

Leitbilder SCHWEBEBALKEN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Beliebiger Aufgang

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:

- erkennbares Element

Nicht-Anerkennung:

- „Raufklettern“

Arabeske (2 sek.)

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

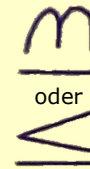
- stark gebeugtes Spielbein
- stark vorgebeugter Oberkörper
- Haltedauer unter 1 sek.
- Nicht als Einzelement geturnt

Pferdchenhüpfer *oder* Schersprung

Reihenbilder:



Kürzel Vorschläge


 EIB
 oder
 IM

Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Absprung
- Kein Wechseln der Beine

Gymnastische 1/2 Drehung

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag


 U

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*)

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschläge



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung

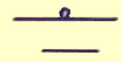
Schrittsprung *oder* Spagatsprung

Reihenbilder:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

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

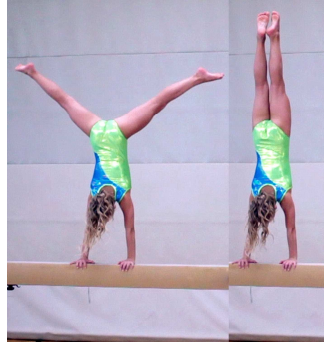
Nicht-Anerkennung:

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



Handstand

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)

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)

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

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

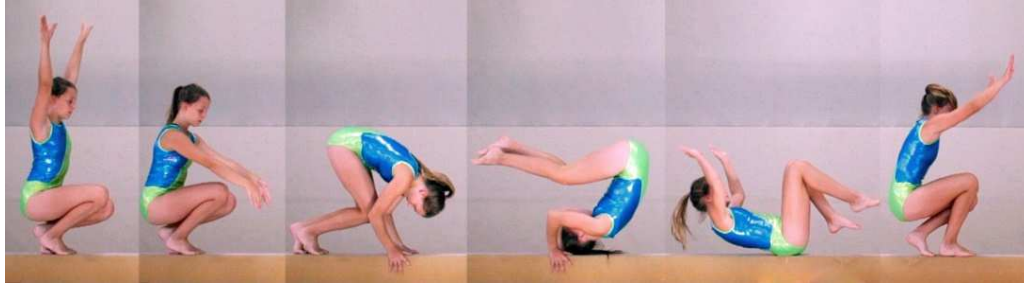
- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)
- Endposition mit den Armen in Hochhalte (Blickrichtung frei)

Nicht-Anerkennung:

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

Rolle vorwärts

Reihenbilder:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und dynamische Bewegung
- runder Rücken
- Geschlossene Knie

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

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

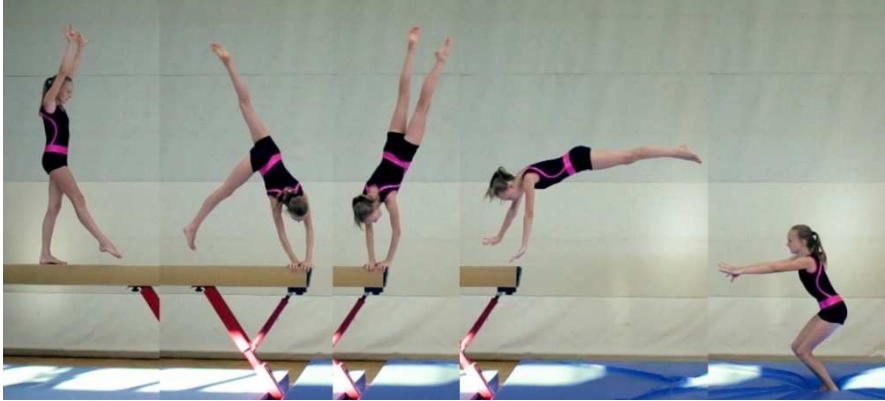
- Flüssige und dynamische Bewegung
- Landung auf den Füßen
- Handstütz und -abdruck gleichzeitig

Nicht-Anerkennung:

- Rollen in den Grätschsitz
- „Klammerrolle“
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Radwende als Abgang

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

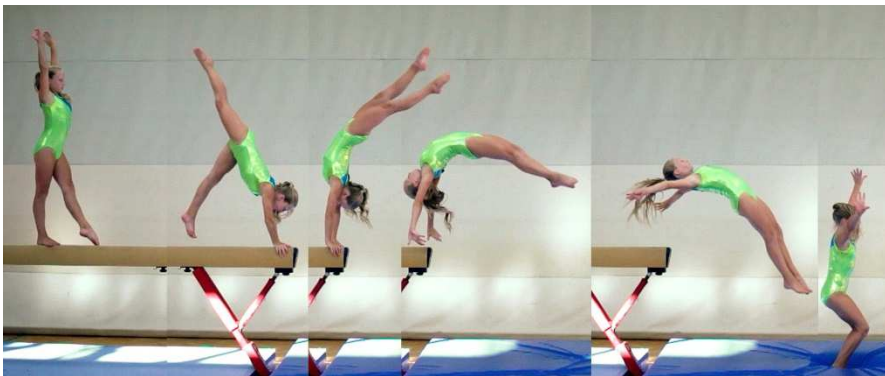
- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

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

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

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

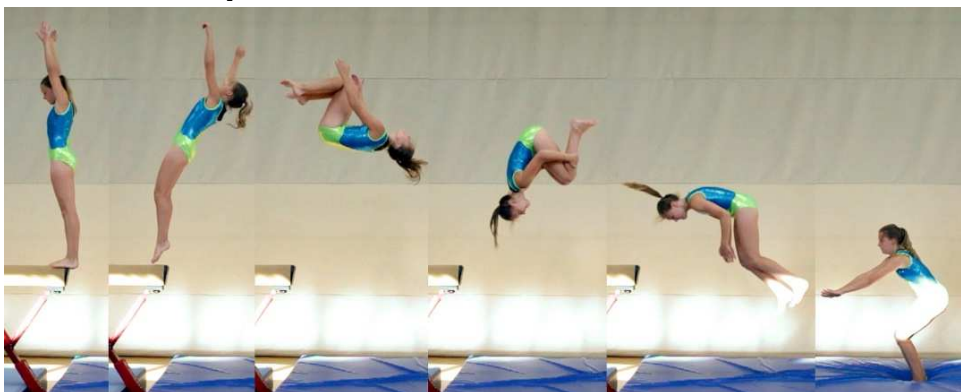
- eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Salto rückwärts als Abgang

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