

Siehe auch: <http://www.youtube.com/watch?v=AYiQZ0qQNqQ>

0,5 Punkte Übungen

- 0,5a → Strecksprung (A)

1 Punkt Übungen

- 1a → Rolle vw. zum Stand (ohne Unterstützung der Hände beim Aufstehen)
- 1b → Rolle rw. zum Stand
- 1c → Strecksprung ½ Drehung (A)
- 1d → Standwaage
- 1e → Kerze

1,5 Punkte Übungen

- 1,5a → Handstandschwingen (B)
- 1,5b → Rad
- 1,5c → Spagat
- 1,5d → Strecksprung 1/1 Drehung (A)
- 1,5e → Brücke (Arme und Beine gestreckt)

2 Punkte Übungen

- 2a → Kopfstand
- 2b → Radwende
- 2c → Rad einhändig

2,5 Punkte Übungen

- 2,5 → Radwende

3 Punkte Übungen

- 3a → Handstützüberschlag
- 3b → Rolle rw. über den flüchtigen Handstand
- 3c → Flic-Flac

Wichtig:

Von den mit (A) bzw. (B) gekennzeichneten Übungen wird nur jeweils eine gewertet (im Normalfall die höherwertige Übung). → **Maximale Gesamtzahl der (gewerteten) Übungen = 7.**

Notenübersicht:

Um eine entsprechende Punktzahl für deine Übung zu erlangen (Beispiel 9 Punkte), muss die gezeigte Übung einen bestimmten Schwierigkeitswert besitzen (hier: mindestens 6 Punkte).

1. Halbjahr:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
bis 1,5	2 - 3,5			4 - 5,5			6 - 7,5			8 - 9,5			ab 10		

2. Halbjahr:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
bis 2	2,5 - 4			4,5 - 6			6,5 - 8			8,5 - 10			ab 10,5		