

1 Reck

Maximal 13 Punkte

| | Erreichbare Punkte |
|---|--------------------|
| <u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> | |
| - Allgemeine Körperspannung | 3 |
| Schlussstellung mit beiden Händen am Holm | 1 |
| Sprung in den Stütz (Haltezeit 3Sec) | 3 |
| Sprung in den Stand | 1 |
| Sprung in den Stütz (Haltezeit 3Sec) | 3 |
| Sprung in den Stand | 1 |
| Seitliche Schlussstellung | 1 |

2 Reck**Maximal 16 Punkte**

| | Erreichbare Punkte |
|---|--------------------|
| <u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> | |
| - Allgemeine Körperspannung | 3 |
| Schlussstellung mit beiden Händen am Holm | 1 |
| Sprung in den Stütz (Haltezeit 3Sec) | 3 |
| Sprung in den Stand | 1 |
| Sprung in den Stütz (Haltezeit 3Sec) | 3 |
| Felgabzug | 4 |
| Seitliche Schlussstellung | 1 |

3 Reck**Maximal 19 Punkte**

| | Erreichbare Punkte |
|---|--------------------|
| Schiefgestellte Bank als Gerätehilfe vor bzw. unter dem Reck. Am Rand des Recks aufzubauen. | |
| <u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Allgemeine Körperspannung | 3 |
| Schlussstellung mit beiden Händen am Holm | 1 |
| Aufschwung mit Gerätehilfe | 4 |
| Stützphase (3Sec.) | 1 |
| Sprung in den Stand | 1 |
| Seitlicher Nachstellschritt | 1 |
| Sprung in den Stütz (Haltezeit 3Sec) | 3 |
| Felgabzug | 4 |
| Seitliche Schlussstellung | 1 |

4 Reck**Maximal 24 Punkte**

| | Erreichbare Punkte |
|---|--------------------|
| Schiefgestellte Bank als Gerätehilfe vor bzw. unter dem Reck. Am Rand des Recks aufzubauen. | |
| <u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Allgemeine Körperspannung | 3 |
| Schlussstellung mit beiden Händen am Holm | 1 |
| Aufschwung mit Gerätehilfe | 4 |
| Stützphase (3Sec.) | 1 |
| Sprung in den Stand mit Rückschwung | 5 |
| Seitlicher Nachstellschritt | 1 |
| Schlussstellung | 1 |
| Sprung in den Stütz (Haltezeit 3Sec) | 3 |
| Felgabzug | 4 |
| Seitliche Schlussstellung | 1 |

5 Reck**Maximal 28 Punkte**

| | Erreichbare Punkte |
|---|--------------------|
| Schiefgestellte Bank als Gerätehilfe vor bzw. unter dem Reck. Am Rand des Recks aufzubauen. | |
| <u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Allgemeine Körperspannung | 3 |
| Schlussstellung mit beiden Händen am Holm | 1 |
| Aufschwung mit Gerätehilfe | 4 |
| Stützphase (3Sec.) | 1 |
| Sprung in den Stand mit Rückschwung | 5 |
| Seitlicher Nachstellschritt | 1 |
| Schlussstellung | 1 |
| Sprung in den Stütz (Haltezeit 3Sec) | 3 |
| Felgumschwung mit Seilhilfe | 4 |
| Felgabzug | 4 |
| Seitliche Schlussstellung | 1 |

6 Reck

Maximal 32 Punkte

| | Erreichbare Punkte |
|---|--------------------|
| <u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> | |
| - Allgemeine Körperspannung | 3 |
| Schlussstellung mit beiden Händen am Holm | 1 |
| Aufschwung <u>ohne</u> Gerätehilfe | 8 |
| Stützphase (3Sec.) | 1 |
| Sprung in den Stand mit Rückschwung | 5 |
| Schlussstellung | 1 |
| Sprung in den Stütz (Haltezeit 3Sec) | 3 |
| Felgumschwung mit Seilhilfe | 4 |
| Felgabzug | 4 |
| Seitliche Schlussstellung | 1 |

7 Reck**Maximal 38 Punkte**

| | Erreichbare Punkte |
|---|--------------------|
| <u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> | |
| - Allgemeine Körperspannung | 3 |
| Schlussstellung mit beiden Händen am Holm | 1 |
| Aufschwung <u>ohne</u> Gerätehilfe | 8 |
| Stützphase (3Sec.) | 1 |
| Sprung in den Stand mit Rückschwung | 5 |
| Schlussstellung | 1 |
| Sprung in den Stütz (Haltezeit 3Sec) | 3 |
| Felgumschwung mit Seilhilfe | 4 |
| Sprung in den Stand mit Rückschwung | 5 |
| Unterschwung aus dem Stand | 6 |
| Schlussstellung | 1 |

8 Reck

Maximal 46 Punkte

| | Erreichbare Punkte |
|--|--------------------|
| <u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Allgemeine Körperspannung | 3 |
| Schlussstellung mit beiden Händen am Holm | 1 |
| Sprung in den Stütz (Haltezeit 3Sec) | 3 |
| Sprung in den Stand mit Rückschwung | 5 |
| Schritt nach vorne | 1 |
| Aufschwung <u>ohne</u> Gerätehilfe | 8 |
| Felgumschwung | 13 |
| Sprung in den Stand mit Rückschwung | 5 |
| Unterschwung aus dem Stand | 6 |
| Schlussstellung | 1 |