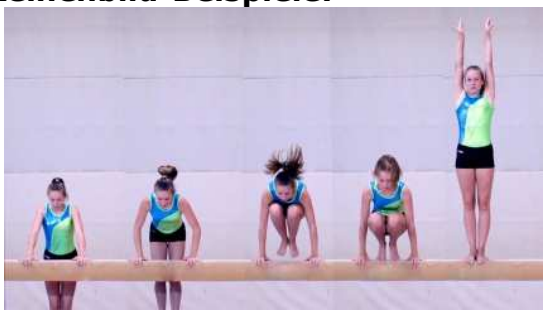
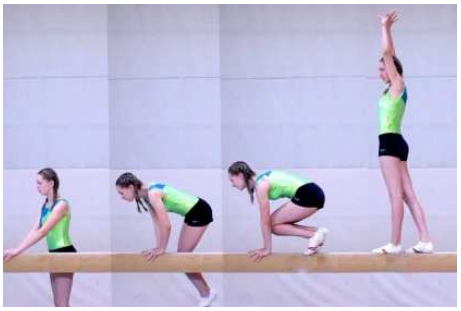
Leitbilder SCHWEBEBALKEN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Beliebiger Aufgang
Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- erkennbares Element

Nicht-Anerkennung:
- „Raufklettern"

Arabeske (2 sek.)
Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- Halteteil 2 sek.
- aufrechter Oberkörper
- Spielbein gehalten auf mindestens 30°

Nicht-Anerkennung:
- stark gebeugtes Spielbein
- stark vorgebeugter Oberkörper
- Haltedauer unter 1 sek.
- Nicht als Einzelelement geturnt

Pferdchenhüpfer *oder* Schersprung

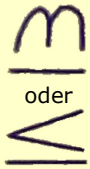
Basisstufe, Schule

Reihenbilder:





Kürzel
Vorschläge



oder

Optimalausführung:

- Dynamischer Sprung
- Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden
- Beim Schersprung sind die Beine gestreckt.

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Absprung
- Kein Wechseln der Beine

Gymnastische ½ Drehung

Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:







Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
- Drehung im Ballenstand
- Schwungbein beliebig

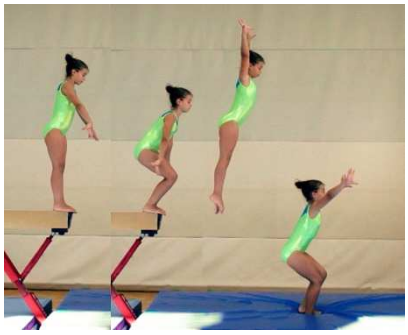
Nicht-Anerkennung:

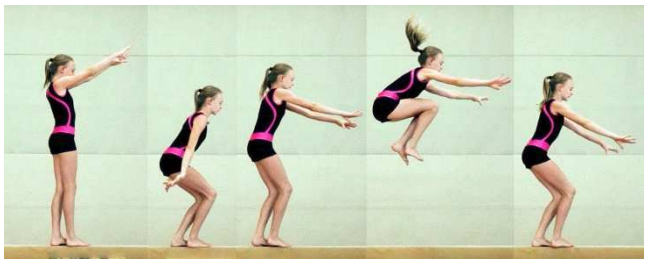
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung - Position der Ferse)
- Drehung vorwärts: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Drehung rückwärts: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung nicht im Ballenstand oder gesprungen

Strecksprung *oder* Hocksprung *oder* Grätschsprung *oder* Bücksprung *oder* Grätschwinkelsprung *(alle auch als Abgang)*

Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:








Kürzel
Vorschläge



Optimalausführung:

- beidbeiniger Absprung
- eindeutige Körperposition (gestreckt, gehockt, gegrätscht, gebückt oder „gegrätschwinkelt")
- beidbeinige sichere Landung

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung

Schrittsprung *oder* Spagatsprung

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:







Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:

- einbeiniger Absprung
- Spreizwinkel 90° und größer
- gestreckte Beine
- kein Verdrehen der Hüfte
- deutliche Vorwärtsbewegung
- Landung auf leicht gebeugtem Bein

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Spreizen (weniger als 45°)
- stark gebeugte Beine
- Beidbeinige Landung

Handstand
(auch als Aufgang)
Basisstufe, Schule, Oberstufe

Abbildungs-/Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag



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

Nicht-Anerkennung:
- Keine erkennbare Fixierung in der senkrechten Handstandposition
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°
- Kein Fuß setzt nach dem Handstand auf dem Balken auf (Ausnahmen: Abrollen, Abgrätschen usw.)

Einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)
Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- Kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
- Drehung im Ballenstand
- Schwungbein beliebig

Nicht-Anerkennung:
- Drehung vorwärts: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Drehung rückwärts: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung – Position der Ferse)

Standwaage (2 sek.)

(beliebige Ausführungen)

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.

Rad

(in der Oberstufe auch als Aufgang)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

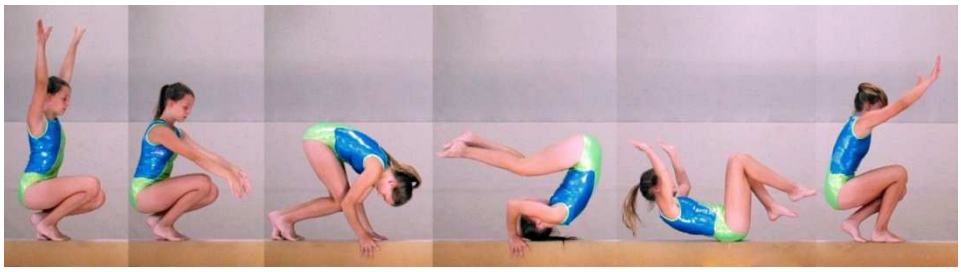
- klare Unterbrechung des Rades
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Rolle vorwärts

(in der Oberstufe auch als Aufgang)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbilder:





Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- Flüssige und dynamische Bewegung
- runder Rücken
- Geschlossene Knie und Füße

Nicht-Anerkennung:
- Klammern mit Händen oder Beinen
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf (außer: bei Rollen in den Grätschsitz)

Rolle rückwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- Flüssige und dynamische Bewegung
- Landung auf den Füßen
- Handstütz und -abdruck gleichzeitig

Nicht-Anerkennung:
- Rollen in den Grätschsitz
- „Klammerrolle"
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Radwende als Abgang

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



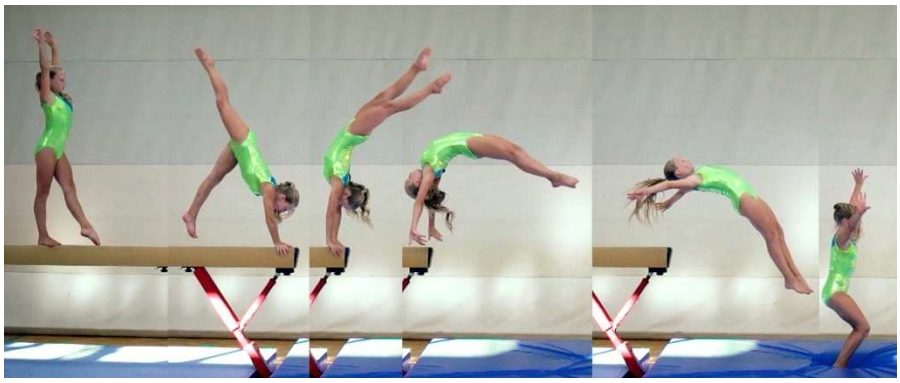
Optimalausführung:
- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

Nicht-Anerkennung:
- Kein erkennbarer Abdruck
- Keine erkennbare Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper unter der Waagrechten
- Keine beidbeinige Landung

Überschlag vorwärts als Abgang

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



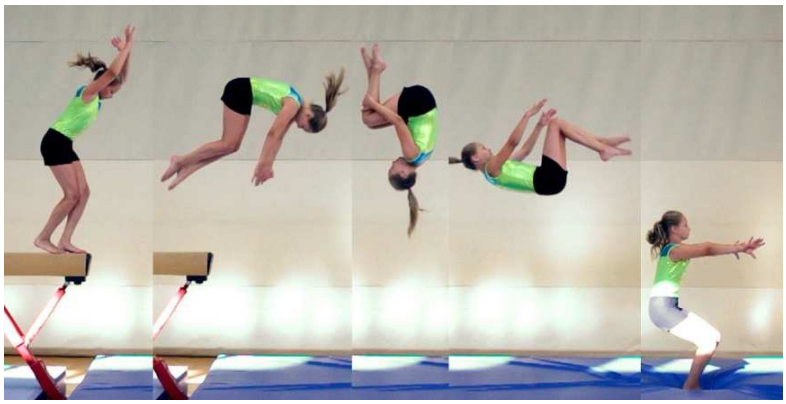
Optimalausführung:
- Führt über den Handstand
- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

Nicht-Anerkennung:
- Kein erkennbarer Abdruck
- Keine erkennbare Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper unter der Waagrechten
- Keine beidbeinige Landung

Salto vorwärts als Abgang

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



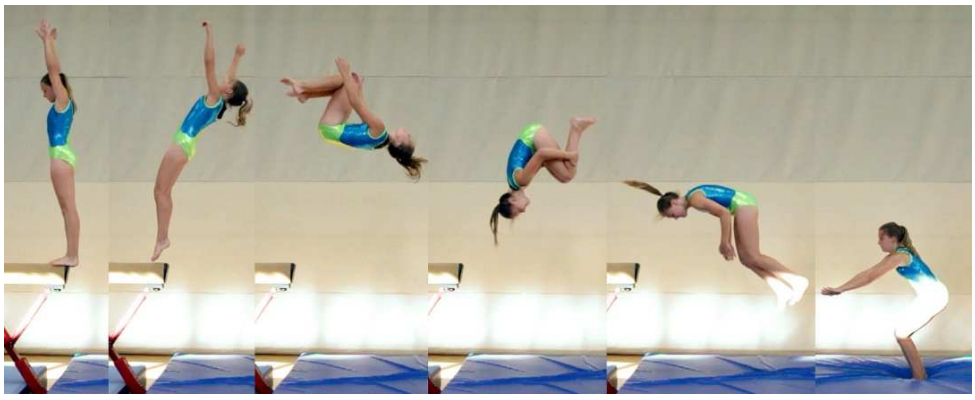
Optimalausführung:
- eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Salto rückwärts als Abgang

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

Nicht-Anerkennung:
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

Bogen(gang) vorwärts *oder* rückwärts

Oberstufe

Reihenbilder:





Kürzel
Vorschläge



oder



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt den Balken
- Seitliches Umfallen
- Hände verlassen den Balken nicht gleichzeitig
- Bei Bogen vorwärts: Abdruck ähnlich Handstütz-Überschlag vorwärts
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

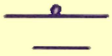
Sprung mit Spreizwinkel über 120°

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- erkennbarer Absprung
- sichere Landung
- gestreckte Beine
- Spreizwinkel 180°

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- Spreizwinkel kleiner als 120°
- stark gebeugte Beine

Sprung mit mindestens ½ Drehung

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- erkennbarer Absprung
- sichere Landung
- Drehung vor der Landung vollendet

Nicht-Anerkennung:
- kein erkennbarer Absprung
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)

Freie Rolle

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- Flüssige und dynamische Bewegung
- runder Rücken
- Gestreckte Arme
- Geschlossene Knie und Füße

Nicht-Anerkennung:
- Rollen in den Grätschsitz
- Aufsetzen der Hände auf dem Balken
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

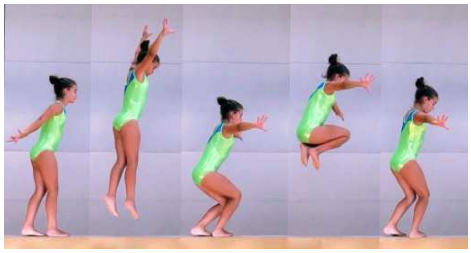
Zweiteilige gymnastische Sprungserie

Oberstufe

Kürzel
Vorschlag



Reihenbild-Beispiele:





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

Überschlag vw. *oder* Schrittüberschlag vw.

Oberstufe

Kürzel
Vorschlag



Reihenbild-Beispiel:



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

Nicht-Anerkennung:
- kein erkennbarer Abdruck
- kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Flick-Flack *oder* Spreiz-Flick-Flack

Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:





Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
- führt über den Handstand
- Stütz erfolgt nahe der Handstand-position mit sofortigem Armabdruck
- Landung in aufrechter Körperposition, einbeinig oder beidbeinig

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt den Balken
- Starker Hüftwinkel in der Flugphase
- Landung auf den Knien
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf. Ausnahme: Flickflack in den Reitsitz

Salto vorwärts

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition
- gespannte Körperhaltung

Nicht-Anerkennung:

- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf.
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Salto rückwärts
Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
- eindeutige Körperposition
- gespannte Körperhaltung

Nicht-Anerkennung:
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf.
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°, Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten

Radwende
Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



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

Nicht-Anerkennung:
- Beine berühren den Balken vor dem Lösen der Hände (keine erkennbare Flugphase)
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf