

Rhythmische Gymnastik „ohne Handgerät“ P1-P4

Gau Amper-Würm/ Gau München

Schwierigkeitsstufe P1	
Ohne Handgerät	
Kürübung mit Pflichtteilen - eigene Musikwahl - Dauer 40 – 50 Sek.	
Höchstwert: 11 Punkte (Pflichtteile 1,0 [=0,2 je Pflichtteil]/ Ausführung 10,0 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 - Dauer 40 – 50 Sek.	
Höchstwert: 12 Punkte (Pflichtteile 1,5 [=0,3 je Pflichtteil]/ Zusätzliche Schwierigkeiten 0,5 / Ausführung 10,0 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 - Dauer 50 – 60 Sek.	
Höchstwert: 13 Punkte (Pflichtteile 2,1 [=0,3 je Pflichtteil]/ Zusätzliche Schwierigkeiten 0,9 / Ausführung 10,0 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 - Dauer 55 – 65 Sek.	
Höchstwert: 14 Punkte (Pflichtteile 2,8 [=0,4 je Pflichtteil]/ Zusätzliche Schwierigkeiten 1,2 / Ausführung 10,0 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