

## Anforderungen und Kriterien für die Anerkennung

	Männer	Kriterien für die Anerkennung
<b>Reck hoch</b>	Hüftaufzug	Erreichen der Endposition Stütz vl
	Abschwung vw zum Hang-Niedersprung	Erreichen des ruhigen Hangs (kein Schwingen)
<b>Reck tief</b>	- Hüftaufschwung	Erreichen der Endposition Stütz vl
	- re+li Bein vorspreizen zum Stütz rl (Sitz)	Füße dürfen die Stange nicht berühren
	- ½ Dr. zum Stütz vl	Erreichen der Endposition Stütz vl
	- hoher Rückschwung zum Niedersprung	Hüfte etwa auf Schulterhöhe
	- Unterschwung aus dem Stand	Hüfte etwa auf Stangenhöhe, Beine gestreckt, Landung beidbeinig
<b>Boden</b>	- Handstand re + li	Erreichen der Endposition (max 10° Abweichung) Beine in der Endposition gestreckt + geschlossen Keine Schritte mit den Händen
	- Rad re + li	Geradlinige Bewegung Beine gestreckt (Kniewinkel kleiner als 90° = ungültig) Landung der Beine nacheinander
	- Rolle vw	gerade Rollbewegung Aufstehen ohne Hilfe der Hände
	- Kopfstand aus dem Hockstand	Knie dürfen Boden nicht berühren (vor und nach dem Kopfstand) Beine in der Endposition gestreckt + geschlossen (2 sek. fixiert)
	- Rolle rw aus dem Hockstand in die Liegestützposition – Hüfte gestreckt	geradlinige Bewegung Landung im Liegestütz, Hüfte gestreckt Knie und Unterarme dürfen den Boden nicht berühren

Frauen	Frauen	Kriterien für die Anerkennung
<b>Reck tief</b>	- Hüftaufschwung	Erreichen der Endposition Stütz vl
	- re+li Bein vorspreizen zum Stütz rl (Sitz)	Füße dürfen die Stange nicht berühren
	- ½ Dr. zurück zum Stütz vl	Erreichen der Endposition Stütz vl
	- hoher Rückschwung zum Niedersprung	Hüfte etwa auf Schulterhöhe
	- Unterschwingung aus dem Stand	Hüfte etwa auf Stangenhöhe, Beine gestreckt, Landung beidbeinig
<b>Boden</b>	- Handstand re + li	Erreichen der Endposition (max 10° Abweichung) Beine in der Endposition gestreckt + geschlossen Keine Schritte mit den Händen
	- Rad re + li	Geradlinige Bewegung Beine gestreckt (Kniewinkel kleiner als 90° = ungültig) Landung der Beine nacheinander
	- Rolle vw	gerade Rollbewegung Aufstehen ohne Hilfe der Hände
	- Kopfstand aus dem Hockstand	Knie dürfen Boden nicht berühren (vor und nach dem Kopfstand) Beine in der Endposition gestreckt + geschlossen (2 sek. fixiert)
	- Rolle rw aus dem Hockstand in die Liegestützposition – Hüfte gestreckt	geradlinige Bewegung Landung im Liegestütz, Hüfte gestreckt Knie und Unterarme dürfen den Boden nicht berühren

### Bewertung Frauen + Männer

- Alle Teile müssen geschafft (anerkannt) werden.
- Pro Gerät gibt es max. 10 Punkte.
- Bei den Männern gelten Hoch-und Tiefreck als ein Gerät.
- Mind. 5 Punkte pro Gerät müssen erreicht werden.
- Wird ein Teil nicht geschafft, wird die Übung an diesem Gerät mit 0 Punkte bewertet.