

Start Einfügen Layout Verweise Überprüfen Ansicht Hilfe
Kommentare Aufholen Bearbeiten Teilen

Rückgängig Einfügen Ausschneiden Kopieren Format übertragen Zwischenablage
Schriftart Absatz Normal Kein Abstand Übersch... Suchen Ersetzen Markieren Editor Add-Ins Designer



Boden AK 6

Nr.	Ausschreibung	Wert	Fehlerhinweise	Abzüge		
				k	m	g
1	Aus dem Stand, führen der Arme über die Seit- in die Hochhalte, Rolle vorwärts in den Stand	2.0	<ul style="list-style-type: none"> - Keine <u>nach innen gedrehten Arme</u> - keine runde Rollbewegung - Nachgreifen der Hände zum Aufrichten 	X		
					X	X
				X		X
2	Vorspreizen, Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung in den Stand, Arme in Hochhalte; Seitspreizen in den Grätschstand Arme Hochhalte	2.0	<ul style="list-style-type: none"> - Rad nicht in der Linie - geringer Spreizwinkel - kein offener ARW - geringes Spreizen 	X		
					X	X
					X	X
					X	X
3	Rumpfbeugen in den Grätschstand , Handflächen berühren den Boden, - 3 s -	1.0	<ul style="list-style-type: none"> - keine gestreckten Beine - Haltezeit zu kurz 		X	X
						X