




Schwebebalken

K.S. 05/15



www.kari-turnen.de

P1 - 11 Punkte max. 30 sek (Turnbank oder Übungsbalken)

 Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines 0,3	 Nachstellsprung - Nachstellsprung ggl. 0,2 0,2	 Beidbeiniger Absprung zum Strecksprung 0,3	Wertung D-Note + E-Note ./ Neutraler Abzüge	
.....			D-Note 1,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note neutr. Abz.
.....			E-Abzüge	Endnote
.....			D-Note 1,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note neutr. Abz.
.....			E-Abzüge	Endnote

Schwebebalken

K.S. 05/15



www.kari-turnen.de

P2 - 12 Punkte max. 30 sek (Turnbank oder Übungsbalken)

					Wertung D-Note + E-Note ./ Neutraler Abzüge
Aufsteigen mit Rückspreizen eines Beines	Heben in den einbeinigen Ballenstand	Nachstellsprung	Strecksprung	Beidbeiniger Absprung zum Hocksprung	
0,3	0,5	0,2	0,5	0,5	









Name:.....	D-Note 2,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 2,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 2,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 2,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

P3 - 13 Punkte max. 60 sek

 Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mt 1/4 Dreh. in den Grätschsitz 0,3	 Spitzwinkelsitz 0,3	 Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand 0,3	 Stand auf einem Bein - Stand auf einem Bein ggl. 0,1 0,1	 Strecksprung 0,3	 Heben in den einbeinigen Ballenstand - Heben in den einbeinigen Ballenstand ggl. 0,3 0,3	 Standwaage 0,5	 Abgang: Hocksprung 0,5	Wertung D-Note + E-Note ./ Neutralabzüge	
.....								D-Note 3,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
								neutr. Abz.	
.....								E-Abzüge	Endnote
								
.....								D-Note 3,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
								neutr. Abz.	
.....								E-Abzüge	Endnote
								
.....								D-Note 3,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
								neutr. Abz.	
.....								E-Abzüge	Endnote
								

Schwebebalken

K.S. 05/15



www.kari-turnen.de

P4 - 14 Punkte max. 60 sek

								Wertung D-Note + E-Note ./ Neutralere Abzüge
Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mt 1/4 Dreh. in den Grätschsitz	Spitzwinkelsitz	Aufrichten über die Schrittstellung in den Stand	Pferdchensprung	1/2 LAD im beidbeinigen Ballenstand	Schritt mit Vorhochspreizen Schritt mit Vorhochspreizen ggl.	Standwaage	Abgang: Rondat (Radwende)	
0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	1,0	

Name:.....

D-Note 4,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 4,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 4,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 4,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Schwebebalken

K.S. 05/15



www.kari-turnen.de

P5 - 15 Punkte max. 60 sek

								Wertung D-Note + E-Note ./ Neutralabzüge
Aufhocken in den Hockstand 1,0	Standwaage (Haltezeit 2 sec.) 0,5	Nachstellsprung 0,2	Pferdchensprung 0,5	1/2 LAD einbeinig 1,0	Verbindung: Strecksprung - Hocksprung 0,3 0,5	Kniewaage 0,5	Abgang: Rondat (Radwende) 0,5	

Name:.....

D-Note 5,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 5,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote





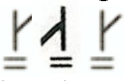




Name:.....

D-Note 5,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 5,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

P6 - 16 Punkte max. 60 sek

									Wertung D-Note + E-Note ./ Neutrale Abzüge
Einbeiniger Absprung - Auflaufen	Pferdchensprung	1/2 LAD einbeinig	flüchtiger Handstand	Vorspreizen - Rückspreizen - Vorspreizen mit 1/2 LAD (Spielbein gestreckt)	Quergrätschsprung (mind. 90°)	1/2 LAD beidbeinig	Standwaage (2sec.)	Abgang: Rondat (Radwende)	
1,0	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	

Name:.....

D-Note 6,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....












D-Note 6,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 6,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 6,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

											Wertung D-Note + E-Note ./. Neutrale Abzüge
1,0	0,5	0,3	1,0	0,5	0,2	0,5	1,0	0,5	0,5	1,0	

Name:.....	D-Note 7,0 ./. Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 7,0 ./. Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 7,0 ./. Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Name:.....	D-Note 7,0 ./. Spezielle Abzüge	E-Note
		neutr. Abz.
	E-Abzüge	Endnote

Schwebebalken

K.S. 05/15



www.kari-turnen.de

P8 - 18 Punkte max. 90 sek

									Wertung D-Note + E-Note ./ Neutrale Abzüge
Überhocken	Spagatsprung (mind. 135°)	Vorspreizen (mind. 90°) - Rückspreizen Vorspreizen mit 1/2 LAD (Spielbein gestreckt)	Sissone (mind. 135°)	1/1 LAD einbeinig - 1/2 LAD beidbeinig	Verbindung: Pferdchensprung - Handstützüberschlag sw (Rad)	2 Schritte rw mit Rückspreizen - Körperwelle	Handstand (2sec.)	Abgang: Salto vw gehockt	
1,0	1,0	0,5	1,0	1,0 0,2	0,3 0,5	0,5	1,0	1,0	

Name:.....

D-Note 8,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 8,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 8,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 8,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Schwebebalken

K.S. 05/15



www.kari-turnen.de

P9 - 19 Punkte max. 90 sek

											Wertung D-Note + E-Note ./ Neutrale Abzüge
1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5 0,5	0,5 0,5	1,0	1,0	

Name:.....

D-Note 9,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 9,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 9,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote

Name:.....

D-Note 9,0 ./ Spezielle Abzüge	E-Note
	neutr. Abz.
E-Abzüge	Endnote