

TURN X 10[®]

Ausgabe 2013+ für

Vereine



Leitbilder

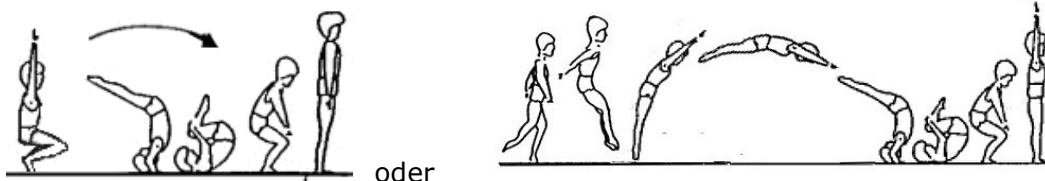
Leitbilder Boden:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Rolle vorwärts *oder* Sprungrolle

Basisstufe, Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung Rolle vw:

- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- runder Rücken
- Aufstehen ohne Handabdruck
- Geschlossene Knie und Füße

Nicht-Anerkennung Rolle:

- Unterbrechung der Rolle

Optimalausführung Sprungrolle:

- deutlicher beidbeiniger Absprung
- kurze Flugphase
- Beine in der Luft kurz gesteckt
- kontrollierte, dynamische Bewegung
- beidbeiniges Aufstehen ohne Abstützen der Hände

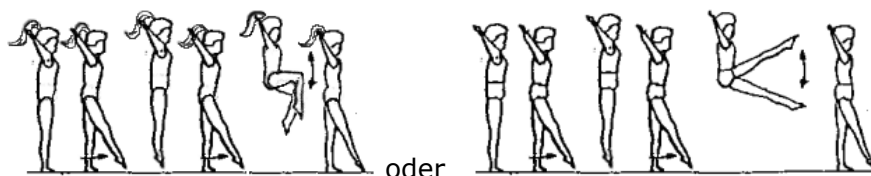
Nicht-Anerkennung Sprungrolle:

- kein beidbeiniger Absprung
- Füße und Hände sind gleichzeitig am Boden

Wechselschritt und Schersprung gehockt *oder* gestreckt

Basisstufe, Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

- beim **Wechselschritt** sind die Beine in der Luft kurz geschlossen
- beim **Schersprung** sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden

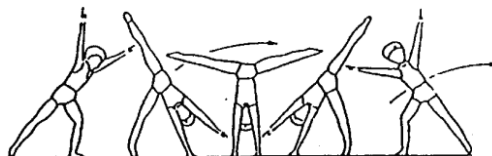
Nicht-Anerkennung:

- Schritt dazwischen

Rad *oder* einarmiges Rad

Basisstufe, Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte

Nicht-Anerkennung:

- klare Unterbrechung des Rades
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

Handstand (2 sek.)

Basisstufe, Masters

Bild:



Optimalausführung:

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

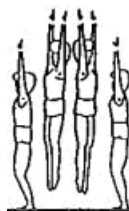
Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition
- Hüftwinkel größer als 45°
- Haltedauer unter 1 sek.

Sprung mit 1/1 Drehung Basisstufe

Sprung mit mind. 1/2 Drehung Masters

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

- kein Vordrehen der Füße beim Absprung
- exakte Landung nach 360° (Fußposition) bzw. 180° (Masters)
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten

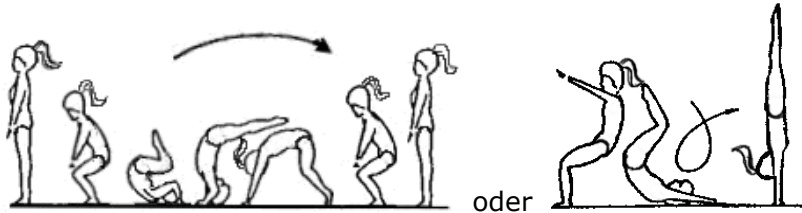
Nicht-Anerkennung:

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

Rolle rückwärts *oder* Rolle rückwärts durch den Handstand

Basisstufe, Oberstufe, Masters

Reihenbilder:



<p>Optimalausführung Rolle rw.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und dynamische Rollbewegung • Landung auf den Füßen • gleichzeitiger Handstütz und -abdruck <p>Optimalausführung Rolle rw. durch den Handstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Handstandposition wird kurz erreicht • Die Arme sind in der Handstandposition gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung Rolle rw.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kein zeitgleicher Stütz beider Hände • Landung auf den Knien • Klare Unterbrechung der Rollbewegung <p>Nicht-Anerkennung Rolle rw. durch den Handstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie bei Rolle rw. • stark gebeugte Arme in der Handstandposition
---	---

Rolle rückwärts *oder* Schrittsprung

Masters

Reihenbilder:



<p>Optimalausführung Schrittsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einbeiniger Absprung • Spreizwinkel mindestens 90° • gestreckte Beine • kein Verdrehen der Hüfte • Landung auf leicht gebeugtem Bein <p>Optimalausführung Rolle rw.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siehe oben 	<p>Nicht-Anerkennung Schrittsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kein erkennbarer Absprung • kein erkennbares Spreizen • stark gebeugte Beine • Beidbeinige Landung <p>Nicht-Anerkennung Rolle rw.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siehe oben
---	--

Standwaage (2 sek.)

Basisstufe, Oberstufe, Masters

Beispielbild:



Optimalausführung:

- Halteteil 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten

Nicht-Anerkennung:

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

Radwende

Basisstufe, Oberstufe, Masters

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

Flick-Flack

Basisstufe, Oberstufe, Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

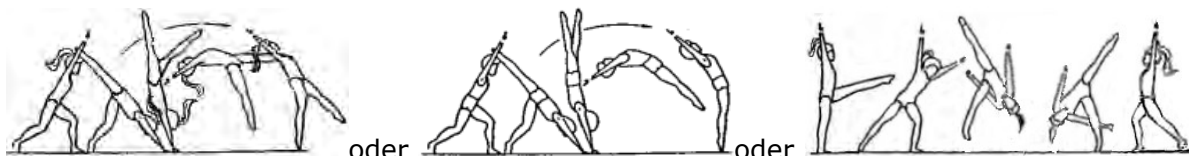
- Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
- geht über den Handstand
- Stütz erfolgt nahe der Handstandposition mit sofortigem Abdruck der Arme
- Landung in aufrechter Körperposition

Nicht-Anerkennung:

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

Handstütz-Überschlag vw. *oder* Freies Rad Basisstufe, Oberstufe, Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung Überschlag:

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

Nicht-Anerkennung Überschlag:

- Keine Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Optimalausführung Freies Rad:

- gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel)
- kontrollierte, einbeinige Landung

Nicht-Anerkennung Freies Rad:

- Keine Flugphase
- Hand berührt den Boden

Salto vw. gehockt, gebückt *oder* gestreckt Oberstufe, Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Salto rw. gehockt, gebückt *oder* gestreckt Oberstufe, Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

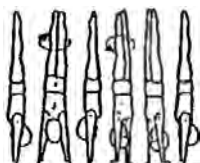
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- Kniewinkel bei Landung größer 90°
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

Nicht-Anerkennung:

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

Handstand mit mind. 1/1 Drehung Oberstufe Handstand mit mind. 1/2 Drehung Masters

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

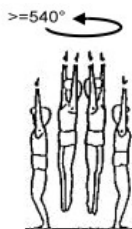
- eindeutige Handstandposition
- Handaufsatz bei Drehung frei gestellt
- kein Vordrehen der Hände
- maximal 4 Handkontakte
- Ausgangs- und Endposition der Hände sind identisch (Handstand)

Nicht-Anerkennung:

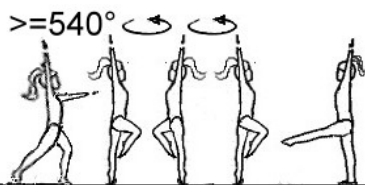
- starkes Hohlkreuz
- Mindestdrehung nicht vollendet

Sprung mit mindestens 1½ Drehungen oder Drehung mind. 540° auf einem Bein oder Krafthandstand (2 sek.) Oberstufe

Reihenbilder (Bp.):



oder



oder



Optimalausführung Sprung 1½:

- kein Vordrehen der Füße beim Absprung
- exakte Landung nach 540° (Fußposition)
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten

Optimalausführung 1½ Drehung auf einem Bein:

- Drehung im Ballenstand
- Drehung muss vollendet sein
- Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt

Optimalausführung Krafthandstand:

- Gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung
- gestreckte Arme, gestreckter Körper und geschlossene Beine im Handstand
- Halteteil 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung

Sprung 1½:

- Weniger als 1¼ Dr. (450°)
- Keine Landung auf den Füßen

Nicht-Anerkennung 1½ Drehung auf einem Bein:

- Weniger als 1¼ Dr. (450°)

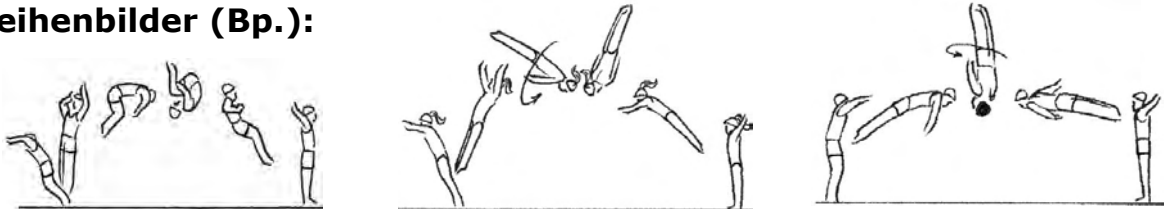
Nicht-Anerkennung

Krafthandstand:

- Absprung von den Füßen
- Haltedauer unter 1 sek.

Salto mit $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{1}$ Drehung oder Twistsalto Oberstufe

Reihenbilder (Bp.):



Optimalausführung:

(Salto vw./rw.: siehe oben)

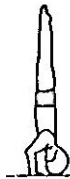
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung

Nicht-Anerkennung:

- unvollendete Drehung
- unkoordinierte/unkontrollierte Dr.
- Drehung aus der Richtung
- Kniewinkel bei Landung kl. als 90°
- Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten

Kopfstand Masters

Bild:



Optimalausführung:

- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position
- Rücksenken oder Abrollen möglich

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare kurze Fixierung in der Endposition
- seitliches Umfallen

Leitbilder Schwebebalken:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Arabeske (2 sek.) Basisstufe und Masters

Bild:



Optimalausführung:

- Halteteil 2 sek.
- aufrechter Oberkörper
- Spielbein rückgeführt auf mind. 30°

Nicht-Anerkennung:

- stark gebeugtes Spielbein
- stark vorgebeugter Oberkörper
- Haltedauer unter 1 sek.

Schersprung gehockt oder gestreckt Basisstufe und Masters

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

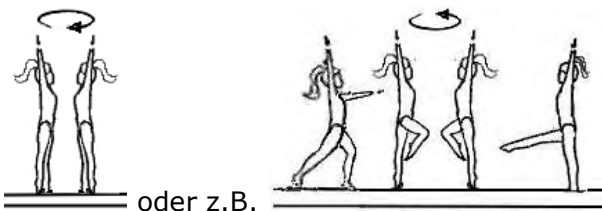
- Oberschenkel mind. waagrecht

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Absprung

Gymnastische 1/2 Drehung Basisstufe und Masters

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

- Drehung muss vollendet sein
- bei einbeiniger Drehung: Schwungbein wird vorne aufgesetzt

Nicht-Anerkennung:

- Drehung nicht vollendet

Strecksprung *oder* Hocksprung *oder* Grätschwinkelsprung (auch als Abgang)

Basisstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

- beidbeiniger Absprung
- eindeutige Körperposition (Streck, Hock, Grätschwinkel)
- beidbeinige sichere Landung

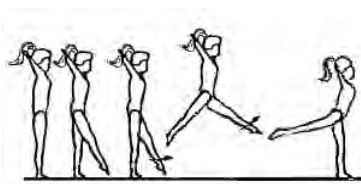
Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Strecken, Hocken, Grätschen
- Grätschwinkel unter 45°
- stark gebeugte Knie

Schrittsprung

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- einbeiniger Absprung
- Spreizwinkel mindestens 90°
- gestreckte Beine
- kein Verdrehen der Hüfte
- Landung auf leicht gebeugtem Bein

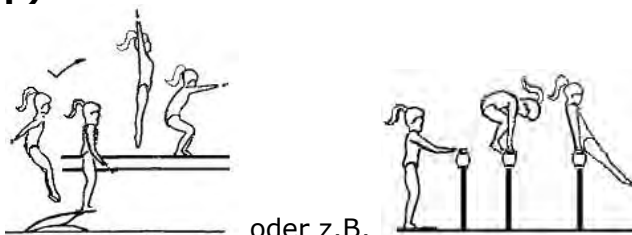
Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Spreizen
- stark gebeugte Beine
- Beidbeinige Landung (Spagatsprung erlaubt!)

Beliebiger Aufgang

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder (Bp):




Optimalausführung:

- erkennbares Element

Nicht-Anerkennung:

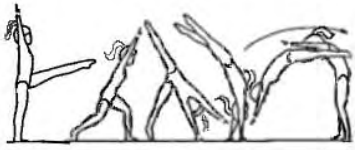
- „Raufklettern“

<h2 style="text-align: center;">Handstand (2 sek.)</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und Masters</p>	
Bild: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • 180° Schulterwinkel • gestreckte Arme • gestreckter Körper (kein Hohlkreuz) • geschlossene Beine • Fixierung der Position 2 sek. 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Fixierung/Haltedauer unter 1 sek. • Hüftwinkel größer als 45° • Kein Fuß setzt nach dem Handstand auf dem Balken auf (Ausnahmen: Abrollen, Abgrätschen u.s.w.)

<h2 style="text-align: center;">Standwaage (2 sek.)</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und Masters</p>	
Beispielsbild: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Halteteil 2 sek. • Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten • Haltedauer unter 1 sek.

<h2 style="text-align: center;">Salto vorwärts <i>oder</i> Salto rückwärts <i>oder</i> Überschlag vorwärts (auch als Abgang)</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und Masters</p>	
Reihenbilder (Bp.): 	
Optimalausführung Überschlag: <ul style="list-style-type: none"> • Erkennbarer Abdruck der Hände Ausnahme: Freier Überschlag • Kniewinkel bei Landung größer 90° Optimalausführung Salto: <ul style="list-style-type: none"> • eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck) • Kniewinkel bei Landung größer 90° 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • beim <u>Überschlag</u> ist kein Abdruck erkennbar • Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf. Ausnahme: Abgänge • Kniewinkel b. Landung kleiner als 90° • Oberkörper ist bei der Landung unter der Waagrechten

<h2 style="text-align: center;">Rad</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und Masters</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel) • gestreckte Arme • gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel) • das Rad endet mit den Armen in Hochhalte 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • starkes Abweichen aus der Senkrechten • klare Unterbrechung des Rades • starker Hüftwinkel • Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

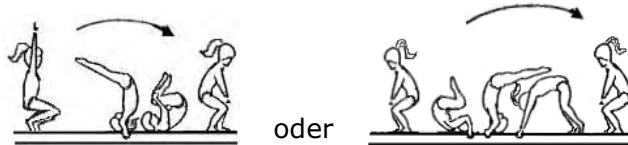
<h2 style="text-align: center;">Radwende</h2> <p style="text-align: center;">Oberstufe und Masters</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel) • Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition • übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • starkes Abweichen aus der Senkrechten • Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

<h2 style="text-align: center;">Sprung mit 1/2 Drehung <i>oder</i> Spagatsprung <i>oder</i> Durchschlagsprung</h2> <p style="text-align: center;">Oberstufe und Masters</p>	
<p>Reihenbilder:</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennbarer Absprung • sichere Landung <p>Bei Spagat- oder Durchschlagsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gestreckte Beine (Ausnahme 1/2 Dr.) <p>Bei Sprung mit 1/2 Drehung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehung vor der Landung beendet 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kein erkennbarer Absprung <p>Bei Spagat- oder Durchschlagsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spreizwinkel kleiner als 90° • stark gebeugte Beine <p>Bei Sprung mit 1/2 Drehung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehung nicht vollendet

Rolle vorwärts *oder* Rolle rückwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung Rolle vw.:

- Flüssige u. dynamische Bewegung
- runder Rücken
- Aufstehen ohne Handabdruck
- Geschlossene Knie und Füße

Nicht-Anerkennung:

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

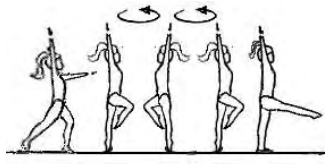
Optimalausführung Rolle rw.:

- Flüssige u. dynamische Bewegung
- Landung auf den Füßen
- Handstütz u. -abdruck gleichzeitig

1/1 Pirouette

Oberstufe und Masters

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

- Drehung vw.: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung rw.: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Spielbein beliebig

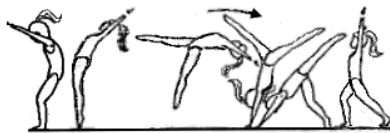
Nicht-Anerkennung:

- Drehung rw.: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung vw.: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt

Flick-Flack

Oberstufe und Masters

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

- Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
- geht 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

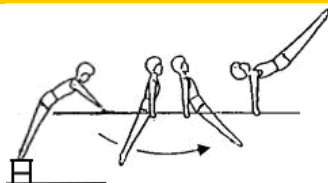
Leitbilder Barren:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz und Vorschwung

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

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

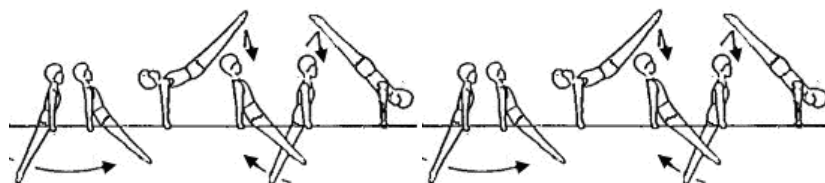
Nicht-Anerkennung:

- Hüfte bewegt sich nur zwischen den Armen

4 Schwünge (2x vor, 2x zurück)

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Endposition vorne: Oberkörper waagrecht
- Endposition hinten: gestreckter Körper auf mindestens 45°

Nicht-Anerkennung:

- Keine Bewegungsamplitude vorwärts wie rückwärts: Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten

Außenquersitz (2 sek.)

Basisstufe und Masters

Abbildung:



Optimalausführung:

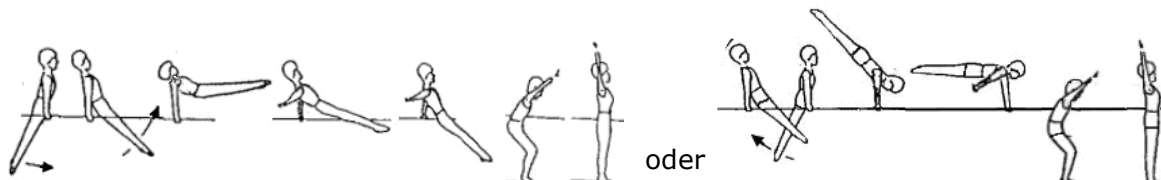
- Gestrecktes hinteres Bein
- Mind. 90° gewinkeltes vorderes Bein
- Oberkörper aufrecht
- Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbares Erreichen der Position
- Haltedauer unter 1 Sekunde

Kehre *oder* Wende Basisstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung: Kehre:

- Gestreckter, senkrechter Stützarm
- Endposition Vorschwung: Oberkörper waagrecht, **dann** beginnt die Auswärtsbewegung.

Optimalausführung: Wende:

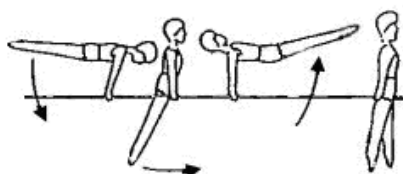
- Gestreckte, senkrechte Arme
- Endposition Rückschwung: mind. 45° mit gestrecktem Körper, dann beginnt die Auswärtsbewegung

Nicht-Anerkennung beider Elemente:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes

Vorschwung in den Grätschszitz Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

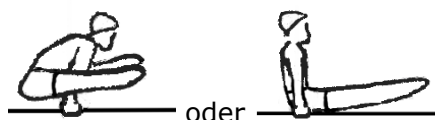
- Vorschwung: Oberkörper waagrecht
- Gestreckte Beine bei Holmberührung
- Gestreckte Arme

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Schwingbewegung vor dem Grätschszitz!

Grätschwinkelstütz *oder* Winkelstütz (2 sek.) Basisstufe, Oberstufe und Masters

Abbildungen:



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Beine unter Holmhöhe
- Beine mehr als 45° gebeugt
- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Keine erkennbare Fixierung der Position

Oberarmstand (2 sek.)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Abbildung:



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckter Körper
- Schulter auf Holmhöhe (Oberkante des Holms)

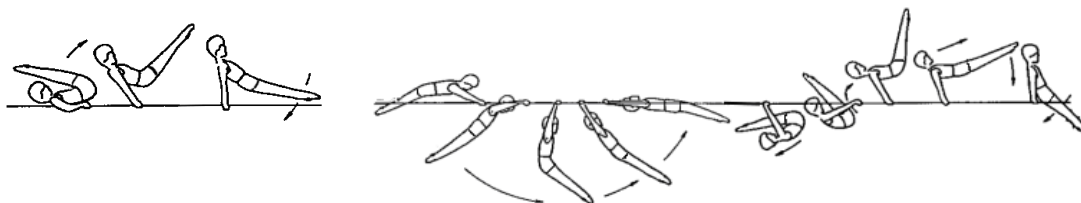
Nicht-Anerkennung:

- Einhängen in Ellbogen
- Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an)
- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Keine erkennbare Fixierung der Position

Kippe in den Stütz

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder (Bp.):



Laufkippe als Ausgang oder in der Übung ist grundsätzlich erlaubt

Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen der Stützposition
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Landung im Grätschsitz

Handstand (2 sek.) Basisstufe und Oberstufe

Flüchtiger Handstand Masters

Abbildung:



Optimalausführung:

- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position oder Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung
- Haltedauer unter 1 Sekunde (Basis- und Oberstufe)
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Rolle vorwärts *oder* Rolle rückwärts

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

- Flüssige Rollbewegung
- Gestreckte Beine
- Rolle vw: Hüfte stets über den Holmen
- Rolle rw: gleichzeitiger Stütz der Arme

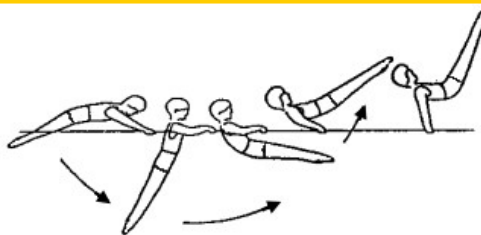
Nicht-Anerkennung:

- Rolle vw: Einhängen in den Ellbogen
- Rolle rw: Nichterreichen der Endposition

Stemme vorwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mind. waagrechttem Oberkörper

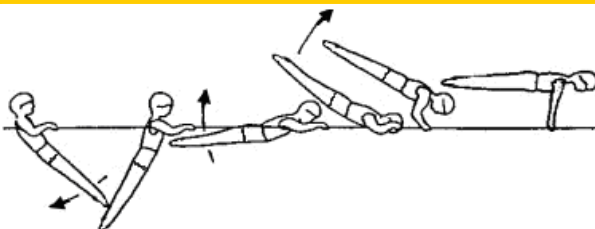
Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Rückschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

Stemme rückwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

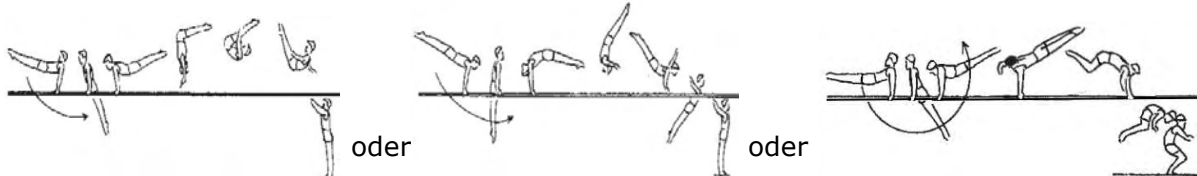
- Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrechttem, gestrecktem Körper

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Vorschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

<h2 style="text-align: center;">Unterschwung</h2> <h3 style="text-align: center;">Oberstufe und Masters</h3>	
Reihenbild: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Ausführung mit gestreckten Armen 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang, Beugestütz oder Stütz)

<h2 style="text-align: center;">Handstand mit 1/2 Drehung</h2> <h3 style="text-align: center;">Oberstufe und Masters</h3>	
Reihenbild: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige Bewegungsausführung mit zwei Griffkontakten • Gerade Körperposition während der Drehung • Beenden der Drehung im Handstand 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Sturz vor dem Erreichen einer Handstandposition mit Griff beider Hände nach der Drehung

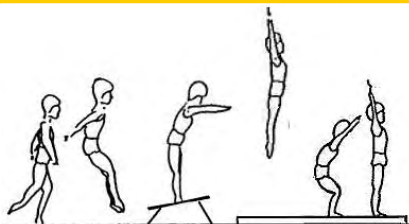
<h2 style="text-align: center;">Salto oder Kreishocke</h2> <h3 style="text-align: center;">Oberstufe und Masters</h3>	
Reihenbilder: 	
Optimalausführung Salto: <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen • Körperschwerpunkt während des Saltos mind. Schulterhöhe 	Nicht-Anerkennung Salto: <ul style="list-style-type: none"> • Landung nicht zuerst auf den Füßen • Kniewinkel bei Landung kleiner als 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
Optimalausführung Kreishocke: <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckter Stützarm • Hüfte über Schulterhöhe • Fertige 1/2 Drehung zum Seitstand 	Nicht-Anerkennung Kreishocke: <ul style="list-style-type: none"> • „Abdruck“ mit Füßen von einem Holm

Leitbilder Minitrampolin:

Grundlagen für die Bewertung

Strecksprung

Reihenbild:



Optimalausführung:

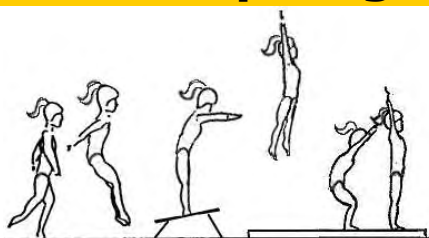
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung

Grätschsprung

Reihenbild:



Optimalausführung:

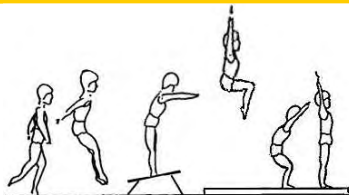
- Armzug zur Schräg-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine 90° seitgrätscht

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung
- Seitgrätschen nicht deutlich erkennbar
- Landung im Grätschstand

Hocksprung

Reihenbild:



Optimalausführung:

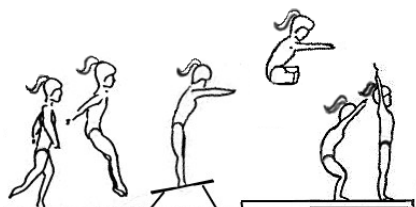
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine zum Brustkorb gehockt
- Hockposition, Knie geschlossen

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung
- Fersen bei gestreckter Hüfte Richtung Gesäß geschlagen
- Kein Anheben der gebeugten Knie
- Knie unter 45°

Grätschwinkelsprung

Reihenbild:



Optimalausführung:

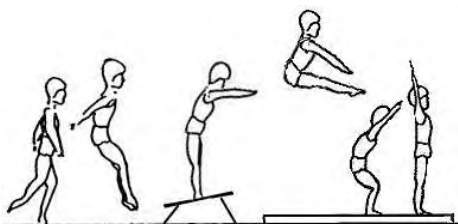
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Bein-Rumpfwinkel mindestens 90° mit gegrätscht, gestreckten Beinen
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Verschieben der Hüfte beim Absprung
- Beine beim Grätschen unter 45°
- stark gebeugte Knie unter 135°
- Landung im Grätschstand

Bücksprung

Reihenbild:



Optimalausführung:

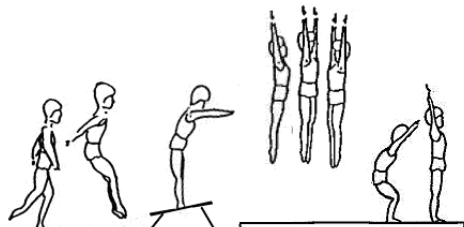
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Bein-Rumpfwinkel mindestens 90° mit gestreckten, geschlossenen Beinen
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Starkes Verschieben der Hüfte beim Absprung
- Beine beim Bücken unter 45°
- stark gebeugte Knie unter 135°

Strecksprung mit 1/1 Drehung

Reihenbild:



Optimalausführung:

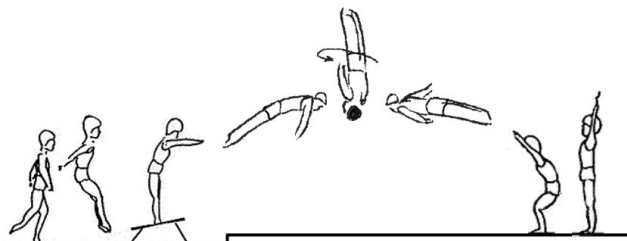
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- 360° Drehung um die Längsachse
- Drehung fertig vor der aktiven Landung

Nicht-Anerkennung:

- Landung vor Beendigung der 360° Drehung

Freie Radwende

Reihenbild:



Optimalausführung:

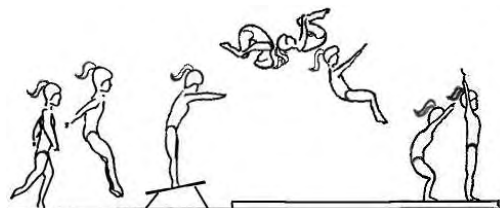
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Kontinuierliche Längsachsrotation
- Erreichen der Senkrechtposition in gespannter Körperhaltung

Nicht-Anerkennung:

- Hüftwinkel unter 135°
- gebeugte Knie unter 135°
- Landung im Seitstand

Salto vorwärts gehockt

Reihenbild:



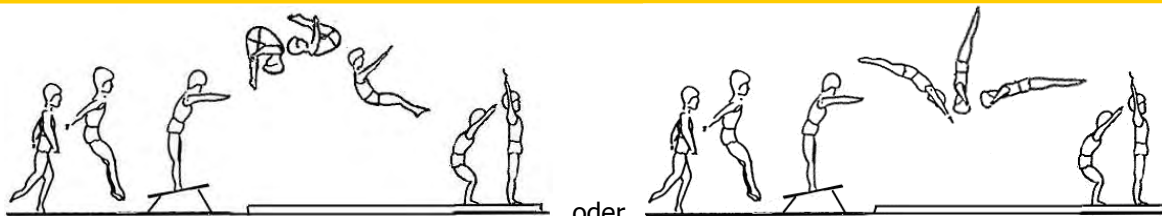
Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte, oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Hockposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung über Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:

- Keine Hockposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung unter Schulterhöhe

Salto vorwärts gebückt *oder* gestreckt



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Gebückte oder leicht überstreckte Position bei der Saltodrehung

Nicht-Anerkennung:

- Keine Bück- oder Streckposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung unter Schulterhöhe

Salto vorwärts gehockt mit 1/2 Drehung *oder* Salto vorwärts gebückt mit 1/2 Drehung

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

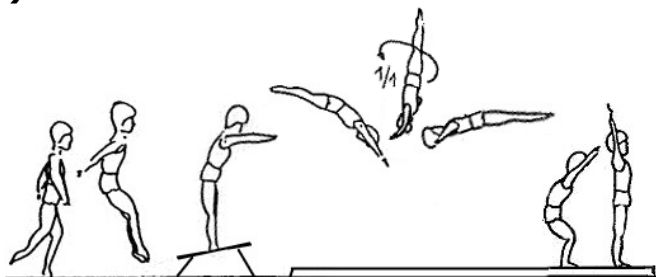
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte, oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Bück-oder Hockposition bei der Saltodrehung
- Die **180°-Längsachsendrehung erfolgt mit der Hüftstreckung**
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Keine 180°-Drehung um die Körperlängsachse
- Freie Radwende
- Saltodrehung unter Schulterhöhe

Salto vorwärts mit 1/1 Drehung

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

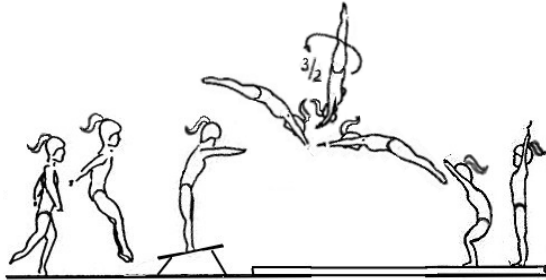
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- **Salto vw. gebückt mit 360° Drehung um die Längsachse:** Bückposition bei der Saltodrehung
- **Salto vw. gehockt oder gestreckt mit 360° Drehung um die Längsachse:** eindeutig gehockte Position oder gestreckte bis leicht überstreckte Körperhaltung bei der Saltodrehung
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Die Längsachsendrehung ist vor der Landung nicht mindestens 315° um die Körperlängsachse gedreht

Salto vorwärts mit mindestens 1½ Drehungen

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- **Salto vw. gebückt mit mind. 540° Drehung um die Längsachse:**
Bückposition bei der Saltodrehung
- **Salto vw. gestreckt mit mind. 540° Drehung um die Längsachse:**
gestreckte bis leicht überstreckte Körperhaltung bei der Saltodrehung
- **Drehung muss vor der Landung beendet sein.**
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

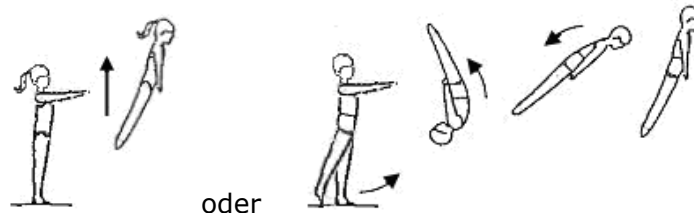
- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Keine zumindest 540°-Drehung um die Körperlängsachse
- Oberkörper ist bei der Landung unter der Waagrechten

Leitbilder Reck + Stufenbarren:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz *oder* Hüftaufschwung Basisstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung des Sprungs in den 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 in den Stütz:

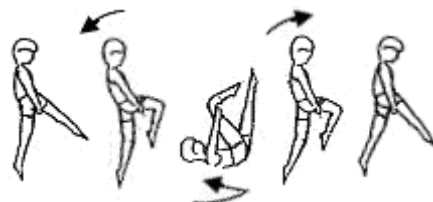
- Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange / dem Holm
- Deutliche Unterbrechung – Nachdrücken der Aufwärtsbewegung

Nicht-Anerkennung des Hüftaufschwungs:

- Richtungsumkehr
- Zweiter Versuch

Kniehangab- und Aufschwung Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung
- Schwungbein gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht direkt erreicht
- Nachdrücken

Hüftumschwung vorlings rückwärts

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

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

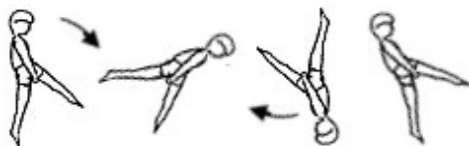
Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Spreizumschwung vorwärts (Mühle)

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

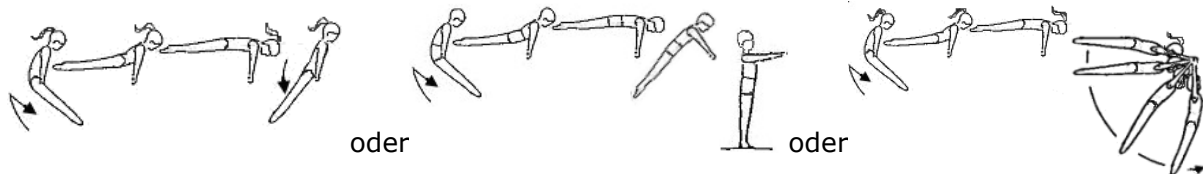
- Spreizstütz wird nicht erreicht
- Vorderes Bein hängt im Knie ein

Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings

(beliebige Endposition, auch zum Niedersprung)

Basisstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

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

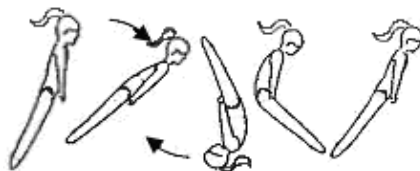
Nicht-Anerkennung:

- Rückschwung unter 45°

Hüftumschwung vorlings vorwärts

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

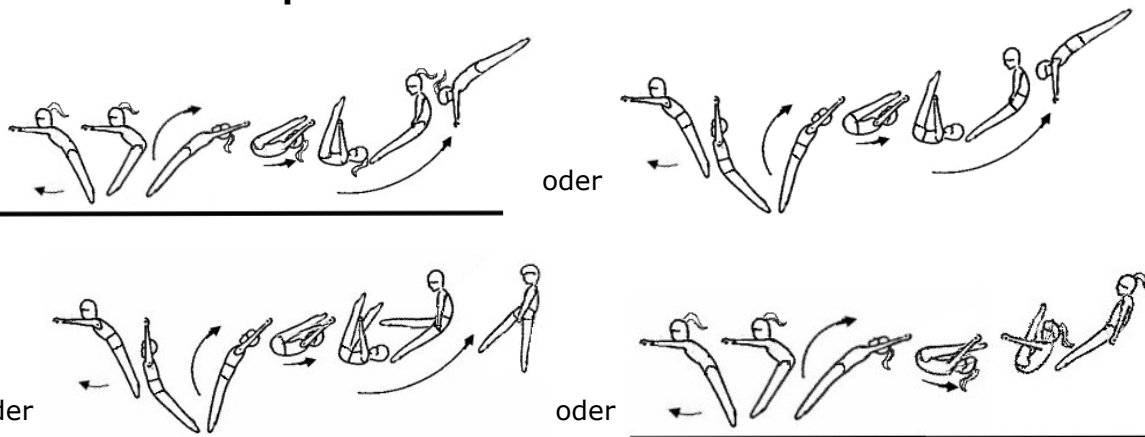
- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Kippe (freie Auswahl)

Als Aufgang oder (auch als Laufkippe) in der Übung

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder-Beispiele:



Optimalausführung:

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

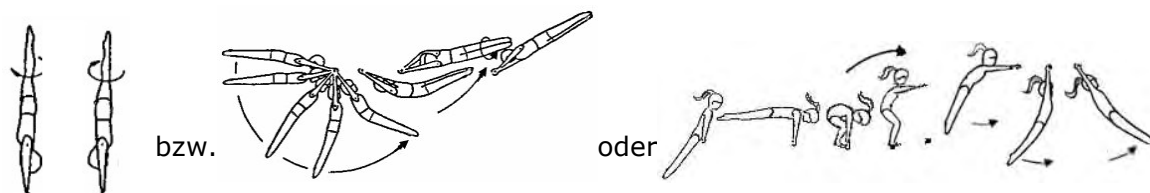
Nicht-Anerkennung:

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

Mindestens $\frac{1}{2}$ Drehung im Schwung (nicht als Abgang) *bzw.* im Handstand oder Holmwechsel

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung der $\frac{1}{2}$ Drehung im Schwingen:

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

Optimalausführung der $\frac{1}{2}$ Drehung im Handstand:

- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt.
- im Handstand Körper gesteckt

Optimalausführung des Holmwechsels (Bp.):

- Direktes Aufhocken beider Füße
- Keine Pause im Hockstütz
- Sprung zum oberen Holm

Nicht-Anerkennung der $\frac{1}{2}$ Drehung im Schwingen:

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

Nicht-Anerkennung der $\frac{1}{2}$ Drehung im Handstand:

- Stark gebeugte Arme und / oder Beine
- Starkes Hohlkreuz

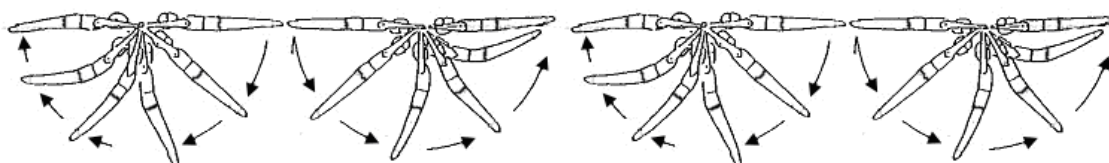
Nicht-Anerkennung des Holmwechsels:

- Hang oder Stütz am anderen Holm wird nicht erreicht

4 Schwünge (in Verbindung 2x vor, 2x rück)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung Vorschwung und Rückschwung:

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

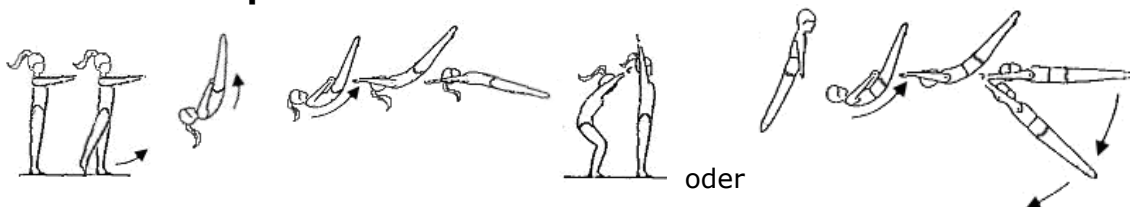
Nicht-Anerkennung Vorschwung oder Rückschwung

- Endposition unter 45° von der Senkrechten

Unterschwung

Basisstufe, Oberstufe und Masters

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

Freie Felge

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

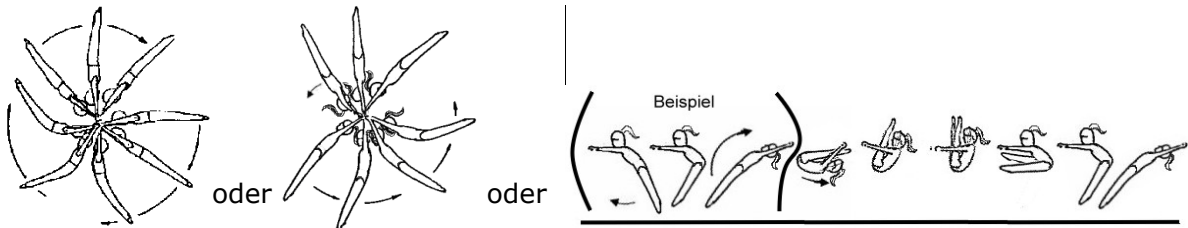
- Knie bei Stange, Bein-Rumpfwinkel vorhanden
- Erst dynamische Streckung des Bein-Rumpf-, dann des Arm-Rumpfwinkels
- Endposition = „Schiffchenposition“
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

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

Riesenfelge rückwärts *oder* Riesenfelge vorwärts *oder* Ausgrätschen Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung Riesenfelge vorwärts und rückwärts:

- Schwung mit größtmöglicher Amplitude
- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Arm-Rumpfwinkel in Handstandposition ca. 180°
- Beine geschlossen und gestreckt

bei Riesenfelge rückwärts:

- Endposition = „Schiffchenposition“.
- Arme gestreckt

Optimalausführung Ausgrätschen:

- Flüssige Aufwärtsbewegung
- Beine während der Flugphase weit gegrätscht.
- Beine gestreckt
- Fang zum Weiterturnen

Nicht-Anerkennung der Riesenfelge rückwärts:

- Riesenfelge führt nicht durch den Handstand
- Arme > 45° gebeugt

Nicht-Anerkennung der Riesenfelge vorwärts:

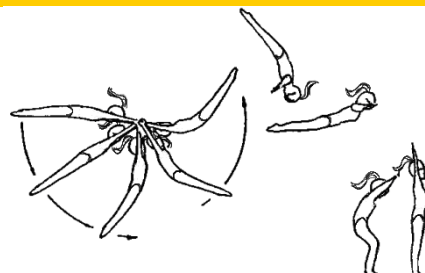
- Riesenfelge führt nicht durch den Handstand
- Arme > 90° gebeugt

Nicht-Anerkennung des Ausgrätschens:

- Hang wird nicht erreicht
- Stand nach dem Ausgrätschen (darf nicht als Abgang geturnt werden)

Salto rückwärts aus dem Hang Oberstufe und Masters

Reihenbild (Bp):



Optimalausführung:

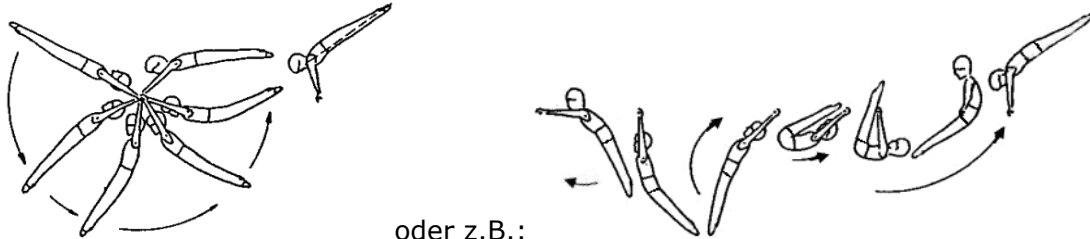
- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Arm - Rumpfwinkel ca. 180°
- „Schiffchenposition“ im Moment des Lösens der Hände
- Kinn an der Brust

Nicht-Anerkennung:

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

Stemme rückwärts *oder* zweite (andere) Kippe freier Wahl Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



oder z.B.:

Optimalausführung der Stemme rückwärts:

- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Endposition = freier Stütz
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Optimalausführung der zweiten Kippe

- Siehe Kippe

Nicht-Anerkennung der Stemme rückwärts:

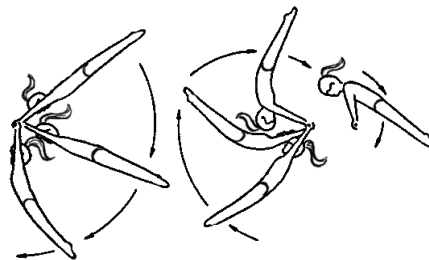
- Stemme endet nicht im Stütz
- Körper berührt die Stange, ehe eine Stützposition gezeigt wird
- Arme $> 45^\circ$ gebeugt

Nicht-Anerkennung der zweiten Kippe:

- Siehe Kippe
- Gleiche Kippe wie erste Kippe

Riesenfelgaufschwung Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Dynamisches Schließen des Arm-Rumpfwinkels
- Hände schnell in eine Stützposition bringen
- Endposition = freier Stütz
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

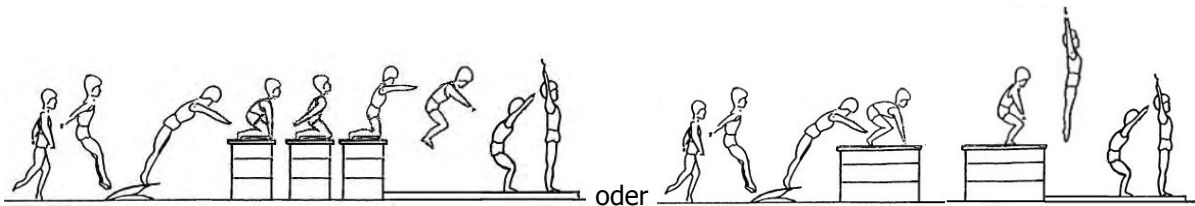
- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Leitbilder Sprung:

Grundlagen für die Bewertung

Aufknien + Mutsprung *oder* Aufhocken + Strecksprung

Reihenbilder:



Optimalausführung

Aufknien + Mutsprung:

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

Optimalausführung

Aufhocken + Strecksprung:

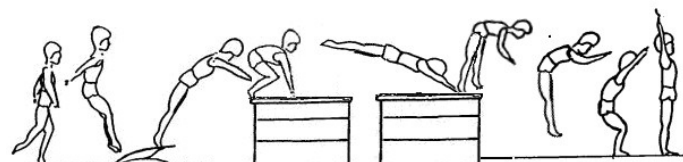
- Wie oben
- Beine angehockt
- Füße nicht vor die Hände aufsetzen
- In der Hockposition Beine geschlossen
- Aktiver Armzug beim Strecksprung, Körper gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Handstütz
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf
- Keine erkennbare Knie- oder Hockposition

Aufhocken - Abgrätschen

Reihenbild:



Optimalausführung:

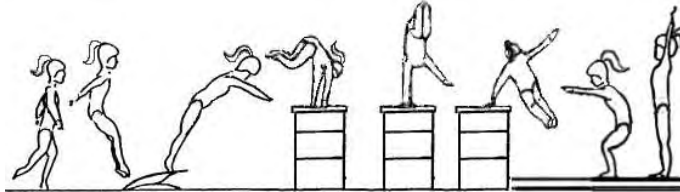
- Aufhocken wie oben
- Arme beim Abgrätschen gestreckt
- Beine weit gegrätscht

Nicht-Anerkennung:

- Wie oben
- Gesäß berührt den Kasten vor der Landung

Hockwende mit 1/4 Drehung zum Gerät

Reihenbild:



Optimalausführung:

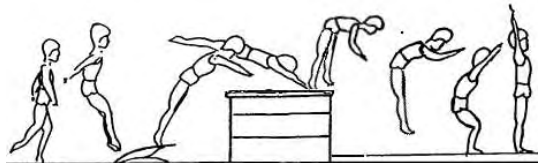
- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hände richtig aufgesetzt
- Arme beim Stützen gestreckt
- Beine gehockt
- Landung im Seitstand vorlings

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein erkennbarer Stütz
- Keine Anhocken der Beine
- Landung im Querstand (keine Drehung zum Gerät erkennbar)

Grätsche

Reihenbild (auch Kasten quer):



Optimalausführung:

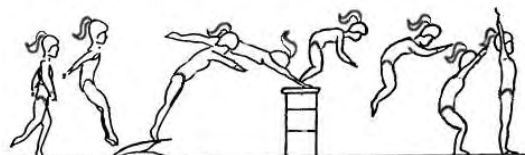
- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- Zweite Flugphase
- Beine weit gegrätscht
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kasten lang: „Laufen“ der Hände im Stütz

Hocke

Reihenbild:



Optimalausführung:

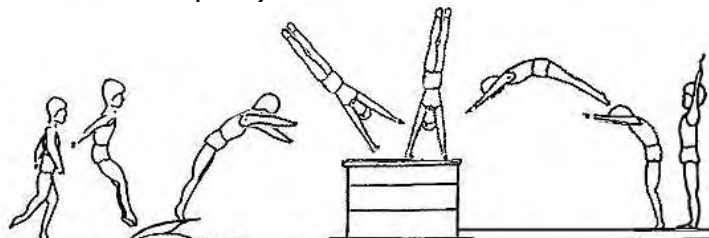
- Armzug zur Vorhalte
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- erkennbare Flugphasen
- Beine angehockt

Nicht-Anerkennung:

- „Laufen“ der Hände im Stütz
- „Durchschieben“

Radwende

Reihenbild (auch Kasten quer):



Optimalausführung:

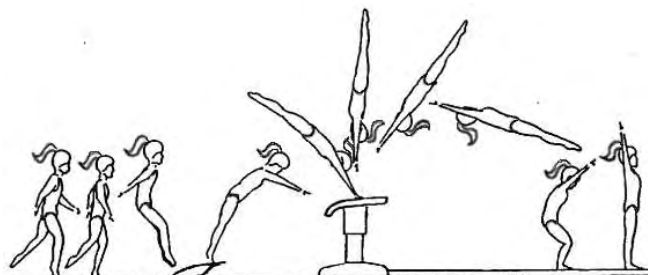
- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Erster Arm beim Aufsetzen leicht gebeugt und zweiter Arm gestreckt
- Je $\frac{1}{4}$ Drehung in beiden Flugphasen
- Gestr. Körper durch die Senkrechte
- geschlossene Beine
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Keine zumindest $\frac{1}{4}$ Drehung in der ersten Flugphase
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten

Überschlag vorwärts

Reihenbild:



Optimalausführung:

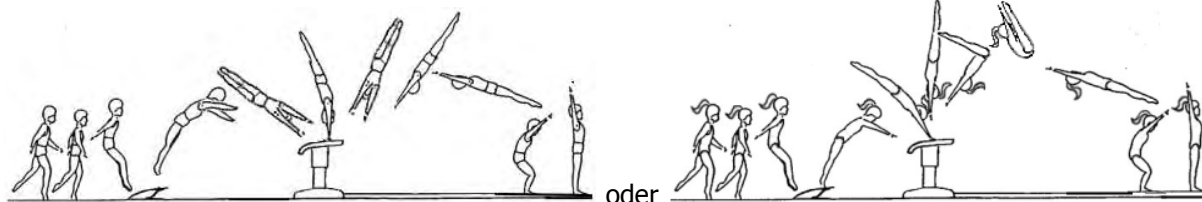
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt das Gerät
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Überschlag vorwärts mit $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ Drehung oder Yamashita

Reihenbilder:



Optimalausführung Überschlag vorwärts mit $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ Drehung

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- $\frac{1}{2}$ Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stütz gestreckt
- Aktive Landung

Optimalausführung Yamashita:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- 1. Flugphase: Körper gestreckt
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Bücken u. Strecken in d. 2. Flugphase

Nicht-Anerkennung Überschlag vorwärts mit $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ Drehung

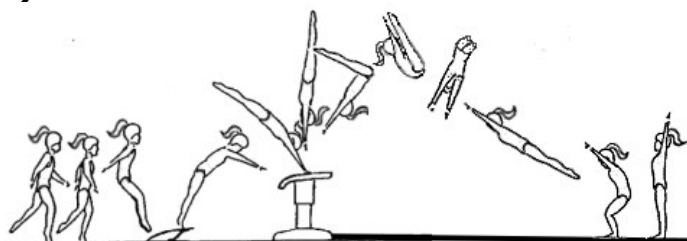
- Kopf berührt das Gerät
- Starkes Abweichen aus d. Senkrechten
- Drehung in der 1. Flugphase weniger als 90°
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Nicht-Anerkennung Yamashita:

- Anhocken der Beine.
- Keine Bück- und Streckbewegung in der zweiten Flugphase
- Kopf berührt das Gerät
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Yamashita mit mindestens halber Drehung

Reihenbild (Bp.):



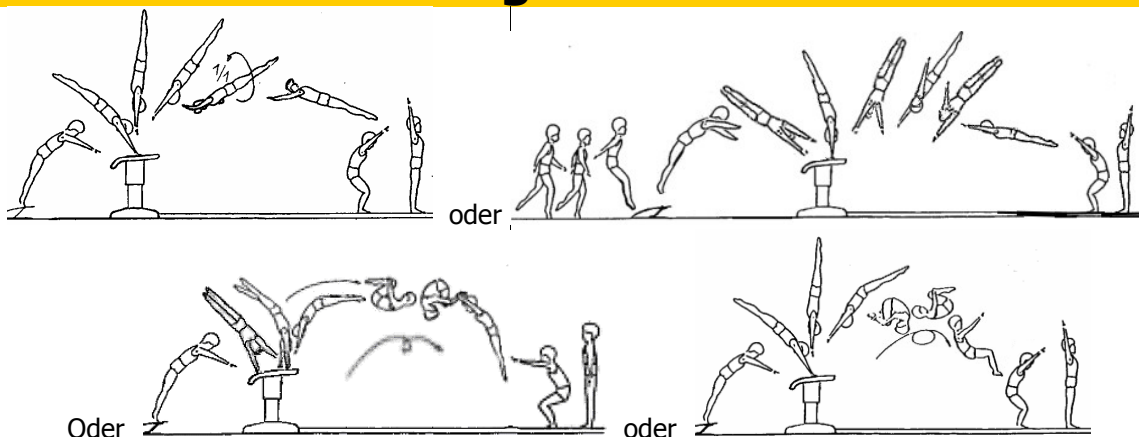
Optimalausführung:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- 1. Flugphase: Körper gestreckt
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Bücken u. Strecken in d. 2. Flugphase
- Die 180° -Längsachsenedrehung erfolgt mit der Hüftstreckung

Nicht-Anerkennung:

- Anhocken der Beine.
- Keine Bück- und Streckbewegung in der zweiten Flugphase
- Kopf berührt das Gerät
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Überschlag mit ganzer Drehung oder Überschlag mit 1/2 + 1/1 Drehung oder Tsukahara oder Überschlag mit Salto vorwärts



Optimalausführung

Überschlag mit 1/1 Drehung:

- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- 360° Längsachsendr. in 2. Flugphase

Optimalausführung

Überschlag mit 1/2 und 1/1 Dr.:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- 1/2 Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stütz gestreckt
- 1/1 Dr. in der 2. Flugphase

Optimalausführung Tsukahara:

- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- 1/4 oder 1/2 Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck, Steigphase vor der Rotationseinleitung
- Salto rückwärts in der 2. Flugphase

Optimalausführung

Überschlag mit Salto vorwärts:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (leicht überstreckt)
- Sofortiger Abdruck in die zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- In der 2. Flugphase Salto vw.

Nicht-Anerkennung

Überschlag mit 1/1 Drehung:

- Weniger als 270° Drehung vor der Landung
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Nicht-Anerkennung des

Überschlag mit 1/2 und 1/1 Dr.:

- Kopf berührt das Gerät
- Starkes Abweichen aus d. Senkrechten
- Drehung 1. Flugphase weniger als 90°
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Nicht-Anerkennung Tsukahara:

- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
- Gleichzeitige Landung auf Händen und Füßen

Nicht-Anerkennung

Überschlag mit Salto vorwärts:

- Landung auf dem Gesäß
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Leitbilder Pauschenpferd:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Seitstütz Basisstufe und Masters

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

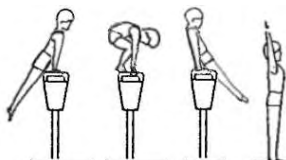
- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Aufrechte Stützposition
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Geschlossene Beine

Nicht-Anerkennung:

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

Durchhocken in den Seitstütz rücklings oder Durchhocken in den Stand rücklings Basisstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

- Flüssige ununterbrochene Bewegung
- Beine berühren Pferdkörper nicht
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Geschlossene Beine

Nicht-Anerkennung:

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

Aus dem Seitstütz rücklings Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts Basisstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zw. den Beinen mind. 30°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Keine Hüft-Bewegungsamplitude
- Sitz auf dem Pferdkörper

Aus dem Seitstütz vorlings Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zw. den Beinen mind. 45°
- Arme gestreckt

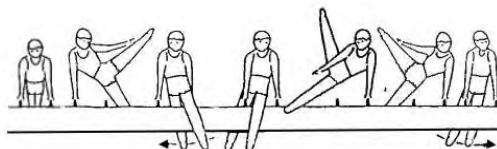
Nicht-Anerkennung:

- Keine Hüft-Bewegungsamplitude
- Oberes Bein erreicht nicht die Pferdoberkante

Kreisspreizen eines Beines

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Flüssiger Bewegungsablauf
- Kein Halt
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Halt im Spaltstütz
- Rückspreizen zum Sturz auf den Pferdkörper

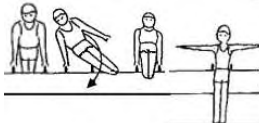
Kehre oder Flanke oder Wende

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Kehre:



Flanke:



Wende:



Optimalausführung: Kehre

- Kehrschwung m. deutl. Stützphase
- Hüfte nahezu gestreckt
- Stützphase am Ende des Kehrschwunges

Nicht-Anerkennung: Kehre

- Sitz am Ende des Kehrschwunges
- Stand weitab der letzten Stützposition

Optimalausführung: Flanke

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

Nicht-Anerkennung: Flanke

- Sitz am Ende des Flankenschwunges
- Stand weitab der letzten Stützposition

Optimalausführung: Wende

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

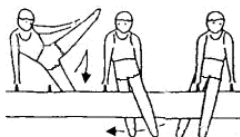
Nicht-Anerkennung: Wende

- Kein Wendeschwung (sondern Vorflanken mit ¼ Drehung)
- Stand weitab der letzten Stützposition

Seitschwingen mit Vorspreizen

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zw.d. Beinen mind 45°
- Kein Halt nach Einspreizen

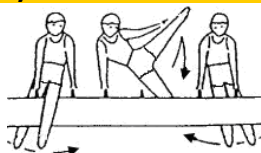
Nicht-Anerkennung:

- Sitz nach Einspreizen

Seitschwingen mit Rückspreizen

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zw.d. Beinen mind. 45°
- Kein Halt nach Rückspreizen

Nicht-Anerkennung:

- Oberkörper liegt auf dem Pferd nach dem Rückspreizen

Mindestens 1 ganze Kreisflanke

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Runde Flankenbewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Arme gestreckt

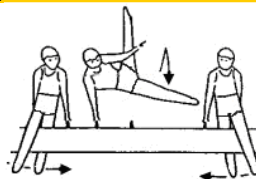
Nicht-Anerkennung:

- Übungsunterbrechung nach dem Vorflanken
- Flanke endet nicht im Stütz vl.

Schere vorwärts

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zw.d. Beinen mind. 45°
- Arme gestreckt

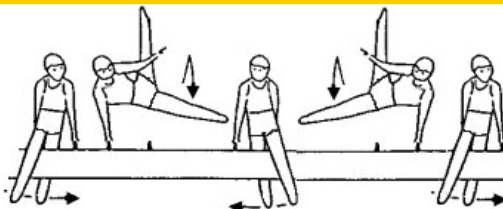
Nicht-Anerkennung:

- Sitz auf dem Pferd nach der Schere

Zweite Schere vorwärts in unmittelbarer Folge der ersten Schere vorwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zw. d. Beinen mind. 45°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Sitz auf dem Pferd nach der Schere
- Pause oder Zwischenschwung zwischen den beiden Scheren

Schere rückwärts links *oder* rechts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zw. d. Beinen mind. 30°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Sitz auf dem Pferd nach der Schere

Kreisflanke am Pferdende (Quer- oder Seitstütz)

Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



oder



Optimalausführung Querstütz:

- Hüfte nahezu gestreckt
- Nur geringe Abweichung aus der Pferdachse
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung Querstütz:

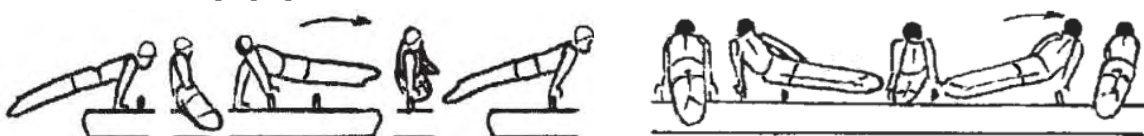
- Flanke endet nicht im Stütz vl.
- Achsabweichung > 45°

Optimalausführung Seitstütz

- Nahezu runde Bewegung
- Hüfte nahezu gestreckt

Nicht-Anerkennung Seitstütz:

- Flanke endet nicht im Stütz vl.
- Sitz anstatt Stütz rl.

Wandern Oberstufe und Masters	
Reihenbilder (Bp.):	
	
<p>Optimalausführung des Wanderns im Querstütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transport auf die Pausche • Große Schwungamplitude • Arme gestreckt <p>Optimalausführung des Wanderns im Seitstütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deutliche Stützübergabe im Seitstütz vorlings auf einer Pausche • Große Schwungamplitude • Arme gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung des Wanderns im Querstütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kein Querstütz nach dem Wandern <p>Nicht-Anerkennung des Wanderns im Seitstütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf dem Pferd nach dem Wandern


Kehre oder Wende am Gerät Oberstufe und Masters	
Reihenbilder:	
	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> Kehre Wende </div>	
<p>Optimalausführung Kehre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehrschwung mit deutlicher Stützphase • Hüfte nahezu gestreckt • Stützphase am Ende des Kehrschwunges <p>Optimalausführung Wende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frühzeitige Einleitung des Wendeschwunges (90°) • Hüfte ganz gestreckt • Zwischenstütz auf dem Pferd-körper vor dem Vorflanken 	<p>Nicht-Anerkennung Kehre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf dem Pferd nach der Kehre • Pause zwischen Auskehren und Rückflanken <p>Nicht-Anerkennung Wende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Wendeschwung ist nicht im Seitstütz vl. beendet • Ein Vorflanken ist nicht möglich




Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

Leitbilder Ringe:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Stütz (2 sek.) Basisstufe und Masters	
Abbildung: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none">• Gestreckte Arme• Ringe parallel od. leicht ausgedreht• Gestreckter Körper• Halteteil 2 Sekunden	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none">• Arme mehr als 45° gebeugt• Haltedauer unter 1 Sekunde

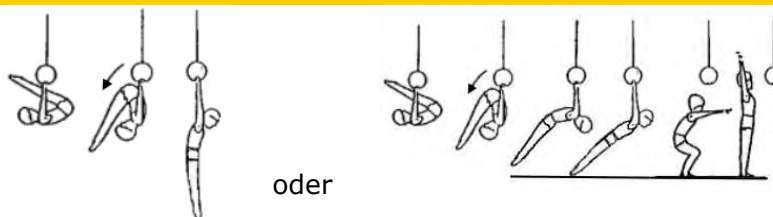
Beugehang (2 sek.) Basisstufe und Masters	
Abbildung: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none">• Halteteil 2 Sekunden• Arme ganz gebeugt (Kinn über Grifffhöhe)• Gestreckter Körper	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none">• Keine erkennbare Fixierung des Kinns in Ringhöhe.• Haltedauer unter 1 Sekunde

Strecksturzhang (2 sek.) Basisstufe und Masters	
Abbildung: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none">• Halteteil 2 Sekunden• Gestreckte Arme• Gestreckte, senkrechte Körperposition	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none">• Keine erkennbare Fixierung der Position• Hüftwinkel mehr als 45°• Haltedauer unter 1 sek.

Sturzhang senken zum Hang rücklings oder Sturzhang senken zum Hangstand rücklings (auch als Abgang zum Stand)

Basisstufe und Masters

Reihen-
bilder:



Anmerkung:
Die Ringe
können auch
tiefer, als auf
der Zeichnung
sein.

Optimalausführung:

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

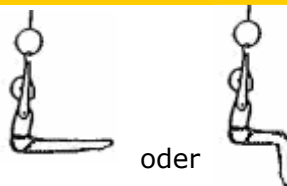
Nicht-Anerkennung:

- Unkontrolliertes Absenken (deutliches Kraftdefizit)
- Beine „schauen“ nicht senkrecht nach unten

Winkelhang gestreckt oder gehockt (2 sek.)

Basisstufe und Masters

Abbildungen:



Optimalausführung:

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

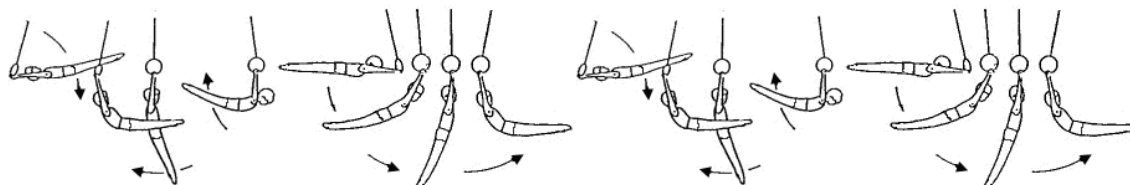
Nicht-Anerkennung:

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

4 Schwünge (2x vor, 2x zurück)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

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

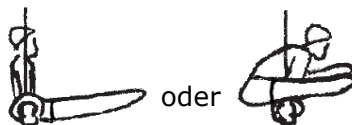
Nicht-Anerkennung:

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

Winkelstütz *oder* Grätschwinkelstütz (2sek.)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Abbildungen:



Optimalausführung:

- Halteteil 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Ringe parallel oder leicht ausgedreht
- Hüfte zw. den Händen (Winkelstütz)
- Beine gestreckt u. waagrecht

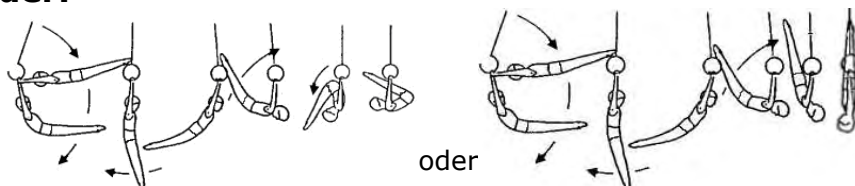
Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 sek.
- Beine mehr als 45° unter waagrecht
- Beine mehr als 45° gehockt
- Keine erkennbare Fixierung der Position

Überschlag vorwärts (Einkugeln) gebückt *oder* gestreckt

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

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

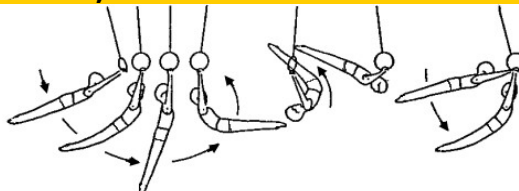
Nicht-Anerkennung:

- Einkugeln der Schultergelenke nicht gleichzeitig
- kein erkennbares Heben der Schultern

Überschlag rückwärts (Schleudern)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

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

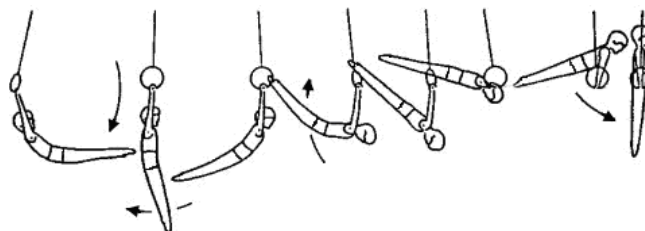
Nicht-Anerkennung:

- Ausschultern nicht gleichzeitig
- ruckartiges „Hineinfallen“ in die Schulter (Gesundheit!)

Stemme rückwärts

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

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

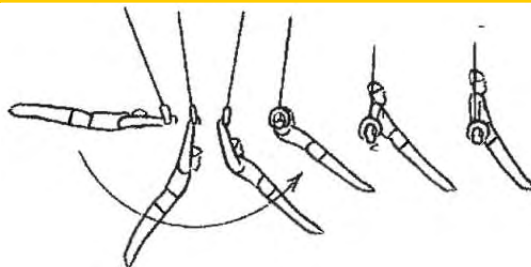
Nicht-Anerkennung:

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

Stemme vorwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

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

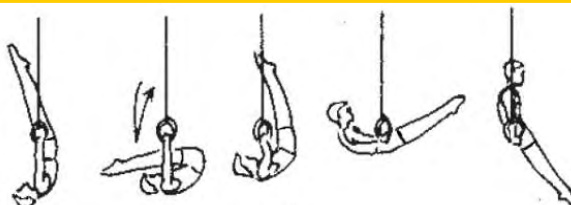
Nicht-Anerkennung:

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

Kippe

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz

Nicht-Anerkennung:

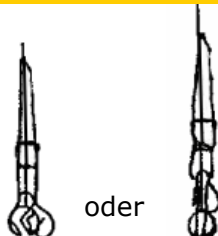
- Keine Fixierung des Stützes
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Beugehandstand (2 sek.)

oder flüchtiger Handstand

Oberstufe und Masters

Abbildungen:



Optimalausführung des Beugehandstandes:

- Halteteil 2 Sekunden
- Gestreckter Körper
- Armwinkel nicht tiefer als 90°

Optimalausführung des flüchtigen Handstandes:

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

Nicht-Anerkennung des Beugehandstandes:

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

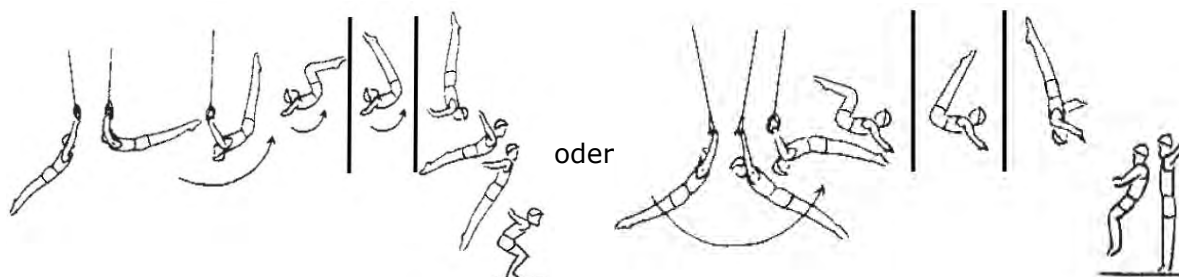
Nicht-Anerkennung des flüchtigen Handstandes:

- 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

Salto rückwärts oder Salto vorwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:

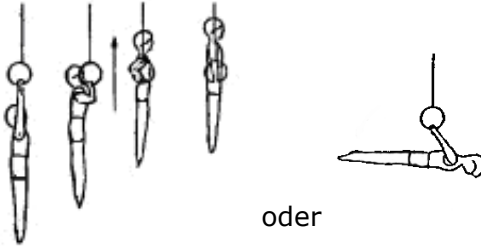
- Höhe des Saltos mit Schwerpunkt über den Ringen

Nicht-Anerkennung:

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

Zugstemme *oder* Hangwaage rücklings (2 sek.) Oberstufe und Masters

Reihenbild/Abbildung:



oder

Optimalausführung der Zugstemme:

- Synchroner Armarbeit
- Körper gestreckt
- Flüssiger, gleichmäßiger Bewegungsablauf

Optimalausführung der Hangwaage:

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

Nicht-Anerkennung der Zugstemme:

- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Nicht-Anerkennung Hangwaage:

- Haltezeit unter 1 Sekunde
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Abweichung des Oberkörpers von der Waagrechten mehr als 45°