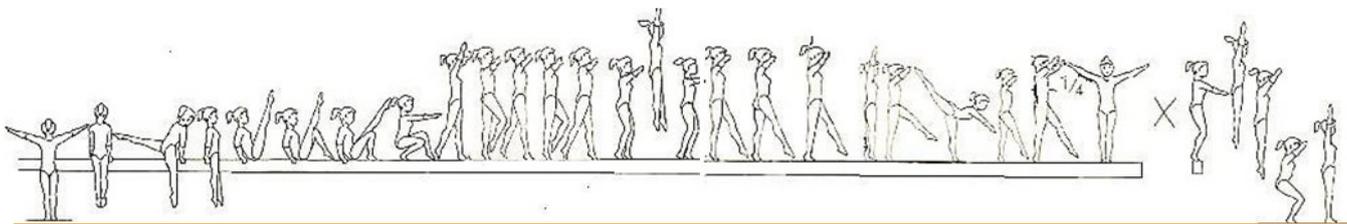
		1	2	3	4	5
<b>umgedrehte Turnbank</b>					Wert	✓
Aus dem Querstand vorlings:						
1	<b>Aufsteigen mit Rückspreizen</b> eines Beines				0,5	
2	3-4 Schritte im <b>Ballenstand vorwärts</b> gehen				0,5	
3	<b>Nachstellschritt rechts,</b>				0,5	
4	<b>Nachstellschritt links,</b> Gehen bis zum Ende				0,5	
5	<b>Abgang: Strecksprung</b> in den Querstand rücklings				0,5	
<b>Gesamtpunktzahl</b> (bitte auf die Vorderseite übertragen)						Pkt.



		1	2	3	4	5
<b>Boden</b>					Wert	✓
1	Anlauf mit 2-3 Schritten, Absprung zum <b>Strecksprung</b>				0,5	
2	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, <b>Rückstre-</b>				0,5	
3	Anhocken der Beine, <b>Strecksprung</b>				0,5	
4	Senken über den Hockstand zum Hocksitz, <b>Rückenschaukel</b> (zurück und vor) mit dynamischem Aufrichten in den Stand				0,5	
5	Zwei bis drei Schritte im <b>Ballenstand</b> vorwärtsgehen. Schlie-				0,5	
<b>Gesamtpunktzahl</b> (bitte auf die Vorderseite übertragen)						Pkt.

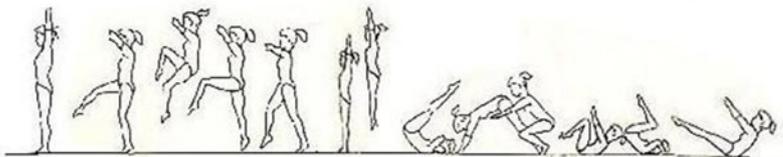
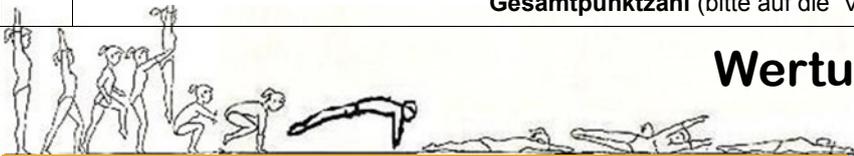


		1	2	3
<b>Barren</b>				
Mädchen und Jungen, Ausgangswert = 3 Pkt.				
Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten				
1.	<b>Absprung und Vorschwingen</b>	0,5		
2.	In den <b>Außenquersitz</b> rechts oder links	1,0		
3.	Niedersprung in den Außenquerstand seitlings mit Halten der gerätenahen Hand am Barrenholm	0,5		
<b>Gesamtpunktzahl</b> (bitte auf die Vorderseite übertragen)			Pkt.	



<b>Balken , Jungen und Mädchen Ausgangswert = 5 Pkt.</b>		Wert	✓
1.	Stand vorlings: Sprung in den Stütz	0,5	
2.	Aufstützen der Hände hinter dem Körper, <b>Spitzwinkelstütz</b> , Anhocken eines Beines, Aufrichten	1,0	
3.	<b>Schritt, Vorspreizen, Schritt, Vorspreizen</b> , Schritt Strecksprung	1,0	
4.	vier Schritte im <b>Ballenstand</b>	0,5	
5.	Senken in die <b>Standwaagenposition</b> (2sec.), Aufrichten mit Vorsetzen, ¼ Drehung.	1,0	
6.	Schritt seitwärts, beidbeiniger Absprung zum <b>Strecksprung</b> in den Stand rücklings	0,5	
<b>Gesamtpunktzahl</b> (bitte auf die Vorderseite übertragen)			Pkt.

## Wertungsliste Gerätebahn 12



<b>Boden, Jungen und Mädchen, Ausgangswert = 5 Pkt.</b>		Wert	✓
1.	2-3 Schritte Anlauf, beidbeiniger Absprung zum Strecksprung	0,5	
2.	Senken in den Hockstand, Aufstützen der Hände, Rückstrecken der Beine in den Liegestütz	0,5	
3.	Langsames Senken in die Bauchlage, Strecken der Arme	0,5	
4.	½ Drehung in die Rückenlage	0,5	
5.	Rückenschaukel gehockt zurück und vor,	0,5	
6.	Verbindung Rolle vorwärts, Strecksprung,	1,0	
7.	Schritt, Pferdchensprung oder Schersprung	0,5	
<b>Gesamtpunktzahl</b> (bitte auf die Vorderseite übertragen)			Pkt.

<b>Sprung,</b>	Wert	✓
Zwei bis drei Schritte Anlauf:		
1. <b>Sprunggrätsche</b>	2,5	
2. Landung mit leicht gebeugten Knie,	1,0	
3. Aufrichten in den Stand	0,5	
<b>Gesamtpunktzahl</b>		Pkt.

