


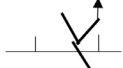

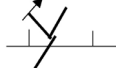
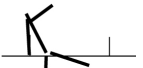


Legende Formblätter P-Übungen

Die Symbolik im Kopf der Wertungsbögen erfolgt in Anlehnung an die Symbolik des Code de Pointage und soll auch auf das Benutzen der Symbole für die Übungsmitschrift bei Kürübungen vorbereiten. Für etliche Übungsteile, die unter dem Wert von Teilen des C.d.P. liegen, musste eine eigene Symbolik entwickelt werden. Die Auflistung folgt in der Reihenfolge des Vorkommens von P 1 – P 9

















Boden

..	Zwei Schritte	↑	Strecksprung
	Hockstand		Liegestütz
	Rückenschaukel	- -	2 Nachstellschritte
	Bauchlage		1/2 Drehung
	Schiffchen		Rolle vorwärts
	Schersprung		Rolle rückwärts
	Kerze		Handstand rücksenken
	Hocksprung		Rad Dr. gegen d. Bewegungsrichtung
	Sprungrolle (Flugrolle)		Radwende (Rondat)
	Liegestütz rückwärts		Standwaage (der Punkt darunter bedeutet 2 sec Haltezeit)
	Handstützüberschlag (Handstandüberschlag)		Grätschwinkelstand
	1/1 Drehung		Flick-Flack
	Sprungrolle gestreckt (Hechtrolle)		Salto vorwärts
	Twistrolle (Absprung rückw. 1/2 Dr. Rolle vw.)		Salto rückwärts




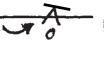


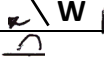

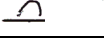

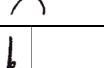


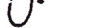
Pauschenferd

	Sprung in den Stütz		Stützwechsel auf die linke Pausche (beidhändig)
	Seitspreizen rechts		Vorhocken zum Niedersprung
	Vorspreizen links		gesprenktes Schwingen nach rechts mit Lösen der rechten Hand
U	Unterkreisen		Rückflanken links
X	Schere	X.	Schere rückwärts
Wsp	Wanderspreizen		Kreisflanke
Ke	Kehre	SfW	Schwabenflanke zur Wende














Ringe

	Heben in der Strecksturzhang		Senken in den Kipphang
	Abschwung		Rückschwung bis mindestens 45° nach der Senkrechten
	Niedersprung		Zwei Klimmzüge
	Senken in den Hang rücklings Halte 2 sec		Einkugeln
	Zugstemme in den Stütz		Winkelstütz 2 sec
	Vorschwing und Salto rückwärts gestreckt		Stemme rückwärts in den Stütz
	Schleudern		Kippe
	Handstanddrücker mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte		Hangwaage rücklings, Halte 2 sec

Barren

	Vorschwing zum Grätschsitz Halte 2 sec		Stützen bis Barrenmitte
	Vorschwing zum Außenquersitz		Vorschwing zum freien Grätschsitz
	Rückschwung über Holmenhöhe		Kehre (Rundung zeigt Richtung des Blicks an)
W	Wende		Rückschwung über 45° Wende
	Schwungstemme vorwärts		Oberarmkippe
	Heben in den Oberarmstand		Kippe (Kippaufschwung)
	Spitzwinkelstütz		Handstand
DrW	Drehwende		Unterschwung auf die Oberarme

Reck

	Ristgriff, Sprung in den Stütz		Hüftabzug
	Unterschwung		Hüftaufschwung
	Hüftaufzug		Sprung in den Kipphang (Füße an der Stange)
	Winkelhang		Kammgriff
	Riesenaufschwung		Fallkippe
	Freie Felge 45°		Riesenfelge rückwärts
	Salto vorwärts gebückt		