

Balken

AK	Leitlinie	Beschreibung
6	1 Liegestützposition auf dem Schwebebalken (5 sec.)	Schulter über die Hände fester Stütz, Buckel und Blickrichtung Hände
	2 vw Gehen im Ballenstand, Spielbein coupé (8 Schritte)	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Schwerpunkt hoher Ballenstand, gehaltene Arme (Position "Arme")
	3 Strecksprung	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Absprung aus Relevé über Plié
	4 Stehen auf ganzem Fuß (beide Seiten), Spielbein Passé (5 sec.)	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten)
	5 rw Gehen im Ballenstand, Spielbein coupé (8 Schritte)	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Sprunggelenke müssen stabil gerade stehen, abgeknickte Sprunggelenke sind ein technischer Mangel Füße stehen immer gerade nicht auswärts

Fortbildung am 27. September 2015 in Rostock

AK	Leitlinie	Beschreibung
7	1 Laufen vw. im Liegestütz (8 Schritte)	Schulter über die Hände fester Stütz, Buckel und Blickrichtung zu den Hände
	2 Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Schwung in den Handstand; Arme von oben! Ende: Landungsdrill Fixierung bei 180° muss kurz erreicht werden, Abweichung -10°; TW1-3, Auflösung muss auf dem Balken sein (Abschwingen oder Abrollen)
	3 Strecksprung mit Bogenspannung	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Absprung und Landung beidbeinig, Blickrichtung zum Balken Körperwinkel 180°= TW 1, darüber: min. TW 1,5
	4 Stehen im Relevé (beide Seiten) Spielbein Passé (5 sec.)	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Schwerpunkt hoher Ballenstand, aufgerichtete Hüfte Korrektur aus dem Mittelkörper ist ein technischer Mangel
	5 Aus dem Querstand auf dem Balken: flüchtiger Seitwärtshandstand (Auflösung beliebig)	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Fixierung bei 180° muss kurz erreicht werden, Abweichung -10°; TW1-3,

Fortbildung am 27. September 2015 in Rostock

AK	Leitlinie	Beschreibung
8	1 Bogengang rw (zu Beginn Beinhalte)	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) wichtig zu Beginn ist eine offene Hüfte Beginn Bogengang ohne Beinvorhalte = Abzug TW -2
	2 Querhandstand 2 sec.	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Schwung in den Handstand; Arme von oben! Ende: Landungsdrill Haltezeit < 2 Sec = TW 0
	3 Quergrätschsprung (160°)	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Spreizwinkel < 115° = TW 0
	4 Rechts und links: aus dem einbeinigen Kniestand (mit Arme Drehansatz) Aufrichten ins Relevé (5 sec, Passé)	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Schwerpunkt hoher Ballenstand, aufgerichtete Hüfte Orientierung Arme in Drehposition, über ganzen Fuß ins Relevé Passé (Oberschenkel waagrecht und Fuß Spielbain am Schienbein Standbein)
	5 Rad (Verbindungsdrill)	Ausgangsposition: "Spannung Arme" (Arme hinten-schräg-unten) Schwung ins Rad; Arme von oben! Schwungbein soll zu Beginn gerade nach hinten gehoben werden Landung auf dem Balken, aber nicht im Verbindungsdrill: Abzug TW -2 für falschen Landungsdrill 2TW weniger