

P5 Parallelbarren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz und Vorschwung ,	– Vorschwung nicht hoch genug	x	x	-
2.	Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschwung in den Grätschsitz 2 Sek.,	– ungenügender Rückschwung – ungenügende Körperstreckung im Grätschsitz – keine erkennbarer Halt	x x	x -	- -
3.	Heben der Beine und Schliessen zum Einschwingen ,				
4.	Rückschwung (über Holmhöhe) ,	– zu geringer Hüfteinsatz – nicht in Holmhöhe	x x	- x	- -
5.	Überspreizen eines Beines, Nachspreizen des anderen Beines zum Außenquersitz	– Berühren des Holmes beim Nachspreizen			
6.	Vorschwung in die Holmengasse Rückschwung, hohe Wende in den Außenquerstand vorlings.	– zu geringe Höhe – zu geringer Hüfteinsatz – Standfehler	x x x	- - -	- - -

P6 Parallelbarren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz und Vorschwung ,	– Vorschwung nicht hoch genug	x	x	-
2.	Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschwung in den Grätschsitz 2 Sek.,	– ungenügender Rückschwung – ungenügende Körperstreckung im Grätschsitz – keine erkennbarer Halt	x x	x -	- -
3.	Heben der Beine und Schliessen zum Einschwingen ,				
4.	Rückschwung zum Grätschsitz hinter den Händen	– zu geringer Hüfteinsatz – nicht in Holmhöhe	x x	- x	- -
5.	Heben in den Schulterstand , Senken durch den Reitsitz in den Außenquersitz				
6.	Kehre mit beiden Beinen und ¼ Drehung zum Gerät in den Außenquersitz.	– zu geringe Höhe – zu geringer Hüfteinsatz – Standfehler	x x x	- - -	- - -

P7 Parallelbarren

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Innenquerstand auf einem kleinen Kasten: Absprung in den Stütz und Vorschwung ,	– Vorschwung nicht hoch genug	x	x	-
2.	Rückschwung (über Holmhöhe), Vorschwung in den Grätschsitz 2 Sek.,	– ungenügender Rückschwung – ungenügende Körperstreckung im Grätschsitz – keine erkennbarer Halt	x x	x -	- -
3.	Oberarmrolle zum Grätschsitz				
4.	Rückschwung zum Grätschsitz hinter den Händen	– zu geringer Hüfteinsatz – nicht in Holmhöhe	x x	- x	- -
5.	Heben in den Schulterstand , Senken durch den Reitsitz in den Außenquersitz				
6.	Kehre mit beiden Beinen und ¼ Drehung zum Gerät in den Außenquersitz.	– zu geringe Höhe – zu geringer Hüfteinsatz – Standfehler	x x x	- - -	- - -