

**1 – Balken****Maximal 10 Punkte**

<b>Umgedrehte Bank auf dem Boden</b>	<b>Erreichbare Punkte</b>
<u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Arme in Seithaltung - Allgemeine Körperspannung / Haltung	1 1
Schlussstellung	1
Schritt auf die Bank	1
Nachstellschritte bis zur Mitte der Bank (Bein beliebig)	2
Balancieren vorwärts bis zum Ende der Bank	1
Abgang: Strecksprung	2
Schlussstellung	1

**2 – Balken**

Maximal 13 Punkte

<b>Umgedrehte Bank auf dem Boden</b>	Erreichbare Punkte
<u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Arme in Seithaltung - Allgemeine Körperspannung / Haltung	1 1
Schlussstellung	1
Schritt auf die Bank	1
Nachstellschritte bis leicht über Mitte der Bank (Bein beliebig)	2
3 Schritte Rückwärts	2
Balancieren vorwärts bis zum Ende der Bank	1
Schlussstellung	1
Abgang: Strecksprung	2
Schlussstellung	1

**3 – Balken**

Maximal 16 Punkte

<b>Umgedrehte Bank auf dem Boden</b>	Erreichbare Punkte
<u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Arme in Seithaltung - Allgemeine Körperspannung / Haltung	1 1
Schlussstellung	1
Schritt auf die Bank mit Spielbein in Rückhalte (Haltezeit 3Sec.)	2
Nachstellschritte bis leicht über Mitte der Bank (Bein beliebig)	2
3 Schritte Rückwärts	2
Balancieren vorwärts im Hochzehenstand bis zum Ende der Bank	3
Schlussstellung	1
Abgang: Strecksprung	2
Schlussstellung	1

**4- Balken****Maximal 21 Punkte**

<b>Umgedrehte Bank auf dem Boden</b>	<b>Erreichbare Punkte</b>
<u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Arme in Seithaltung - Allgemeine Körperspannung / Haltung	1 1
Schlussstellung	1
Schritt auf die Bank mit Spielbein in Rückhalte (Haltezeit 3Sec.)	2
3x 3Nachstellschritte (Beinwechsel)	4
3 Schritte Rückwärts	2
3 Schritte mit Vorhochsprüngen	3
Balancieren vorwärts im Hochziehenstand bis zum Ende der Bank	3
Schlussstellung	1
Abgang: Strecksprung	2
Schlussstellung	1

**5- Balken****Maximal 25 Punkte**

<b>Umgedrehte Bank auf dem Boden</b>	<b>Erreichbare Punkte</b>
<u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Arme in Seithaltung - Allgemeine Körperspannung / Haltung	1 1
Schlussstellung	1
Schritt auf die Bank mit Spielbein in Rückhalte (Haltezeit 3Sec.)	2
3x 3Nachstellschritte (Beinwechsel)	4
Senken in den Hockstand, ½ Drehung	2
Aufrichten, ½ Drehung im Hochzehenstand	2
3 Schritte Rückwärts	2
3 Schritte mit Vorhochspreizen	3
Balancieren vorwärts im Hochzehenstand bis zum Ende der Bank	3
Schlussstellung	1
Abgang: Strecksprung	2
Schlussstellung	1

**6- Balken****Maximal 28 Punkte**

<b>Erhöhte Bank auf kleinen Kästen oder niedriger Schwebebalken</b>	<b>Erreichbare Punkte</b>
<u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Arme in Seithaltung - Allgemeine Körperspannung / Haltung	1 1
Schlussstellung	1
Schritt auf die Bank mit Spielbein in Rückhalte (Haltezeit 3Sec.)	3
3x 3Nachstellschritte (Beinwechsel)	4
Senken in den Hockstand, ½ Drehung	2
Aufrichten, ½ Drehung im Hochziehenstand	2
3 Schritte Rückwärts	2
3 Schritte mit Vorhochspreizen	3
Balancieren vorwärts im Hochziehenstand bis zum Ende der Bank	3
Schlussstellung	1
Abgang: Hocksprung	4
Schlussstellung	1

**7- Balken****Maximal 34 Punkte**

<b>Erhöhte Bank auf kleinen Kästen oder niedriger Schwebebalken</b>	<b>Erreichbare Punkte</b>
<u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Arme in Seithaltung - Allgemeine Körperspannung / Haltung	1 3
Schlussstellung	1
Schritt auf die Bank mit Spielbein in Rückhalte (Haltezeit 3Sec.)	2
1 Nachstellschritt	2
Schritt mit Pferdchensprung	7
Senken in den Hockstand, ½ Drehung	2
Aufrichten, ½ Drehung im Hochzehenstand	2
3 Schritte Rückwärts	2
3 Schritte mit Vorhochspreizen	3
Balancieren vorwärts im Hochzehenstand bis zum Ende der Bank	3
Schlussstellung	1
Abgang: Hocksprung	4
Schlussstellung	1

**8- Balken**

Maximal 43 Punkte

Erhöhte Bank auf kleinen Kästen oder niedriger Schwebebalken	Erreichbare Punkte
<u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Arme in Seithaltung - Allgemeine Körperspannung / Haltung	1 3
Schlussstellung	1
Seitliches Aufhocken auf die Bank	7
Aufrichten mit $\frac{1}{4}$ Drehung	4
1 Nachstellschritt	2
Pferdchensprung	7
Senken in den Hockstand, $\frac{1}{2}$ Drehung	2
Aufrichten, $\frac{1}{2}$ Drehung im Hochzehenstand	2
3 Schritte Rückwärts	2
3 Schritte mit Vorhochspreizen	3
Balancieren vorwärts im Hochzehenstand bis zum Ende der Bank	3
Schlussstellung	1
Abgang: Hocksprung	3
Schlussstellung	1

**9- Balken****Maximal 48 Punkte**

<b>niedriger Schwebebalken</b>	<b>Erreichbare Punkte</b>
<u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Arme in Seithaltung - Allgemeine Körperspannung / Haltung	1 3
Schlussstellung	1
Seitliches Aufhocken auf den Balken	7
Aufrichten mit $\frac{1}{4}$ Drehung	4
1 Nachstellschritt	2
Pferdchensprung	7
Senken in den Hockstand, $\frac{1}{2}$ Drehung	2
Aufrichten, $\frac{1}{2}$ Drehung im Hochzehenstand	2
3 Schritte Rückwärts	2
3 Schritte mit Vorhochspreizen	3
Flüchtiger Handstand (Abweichung mit bis zu $30^\circ$ von der Horizontalen erlaubt mit Abzügen, keine Haltezeit)	5
Balancieren vorwärts im Hochzehenstand bis zum Ende der Bank	3
Schlussstellung	1
Abgang: Hocksprung	3
Schlussstellung	1

**10- Balken**

Maximal 50 Punkte

niedriger Schwebebalken	Erreichbare Punkte
<u>Allgemeine Körperhaltungspunkte:</u> - Arme in Seithaltung - Allgemeine Körperspannung / Haltung	1 3
Schlussstellung	1
Seitliches Aufhocken auf den Balken	7
Aufrichten mit $\frac{1}{4}$ Drehung	4
1 Nachstellschritt	2
Pferdchensprung	7
Senken in den Hockstand, $\frac{1}{2}$ Drehung	2
Aufrichten, $\frac{1}{2}$ Drehung im Hochzehenstand	2
3 Schritte Rückwärts	2
3 Schritte mit Vorhochspreizen	3
Flüchtiger Handstand (Abweichung mit bis zu 30° von der Horizontalen erlaubt mit Abzügen, keine Haltezeit)	5
Balancieren vorwärts im Hochzehenstand bis zum Ende der Bank	3
Anhüpfer oder Anlauf	1
Abgang: Rondat	5
Schlussstellung	1