

## **P4-Übungen, Variante C:**

### **Reck / Stufenbarren**

Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufschwung mit Schwungbeineinsatz (aus dem Stand oder Schritt erlaubt) oder Hüft-Aufzug in den Stütz;  
Vorschwing, Rückschwung, (Wertigkeit: 0,2)  
Hüft-Umschwung rückwärts (Wertigkeit: 1,5)  
Vorschwing, Rückschwung in den freien Stütz,  
Niedersprung, Felgabschwung beidbeinig in den Stand

### **Schwebebalken**

Aus dem Seitstand vorlings:  
Absprung und Dreh-Sprungaufhocken, Aufrichten in den Stand;  
Ein bis zwei Schritte vorwärts in die enge Schrittstellung, Senken in den Hockstand,  
 $\frac{1}{2}$  LAD im Hockstand, aufrichten mit  $\frac{1}{4}$  LAD im Ballenstand  
Zwei bis drei Schritte seitwärts im Ballenstand in Richtung Übungsbeginn, Schritt mit  $\frac{1}{4}$  LAD;  
Schritt vorwärts, Senken in die Standwaage (1 Sek.), Aufrichten (Wertigkeit: 0,5)  
Schritt vorwärts in die enge Schrittstellung, Strecksprung mit Beinwechsel (0,5)  
Abgang: Anlauf, Rondat in den Querstand vorlings.

### **Boden**

Aus dem Stand:  
Schritt vorwärts, Schwingen in den Handstand, Abrollen, Aufrichten über den Hockstand;  
Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  LAD;  
Rolle rückwärts über den Hohen Hockstütz in den Hockstand;  
Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  LAD;  
Zwei bis drei Schritte, Absprung zum Pferdchensprung (Wertigkeit: 0,5);  
Zwei bis drei Schritte,  $\frac{1}{2}$  LAD beidbeinig (Wertigkeit: 0,2);  
Zwei bis drei Schritte vorwärts, Handstütz-Überschlag links seitwärts, Aufrichten in die Bewegungsrichtung;  
Ein oder drei Schritte vorwärts, Handstütz-Überschlag rechts seitwärts, Aufrichten in die Bewegungsrichtung;  
Zwei bis drei Schritte mit Schließen der Beine in den Stand.

### **P3 - Sprung Variante C**

Anlauf, Sprungaufhocken mit sofortigem Absprung und Strecksprung in den Stand.  
Abzüge wie P3A und zusätzlich für verzögerter Absprung (0,1; 0,3; 0,5; bei Schritt: 1,0).