



# Das österreichische Schul-Turnprogramm.

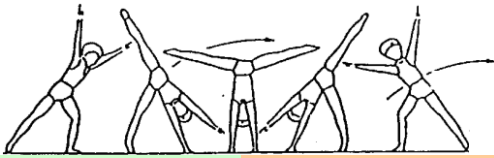
## Schule Leitbilder Boden:

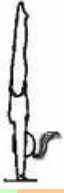
### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

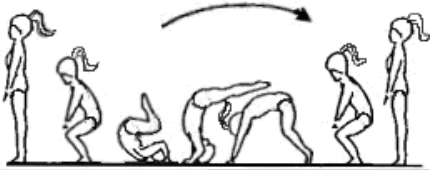
Rolle vorwärts Schule	
Reihenbild	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssige und dynamische Rollbewegung</li> <li>• runder Rücken</li> <li>• Aufstehen ohne Handabdruck</li> <li>• Geschlossene Knie und Füße</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der Rolle</li> </ul>

Wechselschritt und Schersprung geh. o. gestr. Schule	
Reihenbild	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beim <b>Wechselschritt</b> sind die Beine in der Luft kurz geschlossen</li> <li>• beim <b>Schersprung</b> sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -----</li> </ul>

Kopfstand 2 sek. Schule	
Reihenbild	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)</li> <li>• geschlossene Beine</li> <li>• Halteteil 2 Sekunden</li> <li>• Rücksenken oder Abrollen möglich</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltedauer unter 1 Sekunde</li> <li>• seitliches Umfallen</li> </ul>

Rad Schule	
Reihenbild	
	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)</li> <li>• gestreckte Arme</li> <li>• gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel)</li> <li>• das Rad endet mit den Armen in Hochhalte</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klare Unterbrechung des Rades</li> <li>• starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>

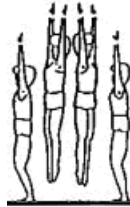
Handstand Schule	
Reihenbild	
	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180° Schulterwinkel</li> <li>• gestreckte Arme</li> <li>• gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)</li> <li>• geschlossene Beine</li> <li>• kurze Fixierung der Position</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 45°</li> </ul>

Rolle rückwärts Schule	
Reihenbild	
	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssige und dynamische Rollbewegung</li> <li>• Landung auf den Füßen</li> <li>• gleichzeitiger Handstütz und -abdruck</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein zeitgleicher Stütz beider Hände</li> <li>• Landung auf den Knien</li> <li>• Klare Unterbrechung der Rollbewegung</li> </ul>

## Sprung mit 360° Drehung

Schule

Reihenbild (Bp.)



**Optimalausführung:**

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

**Nicht-Anerkennung:**

- Weniger als  $\frac{3}{4}$  Drehung (270°)
- Keine Landung möglich

## Standwaage (2 sek.)

Schule

Reihenbild (Bp.)



**Optimalausführung:**

- Halteteil 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten

**Nicht-Anerkennung:**

- Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer unter 1 sek.

## Radwende

Schule

Reihenbild



**Optimalausführung:**

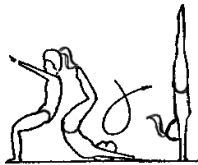
- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck
- gespannte Körperhaltung

**Nicht-Anerkennung:**

- Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

## Rolle rückwärts durch den Handstand Schule

### Reihenbild



#### Optimalausführung:

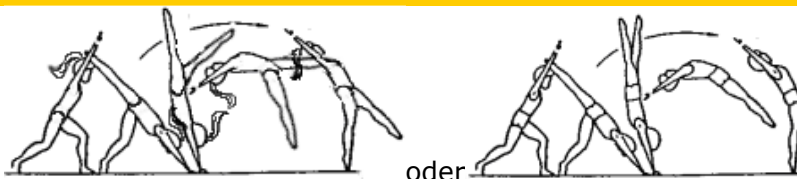
- Die Handstandposition wird kurz erreicht
- Die Arme sind in der Handstandposition gestreckt

#### Nicht-Anerkennung:

- stark gebeugte Arme in der Handstandposition
- kein Erreichen der Handstandposition (Abweichung mehr als 30°)
- Abspreizen eines Beines vor Erreichen der Handstandposition

## Handstütz-Überschlag vorwärts Schule

### Reihenbild



#### Optimalausführung:

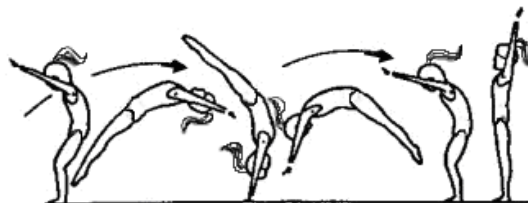
- geht über den Handstand
- gestreckte Arme bei Abdruck
- gestreckte Beine bis zur Landung
- leicht überstreckte Körperposition
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°

#### Nicht-Anerkennung:

- Keine Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

## Flick-Flack Schule

### Reihenbild



#### Optimalausführung:

- Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
- geht über den Handstand
- Stütz erfolgt nahe der Handstandposition mit sofortigem Abdruck der Arme
- Landung in aufrechter Körperposition

#### Nicht-Anerkennung:

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

## Handstand mit 1/1 Drehung

Schule



### Optimalausführung:

- eindeutige Handstandposition
- Handaufsatz bei Drehung frei gestellt
- kein Vordrehen der Hände
- 1 bis 4 Handkontakte
- Ausgangs- und Endposition der Hände sind identisch (Handstand)

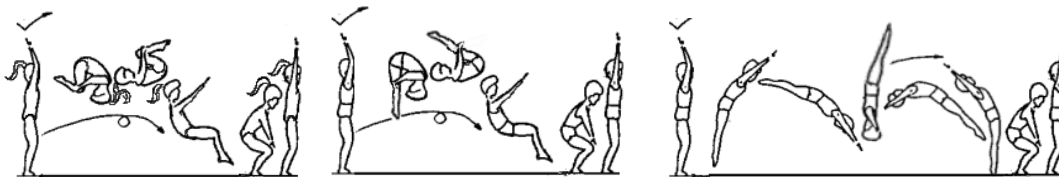
### Nicht-Anerkennung:

- starkes Hohlkreuz
- Drehung nicht vollendet

## Salto vorwärts

Schule

### Reihenbilder



### Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°

### Nicht-Anerkennung:

- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

## Salto rückwärts

Schule

### Reihenbilder



### Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten