Leitbilder BODEN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Rolle vorwärts
Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- Flüssige Rollbewegung
- runder Rücken
- Aufstehen ohne Gebrauch der Hände
- Geschlossene Knie und Füße

Nicht-Anerkennung:
- Unterbrechung der Rollbewegung

Sprungrolle
Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



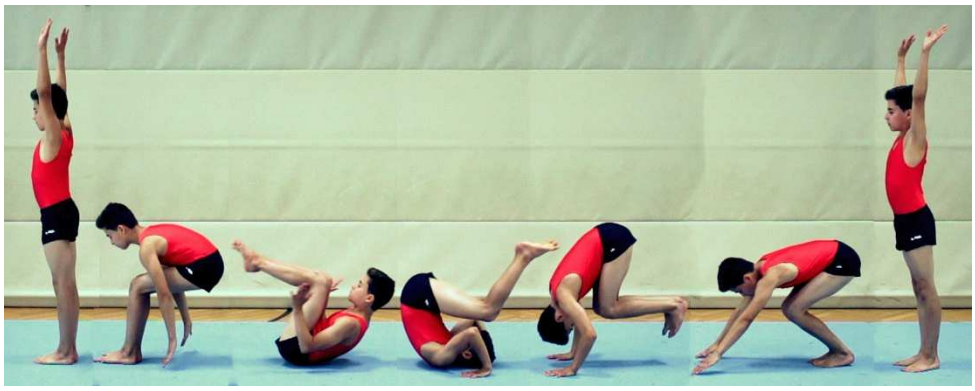
Optimalausführung:
- deutlicher beidbeiniger Absprung
- kurze Flugphase
- Beine in der Luft kurz gesteckt
- kontrollierte, runde Bewegung
- beidbeiniges Aufstehen ohne Gebrauch der Hände

Nicht-Anerkennung:
- Unterbrechung der Rollbewegung
- kein beidbeiniger Absprung
- keine Flugphase (wird dann als Rolle vorwärts gewertet)

Beliebige Rolle rückwärts

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:





Kürzel
Vorschläge



Optimalausführung:

- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- Landung auf den Füßen
- gleichzeitiger Handstütz und -abdruck
- Beliebige Felgrolle und/oder Rolle durch den Handstand erlaubt

Nicht-Anerkennung:

- Kein zeitgleicher Stütz beider Hände
- Landung auf einem oder beiden Knien
- Klare Unterbrechung der Rollbewegung
- Schulterrolle

Rad oder einarmiges Rad

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:





Kürzel
Vorschläge



Oder



Optimalausführung:
- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte (Blickrichtung frei)

Nicht-Anerkennung:
- klare Unterbrechung des Rades
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

Handstand

Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- Fixierung der Position 2 sek.

Nicht-Anerkennung:
- Keine erkennbare Fixierung in der senkrechten Handstandposition
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Handstand mit mindestens ½ Drehung

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



oder auch



Kürzel
Vorschlag

C



Optimalausführung:

- eindeutige Handstandposition
- kein Vordrehen der Hände
- 2 Handkontakte
- Ausgangs- und Endposition in der senkrechten Handstandposition

Nicht-Anerkennung:

- starkes Hohlkreuz
- Drehung im Handstand nicht vollendet (45°-Regelung)

Sprung mit 1/1 Drehung

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- kein Vordrehen der Füße beim Absprung
- exakte Landung nach 360° (Fußposition)
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten

Nicht-Anerkennung:

- deutliches Vordrehen der Füße beim Absprung (45° Regelung)
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)
- Keine Landung auf den Füßen

Kopfstand (2 sek.)

Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- 2 sek. Fixierung der Position
- Kopf und Hände bilden ein (gleichseitiges) Dreieck
- Kontrolliertes Erreichen der Senkrechten
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- danach z.B. Rücksenken oder Abrollen möglich

Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Abweichung von der Senkrechten größer als 45°



Wechselschritt/Nachstellschritt und Pferdchenhüpfer *oder* Schersprung

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:





Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Beim Wechselschritt/Nachstellschritte sind die Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen
- Beim Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden.
- Beim Schersprung Beine gestreckt.

Nicht-Anerkennung:

- Schritte zwischen dem Wechselschritt/ Nachstellschritt und dem Pferdchenhüpfer bzw. Schersprung
- Kein Wechsel der Beine beim Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer

Standwaage (2 sek.)

(beliebige Ausführung)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Abbildungen:





Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Halteteil 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten
- Beine gestreckt (außer bei „Ring"-Standwaage)

Nicht-Anerkennung:

- Oberkörper (Schulter) und/oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer unter 1 sek.

Spagat (2 sek.)

Basisstufe, Schule

Kürzel
Vorschlag

Abbildungen:













Optimalausführung:

- Halteteil 2 sek.
- Beide Oberschenkel liegen durchgängig am Boden auf
- Die Arme sind seitlich bzw. in Hochhalte fixiert.
- Gestreckte Beine

Nicht-Anerkennung:

- Kein Oberschenkel liegt am Boden
- Haltedauer unter 1 sek.

Radwende (Rondat)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet)
- gespannte Körperhaltung

Nicht-Anerkennung:

- Füße berühren den Boden vor dem Lösen der Hände (keine erkennbare Flugphase)
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- keine gleichzeitige Landung der Füße

Handstütz-Überschlag vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbilder-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- führt über den Handstand
- gestreckte Arme bei Abdruck
- gestreckte Beine bis zur Landung
- leicht überstreckte Körperposition
- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Schrittüberschlag erlaubt

Nicht-Anerkennung:

- Keine Flugphase
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Flick-Flack (Handstützüberschlag rw.)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
- führt über den Handstand
- Stütz erfolgt nahe der Handstandposition mit sofortigem Abdruck der Arme (Kurbet)
- Landung in aufrechter Körperposition
- Spreiz-Flick-Flack erlaubt

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt den Boden
- Starker Hüftwinkel in der Flugphase
- Landung nicht auf den Füßen

Salto vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Absprung mit Steigphase
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Salto rückwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Steigphase nach dem Absprung
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

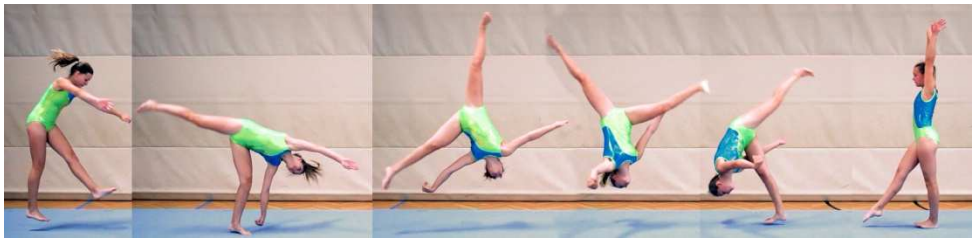
Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

Freies Rad

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- gestreckte Beine (Spreizwinkel > 90°)
- gestreckte Körperposition
- deutlicher Abdruck vom Stemmbein
- kontrollierte, einbeinige Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kopf, Hand oder Hände berühren den Boden
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

Salto vorwärts mit ½ Drehung

Oberstufe

Kürzel
Vorschlag
C

Reihenbild-Beispiele:





Optimalausführung:

- Absprung mit Steigphase
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:

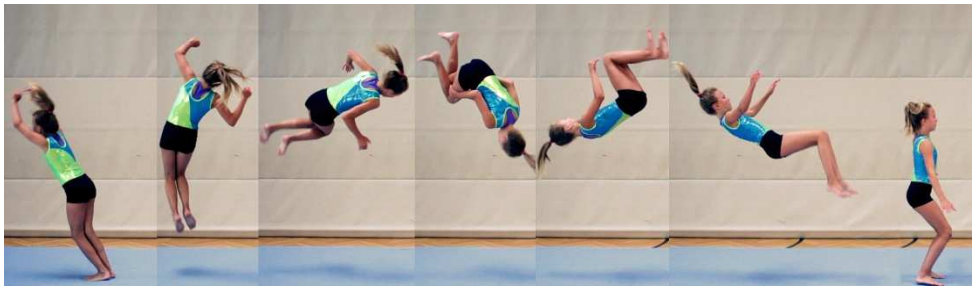
- Einbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)
- Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten

Salto rückwärts mit ½ Drehung (inkl. Twistsalto)

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag
C

Optimalausführung:
- Steigphase nach dem Absprung
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

Nicht-Anerkennung:
- Einbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)

Handstand mit mindestens 1/1 Drehung

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

O

Optimalausführung:

- eindeutige Handstandposition
- Handaufsatz bei Drehung frei gestellt
- kein Vordrehen der Hände
- maximal 2 Handkontakte pro halber Drehung
- Ausgangs- und Endposition des Körpers in der Senkrechten

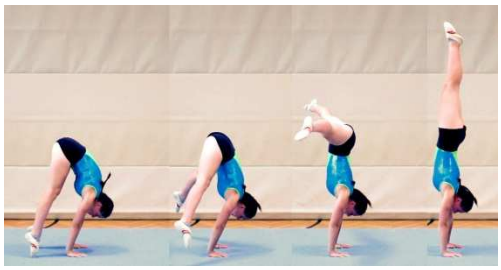
Nicht-Anerkennung:

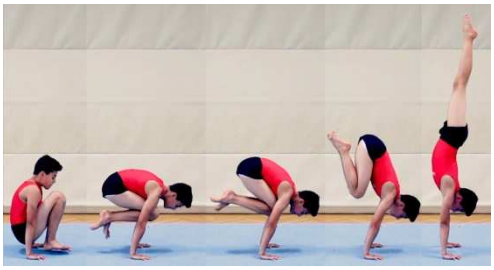
- starkes Hohlkreuz
- Drehung im Handstand nicht vollendet (45°-Regelung)

Krafthandstand (2 sek.)

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag

K

Optimalausführung:

- Gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung
- gestreckte Arme, gestreckter Körper und geschlossene Beine im Handstand
- 2 Sek. Fixierung der Handstand-Position

Nicht-Anerkennung:

- Absprung von den Füßen
- Haltedauer unter 1 sek.

Zweiteilige gymnastische Sprungserie

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Unmittelbare Verbindung zweier gymnastischer Sprünge
- Erkennbare Absprünge (ein- oder beidbeinig)

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbaren Absprünge
- Deutliche Unterbrechung zwischen den Sprüngen
- Schritt(e) zwischen den Sprüngen

Sprung mit mindestens 1½ Drehungen

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- kein Vordrehen der Füße beim Absprung
- exakte Landung nach 540° (Fußpos.)
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
- Sprünge mit einbeinigem Absprung erlaubt (z.B. Pferdchenhüpfer 1½)

Nicht-Anerkennung:

- deutliches Vordrehen der Füße beim Absprung
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung bzgl. Fußstellung)
- Keine Landung auf den Füßen

Mindestens 1½ Drehungen auf einem Bein

Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Drehung im Ballenstand
- Drehung ist vollendet
- Schwungbein beliebig

Nicht-Anerkennung:

- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung bzgl. Position der Ferse)
- Drehung vorwärts: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Drehung rückwärts: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung nicht im Ballenstand

Bogen(gang) vorwärts *oder* rückwärts

Oberstufe

Reihenbilder:





Kürzel
Vorschlag



oder



Optimalausführung:

- Flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den Handstand
- stets gestreckte Arme
- stets gestreckte Beine
- Bewegungsende in aufrechter Körperposition

Nicht-Anerkennung:

- Absprung
- Kopf berührt den Boden
- Seitliches Umfallen
- Bei Bogen vorwärts: Abdruck ähnlich Handstütz-Überschlag vorwärts

Kopfstütz-Überschlag

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



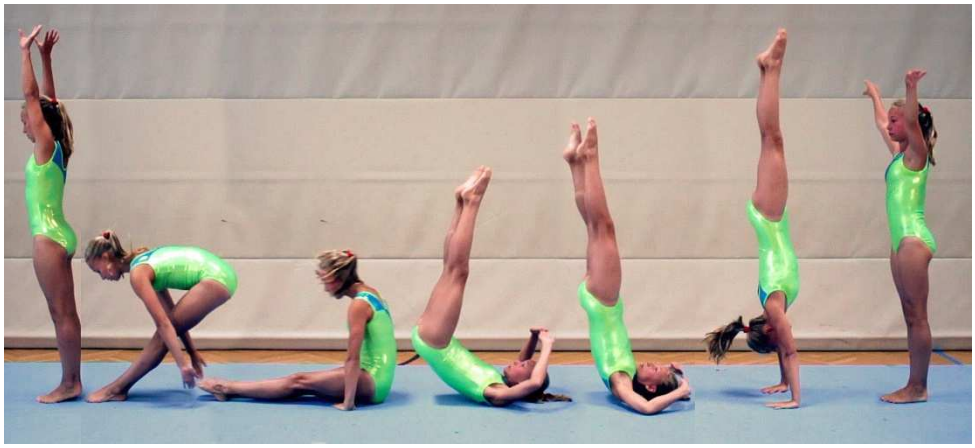
Optimalausführung:
- führt über den Kopfstand
- gestreckte Beine bis zur Landung
- dynamischer Abdruck von den Armen nach Aufsetzen des Kopfes
- überstreckter Körper nach d. Abdruck

Nicht-Anerkennung:
- Kein Aufsetzen des Kopfes
- Landung nicht auf den Füßen
- Keine erkennbare Flugphase
- Kniewinkel bei der Landung kleiner als 90°

Rolle rückwärts durch den Handstand

Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- gleichzeitiger Handstütz und -abdruck
- die Handstandposition wird erreicht
- gestreckte Arme im Handstand

Nicht-Anerkennung:
- Klare Unterbrechung der Rollbewegung
- Stark gebeugte Arme im Handstand
- Kein Erreichen der senkrechten Handstandposition
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Salto rückwärts mit 1/1 Drehung

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag

o

Optimalausführung:

- Absprung mit Steigphase
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)
- Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten



Salto vorwärts mit 1/1 Drehung

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Absprung mit Steigphase
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)

