

## Schule Leitbilder Reck:

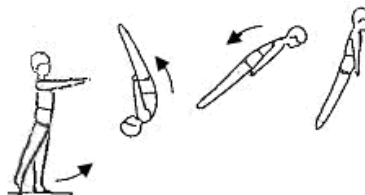
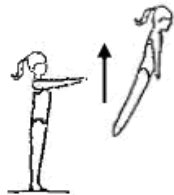
### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

#### Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung

##### Schule

###### Reihenbilder:

Sprung in den Stütz



Aufschwung

###### Optimalausführung des Sprungs zum Stütz:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

###### Optimalausführung des Hüftaufschwungs:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung

###### Nicht-Anerkennung des Sprungs zum Stütz:

- Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange / dem Holm
- Deutliche Unterbrechung – Nachdrücken der Aufwärtsbewegung

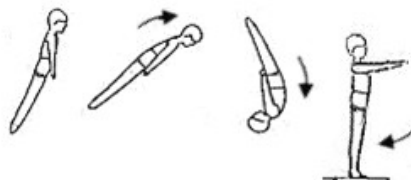
###### Nicht-Anerkennung des Hüftaufschwungs:

- Richtungsumkehr
- Zweiter Versuch

#### Hüftabschwung vorlings vorwärts

##### Schule

###### Reihenbild:



###### Optimalausführung:

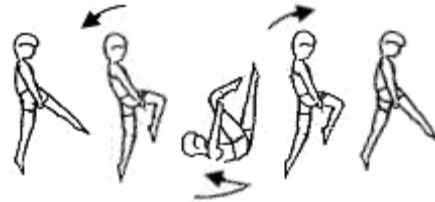
- Flüssige und ununterbrochene Abwärtsbewegung
- kontrolliertes Absenken
- Beine geschlossen und gestreckt

###### Nicht-Anerkennung:

- Keine Landung auf beiden Füßen

## Kniehangab- und Aufschwung Schule

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

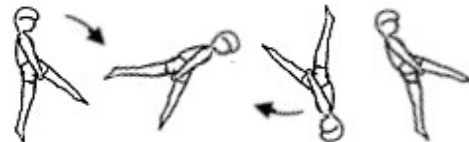
- Flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung
- Schwungbein gestreckt

**Nicht-Anerkennung:**

- Stütz wird nicht direkt erreicht
- Nachdrücken

## Spreizumschwung (Mühle) Schule

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

- Hüfte gestreckt
- Große Amplitude – Beine möglichst gespreizt halten
- Arme und Knie gestreckt

**Nicht-Anerkennung:**

- Spreizstütz wird nicht erreicht
- Vorderes Bein hängt im Knie ein

## Hüftumschwung vorlings rückwärts Schule

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

- Flüssige und ununterbrochene Bewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

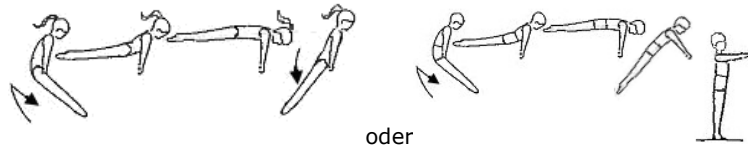
**Nicht-Anerkennung:**

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

## Rückschwung aus dem Seitzstütz

(beliebige Endposition, auch zum Niedersprung) **Schule**

**Reihenbilder:**



**Optimalausführung:**

- Rückschwungendposition in „Schiffchenstellung“ über der Waagrechten
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

**Nicht-Anerkennung:**

- Rückschwung unter 45°

## Unterschwung

**Schule**

**Reihenbild-Beispiele:**



**Optimalausführung:**

- Knie in Stangennähe
- „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung
- Danach dynamische Streckung des Arm – Rumpfwinkels
- Stangenhöhe erreichen
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

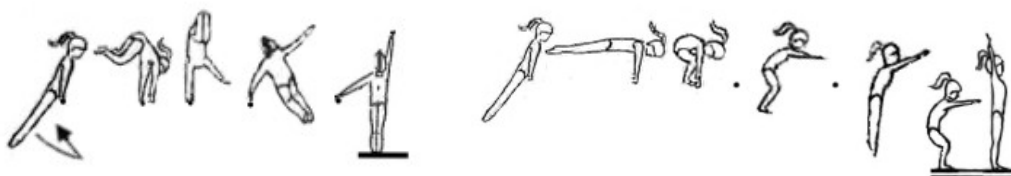
**Nicht-Anerkennung:**

- Keine Körperstreckung
- Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

## Hocke oder Hockwende

**Schule**

**Reihenbild-Beispiele:**



**Optimalausführung:**

- Gestreckte Arme
- Hüfte auf Schulterhöhe
- Hocke: Abdruck von der Stange
- Hockwende: ¼ Drehung zum Seitstand

**Nicht-Anerkennung:**

- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- „Abdruck“ mit Füßen von der Stange

## Sitzumschwung (Sitzwelle)

Schule

Reihenbild Beispiele:



**Optimalausführung:**

- Gestreckte Arme

**Nicht-Anerkennung:**

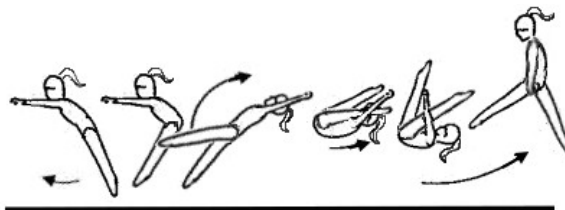
- kein Erreichen der Sitzposition

## Spreizkippe

Schule

Als Aufgang oder in der Übung

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

- Aus gestreckter Position dynamische Bewegung zur Kipplage
- Kontinuierliche Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge u. Körpermittelspannung
- Beine geschlossen und gestreckt

**Nicht-Anerkennung:**

- Stütz wird nicht erreicht
- Arme > 90° gebeugt
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
- Kniehangaufschwung

## Hüftumschwung vorlings vorwärts

Schule

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

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

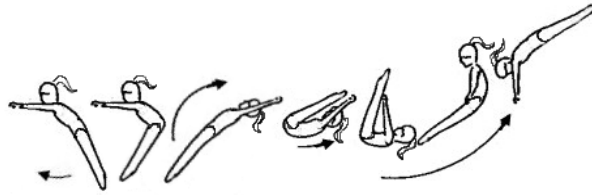
**Nicht-Anerkennung:**

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

## Lauf- oder Schwebekippe

Schule

Als Aufgang oder (auch als Laufkippe) in der Übung  
Reihenbild-Beispiele:



### Optimalausführung:

- Aus gestreckter Position dynamische Bewegung zur Kipplage
- Kontinuierliche Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge u. Körpermittelspannung
- Beine geschlossen und gestreckt

### Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Arme > 90° gebeugt
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

## Rückfallkippe

Schule

Reihenbild-Beispiele:



### Optimalausführung:

- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge u. Körpermittelspannung
- Beine geschlossen und gestreckt

### Nicht-Anerkennung:

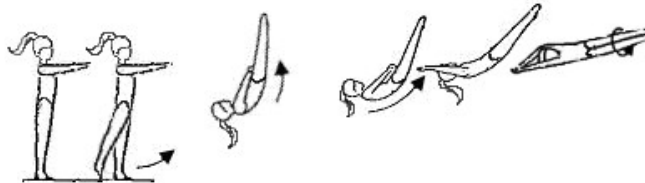
- Stütz wird nicht erreicht
- Arme > 90° gebeugt
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

## 1/2 Drehung im Schwung (Hangverhalten)

### Schule

Drehung im „Hangverhalten“ beenden – nicht als Abgang:  
z. B.: Unterschwingung – 1/2 Drehung – Kippe  
oder: Schwebekippe – 1/2 Drehung – Kippe

#### Reihenbild Beispiel



#### Optimalausführung der 1/2 Drehung im Schwingen:

- Deutlicher Beineinsatz vor Einleitung der Drehung
- Arm – Rumpfwinkel 180°.
- „Schiffchenposition“ nach der Längsachsendrehung
- Beine geschlossen und gestreckt

#### Nicht-Anerkennung der 1/2 Drehung im Schwingen:

- Drehung unter 45° von der Senkrechten
- Grobe Abweichung der Längsachsendrehung von 180°

## Freie Felge

### Schule

#### Reihenbild:



#### 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 Stangenhöhe
- Hüfte berührt beim Aufrichten die Stange **oder** Nichterreichen einer freien Stützposition
- Arme > 90° gebeugt