




# Schwebebalken

K.S. 05/15



www.kari-turnen.de

**P1 - 11 Punkte** max. 30 sek (Turnbank oder Übungsbalken)

 Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines  <b>0,3</b>	 Nachstellsprung - Nachstellsprung ggl.  <b>0,2                      0,2</b>	 Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung  <b>0,3</b>	Wertung  D-Note + E-Note ./ Neutrale Abzüge	
.....			D-Note 1,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note  neutr. Abz.
.....			E-Abzüge	Endnote
.....			D-Note 1,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note  neutr. Abz.
.....			E-Abzüge	Endnote

# Schwebebalken

K.S. 05/15



www.kari-turnen.de

**P2 - 12 Punkte** max. 30 sek (Turnbank oder Übungsbalken)

					Wertung D-Note + E-Note ./. Neutrale Abzüge
Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines	Heben in den einbeinigen Ballenstand	Nachstellsprung	Strecksprung	Beidbeiniger Absprung zum Hocksprung	
<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	




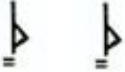




Name:.....	D-Note 2,0 ./. Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 2,0 ./. Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 2,0 ./. Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 2,0 ./. Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

P3 - 13 Punkte max. 60 sek

 Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mt 1/4 Dreh. in den Grätschsitz <b>0,3</b>	 Spitzwinkelsitz <b>0,3</b>	 Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand <b>0,3</b>	 Stand auf einem Bein - Stand auf einem Bein ggl. <b>0,1 0,1</b>	 Strecksprung <b>0,3</b>	 Heben in den einbeinigen Ballenstand - Heben in den einbeinigen Ballenstand ggl. <b>0,3 0,3</b>	 Standwaage <b>0,5</b>	 <b>Abgang:</b> Hocksprung <b>0,5</b>	Wertung  D-Note + E-Note ./ Neutralabzüge	
.....								D-Note 3,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
								neutr. Abz.	
.....								E-Abzüge	Endnote
								.....	
.....								D-Note 3,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
								neutr. Abz.	
.....								E-Abzüge	Endnote
								.....	
.....								D-Note 3,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
								neutr. Abz.	
.....								E-Abzüge	Endnote
								.....	

# Schwebebalken

K.S. 05/15



www.kari-turnen.de

**P4 - 14 Punkte** max. 60 sek

								Wertung D-Note + E-Note ./ Neutralere Abzüge
Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mt 1/4 Dreh. in den Grätschsitz	Spitzwinkelsitz	Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand	Pferdchensprung	1/2 LAD im beidbeinigen Ballenstand	Schritt mit Vorhochspreizen Schritt mit Vorhochspreizen ggl.	Standwaage	<b>Abgang: Rondat (Radwende)</b>	
<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>		<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	

Name:.....

D-Note 4,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 4,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 4,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 4,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

# Schwebebalken

K.S. 05/15



www.kari-turnen.de

**P5 - 15 Punkte** max. 60 sek

								Wertung D-Note + E-Note ./ Neutralabzüge
Aufhocken in den Hockstand <b>1,0</b>	Standwaage (Haltezeit 2 sec.) <b>0,5</b>	Nachstellsprung <b>0,2</b>	Pferdchensprung <b>0,5</b>	1/2 LAD einbeinig <b>1,0</b>	<b>Verbindung:</b> Strecksprung - Hocksprung <b>0,3 0,5</b>	Kniewaage <b>0,5</b>	<b>Abgang:</b> Rondat (Radwende) <b>0,5</b>	

Name:.....

D-Note 5,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....










D-Note 5,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 5,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 5,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

									Wertung D-Note + E-Note ./ Neutrale Abzüge
Einbeiniger Absprung - Auflaufen	Pferdchensprung	1/2 LAD einbeinig	flüchtiger Handstand	Vorspreizen - Rückspreizen - Vorspreizen mit 1/2 LAD (Spielbein gestreckt)	Quergrätschsprung (mind. 90°)	1/2 LAD beidbeinig	Standwaage (2sec.)	<b>Abgang:</b> Rondat (Radwende)	
1,0	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	

Name:.....

D-Note 6,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 6,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 6,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 6,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

# Schwebebalken

K.S. 05/15



**P7 - 17 Punkte** max. 90 sek

www.kari-turnen.de

											Wertung D-Note + E-Note ./ Neutrale Abzüge
Sprung-aufhocken	Standwaage (2 sec.)	einbeiniger Ballenstand	Handstütz-überschlag sw (Rad)	Streck-sprung 1/2 LAD	1/2 LAD beidbeinig	Quergrätsch-sprung (mind. 120°)	flüchtiger Handstand	1/2 LAD einbeinig	Pferdchen-sprung	<b>Abgang:</b> Handstütz-Überschlag VW 1,0	
1,0	0,5	0,3	1,0	0,5	0,2	0,5	1,0	0,5	0,5	1,0	

Name:.....	D-Note 7,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 7,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 7,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 7,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

# Schwebebalken

K.S. 05/15



**P8 - 18 Punkte** max. 90 sek

www.kari-turnen.de

									Wertung D-Note + E-Note ./ Neutrale Abzüge
Überhocken	Spagatsprung (mind. 135°)	Vorspreizen (mind. 90°) - Rückspreizen Vorspreizen mit 1/2 LAD (Spielbein gestreckt)	Sissone (mind. 135°)	1/1 LAD einbeinig - 1/2 LAD beidbeinig	<b>Verbindung:</b> Pferdchensprung - Handstützüberschlag sw (Rad)	2 Schritte rw mit Rückspreizen - Körperwelle	Handstand (2sec.)	<b>Abgang:</b> Salto vw gehockt	
1,0	1,0	0,5	1,0	1,0 0,2	0,3 0,5	0,5	1,0	1,0	

Name:.....

D-Note 8,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 8,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 8,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 8,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote



											Wertung D-Note + E-Note ./ Neutrale Abzüge
1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5 0,5	0,5 0,5	1,0	1,0	

Name:.....	D-Note 9,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 9,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 9,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 9,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote