

Leitbilder RECK + STUFENBARREN

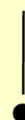
Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

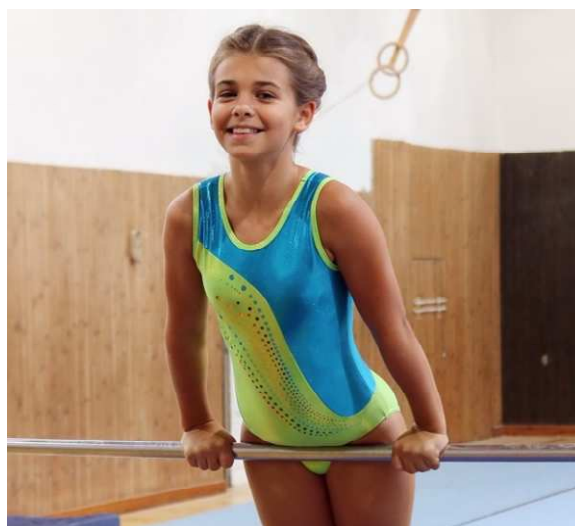


Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange / dem Holm
- Stütz wird nicht erreicht

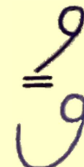


Hüftaufschwung (nur für Vereine: auch aus dem Schwung) Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung
- Hüftaufschwung aus dem Schwung ist erlaubt (nur für Vereine)

Nicht-Anerkennung:

- Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurück drehen“)
- Stütz wird nicht erreicht



Hüftumschwung vorlings rückwärts

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Bewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Gestreckte Arme
- Geschlossene und gestreckte Beine

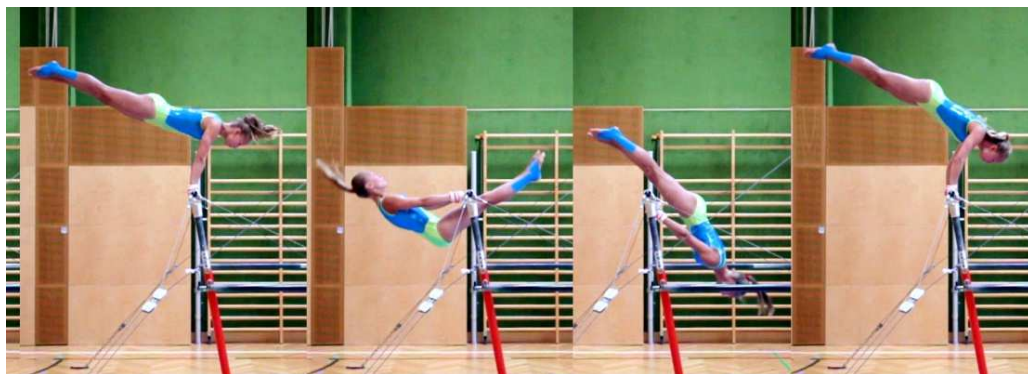
Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Freie Felge

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Knie bei Stange, Bein-Rumpfwinkel vorhanden
- Erst dynamische Streckung des Bein-Rumpf-, dann des Arm-Rumpfwinkels
- Endposition = „Schiffchenposition“
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Endposition unter der Waagrechten
- Nichterreichen einer freien Stützposition
- Hüfte berührt die Stange
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Hüftumschwingung vorlings vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssiger Bewegungsablauf
- Dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper
- Beine geschlossen und gestreckt

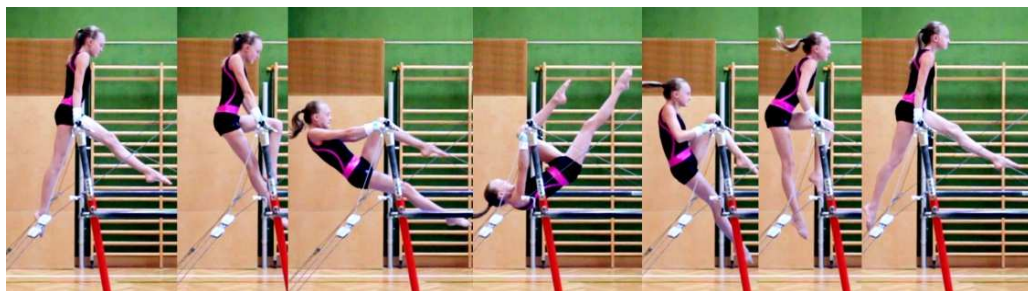
Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Kniehangab- und aufschwung

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung
- Schwungbein gestreckt (beim Abschwung können beide Beine gestreckt sein)

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht direkt erreicht
- Fehlender Abschwung rückwärts

Kippe (freie Auswahl)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

z.B.: Laufkippe, Spreizkippe, Schwebekippe, Rückfallkippe, Langhangkippe, Durchschubkippe, gespreizte Pendelkippe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschläge



Optimalausführung:

- dynamische Bewegung zur Kiplage
- Ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beim Spreizkippaufschwung: Spreizstütz wird über Kniehang erreicht
- Bei „zweiter/anderer Kippe“: Gleiche Kippe wie erste Kippe

Hüftabschwung vorlings vorwärts

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige, ununterbrochene Bewegung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Sanftes Aufsetzen der Beine am Boden

Nicht-Anerkennung:

- Deutlich unterbrochene Abwärtsbewegung

4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)

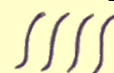
Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild: 2x



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung deutlich über Stangenhöhe.
- Arm - Rumpfwinkel $\geq 180^\circ$
- Endposition = „Schiffchenposition“
- Beine geschlossen und gestreckt

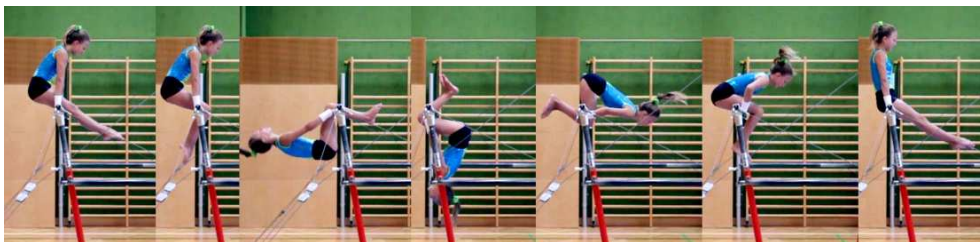
Nicht-Anerkennung:

- Endposition des gesamten Körpers bei den einzelnen Schwüngen unter 45° von der Senkrechten
- Im 4. Schwung wird bereits das nächste Element/Abgang geturnt

Sitzumschwung

Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- aus freier Stützposition flüssiger Bewegungsablauf
- Arme gestreckt

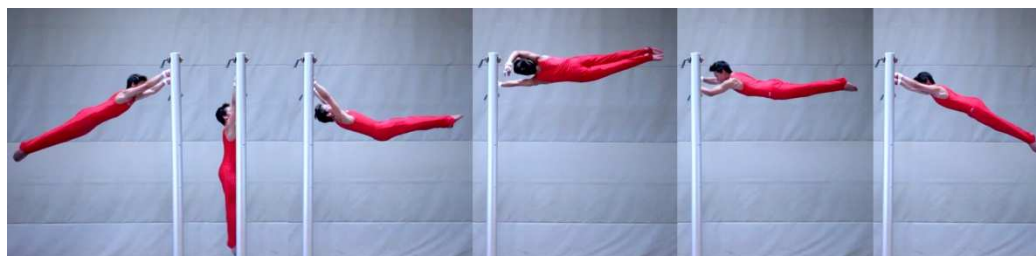
Nicht-Anerkennung:

- Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht

Schwung mit mindestens 1/2 Drehung

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Deutlicher Beineinsatz vor Einleitung der Drehung
- Arm – Rumpfwinkel 180°.
- „Schiffchenposition“ nach der Längsachsendschwenkung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Zwiagriff erlaubt

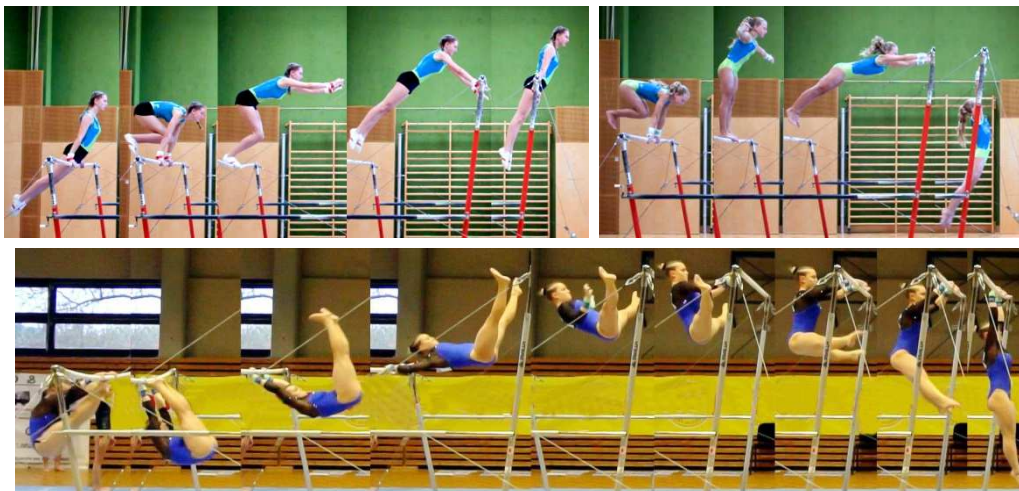
Nicht-Anerkennung:

- Drehung unter 45° von der Waagrechten
- Drehung unter 45° nicht vollendet (45°-Regelung)
- als Abgang geturnt

Holmwechsel

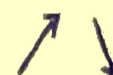
Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssiger Wechsel zum anderen Holm
- Sprung zum oberen Holm

Nicht-Anerkennung:

- Hang oder Stütz am anderen Holm wird nicht erreicht
- Sturz vor Erreichen des anderen Holmes
- „Raufklettern“ (kein erkennbares Element)

Spreizumschwung vorwärts (Mühle) oder rückwärts

Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Hüfte gestreckt
- Große Amplitude – Beine möglichst weit gespreizt halten
- Arme und Knie gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Spreizstütz wird nicht erreicht
- Vorderes Bein hängt im Knie ein

Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings (auch zum Niedersprung)

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Rückschwungendposition in „Schiffchenstellung“ über der Waagrechten
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

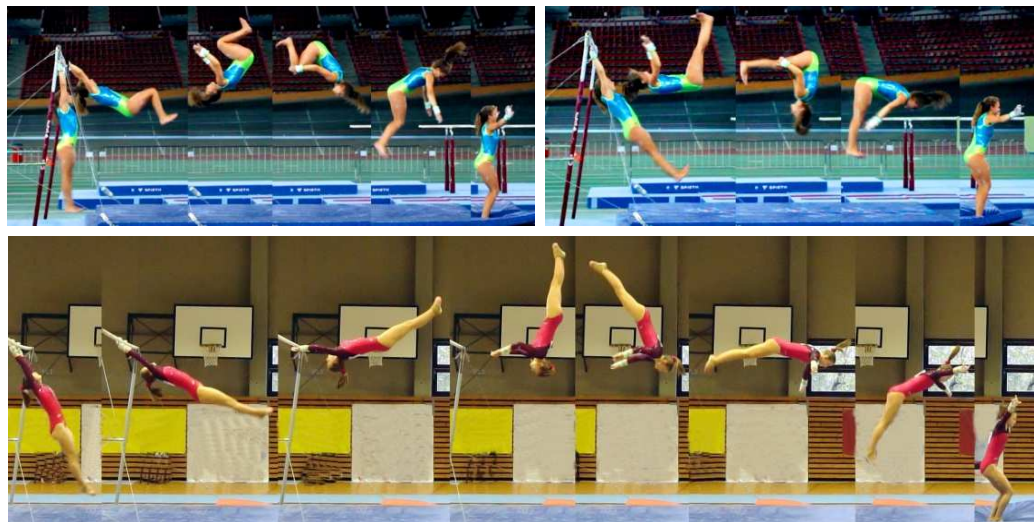
- Rückschwung unter 45° (Arm-Rumpf-Winkel)
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
-



Salto rückwärts aus dem Hangverhalten

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Arm – Rumpfwinkel ca. 180°
- „Schiffchenposition“ im Moment des Lösens der Hände
- Kinn an der Brust
- Körperposition gehockt, gebückt oder gestreckt

Nicht-Anerkennung:

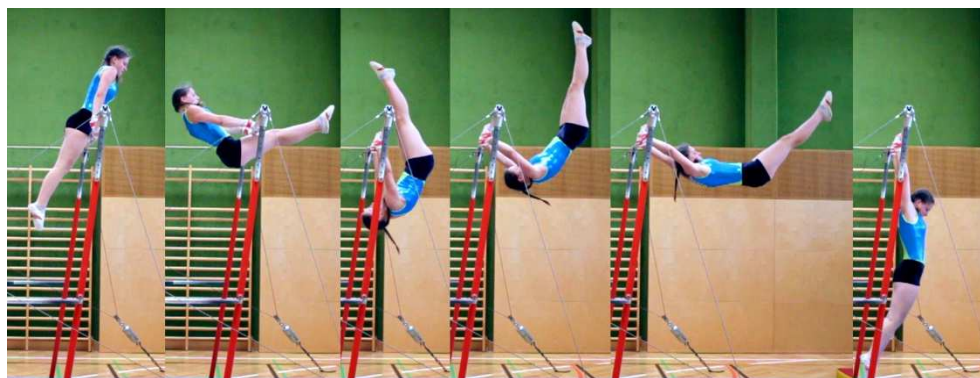
- Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Loslassen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten



Unterschwingung (auch als Abgang)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschläge



Optimalausführung:

- Bei Einleitung Hüfte in Stangennähe
- „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung
- Danach dynamische Streckung des Arm – Rumpfwinkels
- Bei der Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt
- Grätsch-/Bück-Unterschwingung erlaubt

Nicht-Anerkennung:

- Keine Körperstreckung
- Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

Hocke zum Stand (als Abgang)

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschläge



Optimalausführung:

- Dynamischer Rückschwung
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Beine gehockt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange
- „Durchschieben“

Hockwende zum Stand (als Abgang)

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschläge



Optimalausführung:

- Dynamischer Rückschwung
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Beine gehockt
- Landung im Querstand
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange
- Flanke
- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)

Ausgrätschen Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige Aufwärtsbewegung
- Beine während der Flugphase weit gegrätscht
- Beine gestreckt
- Fangen zum flüssigen Weiterturnen

Nicht-Anerkennung:

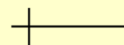
- Hang wird nicht erreicht
- Auflegen/Aufschlagen der Beine auf den Holm
- Als Abgang

Schwungstemme rückwärts Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Endposition = freier Stütz
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz bzw. freier Stütz wird nicht erreicht
- Körper berührt die Stange, ehe eine Stützposition gezeigt wird
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Element über/durch den Handstand

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Arm – Rumpfwinkel 180°.
- „Schiffchenposition“ im Handstand
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Handstandposition wird nicht erreicht

Riesenfelge rückwärts (Ristgriff)

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

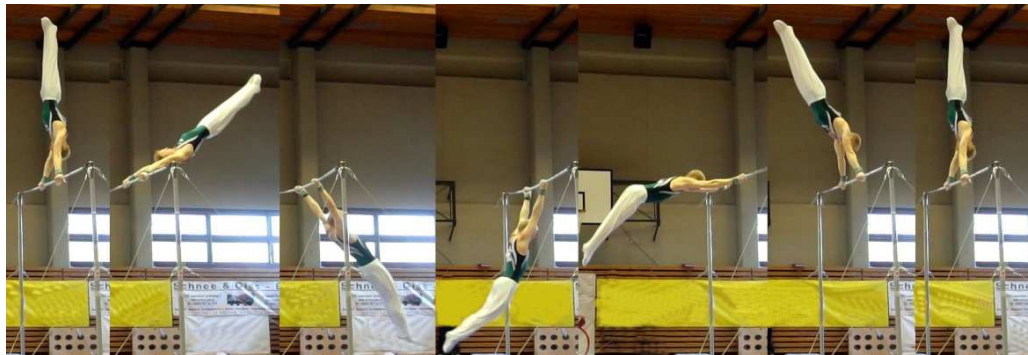
- Schwung mit größtmöglicher Amplitude
- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Arm–Rumpfwinkel in Handstandposition ca. 180°
- Beine geschlossen und gestreckt
- Endposition = „Schiffchenposition“.
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Riesenfelge vorwärts (Kamm- oder Ellgriff) Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Schwung mit größtmöglicher Amplitude
- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Arm-Rumpfwinkel in Handstandposition ca. 180°
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

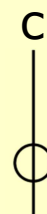
- Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition
- Arme mehr als 90° gebeugt

Handstand mit 1/2 Drehung Oberstufe

Reihenbild-Bp:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt
- Im Handstand Körper gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Stark gebeugte Arme und/oder Beine
- Starkes Hohlkreuz