

IV. Bodenkomplexübung

Grundlegende Hinweise zur Übungsausführung und Übungsbewertung

Jede deutliche Abweichung von der perfekten haltungsmäßigen Ausführung wird je Element mit 0,5 Punkten abgezogen (H).

Jegliche Hilfeleistung, die zur Ausführung eines Elements beiträgt, führt zur Aberkennung des Elementes.

Ein Element darf bei Nichtgelingen nicht wiederholt werden.

Abzüge für typische technische Fehler sind im Einzelnen aufgelistet und können durch Markieren der Kreuzchen kenntlich gemacht werden.

Abzüge:

kleiner Fehler (k) = 0,5

mittlerer Fehler (m) = 1,0

grober Fehler (g) = 1,5

n.g. = Element nicht gewertet (KEINE Punkte).

Der maximale Abzug entspricht dem Wert des jeweiligen Elements.

AK 9 – Bodenkomplexübung

| Nr. | Beschreibung | Wert | Fehlerhinweise | Abzüge | | | | | |
|--|---|------|--|----------|----------|----------|----------|-------------------------|---|
| | | | | k 0,5 | m 1,0 | g 1,5 | H 0,5 | gesamt je Element | |
| 1 | Aus dem Stand Rolle vorwärts in den Stand | 3 | - keine runde Rollbewegung | | | x | | | |
| | | | - Nachgreifen der Hände zum Aufrichten | | | x | x | | |
| | | | - geöffnete Beine oder Knie | | x | | | | |
| 2 | Rumpfbeugen vorwärts in den Bückstand , Stütz auf dem Boden und Rückführen der geschlossenen, gestreckten Beine zum Liegestütz | 1,5 | - zu geringer Bückwinkel | | | x | | | |
| | | | - Hohlkreuz beim Rückführen der Beine | x | | | x | | |
| 3 | Ganze Stützschraube nach links , Wiederholung nach rechts | 3 | - keine gleichmäßige Bewegung | x | | | | | |
| | | | - keine gestreckte Körperposition | | | x | x | | |
| 4 | Auffedern in den Grätschwinkelstand | 1,5 | - Spannungsverlust beim Auffedern | x | | | x | | |
| 5 | Heben in den Kopfstand – 2 Sek. | 4,5 | - kein gleichmäßiger Rhythmus beim Heben | | x | | | | |
| | | | - keine gestreckte Körperposition beim Kopfstand | | | x | x | | |
| | | | - zu kurze Haltezeit | | | n.g. | | | |
| 6 | Abrollen in die Rückenlage, „ Schiffchenposition “ | 1,5 | - Bodenberührung der Beine | | x | | x | | |
| 7 | Ganze Drehung des gestreckten Körpers um die Längsachse nach links , Wiederholung nach rechts | 1,5 | - keine gleichmäßige Bewegung | | x | | | | |
| | | | - Füße oder Arme berühren den Boden | | | x | x | | |
| | | | - Kopf nicht zwischen den Armen | x | | | | | |
| 8 | Heben in die Kerze (ohne Arme) – 2 Sek. | 3 | - keine ruhige Endposition | | x | | | | |
| | | | - zu kurze Haltezeit | | | n.g. | x | | |
| | | | - keine leicht gebundene Körperposition | | x | | | | |
| 9 | Abbücken und erneutes Strecken über die Kerze zum ... | 1,5 | - Füße berühren nicht den Boden | | | x | | | |
| | | | - keine flüchtige Kerze | x | | | x | | |
| 10 | ... Rollen in den Stand und direkt Strecksprung ½ Drehung | 2,5 | - keine runde Rollbewegung | | | x | | | |
| | | | - zusätzliche Ausholbewegung | | x | | x | | |
| 11 | Rolle rückwärts gehockt | 3 | - Boden-Berührung der Knie | | | x | | | |
| | | | - geöffnete Beine oder Knie | | x | | x | | |
| 12 | Vorspreizen, Rad und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte, Schließen der Beine in den Stand. | 3,5 | - Rad nicht in Linie | | x | | | | |
| | | | - geringer Spreizwinkel | | | x | | | |
| | | | - Arme nicht direkt in Hochhalte | x | | | | | x |
| | | | - kein gestrecktes Aufrichten | | | x | | | |
| Gesamtabzug | | | | | | | | | |
| Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug) | | | | | | | | | |

AK 10/11 – Bodenkomplexübung

| Nr. | Beschreibung | Wert | Fehlerhinweise | Abzüge | | | | |
|--------------------|--|------|--|----------|----------|----------|----------|-------------------------|
| | | | | k 0,5 | m 1,0 | g 1,5 | H 0,5 | gesamt je Element |
| 1 | 2-3 Schritte Anlauf, Absprung zur Flugrolle ... | 3 | - fehlende Körperstreckung | | x | | x | |
| | | | - keine runde Rollbewegung | | | x | | |
| 2 | ... zum direkten Grätschwinkelsprung | 3 | - Beine unter waagrecht | | | x | x | |
| | | | - Beine nicht mind. 90° gespreizt | | | n.g. | | |
| | | | - Absprung erfolgt nicht direkt | | x | | | |
| | | | - Beine zur Landung nicht geschlossen | | | x | | |
| 3 | Vorspreizen mit Handstandhüpfer, Abrollen in den Hockstand | 3 | - Arme gebeugt | x | | | x | |
| | | | - keine vollständige Körperstreckung (z.B. Arm-Rumpf-Winkel oder Hüftwinkel) | | | x | | |
| | | | - keine runde Rollbewegung | | | x | | |
| 4 | Absprung gehockt in den Handstand ... | 2 | - keine vollständige Körperstreckung | | | x | x | |
| 5 | ... mit ½ Drehung und Abrollen in den Stand | 4 | - unvollständige Drehung (bis 45°) | | | x | x | |
| | | | - unvollständige Drehung (ab 45°) | | | n.g. | | |
| | | | - keine runde Rollbewegung | | | x | | |
| 6 | Vorspreizen, Beistellschritt und Strecksprung mit 1/1Drehungen | 3 | - unvollständige Drehung (bis 45°) | | | x | x | |
| | | | - unvollständige Drehung (ab 45°) | | | n.g. | | |
| | | | - Strecksprung ohne Arme unten | | x | | | |
| | | | - Standfehler (1 Schritt) | | x | | | |
| | | | - Standfehler (mehrere Schritte oder Sturz) | | | n.g. | | |
| 7 | Vorspreizen zur Standwaage – 3 Sekunden halten, | 2 | - zu kurze Haltezeit | | | x | x | |
| | | | - Bein oder Oberkörper unter waagrecht | | | x | | |
| 8 | Vorspreizen zur Standwaage auf die andere Seite – 3 Sekunden halten | 2 | - zu kurze Haltezeit | | | x | x | |
| | | | - Bein oder Oberkörper unter waagrecht | | | x | | |
| 9 | Rumpfvorbeugen und Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen durch den Handstand | 4 | - Beugen der Knie in der Anrollbewegung | | x | | x | |
| | | | - keine vollständige Körperstreckung (z.B. Arm-Rumpf-Winkel oder Hüftwinkel) | | | x | | |
| | | | - Handstandposition nicht erreicht | | | x | | |
| 10 | Vorspreizen, Rad und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte, aus der Schrittstellung ... | 2 | - Rad nicht in Linie | | x | | x | |
| | | | - geringer Spreizwinkel | | | x | | |
| | | | - Arme nicht direkt in Hochhalte | x | | | | |
| | | | - kein gestrecktes Aufrichten | | | x | | |
| 11 | Vorspreizen, Rad auf die andere Seite und gestrecktes Aufrichten mit ¼ Drehung gegen die Bewegungsrichtung in die Schrittstellung, Arme in Hochhalte. Schließen der Beine in den Stand. | 2 | - Rad nicht in Linie | | x | | x | |
| | | | - geringer Spreizwinkel | | | x | | |
| | | | - Arme nicht direkt in Hochhalte | x | | | | |
| | | | - kein gestrecktes Aufrichten | | | x | | |
| Gesamtabzug | | | | | | | | |

AK 12/13 – Bodenkomplexübung

| Nr. | Beschreibung | Wert | Fehlerhinweise | Abzüge | | | | |
|-------------|---|------|--|----------|----------|----------|----------|-------------------------|
| | | | | k 0,5 | m 1,0 | g 1,5 | H 0,5 | gesamt je Element |
| 1 | 2-3 Schritte Anlauf, Salto vorwärts gehockt | 3 | - geringe Sprunghöhe | | x | | x | |
| | | | - geöffnete Knie | x | | | | |
| | | | - Standfehler (mehr als 1 Schritt) | | | x | | |
| | | | - Sturz | | | n.g. | | |
| 2 | Vorspreizen und Schwingen in den Handstand, 1/1 Drehung zum Abrollen ... | 3 | - unvollständige Drehung (bis 45°) | | | x | x | |
| | | | - unvollständige Drehung (ab 45°) | | | n.g. | | |
| | | | - keine runde Abrollbewegung | | x | | | |
| 3 | ... zum direkten Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand | 1,5 | - Absprung erfolgt nicht direkt | | x | | x | |
| | | | - Standfehler (1 Schritt) | | x | | | |
| 4 | Vorspreizen mit Handstandhüpfer , Abrollen in den Grätschsit | 1,5 | - Arme gebeugt | x | | | x | |
| | | | - keine gestreckte Handstandposition | | | x | | |
| | | | - keine kontrollierte Rollbewegung | | | x | | |
| 5 | Briefmarke mit Arme in Hochhalte Rückgrätschen mit Schließen der Beine in die Bauchlage | 3 | - keine Bodenberührung der Brust bei der Briefmarke | | | x | x | |
| | | | - Heben der Hüfte beim Schließen der Beine | | | x | | |
| 6 | Rückschieben in den Kniestand und Abdrücken gebückt in den Handstand , Abrollen | 3 | - Arme gebeugt | | | x | x | |
| | | | - Schultervorlage | | x | | | |
| | | | - keine senkrechte Handstandposition | | | x | | |
| 7 | Vorspreizen zur Standwaage rechts – 3 Sek. halten, einbeinig Abrollen und einbeinig rechts Aufstehen, linkes Bein gestreckt parallel zum Boden, ... | 3,5 | - zu kurze Haltezeit | | | x | x | |
| | | | - Bein oder Oberkörper unter waagrecht in der Standwaage | | | x | | |
| | | | - Bein unter waagrecht beim Aufstehen | | | x | | |
| | | | - Standunsicherheit | | x | | | |
| 8 | ... Schritt auf links Standwaage links – 3 Sek. halten, einbeinig Abrollen und einbeinig links Aufstehen, rechtes Bein gestreckt parallel zum Boden. Schlussstellung | 3,5 | - zu kurze Haltezeit | | | x | x | |
| | | | - Bein oder Oberkörper unter waagrecht in der Standwaage | | | x | | |
| | | | - Bein unter waagrecht beim Aufstehen | | | x | | |
| | | | - Standunsicherheit | | x | | | |
| 9 | Rumpfvorbeugen und Rolle rückwärts mit gestreckten Beinen durch den Handstand | 3 | - Beugen der Knie in der Anrollbewegung | | x | | x | |
| | | | - keine vollständig getreckte Handstandposition | | | x | | |
| 10 | Strecksprung ½ Drehung | 1 | - Standfehler (1 Schritt) | | x | | x | |
| 11 | Anlauf mit zwei bis drei Schritten, Sprungrolle vorwärts zum ... | 2 | - fehlende Körperstreckung | | x | | x | |
| | | | - keine runde Rollbewegung | | | x | | |
| 12 | ... sofortigen Strecksprung mit 1/1 Drehung i. d. Stand | 2 | - Absprung erfolgt nicht direkt | | x | | x | |
| | | | - unvollständige Drehung (bis 45°) | | | x | | |
| | | | - unvollständige Drehung (ab 45°) | | | n.g. | | |
| | | | - ohne Armführung unten | | x | | | |
| | | | - Standfehler (1 Schritt) | | x | | | |
| Gesamtabzug | | | | | | | | |

AK 14/15/16 – Bodenkombiübung

| Nr. | Beschreibung | Wert | Fehlerhinweise | Abzüge | | | | |
|--|---|------|---|----------|----------|----------|----------|-------------------------|
| | | | | k 0,5 | m 1,0 | g 1,5 | H 0,5 | gesamt je Element |
| 1 | 2-3 Schritte Anlauf, Flugrolle mit Überstreckung zum ... | 3 | - fehlende Körper-Überstreckung | | | x | x | |
| | | | - keine runde Rollbewegung | | x | | | |
| 2 | ... sofortigen Strecksprung und Salto vorwärts gehockt | 4,5 | - geringe Sprunghöhe | | x | | x | |
| | | | - geöffnete Knie | x | | | | |
| | | | - Standfehler (mehr als 1 Schritt) | | | x | | |
| | | | - Sturz | | | n.g. | | |
| 3 | Vorspreizen mit Schwingen in den Handstand mit 1/1 Drehung und Abrollen ... | 3 | - unvollständige Drehung (bis 45°) | | | x | x | |
| | | | - unvollständige Drehung (ab 45°) | | | n.g. | | |
| | | | - keine runde Abrollbewegung | | x | | | |
| 4 | ... zum Aufstehen mit gestreckten Beinen | 3 | - Knie gebeugt | | | x | x | |
| | | | - Schritt | | | x | | |
| 5 | Vorspreizen, Beistellschritt und Strecksprung mit 1 ½ Drehungen | 3 | - unvollständige Drehung (bis 45°) | | | x | x | |
| | | | - unvollständige Drehung (ab 45°) | | | n.g. | | |
| | | | - ohne Armführung unten | | x | | | |
| | | | - Standfehler (1 Schritt) | x | | | | |
| 6 | Salto rückwärts gehockt in den Stand | 3 | - geringe Sprunghöhe | | x | | | |
| | | | - geöffnete Knie | x | | | | |
| | | | - Standfehler (1 Schritt) | x | | | | |
| | | | - mehr Schritte oder Sturz | | | n.g. | | |
| 7 | Anlauf mit 2-3 Schritten und Handstützüberschlag ... | 3 | - keine vollständige Körperstreckung | | | x | x | |
| | | | - keine gestreckte Landung | | x | | | |
| | | | - Arme nicht durchgehend bis zur Landung oben | x | | | | |
| 8 | ... zum sofortigen Ansprung in die Schrittstellung und Schwingen in den Handstand mit zweimaligen Hüpfen , | 3 | - Ansprung erfolgt nicht direkt | x | | | x | |
| | | | - Arme gebeugt | x | | | | |
| | | | - keine gestreckte Handstandposition | | | x | | |
| 9 | Abrollen zum direkten Strecksprung mit ½ Drehung in den Stand | 1,5 | - Absprung erfolgt nicht direkt | | x | | x | |
| | | | - Standfehler (1 Schritt) | | x | | | |
| 10 | 2-3 Schritte Anlauf, Salto vorwärts gebückt in den Stand (auch mit einem Schritt nach vorne). | 3 | - geringe Sprunghöhe | | x | | x | |
| | | | - geöffnete Beine | x | | | | |
| | | | - Standfehler (mehr als 1 Schritt) | | | x | | |
| | | | - Sturz | | | n.g. | | |
| Gesamtabzug | | | | | | | | |
| Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug) | | | | | | | | |

AK 17 + – Bodenkomplexübung

| Nr. | Beschreibung | Wert | Fehlerhinweise | Abzüge | | | | |
|--|--|------|---|----------|----------|----------|----------|-------------------------|
| | | | | k 0,5 | m 1,0 | g 1,5 | H 0,5 | gesamt je Element |
| 1 | Salto vorwärts gehockt aus dem Stand in den Stand | 5 | - Anspringen | | | n.g. | x | |
| | | | - geringe Sprunghöhe | | x | | | |
| | | | - geöffnete Knie | x | | | | |
| | | | - Standfehler (mehr als 1 Schritt) | | | x | | |
| | | | - Sturz | | | n.g. | | |
| 2 | Vorspreizen, Beistellschritt und Strecksprung mit 1 ½ Drehungen | 3 | - unvollständige Drehung (bis 45°) | | | x | x | |
| | | | - unvollständige Drehung (ab 45°) | | | n.g. | | |
| | | | - ohne Armführung unten | | x | | | |
| | | | - Standfehler (1 Schritt) | x | | | | |
| 3 | Rumpfbeugen und Rolle rückwärts in den Handstand mit ½ Drehung und Abrollen ... | 4 | - Beugen der Knie in der Anrollbewegung | | x | | x | |
| | | | - keine vollständig getreckte Handstandposition | | | x | | |
| | | | - unvollständige Drehung (bis 45°) | | x | | | |
| | | | - unvollständige Drehung (ab 45°) | | | n.g. | | |
| | | | - keine runde Abrollbewegung | | x | | | |
| 4 | ... zum Strecksprung und sofortigem Salto vorwärts gehockt | 4 | - geringe Sprunghöhe | | x | | x | |
| | | | - geöffnete Knie | x | | | | |
| | | | - Standfehler (mehr als 1 Schritt) | | | x | | |
| | | | - Sturz | | | n.g. | | |
| 5 | Wiener (Schweizer Handstand gebückt), ½ Drehung , Absenken zum Stand | 4 | - Arme gebeugt | | x | | x | |
| | | | - ½ Drehung nicht im Handstand beendet | | | x | | |
| | | | - unvollständige Drehung (ab 45°) | | | n.g. | | |
| 6 | Schwingen in den Handstand mit zweimaligen Hüpfen und Abrollen ... | 2 | - Arme gebeugt | x | | | x | |
| | | | - keine gestreckte Handstandposition | | | x | | |
| 7 | ... zum Aufstehen mit gestreckten Beinen | 3 | - Knie gebeugt | | | x | x | |
| | | | - Schritt | | | x | | |
| 8 | Salto rückwärts gebückt | 5 | - geringe Sprunghöhe | | x | | x | |
| | | | - gebeugte Knie | | | x | | |
| | | | - b-Position nicht enger als 90° | | | x | | |
| | | | - Standfehler (1 Schritt) | x | | | | |
| | | | - Standfehler (2 Schritte) | | x | | | |
| | | | - mehr Schritte oder Sturz | | | n.g. | | |
| Gesamtabzug | | | | | | | | |
| Endwert (= 30 Punkte – Gesamtabzug) | | | | | | | | |