



# Übungen ohne Handgerät P1-P4

Turngau Amper-Würm  
& Turngau München

## Schwierigkeitsstufe P1

### Ohne Handgerät

**Kürübung mit Pflichtteilen** | eigene Musikwahl | Länge 40-50 Sek.

Höchstwert: 11,00 Punkte

D-Note: Pflichtteile 1,00 Punkte (=0,20 je Pflichtteil)

E-Note: Ausführung 10,00 Punkte

#### Pflichtteile:

1	Strecksprung
2	Pferdchensprung
3	Schlussstand im Relevé (2 Sek.)
4	1/1 gegangene Drehung
5	Sitz in Grätsche (2 Sek.)

## Schwierigkeitsstufe P2

### Ohne Handgerät

**Kürübung mit Pflichtteilen** | eigene Musikwahl | Länge 40-50 Sek.

Höchstwert: 12,00 Punkte

D-Note: Pflichtteile 1,50 Punkte (=0,30 je Pflichtteil)

D-Note: Zusätzliche Schwierigkeiten 0,50 Punkte

E-Note: Ausführung 10,00 Punkte

#### Pflichtteile:

1	Strecksprung
2	Pferdchensprung
3	Schlussstand im Relevé (2 Sek.)
4	1/1 gegangene Drehung
5	Rolle sw über den Rücken mit Spreizen der Beine

## Schwierigkeitsstufe P3

Ohne Handgerät

Kürübung mit Pflichtteilen | eigene Musikwahl | Länge 50-60 Sek.

Höchstwert: 13,00 Punkte

D-Note: Pflichtteile 2,10 Punkte (=0,30 je Pflichtteil)

D-Note: Zusätzliche Schwierigkeiten 0,90 Punkte

E-Note: Ausführung 10,00 Punkte

### Pflichtteile:

1	Strecksprung
2	Schersprung
3	Schlussstand im Relevé (2 Sek.)
4	Stand Passé auf Sohle (2 Sek.)
5	1/1 Passédrehung
6	Rad (beidarmig)
7	beidarmiger Stütz mit Grätsche

## Schwierigkeitsstufe P4

Ohne Handgerät

Kürübung mit Pflichtteilen | eigene Musikwahl | Länge 55-65 Sek.

Höchstwert: 14,00 Punkte

D-Note: Pflichtteile 2,80 Punkte (=0,40 je Pflichtteil)

D-Note: Zusätzliche Schwierigkeiten 1,20 Punkte

E-Note: Ausführung 10,00 Punkte

### Pflichtteile:

1	Strecksprung
2	Schersprung
3	Schlussstand im Relevé (2 Sek.)
4	Stand Passé auf Sohle (2 Sek.)
5	1/1 Passédrehung
6	Rad (beidarmig)
7	Sitzrolle sw aus dem Stand

Stand: 16.02.2025

**Lea Kubisch**  
Fachwartin Gymnastik & Tanz  
Turngau Amper-Würm



**Natalja Hahner**  
Fachwartin Rhythmische Gymnastik  
Turngau München

