

## AK8 am Stufenbarren (altes AK-Programm) mit Erweiterungen

### 3.3.2 EINZELHOLM (RECK)

**1,80 m über Mattenlage**

**komplett in Schlaufen -  
(mit Röllchen oder Handschuhen)**

Pflichtübung:

Abzüge:

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 1 | Aus dem ruhigen Hang: <b>Drei</b> Konterschwünge;<br>1,00 Pkt.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- fehlende Überstreckung in der Schulter</li> <li>- fehlende Schiffchenhaltung</li> <li>- ungenügender Beineinsatz</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>je bis 0,30</li> <li>je bis 0,30</li> <li>je bis 0,30</li> </ul>                                   |
| 2 | Aus dem Hang: Durchbücken in den Hang rücklings;<br><b>0,50</b> Pkt. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- fehlende Koordination</li> <li>- Berühren des Holmes</li> <li>- fehlende Körperstreckung nach dem Durchbücken</li> <li>- ungenügendes Durchhängen</li> <li>- Durchhocken</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>bis 0,10</li> <li>bis 0,30</li> <li>bis 0,30</li> <li>bis 0,30</li> <li>nicht anerkannt</li> </ul> |
| 3 | Zurückbücken in den Hang;<br><b>0,50</b> Pkt.                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- unkontrolliertes Absenken</li> <li>- Durchhocken</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>bis 0,30</li> <li>nicht anerkannt</li> </ul>   |
| 4 | Hüftaufzug in den Stütz;<br><b>0,50</b> Pkt.                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- fehlender Armeinsatz zu Anfang</li> <li>- zusätzlich Schwungholen durch Hohlkreuz</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>bis 0,30</li> <li>bis 0,30</li> </ul>  |
| 5 | hoher Rückschwung (135°);<br>1,00 Pkt.                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückschwung unter 135 °</li> <li>- keine gestreckte Körperhaltung</li> <li>- stark gebeugte Arme</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>nicht anerkannt</li> <li>bis 0,50</li> <li>bis 0,30</li> </ul>                                     |
| 6 | Hüftumschwung vorlings rückwärts;<br>1,00 Pkt.                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zu stark gebeugter Körper</li> <li>- gebeugte Arme</li> <li>- fehlende Koordination</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>bis 0,50</li> <li>bis 0,30</li> <li>bis 0,10</li> </ul>  |
| 7 | Felgunterschwingung zum Langhang;<br>1,00 Pkt.                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- fehlender Felgansatz</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>bis 0,50</li> </ul>  |
| 8 | Rückschwung, Vorschwing, Rückschwung;<br><b>0,50</b> Pkt.            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwingen im Hohlkreuz</li> <li>- fehlende Schiffchenhaltung</li> <li>- fehlende Streckung</li> <li>- fehlender Beineinsatz</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>bis 0,50</li> <li>je bis 0,30</li> <li>bis 0,20</li> <li>je bis 0,30</li> </ul>                    |
| 9 | Vorschwing, Rückschwung; <b>2 Mal</b><br>1,00 Pkt.                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- unkontrollierter Abschwung</li> <li>- fehlende Höhe</li> <li>- fehlende Weite</li> <li>(8 und 9 gleiche Abzüge)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>bis 0,20</li> <li>bis 0,30</li> <li>bis 0,30</li> </ul>  |

