

## Grundlagenstufe 0

<b>SPRUNG:</b>		<b>A-Note: 09.00</b>
2 Sprünge		
9,00	Strecksprung (auf einen Weichboden)	Abzüge lt. CoP

<b>TIEFRECK:</b>		<b>A-Note: 09.00</b>
9,00	Beugehang gehockt 2 sec. (Einnehmen mit Trainerhilfe)	Beugehang: Kinn nicht über Stange <span style="float: right;">0.50</span>
	Senken in den Winkelhang 2 sec.   Senken in den Langhang	Schulterwinkel <span style="float: right;">0.10/0.30</span>
	Heben und Durchschieben der gebeugten Beine durch die Arme, langsames Senken zum Hang, auslassen - Landung	schwerfällig geturnt <span style="float: right;">0.10/0.30/0.50</span> ungenügende Hüftstreckung <span style="float: right;">0.10/0.30</span> Absprung zum Durchschieben <span style="float: right;">1.0</span>

<b>BALKEN:</b>		<b>A-Note: 09.00</b>
9,00	Seitstand vl.: Springen in den Stütz - Überspreizen mit 1/4 Drehung - Armkreis rw. - Heben zum Spitzwinkelsitz mit Stütz der Hände 2 sec. (Arme leicht gebeugt, Rücken gestreckt)	SWS: sehr offene Bückposition <span style="float: right;">0.30</span> ungenügendes Strecken des Rückens <span style="float: right;">0.10/0.30</span>
	Rückschwingen der Beine zur Bauchlage - Absitzen nach hinten zum Fersensitz (h. stützen) mit Blick auf Hände - Anhocken - Beine strecken zu Bückstand, Arme stützen am Balken, Oberkörper tief - Aufrichten des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken zum Stand	Bückstand: ungenügende Beweglichkeit <span style="float: right;">0.10/0.30</span>
	2 Schritte - heben in das Relevée 2 sec. (A. hoch) - 4 Schritte im Relevée - Schließen und Senken zum Stand	ARW nicht offen <span style="float: right;">0.10/0.30</span> zu weite Schrittstellung <span style="float: right;">je 0.10</span>
	Plié - Relevée 1 sec. - Strecksprung	
	Schritt Arabesque 2 sec.	Spielbein unter 45° <span style="float: right;">0.30</span>
	Schritte vw. (A. seit) zum Stand (A. hoch) am Balkenende: Strecksprung zum Stand	

<b>BODEN:</b>		<b>A-Note: 09.00</b>
9,00	Stand - Battement re. vor - Schließen der Beine - Battement li. vor - Schließen	Battement vor unter 90° <span style="float: right;">0.10/0.30</span> Battement vor unter 45° <span style="float: right;">0.10</span>
	Hocke - Rolle vw. - Aufrichten zum Stand   Strecksprung	Rolle: Ausetzen auf dem Kopf <span style="float: right;">0.30</span> Unkoordinierte Rollbewegung <span style="float: right;">0.10/0.30</span> Aufstehen mit Aufgreifen der Hände <span style="float: right;">0.50</span> Unkoordiniertes Aufstehen <span style="float: right;">0.10/0.30</span>
	Rad - Rad zum Grätschstand (Beginn im Seitverhalten)	Rad - Rad: Gleichzeitig aufsetzen der Hände <span style="float: right;">0.30</span> Ungenügende Hüftstreckung/ nicht über die Senkrechte <span style="float: right;">0.10/0.30</span>