

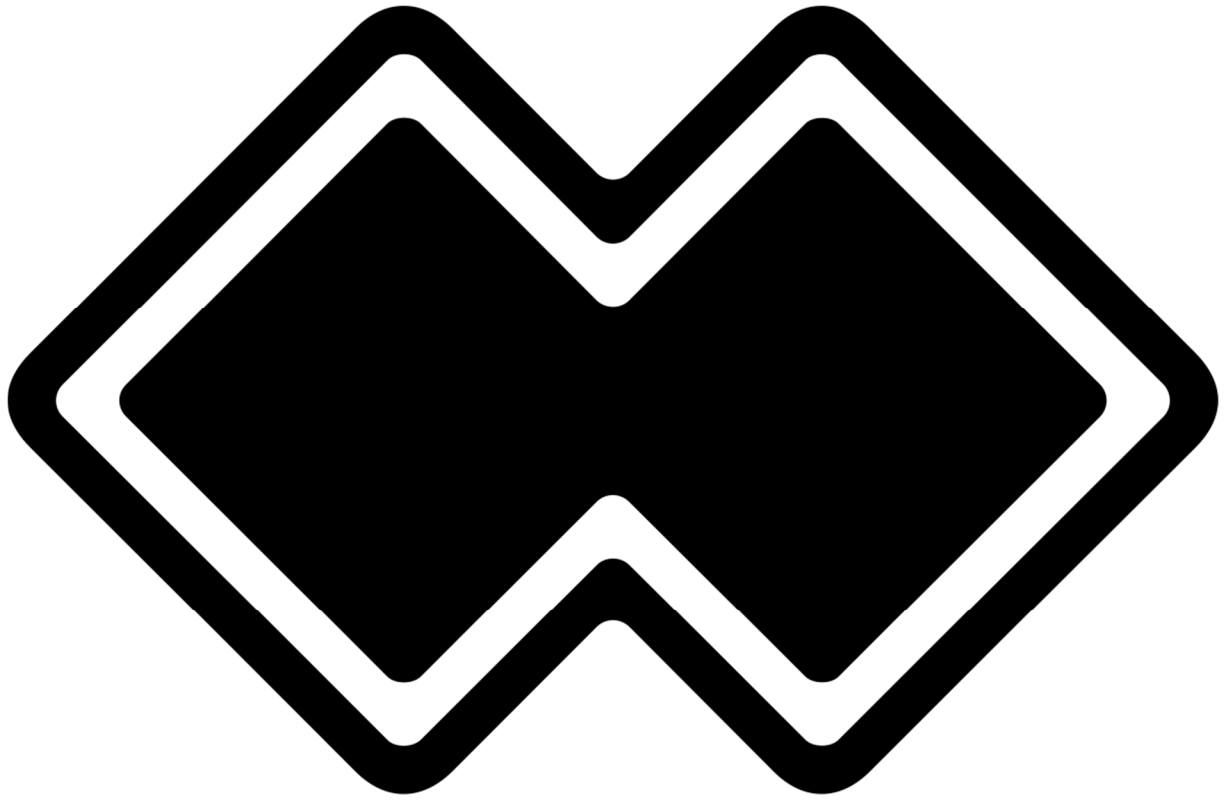
TURNKID[®]

Ausgabe 2018+

Vereine Schulen



Reglement | Elemente | Leitbilder



errea



So funktioniert Turn10®:

- **Turn10® ist ein großartiges und sehr erfolgreiches Programm.** Das Prinzip ist ganz einfach: du stellst je nach Können deine eigenen Übungen zusammen und turnst jene, die dir am besten gefallen.
- Du kannst an **Wettkämpfen** teilnehmen und/oder für dein eigenes **Leistungsabzeichen** (Gold, Silber oder Bronze) trainieren.
- Wenn du **Turn10® in der Schule** betreibst, dann turnst du am Boden, Reck, Sprung und Schwebebalken (Mädchen) oder Barren (Burschen).
- Wenn du **Turn10® im Verein** trainierst, dann wählst du entweder die Basisstufe oder die Oberstufe. Geturnt wird am Boden, Minitrampolin, Reck und Sprung. Dazu kommen bei den Mädchen der Schwebebalken sowie bei den Burschen der Barren, die Ringe und das Pauschenpferd (Ringe und Pauschenpferd werden allerdings sehr häufig weg gelassen). Mädchen können statt am Reck auch am Stufenbarren turnen.
- Am **Sprung und Minitrampolin** werden verschiedene Übungen angeboten. Du musst dich für eine entscheiden, die du sicher kannst (die für dich schwierigste) und diese 2x zeigen. Der bessere Versuch zählt.
- Auch **an allen weiteren Geräten** geht es leicht: Aus den Elementlisten suchst du dir jene Übungen aus, die du sehr gut (lernen) kannst. Bis zu 10 darfst du zusammen fügen. Die Reihenfolge, in denen du die Elemente turnst, ist dir freigestellt und völlig egal.
- Für jedes Element, das du zeigst, erhältst du 1 **Grundpunkt** (A-Note). Je mehr Elemente du kannst, desto besser ist also der Grundwert der addierten Grundpunkte.
- Das Kampfgericht vergibt außerdem **Zusatzpunkte** (B-Note) für jede Übung und an allen Geräten: Bis zu 4 für gute Technik, bis zu 4 für gute Haltung und bis zu 2 für Dynamik (Übungsfluss, Gesamteindruck u.ä.).
- Die **Endnote** pro Gerät ergibt sich aus den Grundpunkten (maximal 10) und den Zusatzpunkten (maximal 10). Pro Übung beträgt die Höchstnote somit 20 Punkte.
- **Wer schön und mit wenig Risiko turnt, hat einen Vorteil!**



Inhaltsverzeichnis:

So funktioniert Turn10®	3
Das ist neu im Programm 2018+	5
Die allgemeinen Bestimmungen	6
Die Bewertungsregeln	11
Die Geräterichtlinien	16
Die Elementkataloge	25
Boden	25
Schwebebalken	26
Barren	27
Minitrampolin	28
Reck/Stufenbarren	39
Sprung	30
Pauschenpferd	31
Ringe	32
Die Leitbilder (Grundlagen für die Bewertung)	34
Boden	34
Schwebebalken	52
Barren	66
Minitrampolin	77
Reck/Stufenbarren	83
Sprung	98
Pauschenpferd	106
Ringe	116
Impressum	126



Das ist neu am Turn10®- Programm 2018+:

Turn10® wird alle fünf Jahre überarbeitet. Nach der Einführung 2008 und der ersten Weiterentwicklung 2013 liegt nun die neue Turn10®-Version 2018+ vor.

Es erfolgen einige wesentliche Änderungen:

- Synchronisierung der Turn10®-Basisstufe mit dem Turn10®-Programm in der Schule: Ab dem Schuljahr 2018/19 sind Turn10® in der Schule und die Vereins-Basisstufe gleich.
- Zusätzliche Varianten bei der Elemente-Auswahl (mehr Entweder-Oder-Möglichkeiten), dadurch höhere Flexibilität bei der Übungszusammenstellung. Insgesamt umfasst Turn10® jetzt deutlich mehr Turnelemente und bietet noch mehr Ansporn für jene, die schon lange dabei sind.
- Elemente-Entkoppelung von Basisstufe und Oberstufe: Bislang waren immer fünf Elemente in der Basis- und in der Oberstufe gleich. Das ist jetzt nicht mehr so, was insgesamt noch punktgenauere Abstimmungen der Elementkataloge ermöglicht hat.
- Streichung des „Masters“-Programms: Basisstufe und Oberstufe kann man jetzt in jedem Alter turnen. Da nahezu alle Elemente der früheren Masters-Kataloge nun in der Basisstufe zu finden sind, handelt es sich um eine Erweiterung der Möglichkeiten auch für Ältere.

Ebenfalls neu:

- Die Übungs-Leitbilder sind in diesem Heft und auf www.turn10.at nicht mehr gezeichnet, sondern mit Foto-Reihenbildern dargestellt.
- Die Turn10®-Kampfrichter-Ausbildung ist neu aufgesetzt: Ab jetzt muss man bereits für die Grundlizenz bei der Prüfung praktisch nach Videos werten (früher nur eine Theorieprüfung).
- Leichter gemachter Wechsel von der Basisstufe in die Oberstufe – damit wird die Oberstufe, die in den letzten Jahren schon immer mehr Teilnehmer/innen aus der Basisstufe heraus gewonnen hat, noch attraktiver.
- Beginnend mit 2018 kommt Turn10® neben Österreich und Bayern mit einer Lizenz des DTB in ganz Deutschland zum Einsatz.



Allgemeine Bestimmungen

Zusammenstellung der Übungen:

Die Grundlage bilden an jedem Gerät zwei unterschiedliche **Elementkataloge**, aus denen die Übungen jeweils frei zusammengestellt werden können.

**Es gibt Elementkataloge für: Basisstufe + Schule
 Oberstufe**

Die Elemente können frei kombiniert werden. **Jedes gewertete Element zählt 1 Punkt** (Grundpunkt) ungeachtet seiner subjektiven Schwierigkeit.

In beiden Elementkatalogen (Basisstufe + Schule, Oberstufe) können pro Gerät 1 bis 10 Elemente dieses Katalogs in beliebiger Reihenfolge geturnt werden. Sollten mehr Elemente geturnt werden, **zählen die ersten 10 für den A-Wert gültig geturnten Elemente des jeweiligen Elementkataloges zur Grundpunktvergabe** und die A-Note bleibt mit höchstens 10 Punkten limitiert. Am Sprung und am Minitrampolin ist die Elementnummer gleichbedeutend mit der A-Note (Grundpunkte).

Bewertung der Übungen:

Die Bewertung der Übungen erfolgt mit einer **A-Note** (Grundpunkte) und einer **B-Note** (Ausführung). Die Addition dieser beiden Noten ergibt die Endnote.

Maximale Punktezahl: 10 (A) + 10 (B) = 20 Punkte Endnote.

Geräte:

Es werden **Elementkataloge an folgenden Geräten** angeboten (die hier angeführten sind auch die **offiziellen Geräte-Reihenfolgen**):

Turn10-Verein:

Turnerinnen: Boden, Balken, Minitramp, Reck/Stufenbarren, Sprung.
Turner: Boden, Barren, Minitramp, Reck, Sprung, Pferd, Ringe.



Turn10-Schule:

Schülerinnen: Boden, Balken, Reck, Sprung.

Schüler: Boden, Barren, Reck, Sprung.

Die Geräteanforderungen sind in den speziellen Geräterichtlinien definiert. Details zu den bei Veranstaltungen verwendeten Geräten sind in der Ausschreibung bekannt zu geben. Es müssen die vom Veranstalter zur Verfügung gestellten Geräte verwendet werden. Die Anzahl der zu beturnenden Geräte ist dem Veranstalter frei gestellt und geht aus der Wettkampfbezeichnung „...-Kampf“ hervor (z.B.: 3-Kampf, Wahl-4-Kampf,...).

Inklusion:

Menschen mit Behinderung sind herzlich eingeladen, entsprechend ihren Möglichkeiten bei Turn10 mitzumachen. Dazu können einzelne Übungen / Elementanforderungen im Ermessensspielraum adaptiert werden, damit eine adäquate Beurteilung durch das Kampfgericht erfolgen kann.

Wettkämpfe für Schulen:

Die Allgemeinen Bestimmungen für Schulwettkämpfe werden separat erarbeitet und veröffentlicht. Schulische Turn10-Wettkämpfe werden ab dem Schuljahr 2018/19 nach dem hier vorliegenden Programm ausgetragen.

Wettkämpfe für Vereine:

Grundsätzlich durchgeführt werden: **Einzelwettkämpfe** und/oder **Mannschaftswettkämpfe** in den **Kategorien:** weiblich, männlich, mixed

Mixed bedeutet, dass mindestens ein/e Turner/in (eine/r pro Geschlecht) in einer Mannschaft ist und pro Gerät in die Wertung kommt. Außerdem muss die im Wettkampf ausgeschriebene Geräteanzahl bei beiden Geschlechtern gleich sein. Fallen an einem Gerät alle Teilnehmer/innen eines Geschlechts aus, gelangen einmal null (0.0) Punkte für dieses Gerät in die Wertung.



Altersklassen:

Die Altersklassen werden jeweils entsprechend benannt, wobei den Veranstaltern diese Einteilung freisteht. Z.B. gilt AK 10 jahrgangsmäßig für 10-Jährige (Turner/innen, die im jeweiligen Kalenderjahr 10 Jahre alt werden).

Beispiele für Altersklassen: AK 8, AK 9-10, ..., AK 13-17, AK 18, ..., AK 24, AK 25-29, AK 30-34, AK 35-49, AK 40-50, ..., AK 100

Mannschaftswettkämpfe:

Es gibt zwei Generationen: Generation **A:** AK 24 und jünger
Generation **B:** AK 25 und älter

In Generation A bestimmt das älteste Mannschaftsmitglied die Altersklassenzugehörigkeit der Mannschaft. In Generation B bestimmt das jüngste Mannschaftsmitglied die Altersklassenzugehörigkeit der Mannschaft.

Bis zu vier Turner/innen einer Generation bilden eine Mannschaft; pro Gerät starten bis zu vier; drei kommen in die Wertung (4-4-3). Alle Mitglieder einer Mannschaft turnen nach demselben Elementkatalog.

Im **generationen-übergreifenden Wettkampf** („Generationen-Bewerb“) besteht eine Mannschaft aus 3 bis 4 Turner/innen, wobei jede Generation zumindest einmal vertreten sein muss. Das Geschlecht spielt keine Rolle. Mindestens 1 Turner/in aus Generation A und mindestens 1 Turner/in aus Generation B gelangt pro Gerät in die Wertung. Fallen an einem Gerät alle Teilnehmer einer Generation aus, gelangen einmal null (0.0) Punkte für dieses Gerät in die Wertung. Alle ausgeschriebenen Geräte müssen geturnt werden (keine Wahlmöglichkeit).

Altersbonus:

Um Chancengleichheit zu gewährleisten, werden **für ältere Turner/innen Bonuspunkte** vergeben. Für jedes Jahr, das man jahrgangsmäßig älter als **35 Jahre** ist, wird 1 Zehntel (0,1 Punkte) Bonus pro Gerät vergeben, der zur A-Note addiert wird. **Die A-Note ist mit maximal 10 Punkten limitiert.** Beispiel: Ein/e 42-jährige/r Turner/in erhält pro Gerät 0,7 Punkte Bonus auf die A-Note. Nullpunktewertungen werden nicht altersbonifiziert.

Wettkampf-Musterausschreibung:

Steht auf www.turn10.at als Download zur Verfügung.



Abzeichen:

Die Turn10-Abzeichen sind in beiden Elementkatalogen jeweils in den Kategorien **Bronze, Silber und Gold** zu erreichen. Die durchschnittliche Punkteanzahl bestimmt die Kategorie. Die Zuerkennung kann im Rahmen eines Wettkampfes oder bei einer eigenen Abzeichen-Abnahme erfolgen.

Mindestens 4 Geräte sind auszuschreiben und alle diese Geräte müssen geturnt werden. Abzeichen werden nur vergeben, wenn an jedem Gerät zumindest 1 Punkt erreicht wird.

Kriterien:

- **Bronze:** Durchschnittlich **4 Punkte pro Gerät.**
- **Silber:** Durchschnittlich **12 Punkte pro Gerät.**
- **Gold:** Durchschnittlich **16 Punkte pro Gerät.**

Bekleidung:

Turnerinnen:

- Turntrikot oder anliegendes T-Shirt/Leibchen.
- Falls T-Shirt: kurze oder lange anliegende Hose verpflichtend, bei Turntrikot fakultativ.
- Socken, Gymnastikschuhe oder barfuß. *Keine Sportschuhe!*

Turner:

- Trikot oder anliegendes T-Shirt/Leibchen.
- kurze oder lange anliegende Hose.
- Socken, Gymnastikschuhe oder barfuß. *Keine Sportschuhe!*

Mannschaften:

- Die Mitglieder sollen weitgehend identische Kleidung tragen, wobei geschlechter-spezifisch die o.g. Regeln einzuhalten sind.

Die Nichteinhaltung dieser Bekleidungsregeln kann zur Verweigerung der Teilnahme bzw. zur Disqualifikation durch die Wettkampfleitung führen.



Vereine Österreich: Wechsel zwischen den Turn10-Stufen sowie zwischen Turn10 und Kunstturnen:

Jederzeit möglich:

- Der Wechsel **von Turn10 zum Kunstturnen**.
- Der Wechsel der Turner/innen **von der Turn10-Basisstufe in die Turn10-Oberstufe und umgekehrt**.
- Der Wechsel der Turner/innen **AK 9 und jünger zwischen Kunstturnen und Turn10** (Basis- und/oder Oberstufe) **und umgekehrt**.
- Der Wechsel von der **Allgemeinen Kunstturn-Klasse zur Turn10-Oberstufe und umgekehrt** (nicht jedoch von der Allgemeinen Kunstturn-Juniorenklasse zu Turn10).

Jeweils nach Ablauf eines Kalenderjahres mit 1. Jänner möglich:

- Oben nicht angeführte **andere Wechsel** vom Kunstturnen zum Turn10.

Vereine Bayerischer Turnverband: Wechsel zwischen den Turn10-Stufen sowie zwischen Turn10 und Gerätturnen:

Jeweils nach Ablauf eines Kalenderjahres mit 1. Januar möglich:

- Der Wechsel **vom Gerätturnen** (AK-Programm, LK 1-4, CdP, Liga, ByTL und DTL) **zu Turn10 und umgekehrt**.

Jederzeit möglich:

- Der Wechsel **von der Turn10-Basisstufe in die Turn10-Oberstufe und umgekehrt**.
- Der Wechsel von **Gerätturn-Wettkämpfen mit P-Übungen** (Bayernpokal inkl. Gaumentscheide, Senioren, JtfO) **zu Turn10 und umgekehrt**.



Die Bewertungsregeln

1. Bewertung der Übungen:

Die Bewertung der Übungen erfolgt pro Gerät mit einer A- und mit einer B-Note. Die Addition dieser beiden Noten ergibt die Endnote.

Maximale Punktezahl pro Gerät: 10 Punkte (A) + 10 Punkte (B) = 20 Punkte Endnote.

1.1. Die A-Note:

- Die A-Note beinhaltet die Anzahl der anerkannten Elemente aus dem jeweiligen Elementkatalog. Für jedes gezeigte und anerkannte Element erhält man einen Grundpunkt.
- Maximal 10 geturnte Elemente aus dem jeweiligen Elementkatalog ergeben 10 Grundpunkte (A-Note). Bei alternativ wählbaren Elementen („Oder-Elemente“) zählt nur das zuerst versuchte Element. (Bsp. am Reck: Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung).
- Ist die A-Note null (0) Punkte, dann beträgt auch die Endnote null Punkte.

1.2. Die B-Note:

Die B-Note bewertet die Übungsausführung mit **maximal 10 Zusatzpunkten:**

- **Haltung (maximal 4 Zusatzpunkte)**
- **Technik (maximal 4 Zusatzpunkte)**
- **Dynamik (maximal 2 Zusatzpunkte)**

Bewertungskriterien für die B-Note (Zusatzpunkte):

	Schlecht	Mangelhaft	ausreichend	Gut	Sehr gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2



Beispiele für Technikkriterien:

- siehe Leitbildformulierungen zur Optimalausführung.
- Höhe bei Sprüngen und Schwüngen.
- Berühren des Geräts ohne Bewegungsunterbrechung.
- Optimale Landung (Landungsvorbereitung, keine Schritte, Hüpfen, Stürze).

Beispiele für Haltungskriterien:

- gespannte Beine und Arme.
- Mittelkörperspannung (kein „Hohlkreuz“).
- Eindeutige Körperposition bei gehockter, gebückter, gestreckter Ausführung.

Beispiele für Dynamikkriterien:

- flüssiger Übungsablauf ohne Unterbrechungen, Pausen, Stürze.
- unnötige Schwünge und Schwungholen.
- optimale Haltedauer bei Halteteilen.
- Sprung und Minitrampolin: Explosivität beim Absprung und (beim Sprung) Abdruck.
- „Zupfen“ an Kleidung, Frisur...
- Sprechen (mit/zu) der Turnerin bzw. dem Turner.
- **ACHTUNG:** Sollte nur ein (1) Element geturnt/anerkannt werden, werden (mit Ausnahme von Sprung und Minitramp) null (0) Zusatzpunkte im Bereich der Dynamik vergeben.

2. Zusammensetzung und Arbeit des Kampfgerichts:

Ein Kampfgericht besteht aus **mindestens zwei (2) und maximal aus vier (4) geprüften Turn10-Kampfrichter/inne/n** (es wird empfohlen pro Gerät eine/n zusätzqualifizierte/n „Gerätechefkampfrichter/in“ einzusetzen):

- Mindestens 2 Kampfrichter/innen stellen einstimmig die A-Note fest und führen eine Mitschrift.
- Mindestens 2 Kampfrichter/innen geben jeweils eine B-Note ab.
- Die B-Noten werden von jeder/jedem B-Kampfrichter/in in 0,5 Punkte-Schritten vergeben.

Sollten drei B-Kampfrichter/innen vorhanden sein, wird die höchste B-Note gestrichen und es gelangt der Mittelwert der beiden tieferen Noten in die Wertung. Bei vier B-Kampfrichter/innen wird die höchste und tiefste Note gestrichen und es gelangt der Mittelwert der beiden Mittleren in die Wertung. Die Differenz zwischen allen B-Noten darf nicht mehr als 2 Punkte betragen. Das Kampfgericht muss sich im Fall einer größeren Differenz einigen; sollte ein/e Gerätechefkampfrichter/in vorhanden sein, legt diese/r mit ihrer/seiner Note die Richtung fest, in die eine Einigung zu erfolgen hat.



Alterskriterien für geprüfte Kampfrichter/innen:

- **Ab 14 Jahren:** Wettkämpfe auf Regional- und Landesebene.
- **Ab 16 Jahren:** Wettkämpfe auf Bundesebene.
- **Ab 18 Jahren:** Chefkampfrichter-Qualifizierung zusätzlich möglich.

3. Themenspezifische Bewertungsbestimmungen:

3.1. Anerkennung der Elemente:

Nur gezeigte und gelungene Elemente leisten einen Beitrag zur A-Note. Bei alternativ wählbaren Elementen („Oder-Elemente“) zählt nur das zuerst versuchte Element. (Bsp. Reck: Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung)

Nicht gelungene Elemente leisten keinen Beitrag zur A-Note, werden jedoch in der B-Note bewertet (Haltung, Technik und Dynamik).

Auskunft über die Kriterien für das Anerkennen der Elemente geben die jeweiligen Leitbilder der Geräte (Nicht-Anerkennung).

3.2. Verbindungselemente und zusätzlich geturnte Elemente, die nicht im Elementkatalog stehen (Drehungen, Sprünge etc...):

Verbindungselemente leisten keinen Beitrag zur A-Note, sind aber für den harmonischen Übungsaufbau erlaubt und werden in der B-Note mitbewertet. Zusätzlich geturnte Elemente werden ebenfalls in der B-Note mitbewertet.

3.3. Wiederholen von *misslungenen* Elementen:

Es ist verboten, misslungene Elemente zu wiederholen. Wird ein misslungenes Element trotzdem wiederholt, wird es in der A-Note nicht berücksichtigt, Haltung-Technik-Dynamik fließen aber in die B-Note ein. **Ab dem dritten Versuch wird die gesamte Übung mit null (0) Punkten in der B-Note bewertet.**

Ausnahme für Übungen mit nur einem (1) Element: Turnt ein/e Turner/in nur ein einziges Element (A-Note = 1) und dieses misslingt, so darf das Element einmal wiederholt werden. Für die B-Note werden dann beide Ausführungen heran gezogen. Misslingt das Element auch beim zweiten Versuch, ist die A-Note null Punkte und somit die Endnote ebenfalls null Punkte.



3.4. Sturzregelung:

Jeder Sturz wird an allen Geräten mit 0,5 Punkten Abzug bewertet. Die Stürze werden gesondert aufgelistet, zusammen gezählt und von der Endnote abgezogen.

Als Sturz gelten:

- Der Sturz auf das Gerät, falls der Übungsfluss deutlich unterbrochen wird (das „Touchieren“/Berühren des Geräts ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses ist kein Sturz und wird in der Techniknote berücksichtigt).
- der Sturz vom Gerät.

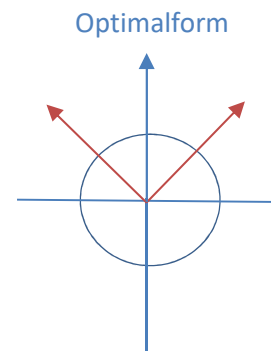
3.5. Nichtanerkennungs-Kriterien für Landungen:

- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90° .
- Oberkörper im Moment der Landung unter der Waagrechten.
- Drehungen müssen vollendet sein (45° Regel, siehe unten, Pkt. 3.6.).
- Landung nicht auf den Füßen.
- Einbeinige Landungen (mit Ausnahmen bei gymnastischen Sprüngen).

3.6. Drehungen:

Drehungen müssen vollendet sein (**45° -Regel**).

Eine Drehung wird anerkannt, wenn die Abweichung von der Optimalform bei der Landung nicht mehr als 45° bzw. $1/8$ beträgt (siehe Skizze, gilt für Unter- wie Überdrehung).



3.7. Halteteile:

Im Elementkatalog definierte Halteteile („2 sek.“) sind in der korrekten Endposition mindestens 2 Sekunden zu halten. Eine kürzere Haltedauer wird **bei der Dynamik** berücksichtigt. Beträgt die Haltezeit **weniger** als 1 Sekunde, dann wird das Element in der A-Note nicht anerkannt.

3.8. Helfen und Sichern:

- Generell ist das Sichern am Gerät erlaubt, das Helfen jedoch nicht.
- Jedes Berühren der/des Turner/in durch die/den Trainer/in wird vom Kampfgericht als Helfen gewertet, das Element nicht anerkannt und es erfolgt ein Abzug von 0,5 Punkten von der Endnote.



- Das Helfen in den Stütz am Reck/Stufenbarren ist NICHT erlaubt. Sollte ein Helfen in den Stütz erfolgen, werden alle **nachfolgenden** Elemente nicht gewertet (weder A- noch B-Note!).

3.9. Fehlender Aufgang bzw. Abgang:

Balken, Barren, Reck/Stufenbarren, Pferd, Ringe: Wird in einer Übung kein erkennbarer Aufgang oder Abgang gezeigt, werden je 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.

3.10. Ausführung der Elemente:

Wenn in den Elementkatalogen die Ausführung eines Elementes nicht exakt vorgegeben ist, kann die Ausführung frei gewählt werden. Diese Elemente können aus unterschiedlichen Ausgangs- und in unterschiedliche Endpositionen geturnt werden.

Beispiele für mögliche Ausführungen des „Handstands“ am Boden:

- Aus dem Streckstand zum Handstand aufschwingen und zurück steigen.
- Aus dem Streckstand zum Handstand aufschwingen und abrollen.
- Heben („Schweizer“) oder Springen zum Handstand aus dem Grätschstand.

3.11. Wertigkeit von Elementen:

Jedes geturnte Element kann nur einen Punkt zur A-Note beitragen.

Beispiel: Ein „Aufgrätsch-Unterschwung mit ½ Drehung“ am Reck zählt...

...entweder als ½ Drehung im Schwungsverhalten ...oder als Unterschwung.

3.12. Gerätewahl:

- Aus den im Wettkampf angebotenen Geräten kann prinzipiell frei gewählt werden (z.B. zwischen Kasten/Tisch oder bei den Vereinen zwischen Tiefreck, Hochreck und Stufenbarren bzw. Tiefbarren/Hochbarren oder Tiefringen/Hochringen).
- Ein Wechsel des Gerätes während der Übung ist nicht erlaubt.
- Sollte ein Gerätewechsel während der Übung erfolgen, wird nur die am ersten Gerät gezeigte Übung bewertet.



Spezielle Geräterichtlinien

Boden:

Gerätenforderungen:

- **Bodenbahn zumindest 12 x 2 m** in Matten-Doppelaufgabe oder Unterkonstruktion mit Mattenaufgabe. Ob eine Unterkonstruktion verwendet wird, muss in der Ausschreibung bekannt gegeben werden.

Übungs-/Bewertungsregeln:

- Jedes Element muss auf der Matte begonnen und geturnt werden. Übertretungen werden in der Dynamik geahndet.
- Übungen dürfen 70 Sekunden Dauer nicht überschreiten. Bei Zeitüberschreitung werden 0,5 Punkte von der Endnote abgezogen.
- Übungen mit/zur **Musik** sind möglich, wenn dies in der Ausschreibung bekannt gegeben wird. Wenn mit Musik geturnt werden kann, muss die Musik vor dem Wettkampf abgegeben werden.
- **Gymnastische Zwischenelemente** dürfen geturnt werden. Sie haben keinen zusätzlichen Wert für die A-Note, werden aber bei der B-Note (bei Technik, Haltung und Dynamik) mitbewertet.
- Eine **2-teilige gymnastische Sprungserie** besteht aus zwei gleichen oder zwei verschiedenen Sprüngen, die unmittelbar hintereinander auszuführen sind (ohne deutliche Unterbrechung und ohne Schritte dazwischen).



Schwebebalken:

Gerätenforderungen:

- **Balkenhöhe 1 Meter** (Mattenoberkante unter Balken bis zur Balkenoberkante). Sprungbrett, Landung auf Niedersprungmatte oder Weichboden.
- **Turnbank** in handelsüblicher Form als Option für Basisstufe und Schule (s.u.).

Übungs-/Bewertungsregeln:

- **Generation A/Schule: Übungen mit bis zu vier Elementen** können in der **Basisstufe** auch auf der **Turnbank** (Breitseite oben) geturnt werden. Werden in der Basisstufe auf der Turnbank fünf oder mehr Elemente gezeigt, werden die ersten vier Elemente in der A-Note berücksichtigt. Für die B-Note werden aber alle gezeigten Elemente herangezogen.
- **Generation B:** Regelungen grundsätzlich wie bei Generation A, jedoch dürfen in der Basisstufe bis zu 8 Elemente auf der Turnbank gezeigt werden. Ab der AK 50 können bis zu 10 Elemente auf der Turnbank gezeigt werden.
- Das Element **Arabeske** muss als Einzelteil geturnt werden.
- Drehungen müssen vollendet sein (45° Regel).
- Eine **2-teilige gymnastische Sprungserie** besteht aus zwei gleichen oder zwei verschiedenen Sprüngen, die unmittelbar hintereinander auszuführen sind (ohne deutliche Unterbrechung und ohne Schritte dazwischen).



Barren:

Gerätenforderungen:

- Kinder- und Wettkampfbarren. Höhe freigestellt.
- Sprungbrett oder Kastenteil für den Aufgang erlaubt.
- Niedersprungmatte oder Weichmatte.

Übungs-/Bewertungsregeln:

- Die Laufkippe ist als Aufgang oder innerhalb der Übung gestattet.
- Handstand 2sek. und Handstand mit halber Drehung müssen in der Oberstufe getrennt voneinander gezeigt werden.
- Stützpositionen sollen mit gestreckten Armen ausgeführt werden. Abweichungen von mehr als 45° vom gestreckten Arm führen zur Aberkennung des Elementes.





Minitrampolin:

Gerätenforderungen:

- **Art des Minitrampolins laut Ausschreibung (vorzugsweise „Open-End“).**
- **Landefläche:** Zwei Weichböden hintereinander (nach Möglichkeit mit Rollmattenauflage).
- Eine Absprunghilfe vor dem Minitramp ist nicht erlaubt. Ausnahme: In der AK 8 und jünger kann man eine oder zwei Turnbänke nebeneinander als Anlaufbahn verwenden, die vom Veranstalter bereit zu stellen ist/sind. Wenn eine Bank als Anlaufhilfe verwendet wird, darf man nicht vom Boden auf die Bank auflaufen.

Übungs-/Bewertungsregeln:

- **Zwei gleiche Sprünge** sind vorgeschrieben. Der bessere Sprung gelangt in die Wertung.
- Bei zwei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung.
- Absprünge müssen beidbeinig erfolgen (einbeinige bedeuten Nichtanerkennung).
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Minitrampolin nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Der Trainer kann am/beim Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.
- Die Bewertung des Sprunges beginnt mit der **Berührung** des Minitrampolins.

Einstufung als gestreckt, gebückt, gehockt:

- **Als gestreckt gilt:** Körperstreckung mit einer geringeren Abweichung als 45° im Hüft- oder Kniegelenk. Ist die Abweichung nur im Hüftgelenk größer als 45°, gilt der Sprung als gebückt. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als 45°, gilt der Sprung als gehockt.
- **Als gebückt gilt:** Mehr als 45° Abweichung von der Körperstreckung im Hüftgelenk bei gestreckten Knien. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als 45° von der Streckung, gilt der Sprung als gehockt.
- **Als gehockt gilt** jeder Sprung, der nicht als gebückt oder gestreckt gewertet wird.
- Die Einstufung erfolgt zum Zeitpunkt der „schlechtesten“ Körperposition des Sprunges (zum für die/den Turner/in ungünstigsten Moment).



Reck/Stufenbarren:

Gerätenforderungen:

- **Gerät und Geräthöhe eines ggf. verwendeten Recks sind freigestellt.**
- **In der Schule wird nur am Tiefreck geturnt.**
- Tief- oder Hochreck mit Holm oder Stange, Spannreck oder Spann-Stufenbarren. Beim Wettkampf angebotene Geräte müssen in der Ausschreibung definiert sein.
- Matten sind der Leistung anzupassen. Eine Weich-/Niedersprungmatte für Abgänge muss vorhanden sein.
- **Stufenbarren:** Runde Holme! Stufenbarrenhöhe 160/240 cm gemessen von der Mattenoberkante bis zur Holmoberkante.

Übungs-/Bewertungsregeln:

- Heben in den Hang ist erlaubt.
- Vorsicht: Heben/Helfen in den Stütz ist nicht erlaubt. Sollte ein Heben/Helfen in den Stütz erfolgen (auch z.B. bei Aufschwung oder Kippe), werden alle **nachfolgenden** Elemente nicht gewertet (*weder A- noch B-Note!*).
- Ein **Rückschwung** kann auch als Vorbereitung von anderen Elementen gezählt werden, er muss nicht extra gezeigt werden.
- Ein **Konterschwung** wird nicht als Unterschwung gezählt.
- Ein **Knieab- und aufschwung** zählt auch dann, wenn beim Abschwung beide Knie gestreckt sind.
- Das **kontrollierte Loslassen** der Stange nach dem Rückschwung zum Niedersprung darf nicht als Sturz gewertet werden und die Dynamiknote nicht beeinflussen.
- **Bodenkontakt Reck/Stufenbarren:** Ein (1) absichtlicher Bodenkontakt in der Basisstufen-Übung ist erlaubt. Wann dieser Bodenkontakt in der Übung gezeigt wird, ist egal. Der Bodenkontakt darf nur nach den Elementen „Rückschwung aus dem Seitstütz“ zum Niedersprung, „Hüftabschwung vorlings vorwärts“ oder „Freie Felge“ erfolgen. Ein Bodenkontakt in der Oberstufe wird als Sturz gewertet.



- Die Laufkippe wird NICHT als Bodenkontakt gewertet.
- Wird eine Kippe mit gebückten oder gegrätschten Beinen eingeleitet, handelt es sich dennoch um dieselbe Kippe.
- Ein Sturz vom Reck/Stufenbarren zählt nicht als Bodenkontakt.
- Bei einem Sturz vom Stufenbarren muss die Übung an jenem Holm fortgesetzt werden an dem man gestürzt ist (es ist erlaubt, den unteren Holm zum Erreichen des oberen Holms zu benutzen – in diesem Fall gezeigte Elemente am unteren Holm zählen weder zur A- noch zur B-Note).
- Eine zweite gezeigte Riesenfelge kann das „Element über/durch den Handstand“ erfüllen.





Sprung:

Gerätenforderungen:

- Zum Einsatz gelangen der **Sprungtisch und/oder Turnkasten**.
- **In der Schule wird nur der Turnkasten verwendet.**
- **Geräthöhen:** Basisstufe/Schule: Bis Übung 5: mindestens 70 cm.
Ab Übung 6: mindestens 90 cm.
Oberstufe: Immer mindestens 90 cm.
Tisch: Es sind nur die Höhen 110 cm,
125 cm und 135 cm erlaubt.

In den Wettkampf-Ausschreibungen können genauere Geräthöhen
oder zusätzliche Einschränkungen festgelegt werden.
- **Sprungbretter** (laut FIG-Norm) werden vom Veranstalter bereitgestellt. Eigene Sprungbretter dürfen nicht verwendet werden.
- **Landefläche:** Niedersprungmatte (auch mit zusätzlicher „Happy Landing“) oder Weichboden (vorzugsweise mit Rollmattenauflage).

Übungs-/Bewertungsregeln:

- **Zwei gleiche Sprünge** sind vorgeschrieben, der bessere gelangt in die Wertung.
- Bei zwei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung.
- Absprünge müssen beidbeinig erfolgen (einbeinige bedeuten Nichtanerkennung).
- Der Abdruck vom Gerät muss mit beiden Händen erfolgen.
- Bei zwei Sprüngen sind maximal drei Anläufe erlaubt. Wird der Anlauf abgebrochen, darf das Gerät (Sprungbrett, Kasten, Tisch) nicht berührt werden, sonst gilt der Sprung als geturnt.
- Der Trainer kann beim Gerät zur Sicherung stehen. Bei Hilfestellung wird der Sprung nicht anerkannt.
- Die Bewertung des Sprunges beginnt mit der **Berührung** des Sprungbrettes.



Einstufung als gestreckt, gebückt, gehockt:

- **Als gestreckt gilt:** Körperstreckung mit einer geringeren Abweichung als 45° im Hüft- oder Kniegelenk. Ist die Abweichung nur im Hüftgelenk größer als 45°, gilt der Sprung als gebückt. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als 45°, gilt der Sprung als gehockt.
- **Als gebückt gilt:** Mehr als 45° Abweichung von der Körperstreckung im Hüftgelenk bei gestreckten Knien. Ist die Abweichung im Kniegelenk größer als 45° von der Streckung, gilt der Sprung als gehockt.
- **Als gehockt gilt** jeder Sprung, der nicht als gebückt oder gestreckt gewertet wird.
- Die Einstufung erfolgt zum Zeitpunkt der „schlechtesten“ Körperposition des Saltos (zum für die/den Turner/in ungünstigsten Moment).

Pauschenpferd:

Geräteanforderung:

- Handelsübliches Pauschenpferd.
- Als Zusatzgerät sind Kastenteile oder ein Sprungbrett erlaubt.
- Mattenabsicherung.

Übungs-/Bewertungsregeln:

- In der Basisstufe ist ein (1) Bodenkontakt vor dem Abgang erlaubt (kein Doppelhüpfer).



Ringe:

Gerätenforderung:

- **Art der Ringe laut Ausschreibung** (Kunstturnringe oder Normturnhallenringe hoch oder tief).
- Gerätehöhe und Matten freigestellt.
- Landung bei Hochringen auf einem Weichboden oder auf einer Niedersprungmatte.

Übungs-/Bewertungsregeln:

- **Heben/Helfen in den Stütz:** Nur in der Basisstufe und an den Hochringen darf der Turner zu Beginn der Übung in den Stütz gehoben werden, falls das nachfolgende Halteelement der Stütz (2 sek.) ist. Wird nach dem Heben in den Stütz das Element Stütz (2sek.) nicht gezeigt, werden alle nachfolgenden Elemente nicht gewertet (*weder A- noch B-Note!*).

Nach einem Sturz darf der Turner in den Hang gehoben werden, wird er nach einem Sturz oder während seiner Übung in den Stütz gehoben, werden alle nachfolgenden Elemente nicht gewertet (*weder A- noch B-Note*).

- Das **Heben in den Beugehang** ist nicht erlaubt. Sollte ein Heben/Helfen in den Beugehang erfolgen, werden alle nachfolgenden Elemente nicht gewertet (*weder A- noch B-Note!*).
- **In der Basisstufe ist ein (1) Bodenkontakt erlaubt.** Der Hangstand rücklings wird nicht als Bodenkontakt gewertet.
- Der Überschlag vorwärts gebückt oder gestreckt (Einkugeln) oder der Überschlag rückwärts (Schleudern) dürfen in der Basisstufe auch aus dem Stand geturnt werden.



Elementkatalog BODEN

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Rolle vorwärts <u>oder</u> Sprungrolle	Radwende (Rondat)
Beliebige Rolle rückwärts	Handstütz-Überschlag vorwärts <u>oder</u> Freies Rad
Rad <u>oder</u> einarmiges Rad	Flick-Flack
Handstand (auch flüchtig) <u>oder</u> Handstand mit mind. ½ Drehung	Salto vorwärts <u>oder</u> Salto vorwärts mit ½ Drehung
Sprung mit 1/1 Drehung <u>oder</u> Kopfstand (2 sek.)	Salto rückwärts <u>oder</u> Salto rw. mit ½ Dr. (inkl. Twist)
Wechsel-/Nachstellschritt und Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer	Handstand mit mind. 1/1 Drehung <u>oder</u> Krafthandstand (2 sek.)
Beliebige Standwaage (2 sek.) <u>oder</u> Spagat (2 sek.)	Standwaage (2 sek.) <u>oder</u> 2-teilige gymnastische Sprungserie
Radwende (Rondat)	Sprung mit mind. 1½ Drehung <u>oder</u> mind. 1½ Drehung auf einem Bein
Handstütz-Überschlag vorwärts <u>oder</u> Flick-Flack	Bogen(gang) vw. <u>oder</u> rw. <u>oder</u> Kopfstütz-Überschlag <u>oder</u> Rolle rw. durch den Handstand (auch flüchtig)
Salto vorwärts <u>oder</u> rückwärts	Salto mit 1/1 Drehung



Elementkatalog SCHWEBEBALKEN

Basisstufe + Schule
Beliebiger Aufgang
Arabeske (2 sek.)
Pferdchenhüpfer <u>oder</u> Schersprung
Gymnastische ½ Drehung
Strecksprung <u>oder</u> Hocksprung <u>oder</u> Grätsch(winkel)sprung <u>oder</u> Bücksprung (alle auch als Abgang)
Schrittsprung <u>oder</u> Spagatsprung
Handstand (auch flüchtig) <u>oder</u> einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)
Standwaage (2 sek.)
Rad <u>oder</u> Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts
Abgang: Radwende <u>oder</u> Überschlag vorwärts <u>oder</u> Salto vw. <u>oder</u> Salto rw.

Oberstufe
Handstand (auch als Aufgang)
Rad (auch als Aufgang) <u>oder</u> Bogen(gang) vorwärts <u>oder</u> Bogen(gang) rückwärts
Standwaage (2 sek.)
Sprung mit Spreizwinkel über 120° <u>oder</u> Sprung mit mind. ½ Drehung
Rolle vorwärts (auch als Aufgang) <u>oder</u> Rolle rückwärts <u>oder</u> Freie Rolle
Einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette)
2-teilige gymnastische Sprungserie
Überschlag vorwärts <u>oder</u> Flick-Flack <u>oder</u> Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts
Radwende
Abgang: Überschlag vorwärts <u>oder</u> beliebiger Salto



Elementkatalog BARREN

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Sprung in den Stütz und Vorschwung	Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)
4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)	Oberarmstand (2 sek.)
Außenquersitz (auch flüchtig)	Handstand (2 sek.)
Vorschwung in den Grätschsitz <u>oder</u> Oberarmkippe in den Grätschsitz	Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts
Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)	Kippe in den Stütz (freie Auswahl)
Oberarmstand (2 sek.)	Schwungstemme vorwärts
Rolle vorwärts <u>oder</u> Rolle rückwärts	Schwungstemme rückwärts
Kippe in den Stütz (freie Auswahl)	Unterschwung (auch als Aufgang)
Schwungstemme vorwärts <u>oder</u> Schwungstemme rückwärts <u>oder</u> Handstand (auch flüchtig)	Handstand mit ½ Drehung
Abgang: Kehre <u>oder</u> Wende <u>oder</u> Kreishocke <u>oder</u> Salto	Abgang: Kreishocke <u>oder</u> Salto



Elementkatalog MINITRAMPOLIN

A-Note Basisstufe + Schule in Deutschland

1 Punkt
2 Punkte
3 Punkte
4 Punkte
5 Punkte
6 Punkte
7 Punkte
8 Punkte
9 Punkte
10 Punkte

Strecksprung
Grätschsprung
Hocksprung
Grätschwinkelsprung
Bücksprung
Strecksprung mit 1/1 Drehung
Salto vorwärts gehockt
Salto vorwärts gebückt
Salto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung
Salto vorwärts gestreckt
Salto vorwärts mit 1/1 Drehung
Salto vorwärts mit mindestens 1 1/2 Drehungen

A-Note Oberstufe

1 Punkt
2 Punkte
3 Punkte
4 Punkte
5 Punkte
6 Punkte
7 Punkte
8 Punkte
9 Punkte
10 Punkte



Elementkatalog RECK / STUFENBARREN

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Sprung in den Stütz <u>oder</u> Hüftaufschwung (auch a.d. Schwung)	Hüftumschwung vorlings vorwärts
Hüftumschwung vorlings rückwärts <u>oder</u> Freie Felge	Kippe (freie Auswahl)
Hüftumschwung vorlings vorwärts	Unterschwung (auch als Abgang)
Kippe (freie Auswahl)	Freie Felge
Kniehangab- und aufschwung <u>oder</u> zweite/andere Kippe (freie Auswahl)	Ausgrätschen <u>oder</u> Schwungstemme rückwärts
Hüftabschwung vorlings vorwärts <u>oder nur für Vereine:</u> 4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)	4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen <u>oder</u> Element über/durch den Handstand
Sitzumschwung <u>oder</u> Schwung mit ½ Drehung (nicht als Abgang) <u>oder</u> Holmwechsel	Schwung mit ½ Drehung (nicht als Abgang) <u>oder</u> Holmwechsel
Spreizumschwung (Mühle) <u>oder nur für Vereine:</u> Salto rw. aus dem Hangverhalten	Schwunghüftaufschwung aus dem Hangverhalten <u>oder</u> zweite/andere Kippe (freie Auswahl)
Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings (auch zum Niedersprung)	Riesenfelge <u>oder</u> Handstand mit ½ Drehung
Unterschwung (auch als Abgang) <u>oder</u> Hocke/Hockwende als Abgang	Salto rückwärts aus dem Hangverhalten



Elementkatalog SPRUNG

A-Note Basisstufe + Schule

A-Note Oberstufe

Kasten quer

**Kasten längs
oder Tisch**

**Kasten längs
oder Tisch**

1 Punkt
2 Punkte
3 Punkte
4 Punkte
5 Punkte
6 Punkte
7 Punkte
8 Punkte

6 Punkte
7 Punkte
8 Punkte
9 Punkte
10 Punkte

Aufknien + Mutsprung
Aufhocken + Strecksprung
Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät
Grätsche
Hocke
Bücke
Radwende
Überschlag
Überschlag mit ½ Drehung
„Halbe-Halbe“ <i>oder</i> Yamashita
„Halbe-Ganze“ <i>oder</i> Überschlag mit 1/1 Dr. <i>oder</i> Tsukahara <i>oder</i> Überschlag + Salto

1 Punkt
2 Punkte
3 Punkte
4 Punkte
5 Punkte
6 Punkte
7 Punkte
8 Punkte
9 Punkte
10 Punkte



Elementkatalog PAUSCHENPFERD

Basisstufe	Oberstufe
Sprung in den Seitstütz	Seitschwingen mit Vorspreizen
Durchhocken in den Seitstütz rücklings <u>oder</u> Stand rücklings	Seitschwingen mit Rückspreizen
Seitstütz rücklings – Seitschwingen mit Spreizen links und rechts	Mindestens 1 ganze Kreisflanke
Seitstütz vorlings – Seitschwingen mit Spreizen links und rechts	Schere vorwärts
Kreisspreizen eines Beines	Zweite Schere in direkter Verbindung mit der Schere vorwärts
Kehre <u>oder</u> Flanke <u>oder</u> Wende (alle auch als Abgang)	Schere rückwärts
Seitschwingen mit Vorspreizen	Kreisflanke am Pferdende (im Seit- <u>oder</u> Querstütz)
Seitschwingen mit Rückspreizen	Wandern <u>oder</u> zweite Kreisflanke in direkter Verbindung mit der ersten Kreisflanke
Schere vorwärts	Kehre <u>oder</u> Wende am Gerät
Schere rückwärts <u>oder</u> mindestens 1 ganze Kreisflanke	Kehre <u>oder</u> Flanke <u>oder</u> Wende (alle auch als Abgang)



Elementkatalog RINGE

Basisstufe	Oberstufe
Stütz (2 sek.)	4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)
Beugehang (2 sek.)	Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.)
Strecksturzhang (2 sek.)	Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt <u>oder</u> gestreckt)
Aus dem St(reckst)urzhang senken z. Hang rücklings <u>oder</u> z. Hangstand rücklings (beide auch als Abgang)	Überschlag rückwärts (Schleudern)
Winkelhang (2 sek.) mit gehockten <u>oder</u> mit gestreckten Beinen	Stemme rückwärts
4 Schwünge (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)	Stemme vorwärts
Winkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Grätschwinkelstütz (2 sek.) <u>oder</u> Hangwaage rücklings (2 sek.)	Beugehandstand (2 sek.) <u>oder</u> flüchtiger Handstand
Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt <u>oder</u> gestreckt, kann auch aus dem Stand geturnt werden)	Kippe in den Stütz
Überschlag rückwärts (Schleudern, kann auch aus dem Stand geturnt werden) <u>oder</u> Stemme rückwärts	Zugstemme <u>oder</u> Hangwaage rücklings (2 sek.)
Abgang: Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts	Abgang: Salto vorwärts <u>oder</u> Salto rückwärts



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

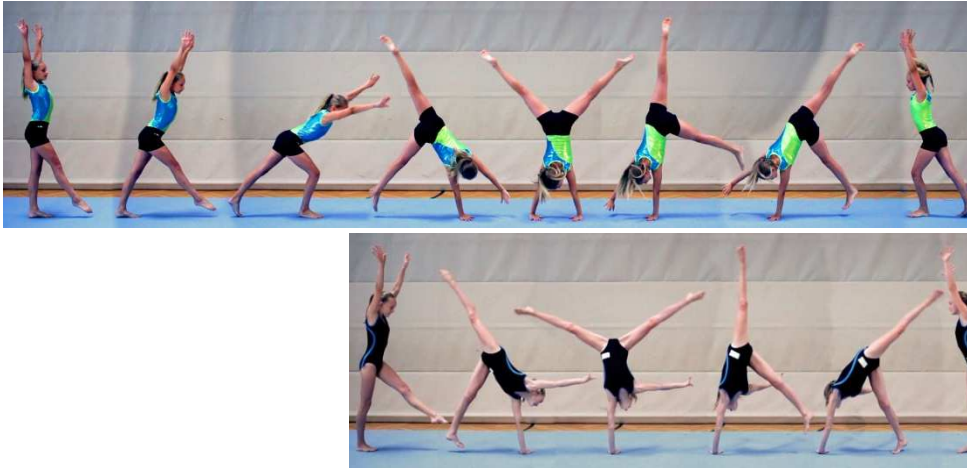
Nicht-Anerkennung:

- 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 1/2 Drehung

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:

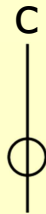


oder auch



Kürzel

Vorschlag



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

Abbildungen:



Kürzel Vorschlag



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 1/2 Drehung

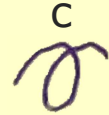
Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

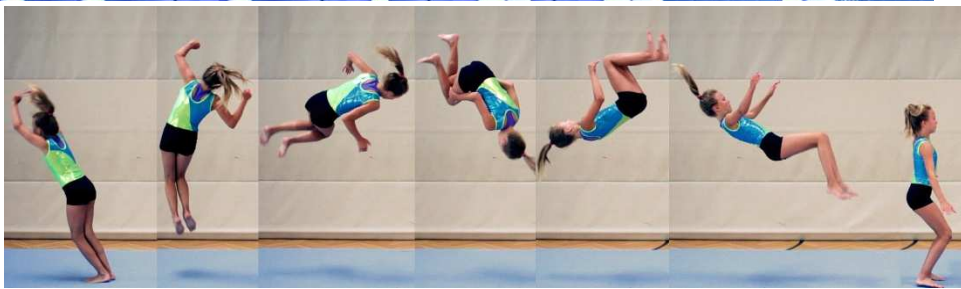
- Absprung mit Steigphase
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:

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

Salto rückwärts mit 1/2 Drehung (inkl. Twistsalto) Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschlag

c
e

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

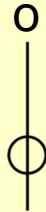
Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



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.)

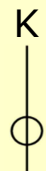
Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschlag



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 1 ½ 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 1 1/2)

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:

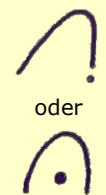
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung bzgl. Position der Ferse)
- Drehung vorwärts: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Drehung rückwärts: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung nicht im Ballenstand

Bogen(gang) vorwärts *oder* rückwärts Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel Vorschlag



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



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)



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 Einzelement 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 1/2 Drehung

Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

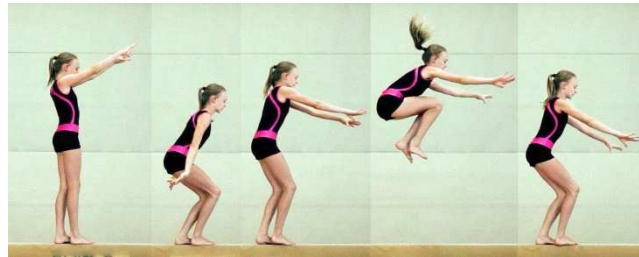
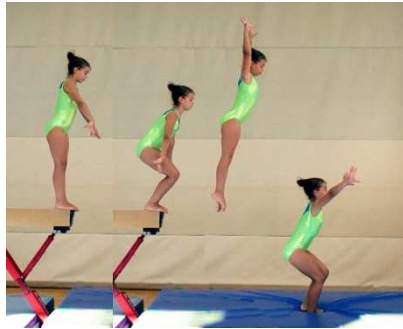
- Kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
- Drehung im Ballenstand
- Schwungbein beliebig

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

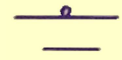
Basisstufe, Schule

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:

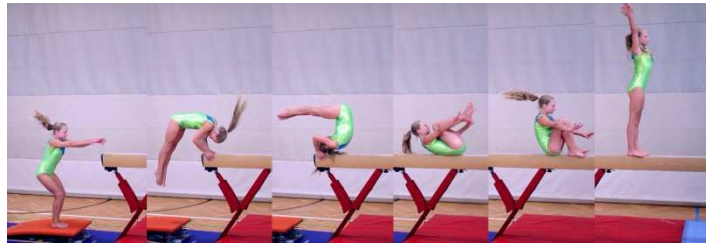
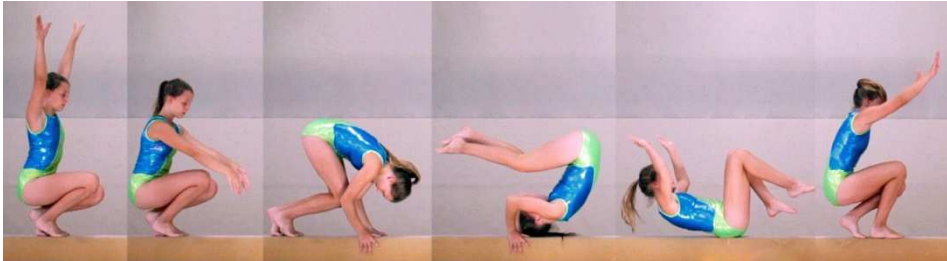
- klare Unterbrechung des Rades
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

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°

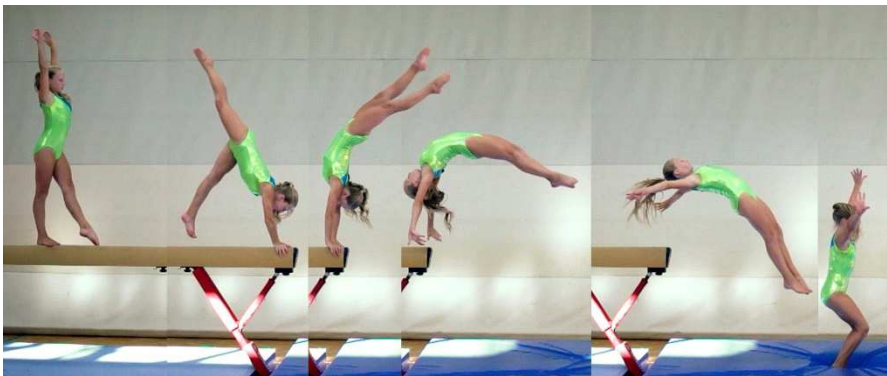
Nicht-Anerkennung:

- 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

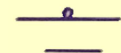
Nicht-Anerkennung:

- 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 1/2 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

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

Überschlag vw. oder Schrittüberschlag vw.

Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel

Vorschlag



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 Handstandposition mit sofortigem Armabdruck
- Landung in aufrechter Körperposition, einbeinig oder beidbeinig

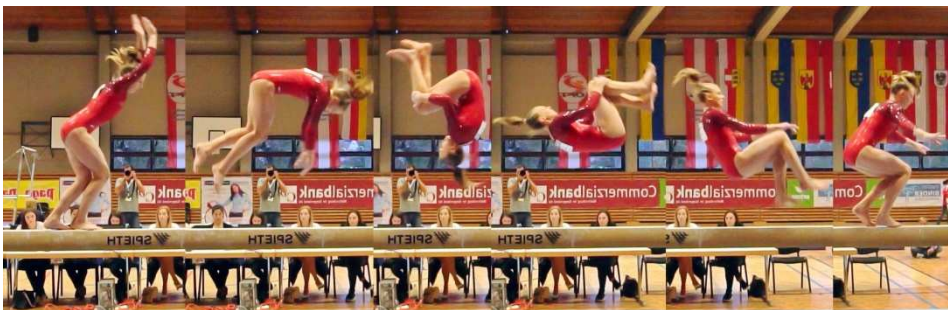
Nicht-Anerkennung:

- 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

Leitbilder BARREN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

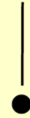
Sprung in den Stütz und Vorschwing

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Vorschwing: Hüfte auf Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Oberkörper erreicht beim Vorschwing bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten

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

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



2x

Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Vorschwing: Hüfte auf Schulterhöhe
- Rückschwung: gestreckter Körper mindestens 45° über der Waagrechten

Nicht-Anerkennung:

- Keine Bewegungsamplitude vorwärts wie rückwärts: Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten (Arm-Rumpf-Winkel)

Außenquersitz

Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestrecktes hinteres Bein
- Mind. 90° gewinkeltes vorderes Bein
- Oberkörper aufrecht
- Kurze Fixierung oder flüssiges Weiterturnen

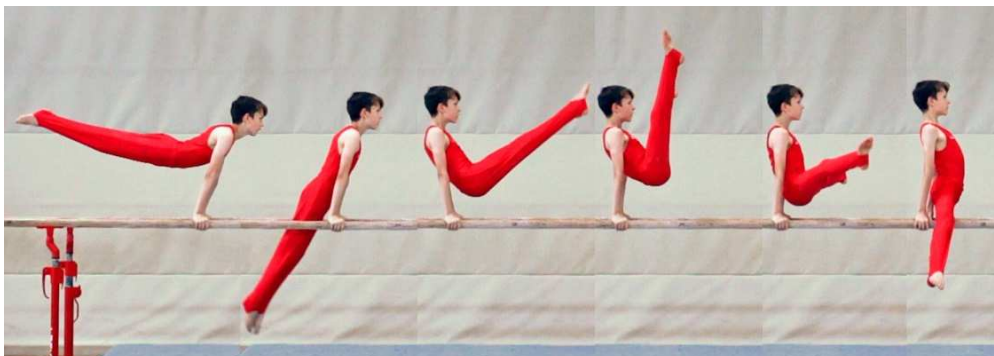
Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbares Erreichen der Position

Vorschwung in den Grätschsitz

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe
- Gestreckte Beine bei Holmberührung
- Gestreckte Arme

Nicht-Anerkennung:

- Oberkörper erreicht beim Vorschwung bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten (Arm-Rumpf-Winkel)

Oberarmkippe in den Grätschsitz

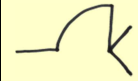
Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Ausführung mit gestreckten Armen
- Endposition im Grätschsitz mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen

Nicht-Anerkennung:

- Keine eindeutige Kippbewegung
- Grätschsitz wird nicht erreicht
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Einhängen der Knie
- Becken unter Holmhöhe

Winkelstütz (2 sek.) oder Grätschwinkelstütz (2 sek.)

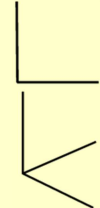
Basisstufe, Schule, Oberstufe

Abbildungen:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Gestreckte und zumindest waagrechte Beine

Nicht-Anerkennung:

- Beine unter Holmhöhe
- Beine mehr als 45° gebeugt
- Haltedauer unter 1 Sekunde

Oberarmstand (2 sek.)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- In der Senkrechten gestreckter Körper
- Schultern auf Holmhöhe (Oberkante der Holme)

Nicht-Anerkennung:

- Einhängen in Ellbogen
- Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an)
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°
- Starke Beugung des Hüftgelenks (mehr als 45°)
- Haltedauer unter 1 Sekunde

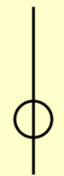
Flüchtiger Handstand

Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position

Nicht-Anerkennung:

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

Handstand (2 sek.)

Oberstufe

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 Sekunde (Oberstufe)
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Rolle vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige Rollbewegung
- Gestreckte Beine
- Hüfte stets über den Holmen
- Gleichzeitiger Einsatz der Arme

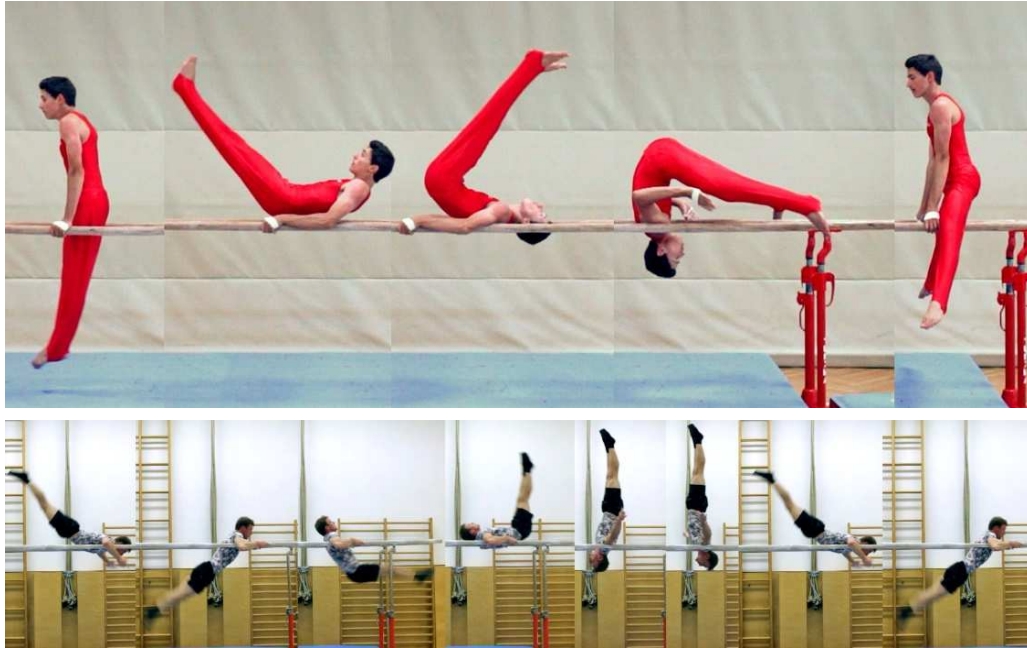
Nicht-Anerkennung:

- Einhängen in den Ellbogen

Rolle rückwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige Rollbewegung
- Gestreckte Beine
- Hüfte stets über den Holmen (außer Rollen durch den Oberarmhang)
- Gleichzeitiger Einsatz der Arme

Nicht-Anerkennung:

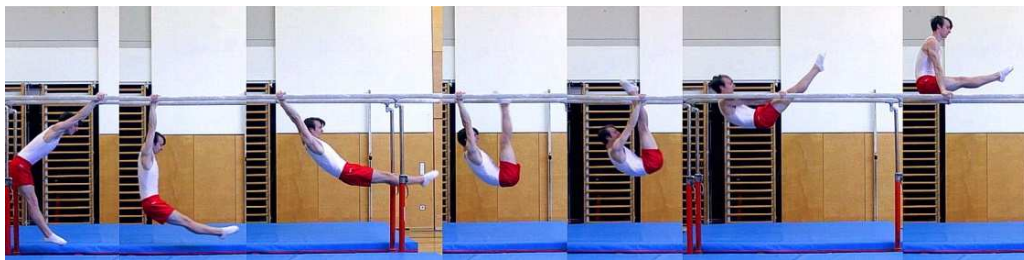
- Nichterreichen der Endposition



Kippe in den Stütz (freie Auswahl)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Ausführung mit gestreckten Armen
- Endposition im Stütz mit gestreckten Armen
- direkter hoher Rückschwung möglich

Nicht-Anerkennung:

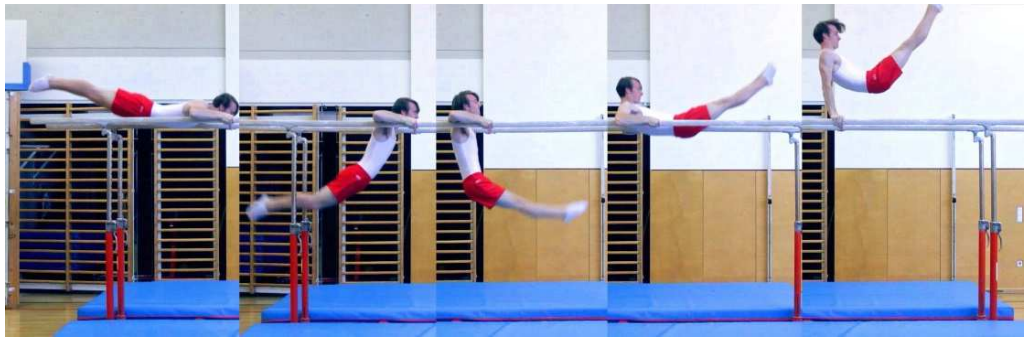
- Stütz wird nicht erreicht
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Landung im Grätschsitz



Schwungstemme vorwärts

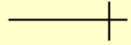
Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Vorschwing: Hüfte auf Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Schwungstemme zum Grätschsitz
- Beginn des Rückschwungs mit stark gebeugten Armen (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Schwungstemme rückwärts

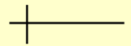
Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrechtem, gestrecktem Körper

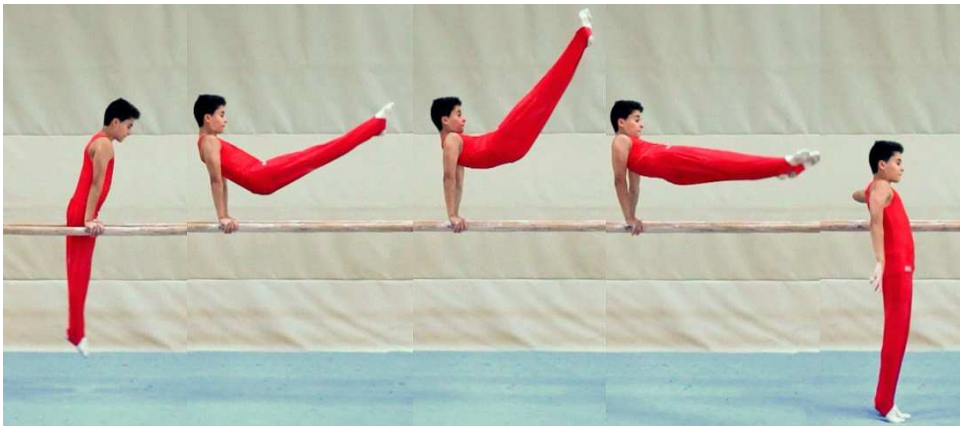
Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Vorschwungs mit stark gebeugten Armen (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Kehre als Abgang

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

K

Optimalausführung:

- Gestreckter, senkrechter Stützarm
- Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe, **dann** beginnt die Auswärtsbewegung

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes
- Landung nicht zuerst auf den Füßen

Wende als Abgang

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

W

Optimalausführung:

- Gestreckte, senkrechte Arme
- Rückschwung: gestreckter Körper mindestens 45° über der Waagrechten, dann beginnt die Auswärtsbewegung

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes
- Landung nicht zuerst auf den Füßen

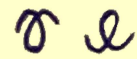
Salto vorwärts *oder* rückwärts als Abgang

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschläge



Optimalausführung:

- Gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen
- Körperschwerpunkt während des Saltos mindestens auf Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:

- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

Kreishocke als Abgang

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckter Stützarm
- Hüfte über Schulterhöhe
- Fertige 1/2 Drehung zum Seitstand

Nicht-Anerkennung:

- „Abdruck“ mit Füßen von einem Holm
- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes

Unterschwung (auch als Aufgang)

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Ausführung mit gestreckten Armen
- Flüssige Bewegungsausführung

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang, Stütz)

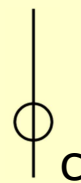
Handstand mit 1/2 Drehung

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige Bewegungsausführung mit zwei Griffkontakten
- Gerade (gestreckte) Körperposition während der Drehung
- Beenden der Drehung im Handstand

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen einer Handstandposition mit Griff beider Hände nach der Drehung

Leitbilder MINITRAMPOLIN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Strecksprung Basisstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung
- Einbeinige Landung
- Landung nicht auf den Füßen

Grätschsprung Basisstufe



Optimalausführung:

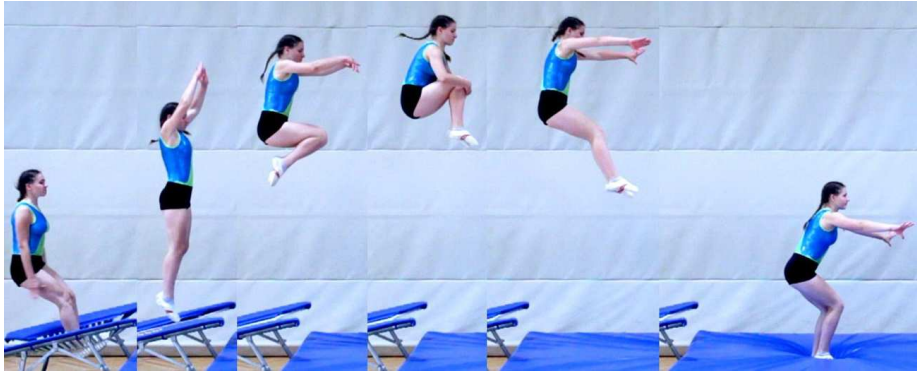
- Aktiver Armzug
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine zumindest 90° seitgegrätscht
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Spreizwinkel kleiner als 90° (dann Abwertung zum Strecksprung)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte richtlinien

Hocksprung

Basisstufe, Oberstufe



Optimalausführung:

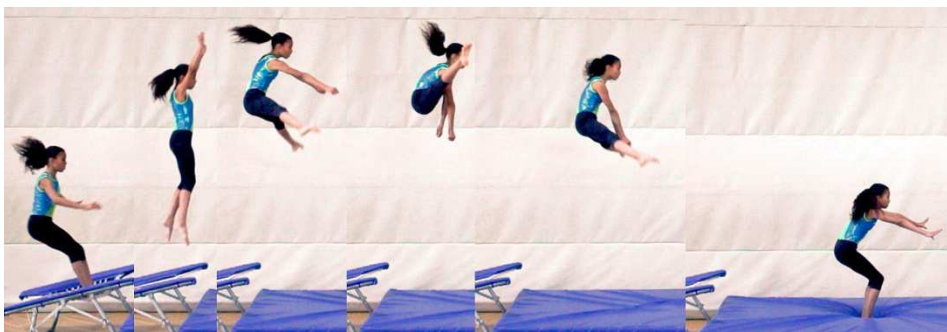
- Aktiver Armzug
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Oberschenkel Endposition zumindest waagrecht
- Unterschenkel senkrecht
- Knie geschlossen
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Fersen bei gestreckter Hüfte Richtung Gesäß geschlagen (dann Abwertung zum Strecksprung)
- Hüftwinkel bei gebeugten Knien größer als 135° (dann Abwertung zum Strecksprung)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte Richtlinien

Grätschwinkelsprung

Basisstufe, Oberstufe



Optimalausführung:

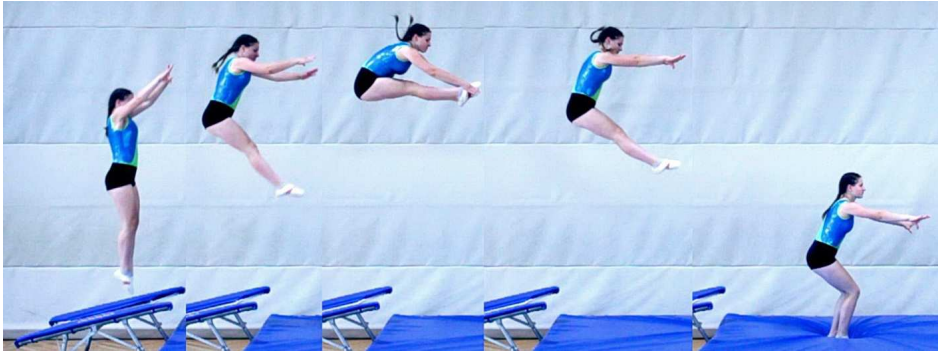
- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Bein-Rumpfwinkel 90° mit gegrätschten und gestreckten Beinen
- Spreizwinkel größer als 135°
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Spreizwinkel der Beine unter 90°
- Hüftwinkel größer als 135° (dann Abwertung zum Grätschsprung)
- stark gebeugte Knie (dann Abwertung zum Hocksprung)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte Richtlinien

Bücksprung

Basisstufe, Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Bein-Rumpfwinkel maximal 90° mit gestreckten und geschlossenen Beinen
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Hüftwinkel größer als 135° (dann Abwertung zum Strecksprung)
- Mehr als 45° gebeugte Knie (dann Abwertung zum Hocksprung)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte richtlinien

Strecksprung mit 1/1 Drehung

Basisstufe, Oberstufe



Optimalausführung:

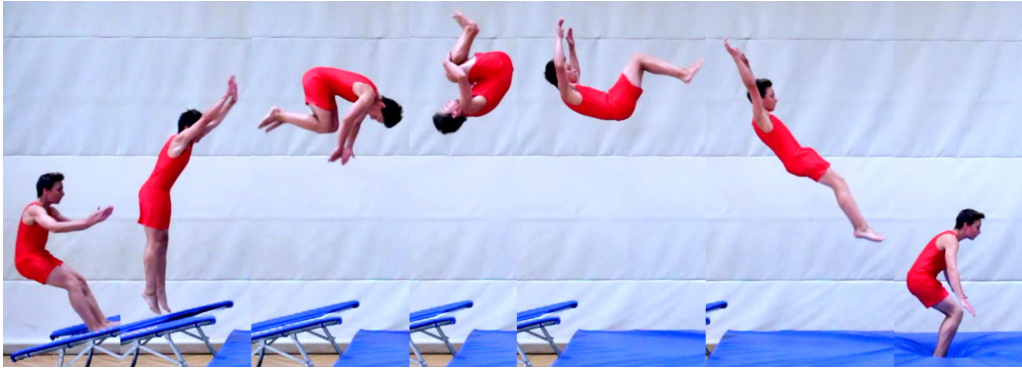
- Aktiver Armzug
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- 360° Drehung um die Längsachse
- Drehung fertig, dann erst Einleitung der Landung
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Anfang der Drehung schon aus dem Trampolin heraus
- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräte richtlinien

Salto vorwärts gehockt

Basisstufe, Oberstufe



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Aktiver Armzug
- Hockposition während der Saltodr.
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Knie- und Hüftwinkel weniger als 90°
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräteichtlinien

Salto vorwärts gebückt

Basisstufe, Oberstufe



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Aktiver Armzug
- Bückposition während der Saltodr.
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Gestreckte Knie, Hüftwinkel kleiner als 90°
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Stark gebeugte Beine (ab 45° vom gestreckten Bein)
- Weniger als 45° gebeugte Hüfte
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräteichtlinien

Salto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung

Basisstufe, Oberstufe



Optimalausführung:

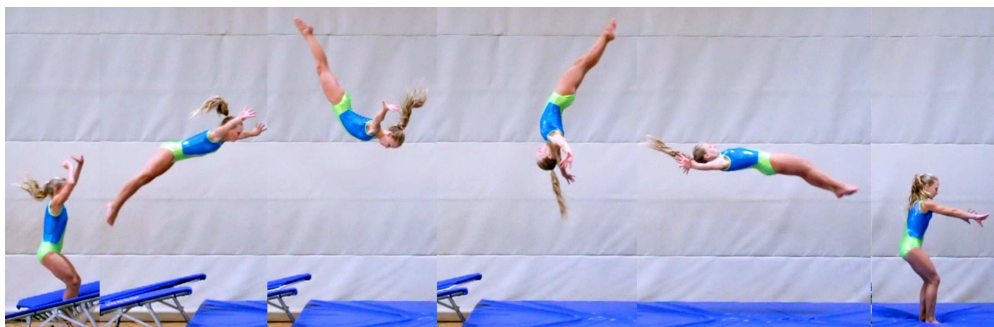
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Aktiver Armzug
- Hockposition bis zur halben Drehung
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Die 1/2 Drehung erfolgt mit der Hüftstreckung
- Knie- und Hüftwinkel weniger als 90°
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Keine erkennbare Hockposition
- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
- Freie Radwende (Schultern drehen gleich nach dem Absprung)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Salto vorwärts gestreckt

Basisstufe, Oberstufe



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden oder leicht überstreckt)
- Aktiver Armzug
- Körperstreckposition während der Saltodrehung
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Gestreckte Knie
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Stark gebeugte Beine (ab 45° vom gestreckten Bein)
- Mehr als 45° gebeugte Hüfte
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Salto vorwärts mit 1/1 Drehung

Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Eindeutige Hock-, Bück- oder Streckposition während der Schraubendrehung (gem. Kriterien)
- Aktive Landung

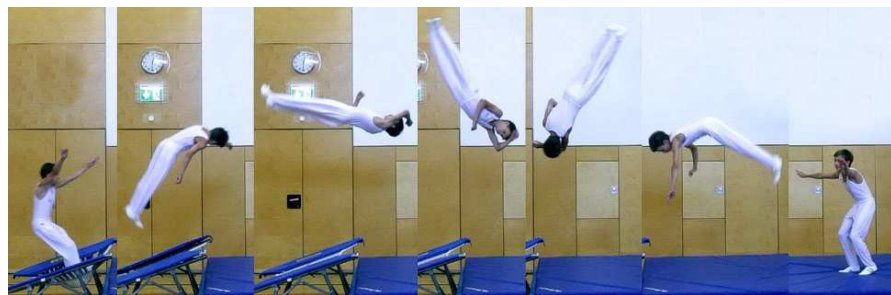
Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräteichtlinien

Salto vorwärts mit mindestens 1½ Drehungen

Oberstufe

Reihenbild-Bp.:



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Eindeutige Hock-, Bück- oder Streckposition während der Schraubendrehung (gem. Kriterien)
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Aufwärtsbewegung
- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräteichtlinien

Leitbilder RECK + STUFENBARREN

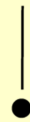
Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

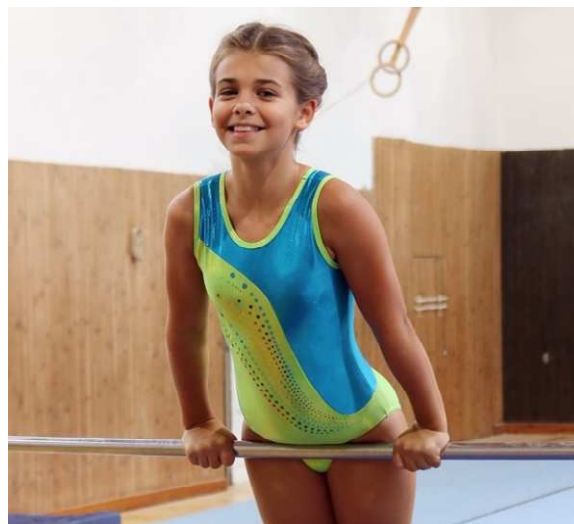


Optimalausführung:

- 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

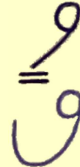


Hüftaufschwung (nur für Vereine: auch aus dem Schwung) Basisstufe, Schule

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

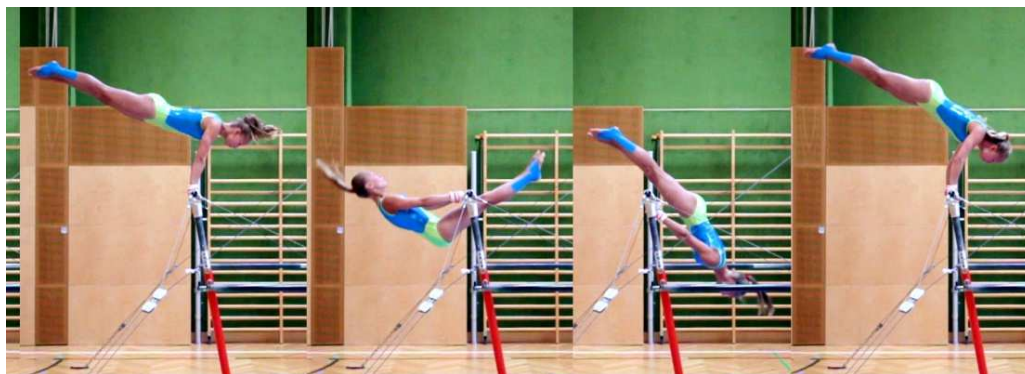
Nicht-Anerkennung:

- 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)

Hüftumschwung vorlings vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

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

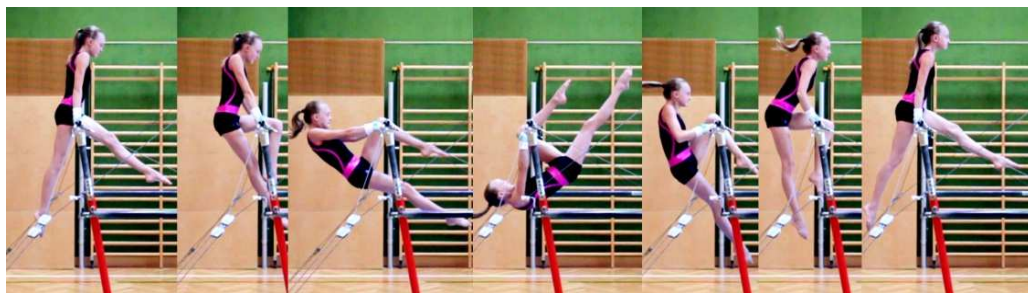
Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Kniefhangab- 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 Kipplage
- 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)

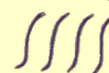
Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild: 2x



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

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

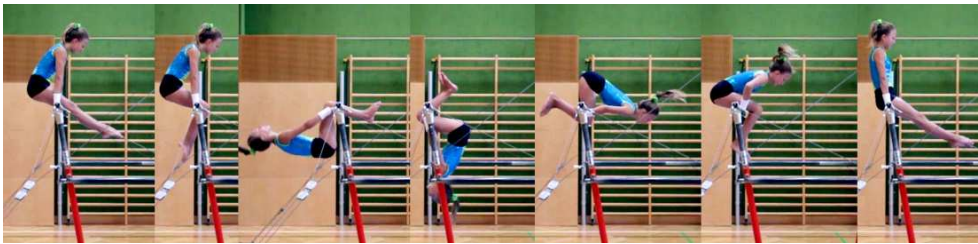
Nicht-Anerkennung:

- 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

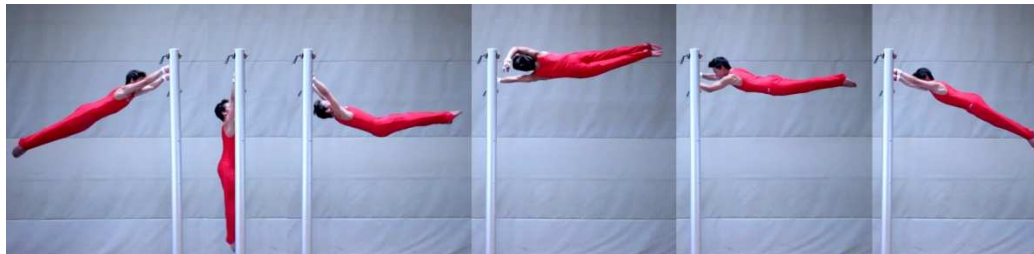
Nicht-Anerkennung:

- 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 Längsachsendrehung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Zwiagriff erlaubt

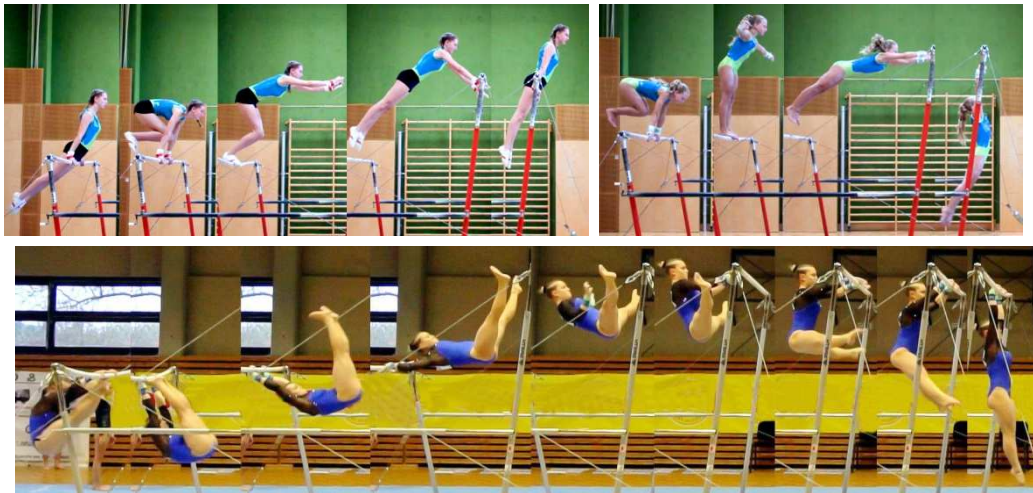
Nicht-Anerkennung:

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

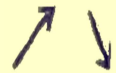
Holmwechsel

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssiger Wechsel zum anderen Holm
- Sprung zum oberen Holm

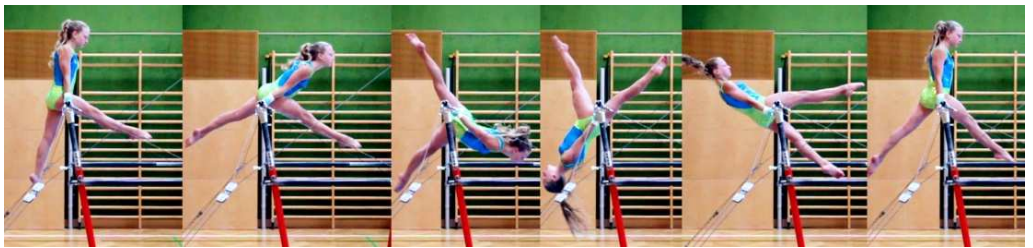
Nicht-Anerkennung:

- 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:

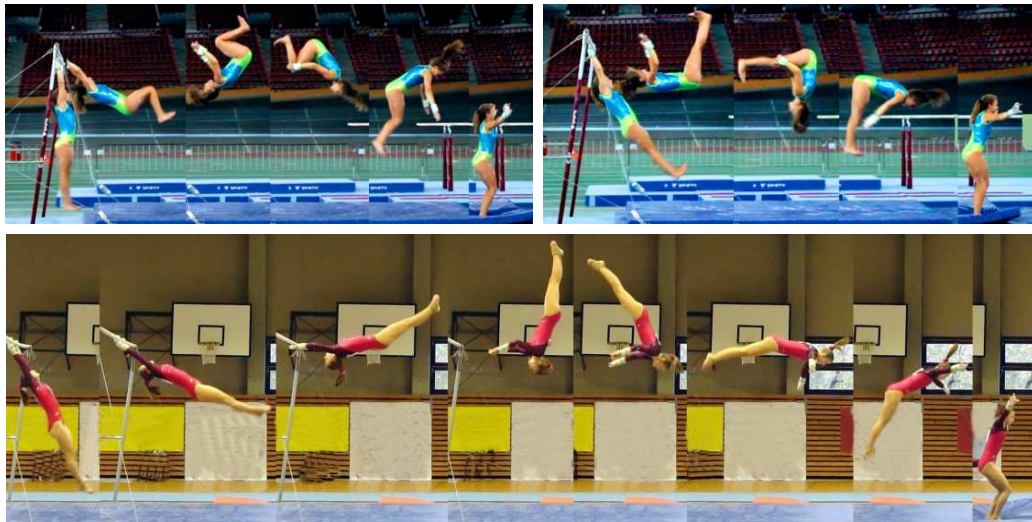
- Rückschwung unter 45° (Arm-Rumpf-Winkel)
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
-



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:

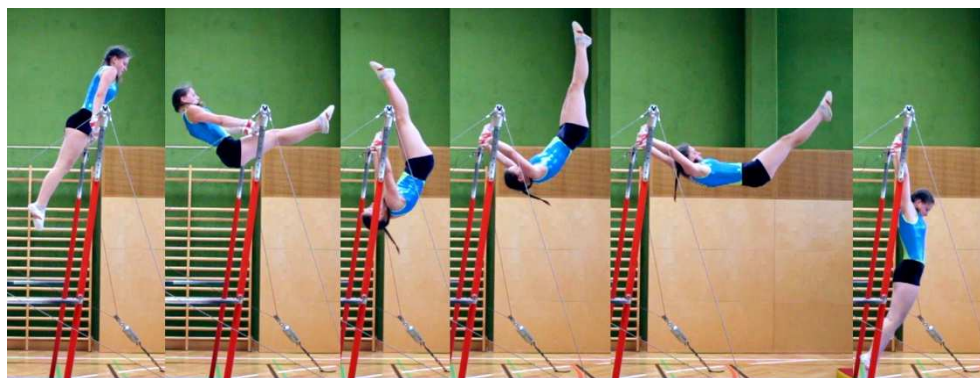
- Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Loslassen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten



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:

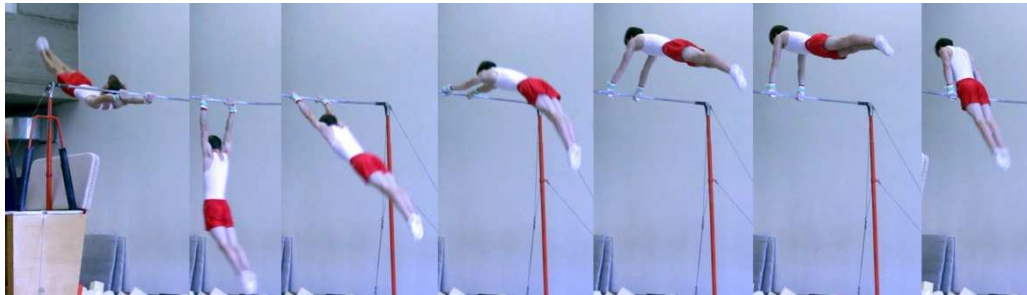
- Flüssige Aufwärtsbewegung
- Beine während der Flugphase weit gegrätscht
- Beine gestreckt
- Fangen zum flüssigen Weiterturnen

Nicht-Anerkennung:

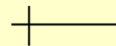
- Hang wird nicht erreicht
- Auflegen/Aufschlagen der Beine auf den Holm
- Als Abgang

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

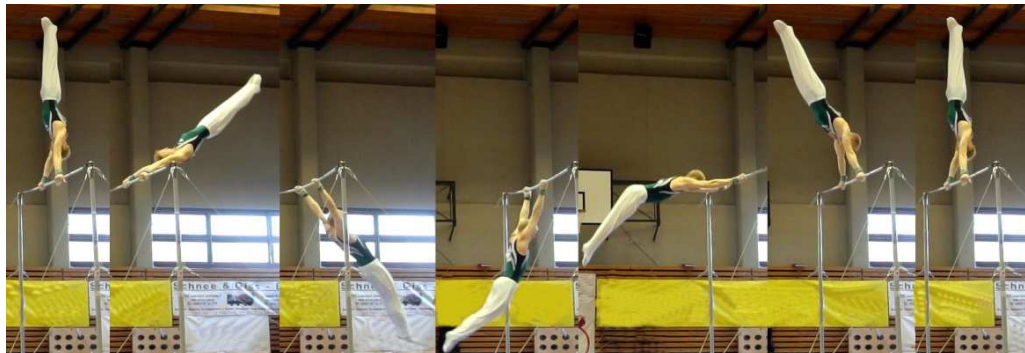
Nicht-Anerkennung:

- 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

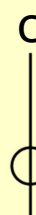
Handstand mit 1/2 Drehung

Oberstufe

Reihenbild-Bp:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

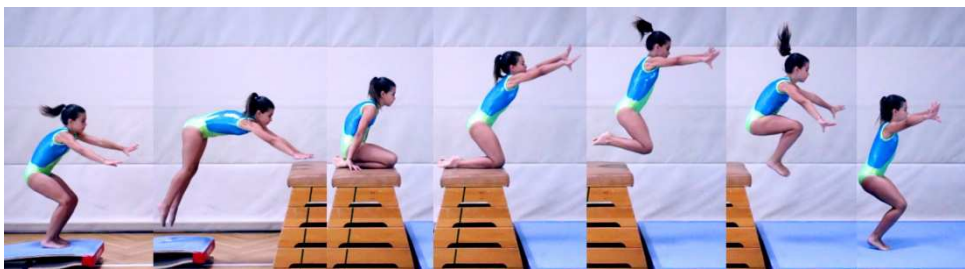
- Stark gebeugte Arme und/oder Beine
- Starkes Hohlkreuz

Leitbilder SPRUNG

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Aufknien + Mutsprung

Basisstufe, Schule



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Aufknien hinter den Händen
- Armzug beim Mutsprung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Handstütz
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf
- Keine erkennbare Knieposition
- Landung nicht auf den Füßen
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Aufhocken + Strecksprung

Basisstufe, Schule, Oberstufe



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- In der Hockposition Beine geschlossen
- Sprung: Aktiver Armzug, gestr. Körper

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Stütz der Hände
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf
- Keine Hockposition
- Kein erkennbarer Strecksprung
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Hockwende mit $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät

Basisstufe, Schule, Oberstufe



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Aktiver Armzug
- Hände richtig aufgesetzt
- Arme beim Stützen gestreckt
- Beine gehockt
- Landung mit Blick zum Gerät

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein erkennbarer Stütz
- Kein Anhocken der Beine
- Landung nicht mit Blick zum Gerät (45°-Regel)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Grätsche

Basisstufe, Schule, Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Erste Flugphase (Anschweben)
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Zweite Flugphase
- Beine weit gegrätscht
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Gesäß berührt das Gerät vor der Landung
- Kasten längs / Tisch: „Laufen“ der Hände im Stütz
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Hocke

Basisstufe, Schule, Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Erste Flugphase (Anschweben)
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Zweite Flugphase
- Beine gehockt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Gesäß berührt das Gerät vor der Landung
- Kasten längs / Tisch: „Laufen“ der Hände im Stütz
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Bücke

Basisstufe, Schule, Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Erste Flugphase (Anschweben)
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Zweite Flugphase
- Beine gebückt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Gesäß berührt vor der Landung das Gerät
- Kasten längs / Tisch: „Laufen“ der Hände im Stütz
- Kasten längs: Stütz in der 1. Hälfte des Kastens (dem Absprung nähere Hälfte)
- keine erkennbare Streckung der Knie
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Radwende

Basisstufe, Schule, Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Je $\frac{1}{4}$ Drehung in beiden Flugphasen
- Gestreckter Körper d. die Senkrechte
- geschlossene Beine
- Aktive Landung mit Blick zum Gerät

Nicht-Anerkennung:

- Weniger als $\frac{1}{4}$ Drehung (90°) in der ersten Flugphase
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Landung nicht mit Blick zum Gerät (45° -Regel)
- Weitere Kriterien in d. Gerätrichtlinien

Überschlag

Basisstufe, Schule, Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt das Gerät
- Keine erkennbare Flugphase nach dem Lösen der Hände
- Weitere Kriterien in den speziellen Gerätrichtlinien

Überschlag mit $\frac{1}{2}$ Drehung

Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Die 180° -Längsachsendrehung erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Anhocken der Beine.
- Kopf berührt das Gerät
- Vordrehen der Hände i. d. 1. Flugphase
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45° -Regel)
- Keine erkennbare 2. Flugphase
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

„Halbe-Halbe“ (Überschlag mit $\frac{1}{2}$ + $\frac{1}{2}$ Drehung)

Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (gebunden)
- $\frac{1}{2}$ Drehung in der 1. Flugphase
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Die zweite Längsachsendrehung erfolgt nach dem Abdruck in gestreckter Körperposition
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt das Gerät
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Keine $2 \times 180^\circ$ Längsachsendrehung (45° -Regel) während des Sprunges
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45° -Regel)
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

Yamashita

Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Körperposition bis zum Abdruck gestreckt (kein frühzeitiges Bücken)
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Aktives Bücken und Strecken in der 2. Flugphase

Nicht-Anerkennung:

- Anhocken der Beine.
- gebückte Körperposition in der ersten Flugphase (mehr als 45° von der gestreckten Körperposition)
- Kopf berührt das Gerät
- Keine Bück- und Streckbewegung in der 2. Flugphase
- Keine Steigphase in der 2. Flugphase
- Weitere Kriterien in d. Geräterichtlinien

„Halbe-Ganze“

(Überschlag mit 1/2 + 1/1 Drehung)

Oberstufe



Optimalausführung:

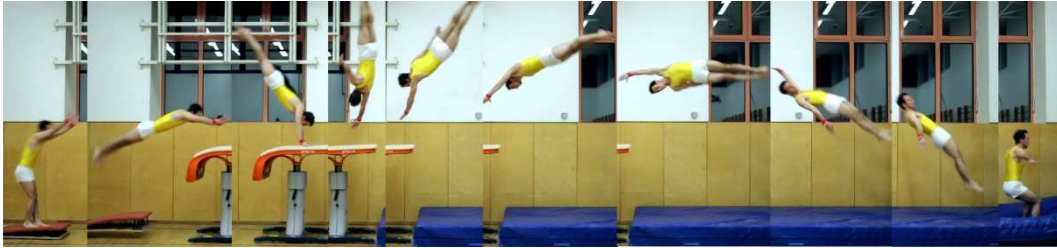
- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (gebunden)
- 1/2 Drehung in der 1. Flugphase
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in die 2. Flugphase
- Die 360° Längsachsendrehung erfolgt n. d. Abdruck in gestr. Körperposition

Nicht-Anerkennung:

- Drehung in der 1. Flugphase weniger als 1/4 Drehung (90°)
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet (45°-Regel)
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Überschlag mit 1/1 Drehung

Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck i. die 2. Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- 360° Längsachsendr. i.d. 2. Flugphase

Nicht-Anerkennung:

- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)
- Vordrehen der Hände in der 1. Flugphase
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Tsukahara (Radwende mit Salto rückwärts)

Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- ¼ oder ½ Drehung in d. 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck, Steigphase vor der Rotationseinleitung
- Salto rückwärts in der 2. Flugphase

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Weitere Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien

Überschlag mit Salto vorwärts

Oberstufe



Optimalausführung:

- Aktiver Armzug
- Körper gestreckt (leicht überstreckt)
- Sofortiger Abdruck in die zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- In der 2. Flugphase Salto vorwärts

Nicht-Anerkennung:

- Kriterien in den speziellen Geräterichtlinien



Leitbilder PAUSCHENPFERD

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Seitstütz vorlings

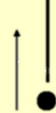
Basisstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Aufrechte Stützposition
- Arme während d. Bewegung gestreckt
- Geschlossene Beine

Nicht-Anerkennung:

- Während der Aufwärtsbewegung erfolgt „Aufstützen“ auf der Körpervorderseite
- Deutliche Unterbrechung der Aufwärtsbewegung

Durchhocken in den Seitstütz rücklings oder in den Stand rücklings

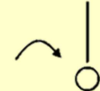
Basisstufe

Reihenbild-Bp.:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige ununterbrochene Bewegung
- Beine berühren Pferdtkörper nicht
- Arme während d. Bewegung gestreckt
- Geschlossene Beine

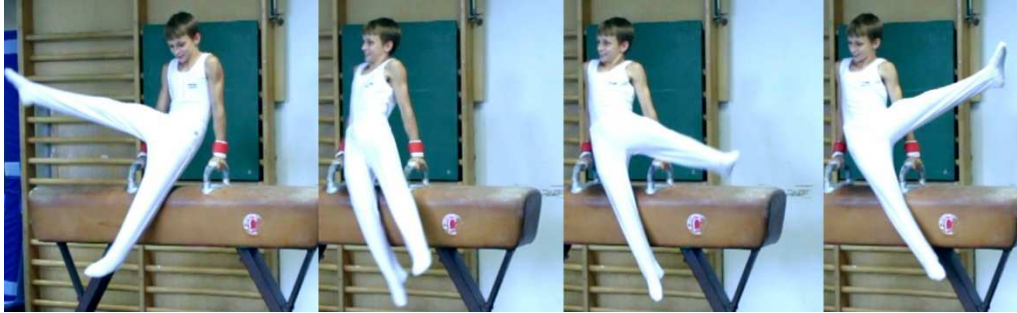
Nicht-Anerkennung:

- Füße stehen auf dem Pferdtkörper
- Durchhocken zum Sitz
- Rutschen zum Stand

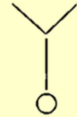
Aus dem Seitstütz rücklings Seitschwingen mit Spreizen links und rechts

Basisstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gewichtsverlagerung auf den Stützarm
- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zwischen den Beinen mindestens 30°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Keine Hüft-Bewegungsamplitude
- Sitz auf dem Pferdkörper
- Spreizwinkel zwischen den Beinen weniger als 30°
- Arme stark gebeugt

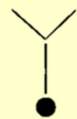
Aus dem Seitstütz vorlings Seitschwingen mit Spreizen links und rechts

Basisstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gewichtsverlagerung auf den Stützarm
- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zwischen den Beinen mindestens 45°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Keine Hüft-Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zwischen den Beinen weniger als 45°
- Arme stark gebeugt

Kreisspreizen eines Beines

Basisstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gewichtsverlagerung auf den Stützarm
- Flüssiger Bewegungsablauf
- Kein Halt
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Sitz/ Sturz auf das Pferd während des Kreisspreizens
- Halt im Spaltstütz
- Arme stark gebeugt

Kehre (auch als Abgang)

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Kehrschwung mit deutlicher Stützphase
- Hüfte nahezu gestreckt
- Stützphase am Ende des Kehrschwunges

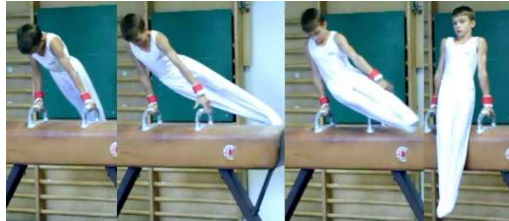
Nicht-Anerkennung:

- Sitz / Sturz auf das Pferd während der Bewegung
- Arme stark gebeugt

Flanke (auch als Abgang)

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag

F

Optimalausführung:

- Größtmögliche Amplitude
- Hüfte nahezu gestreckt
- Stützphase am Ende der Flanke

Nicht-Anerkennung:

- Sitz / Sturz auf das Pferd während der Bewegung
- Arme stark gebeugt

Wende (auch als Abgang)

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag

W

Optimalausführung:

- Frühzeitige Einleitung des Wendeschwunges (90°)
- Hüfte ganz gestreckt
- Stand neben letztem Stütz

Nicht-Anerkennung:

- Sitz / Sturz auf das Pferd während der Bewegung
- Arme stark gebeugt
- Kein Wendeschwung (sondern Vorflanken mit ¼ Drehung)

Seitschwingen mit Vorspreizen

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gewichtsverlagerung auf den Stützarm
- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zwischen den Beinen mindestens 45°
- Kein Halt nach dem Einspreizen

Nicht-Anerkennung:

- Keine Hüft-Bewegungsamplitude
- Sitz / Sturz auf das Pferd während des Vorspreizens
- Spreizwinkel zwischen den Beinen weniger als 45°
- Arme stark gebeugt

Seitschwingen mit Rückspreizen

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gewichtsverlagerung auf den Stützarm
- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zwischen den Beinen mindestens 45°
- Kein Halt nach dem Rückspreizen

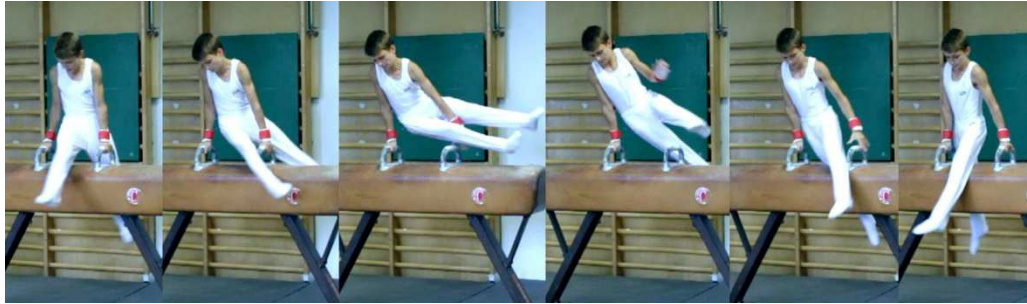
Nicht-Anerkennung:

- Keine Hüft-Bewegungsamplitude
- Sitz / Sturz auf das Pferd während des Rückspreizens
- Spreizwinkel zwischen den Beinen weniger als 45°
- Arme stark gebeugt

Schere vorwärts

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zwischen den Beinen mindestens 45°
- Arme gestreckt

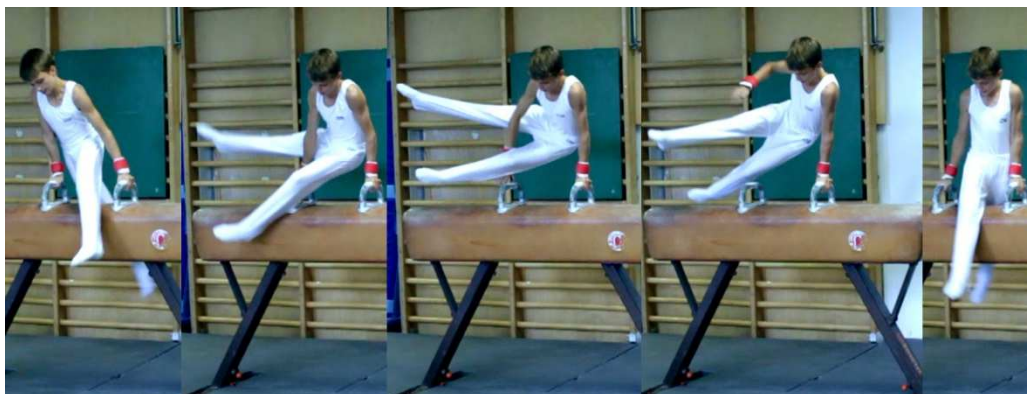
Nicht-Anerkennung:

- Sitz / Sturz auf das Pferd während der Schere
- Spreizwinkel zwischen den Beinen weniger als 45°
- Arme stark gebeugt

Zweite Schere vorwärts in direkter Verbindung mit der Schere vorwärts

Oberstufe

Reihenbild: Schere vorwärts +



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zwischen den Beinen mindestens 45°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Sitz / Sturz auf das Pferd während der Schere
- Spreizwinkel zwischen den Beinen weniger als 45°
- Arme stark gebeugt

Schere rückwärts

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zwischen den Beinen mindestens 30°
- Arme gestreckt

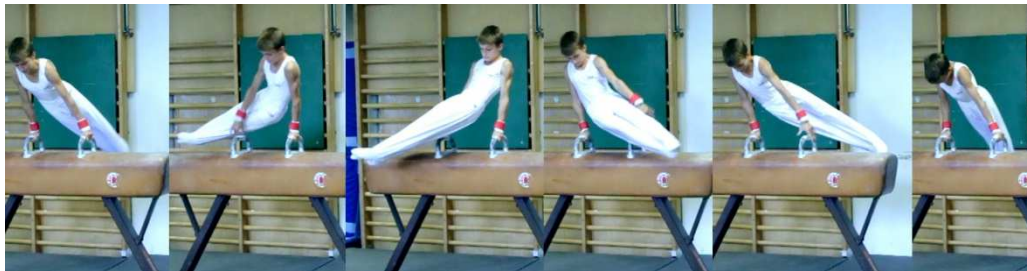
Nicht-Anerkennung:

- Sitz / Sturz auf das Pferd während der Schere
- Spreizwinkel zwischen den Beinen weniger als 30°
- Arme stark gebeugt

Mindestens 1 ganze Kreisflanke

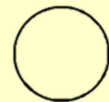
Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Runde Flankenbewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

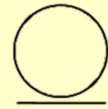
- Sitz / Sturz auf das Pferd während der Kreisflanke
- Übungsunterbrechung während der Kreisflanke
- Keine Stützphase am Ende des Flankens
- Arme stark gebeugt

Kreisflanke am Pferdende (im Seitstütz *oder* im Querstütz) Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

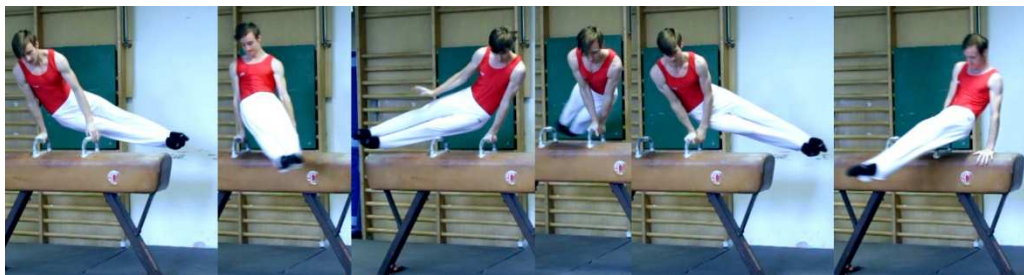
- Nahezu runde Flankenbewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Arme gestreckt
- Querstütz: Keine Abweichung aus der Pferdachse

Nicht-Anerkennung:

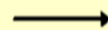
- Sitz / Sturz auf das Pferd während der Kreisflanke
- Übungsunterbrechung während der Kreisflanke
- Keine Stützphase am Ende des Flankens
- Arme stark gebeugt

Wandern Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Deutliche Stützübergabe auf eine/r Pausche
- Große Schwungamplitude
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Sitz / Sturz auf das Pferd während des Wanderns
- Übungsunterbrechung während des Wanderns
- Keine Stützphase am Ende des Wanderns
- Arme stark gebeugt

Zweite Kreisflanke in direkter Verbindung mit der ersten Kreisflanke

Oberstufe

Reihenbild:



+



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Runde Flankenbewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Sitz / Sturz auf das Pferd während der Kreisflanke
- Übungsunterbrechung während der Kreisflanke
- Keine Stützphase am Ende des Flankens
- Arme stark gebeugt

Kehre am Gerät

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag

K

Optimalausführung:

- Kehrschwung mit deutlicher Stützphase
- Hüfte nahezu gestreckt
- Stützphase am Ende des Kehrschwunges

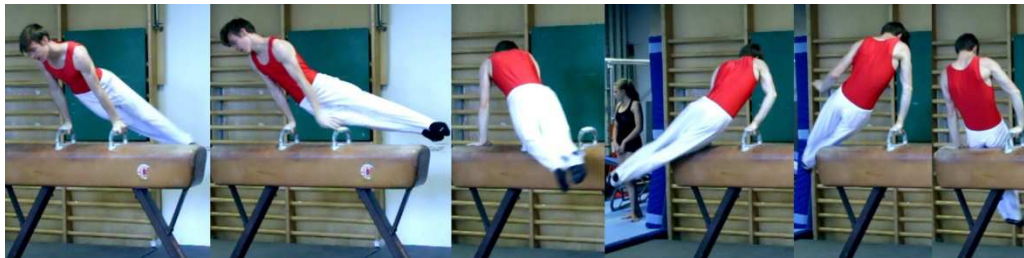
Nicht-Anerkennung:

- Sitz / Sturz auf das Pferd während der Kehrbewegung
- Übungsunterbrechung während der Kehrbewegung
- Keine Stützphase am Ende des Kehrschwunges
- Arme stark gebeugt

Wende am Gerät

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

W

Optimalausführung:

- Frühzeitige Einleitung des Wendeschwunges (90°)
- Hüfte ganz gestreckt
- Zwischenstütz auf dem Pferdkörper vor dem Vorflanken

Nicht-Anerkennung:

- Sitz/ Sturz auf das Pferd während der Wendebewegung
- Übungsunterbrechung während der Wendebewegung
- Keine Stützphase am Ende des Wendeschwunges
- Arme stark gebeugt



Leitbilder RINGE

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

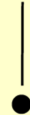
Stütz (2 sek.)

Basisstufe

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Ringe parallel od. leicht ausgedreht
- Gestreckter Körper
- Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Arme mehr als 45° gebeugt
- Starker Rundrücken und gehockte Beine
- Haltedauer unter 1 Sekunde

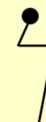
Beugehang (2 sek.)

Basisstufe

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Arme ganz gebeugt (Kinn über Griffhöhe)
- Gestreckter Körper

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung der gebeugten Arme
- Kinn unter Ringhöhe
- Haltedauer unter 1 Sekunde

Strecksturzhang (2 sek.)

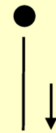
Basisstufe

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Gestreckte, senkrechte Körperposition

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung der Position
- Beine an die Ringe anlehnen
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Haltedauer unter 1 sek.

Aus dem Sturzhang senken zum Hang / Hangstand rücklings (auch als Abgang zum Stand)

Basisstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte, senkrechte Beine
- Gestreckter Körper
- Langsames, kontrolliertes Absenken
- Oberkörper im Hang mindestens 45° unter waagrecht

Nicht-Anerkennung:

- Unkontrolliertes Absenken (deutliches Kraftdefizit)
- Oberkörper kommt nicht unter die Waagrechte

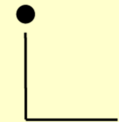
Winkelhang (2 sek.) mit gehockten oder mit gestreckten Beinen

Basisstufe



Kürzel

Vorschlag



Abbildungen:

Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckte Arme und Beine
- Schulterwinkel 180°
- Oberschenkel waagrecht

Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 sek.
- Armbeuge mehr als 45°
- Oberschenkel mehr als 30° unter waagrecht

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

Basisstufe, Oberstufe

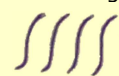
Reihenbild:



2x

Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Schulterwinkel 180°
- Oberkörper vorn und hinten mindestens waagrecht
- Endposition vorne: gestreckt
- Endposition hinten: überstreckt
- Armführung annähernd parallel

Nicht-Anerkennung:

- Bewegungsamplitude weniger als 45° im Vor- und Rückschwing (maßgeblich ist die gedachte Linie zwischen Ringen und Hüfte)

Winkelstütz (2 sek.) oder Grätschwinkelstütz (2 sek.)

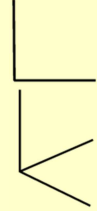
Basisstufe, Oberstufe

Abbildungen:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Ringe parallel oder leicht ausgedreht
- Hüfte zwischen den Händen (Winkelstütz)
- Beine gestreckt und waagrecht

Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 sek.
- Beine mehr als 30° unter waagrecht
- Beine mehr als 30° gehockt
- Keine erkennbare Fixierung der Position
- Stark gebeugte Arme

Hangwaage rücklings (2 sek.)

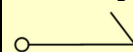
Basisstufe, Oberstufe

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Körper gestreckt und waagrecht
- Arme gestreckt
- Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Hüftwinkel mehr als 30°
- Abweichung des Oberkörpers von der Waagrechten mehr als 30°

Überschlag vorwärts (Einkugeln) gebückt oder gestreckt (in der Basisstufe auch aus dem Stand)

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Erkennbare Seitwärtsbewegung der Arme zu Beginn des Einkugelns
- Schultern mindestens auf Ringhöhe

Nicht-Anerkennung:

- Einkugeln der Schultergelenke nicht gleichzeitig
- Keine erkennbare Seitwärtsbewegung der Arme zu Beginn des Einkugelns
- kein erkennbares Heben der Schultern

Überschlag rückwärts (Schleudern) (in der Basisstufe auch aus dem Stand)

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Heben der Schulter erkennbar
- Körperstreckung mindestens 45° nach hinten oben
- Nur leichte Überstreckung des Körpers
- Schulterwinkel 180° am Ende der Körperstreckung

Nicht-Anerkennung:

- Ausschultern nicht gleichzeitig
- Körperstreckung unter 45° nach hinten oben
- ruckartiges „Hineinfallen“ in die Schulter (Gesundheit!)
- stark gebeugte Arme

Stemme rückwärts

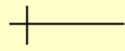
Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Rückschwung mindestens waagrecht
- Gestreckte Arme
- Ringe seitlich neben der Schulter
- Gestreckter Körper während der Stembewegung zum Stütz

Nicht-Anerkennung:

- Keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch“ zum Hang)
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- stark gebeugte Arme

Salto rückwärts als Abgang

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- Körperschwerpunkt über den Ringen

Nicht-Anerkennung:

- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

Salto vorwärts als Abgang

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- Körperschwerpunkt über den Ringen

Nicht-Anerkennung:

- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Stemme vorwärts

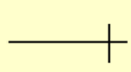
Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Ringe seitlich neben der Schulter
- Sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz

Nicht-Anerkennung:

- Keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch“ zum Hang)
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Beugehandstand (2 sek.)

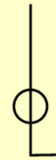
Oberstufe

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckter Körper
- Armwinkel 90°

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung der Position
- Deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Armwinkel tiefer als 90°
- Haltedauer unter 1 sek.

Flüchtiger Handstand

Oberstufe

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Ringe parallel oder leicht ausgedreht
- Gestreckter Körper
- Schulterwinkel 180°

Nicht-Anerkennung:

- Deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile
- Arme mehr als 45° gebeugt
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Keine erkennbare Fixierung in der Handstandposition

Kippe in den Stütz

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz

Nicht-Anerkennung:

- Keine Fixierung des Stützes
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Zugstemme

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Synchrone Armarbeit
- Körper gestreckt
- Flüssiger, gleichmäßiger Bewegungsablauf

Nicht-Anerkennung:

- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Der Stütz wird nicht erreicht



Turn10®-Challenge

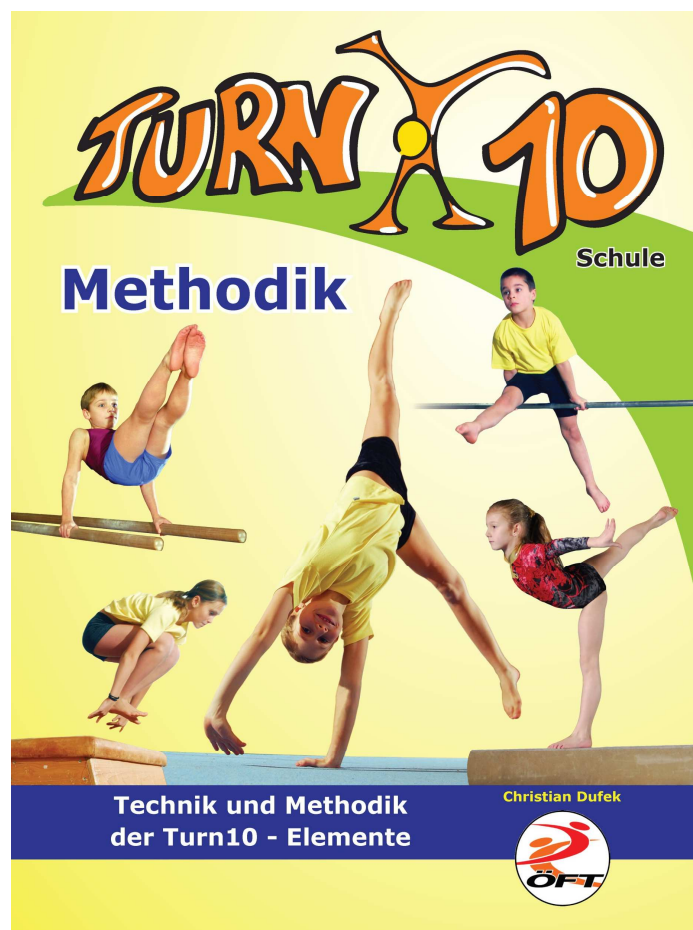
Alle gemeinsam in den Vereinen und Schulen sammeln Punkte und gewinnen Preise.

Turn10®-Methodikbuch

300 Seiten, alle Elemente aus dem Schulprogramm

Turn10®-Koffer:

Das Einsteiger-Paket.





Impressum:

Turn10® ist eine registrierte Marke des Österreichischen Fachverbandes für Turnen (ÖFT); eine Initiative in Zusammenarbeit mit ASKÖ, ASVÖ, BTV, DTB, ÖTB, Sportunion und Bildungsministerium, unterstützt von Sportministerium und Bundes-Sportförderungsfonds/Bundes-Sport-GmbH.

Für den Inhalt verantwortlich: Imre Csaszar, Dr. Sandra Demel-Eckhart, Mag. Hanspeter Demetz, Roland Dutzler, Reinhard Francan, Mag. Jürgen Frick, Susanne Glaser, Kurt Gruber, Ines Hamersak, Thomas Heigl BSc, Dr. Alfons Hölzl, Felix Hollerwöger, Renate Jandorek, Karl Kolar, Mag. Robert Labner, Peter Pfeuffer, Eva Pöttschacher, Kurt Reisinger, Martina Rota, Mag. Karin Schrödl, Mag. Elisabeth Steiger, Doris Steiner, Mario Steingruber, Monika Vähbrückner, DI Erich Walter (Beschluss- und Technisches Komitee sowie Schulbundesreferent von Turn10®).

Inhaltliche Mitarbeit: Gerhard Beitzl, Mag. Thomas Brey, Lisa Dorner, Mag. Andrea Eckerl-Braz, Theresa Gansterer, Jutta Jank, Alexandra Jellinek, Nicole Kapeller, Mag. Karin Kislinger, Birgit Lackner, Werner Mair, Mag. Karin Nessizius, Burkhard Reis, Julia Rohrerhuber, Gunthild Steinwender, Mag. Claudia Weber, Mag. Katharina Wieser, Mag. Herbert Winkler (Schul-Landesreferent/inn/en, ÖFT-Landesfachwart/inn/en, Sprecherinnen Turn10®-Jugendarbeitsgruppe) ... und weitere rund 150 Personen, die dankenswerter Weise ihr Know-How eingebracht und konkrete inhaltliche Vorschläge zur Weiterentwicklung von Turn10® gemacht haben.

In den Leitbildern abgebildete Turnerinnen und Turner: Elvis und Bruno Baccolini, Jennifer Balasz, Lorena Böhmerberger, Maximilian Chanterie, Laurens van Dam, Leonie Dobler, Lena Ebert, Paulina Fitzka, Bianca Frysak, Tamara Graf, Susanne Haberl, Verena Haderer, Paul Hagen, Lena Haieck, Anne-Sophie Hasenhütl, Martin Höfle, Margit Horvath, Wolfgang Huber, Nikolas Ivkic, Julia und Katharina Kaim, Chiara Kappel, Sophie Kopf, Fabienne Kostelac, Emily Kotzian, Lukas Kranzlmüller, Bianca Krispl, Michael Landl, Jasmin Mader, Julian Marx, Christina Meixner, Alissa und Charlize Mörz, Javza Ochirsukh, Alice Österreicher, Simon Perktold, Heinz Prach, Ronja Reuß, Fabian Rihl, Alfred Schwaiger, Lorenz Soukup, Tamara Stadelmann, Peter Stengg, Beatrice Stritzl, Florian Wadl, Benedikt Wolf, Moritz Zacherl, Luca Zambelis, Daniel Zander und Sebastian Zwitterkovits.

Redaktionsteam und Gestaltung: Leitung: Renate Jandorek und Mag. Robert Labner. Mitarbeit: Moritz Schmidt (Videoaufnahmen und Reihenbildgestaltung), Mag. Karin Schrödl (Ltg. Lektorat), Martina Rota und DI Josef Toth (Kampfrichter-kürzel), Elias Giselbrecht (Videoaufnahmen) und Cordula Ristl (Administration).

Adresse/Kontakt: c/o ÖFT, 1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10,
www.turn10.at, office@oeft.at, Tel. +43 1 505 51 79.

TURN 10[®]

Das spannendste
Turnen, das es je gab!

www.turn10.at

Für jedes
Alter und
für jedes
Können,
für alle
Vereine
und Schulen!



Eine Initiative des ÖFT in Zusammenarbeit mit ASKÖ, ASVÖ, BTV, DTB, ÖTB, Sportunion und Bildungsministerium, unterstützt von Sportministerium und BSFF/Bundes-Sport-GmbH.