

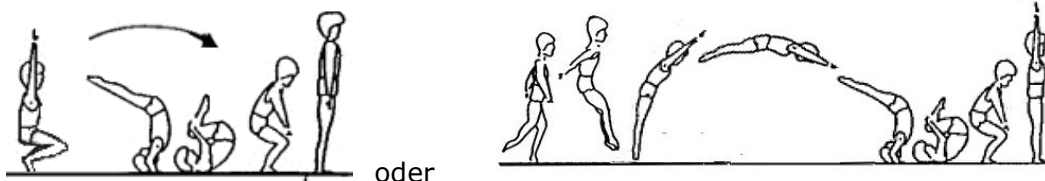
## Leitbilder Boden:

### 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

**Optimalausführung Sprungrolle:**

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

**Nicht-Anerkennung Rolle:**

- Unterbrechung der Rolle

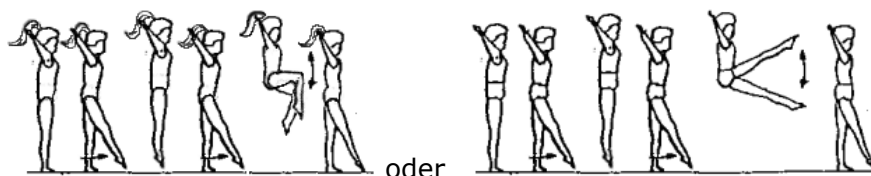
**Nicht-Anerkennung Sprungrolle:**

- 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

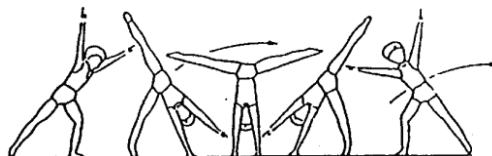
**Nicht-Anerkennung:**

- 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

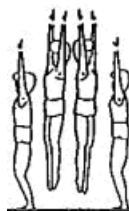
**Nicht-Anerkennung:**

- 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

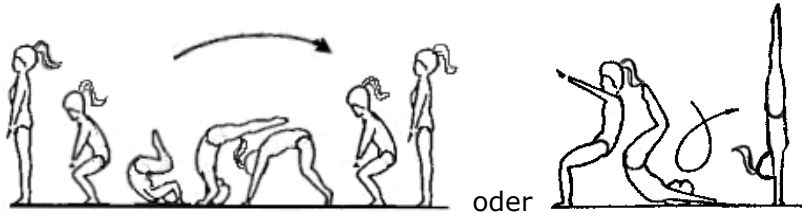
**Nicht-Anerkennung:**

- 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><b>Optimalausführung Rolle rw.:</b></p> <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> <p><b>Optimalausführung Rolle rw. durch den Handstand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Handstandposition wird kurz erreicht</li> <li>• Die Arme sind in der Handstandposition gestreckt</li> </ul>	<p><b>Nicht-Anerkennung Rolle rw.:</b></p> <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> <p><b>Nicht-Anerkennung Rolle rw. durch den Handstand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie bei Rolle rw.</li> <li>• stark gebeugte Arme in der Handstandposition</li> </ul>
---	---

## Rolle rückwärts *oder* Schrittsprung

**Masters**

**Reihenbilder:**



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

## 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

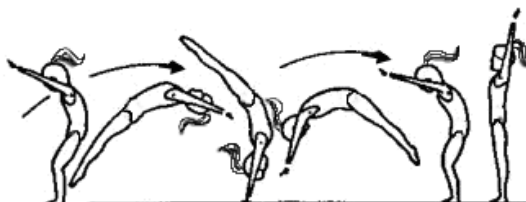
**Nicht-Anerkennung:**

- 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

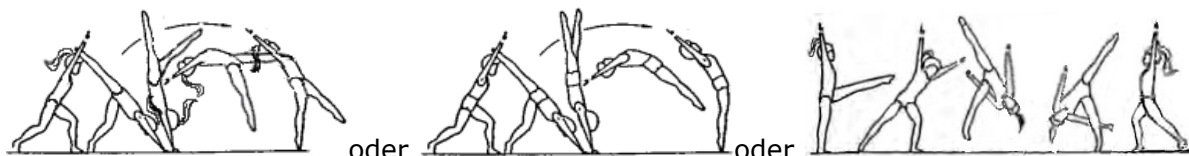
**Nicht-Anerkennung:**

- 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:**

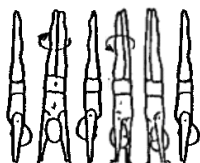
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- Kniewinkel bei Landung größer 90°
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

**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:

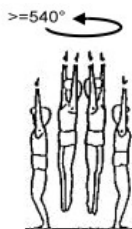
- eindeutige Handstandposition
- Handaufsatz bei Drehung frei gestellt
- kein Vordrehen der Hände
- maximal 4 Handkontakte
- Ausgangs- und Endposition der Hände sind identisch (Handstand)

### Nicht-Anerkennung:

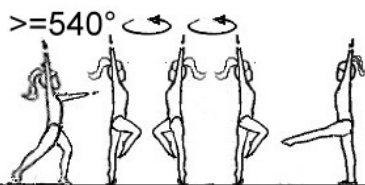
- starkes Hohlkreuz
- Mindestdrehung nicht vollendet

## 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

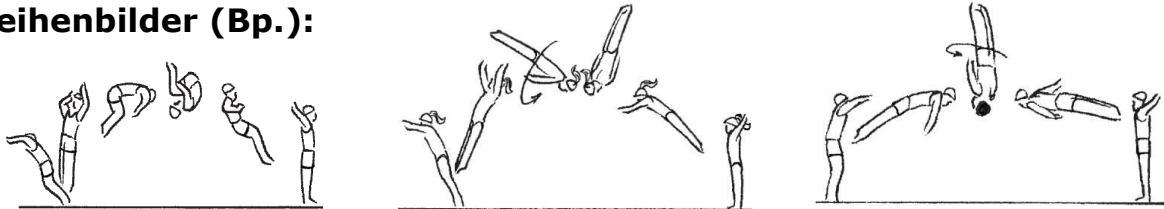
#### Krafthandstand:

- 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)

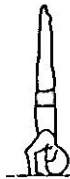
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich)  $90^\circ$
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung

### Nicht-Anerkennung:

- unvollendete Drehung
- unkoordinierte/unkontrollierte Dr.
- Drehung aus der Richtung
- Kniewinkel bei Landung kl. als  $90^\circ$
- 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