

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
1.	Vom Liegestütz mit Kammgriff einarmig – Gegenhand zum vorderen Fuß greift – vorwärts (Umgreifen über den Liegestütz mit Kammgriff vorwärts und über die Seitstellung – Fußspitzen können dabei zueinander zeigen –) in den Liegestütz mit Kammgriff rückwärts.	Einheit 1 Ü-Schwungholen/1 1 Übergang kopfunten	<ul style="list-style-type: none"> • Vorderes Bein beugt und streckt • Zone: die Übungsposition muss erreicht sein bis mitten zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse • Falsche Griffart: 0,2 P. • Zone: Zwischen den Griffsprossen • Jeweils freier Arm in Seithochhalte • In der Seitstellung: Ein Arm gebeugt (fehlender Armzug:[0,2 P.]) • Fußdrehung in beliebiger Reihenfolge
	(Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß in den Kammgriff am hinteren Sprossengriff und ¼ Drehung, Seitaufspreizen des Beines in Rollrichtung)	Einheit 2 Übergang 1/2	<ul style="list-style-type: none"> • Zone: Bereich der Bretter • ¼ Drehung und Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß erfolgt in beliebiger Reihenfolge • Arme bleiben beim Umgreifen gestreckt • Fuß wird erst nach der ¼ Drehung aus der Bindung gelöst • Bein bleibt beim Herausziehen aus der Bindung gestreckt; keine mehrfachen Fußbewegungen • Bein wird innerhalb der Reifenebene geführt • Hände werden gleichzeitig gelöst
2.	Vom Seitfreiflug mit Seitaufspreizen in die große Brücke rückwärts.	2 Übergang kopfunten	<ul style="list-style-type: none"> • Körper-, Kopfhaltung gerade • seitliche Verdrehung des Oberkörpers vermeiden • Ellenbogen befinden sich auf einer Ebene mit der Körpervorderseite; Hände und Unterarme bilden eine Linie • Hüftstreckung beachten • Zone: Zwischen den Griffsprossen • vor und nach der Körperdrehung flüchtige Seithochhalte der Arme • Zugreifen nach der Drehung gleichzeitig und mit gestreckten Armen • freier Fuß wird bei der Körperdrehung möglichst direkt neben den anderen Fuß gestellt • Unterklemmen des freien Fußes unter dem Fuß in Bindungen: [0,2 P.] • Große Brücke rückwärts: Kopf ist zwischen den Armen; Füße sind parallel und geschlossen
	(Rückspreizen des freien Fußes auf das hintere Brett, ½ Drehung frei) /	Einheit 3 Übergang 2/3	Vor dem RW <ul style="list-style-type: none"> • Zone: Mitten zwischen vorderer Spreizsprosse und vorderem Brett • Während des Rückspreizens des freien Fußes bleiben die Arme und Beine gestreckt • Bei der ½ Drehung dürfen die Arme in der Seithochhalte leicht abgesenkt werden um ein Berühren der Reifen zu vermeiden

Pflicht Gerade L4 (Höchstpunkte: 4,0 Punkte)

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
			<ul style="list-style-type: none"> Arme bleiben bei allen Aktionen gestreckt RW <ul style="list-style-type: none"> Nur das - nach der Drehung - hintere Bein beugt Nach dem RW <ul style="list-style-type: none"> Zone: Bis mitten zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse Hände greifen gleichzeitig, Arme gestreckt; Kopf muss noch nicht in die Brückenhaltung gebracht werden Falsche Armhaltung („verdrehte Seitstellung“): [0,2 P.] Freier Fuß wird parallel und geschlossen neben das Standbein gesetzt
3.	Spindelbrücke auf dem hinteren Brett rückwärts.	3	<ul style="list-style-type: none"> Beide Arme sind gestreckt, Kopf auf Höhe des hinteren Arms, Bogenspannung
	(Umgreifen der hinteren Hand in den Kammgriff am vorderen Sprossengriff)	Einheit 4 Übergang 3/4	<ul style="list-style-type: none"> Zone: Bereich der Bretter Arme bleiben beim Umgreifen gestreckt
4.	Vom Liegestütz auf dem hinteren Brett mit Vorbeugespreizen mit Kammgriff rückwärts (Voraufspreizen) in den Freiflug mit Voraufspreizen rückwärts.	4 Übergang kopfunten	<ul style="list-style-type: none"> Falsche Griffart: [0,2 P.] Hüfte gestreckt Vorbeugespreizen: Knie nach vorn gebeugt, Fuß auf Kniehöhe an das Standbein angelegt; auf Fußspannung achten Zone: Zwischen den Griffsprossen Freiflug: Erlaubte Pendelbewegung des Oberkörpers im Bereich der Reifengriffe
	(Rückstellen des freien Fußes auf das vordere Brett, Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß in den Kammgriff am hinteren Sprossengriff mit ¼ Drehung, beliebiger Positionswechsel der Arme in den Ristgriff am vorderen Reifen rechts und links vom vorderen Reifengriff und Herausziehen des Fußes aus der Bindung in den Stand auf den Brettern)	Übergang 4/Abgang	<ul style="list-style-type: none"> Das Rad wird zum Stillstand gebracht Bein bleibt beim Herausziehen aus der Bindung gestreckt; keine mehrfachen Fußbewegungen Falsche Standzone vor dem Abgang: [0,2 P]
	Unterschwung	Abgang	<ul style="list-style-type: none"> Abdruck von der Standfläche erlaubt Arme und Beine dürfen nach dem Lösen von der Standfläche zunächst gebeugt sein In der Flugphase: Körperstreckung Flughöhe: Schulterhöhe Standfehler: siehe WB (Teil 1)