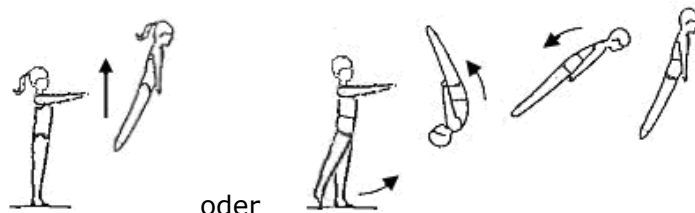


Leitbilder Reck + Stufenbarren:

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:

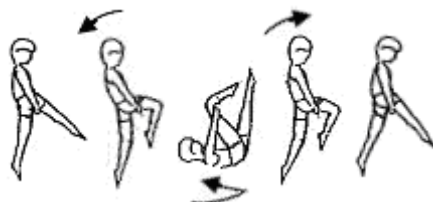
- Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange / dem Holm
- Deutliche Unterbrechung – Nachdrücken der Aufwärtsbewegung

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

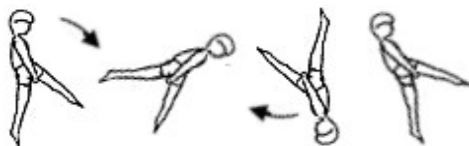
Nicht-Anerkennung:

- 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:

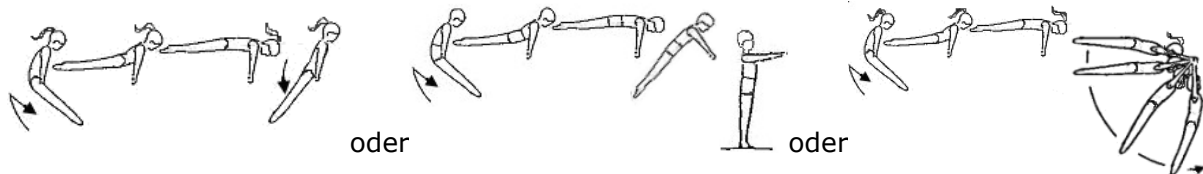
- Spreizstütz wird nicht erreicht
- Vorderes Bein hängt im Knie ein

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:

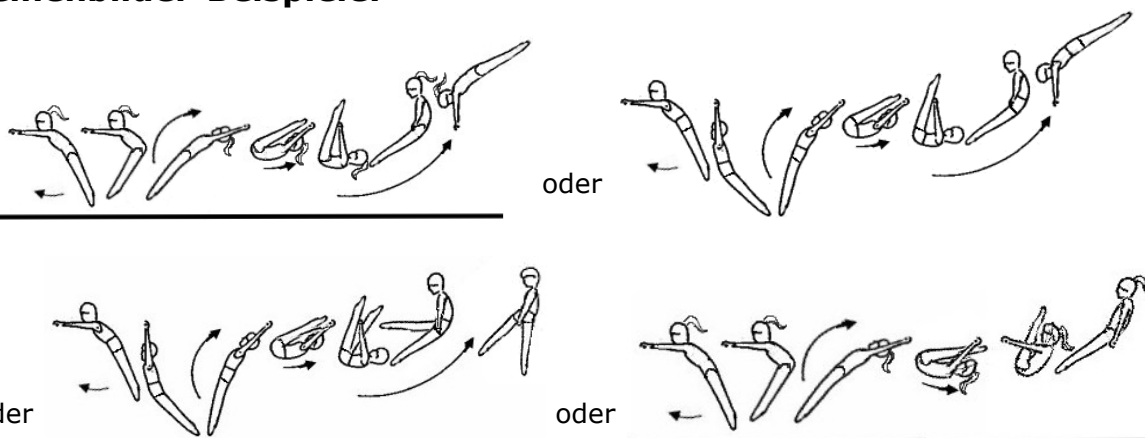
- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

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 Kippelage
- Kontinuierliche Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine geschlossen und gestreckt

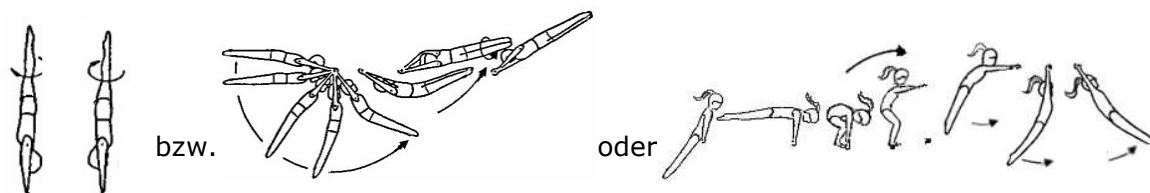
Nicht-Anerkennung:

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

Mindestens ½ Drehung im Schwung (nicht als Abgang) bzw. im Handstand oder Holmwechsel

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung der ½ Drehung im Schwingen:

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

Optimalausführung der ½ 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 ½ Drehung im Schwingen:

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

Nicht-Anerkennung der ½ Drehung im Handstand:

- Stark gebeugte Arme und / oder Beine
- Starkes Hohlkreuz

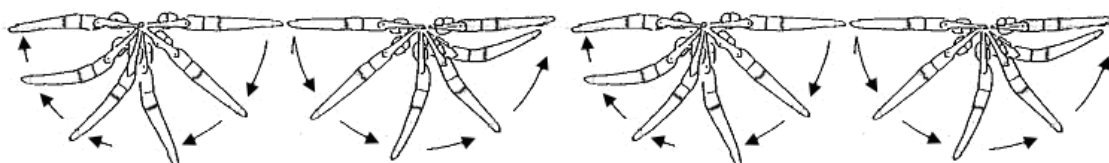
Nicht-Anerkennung des Holmwechsels:

- 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

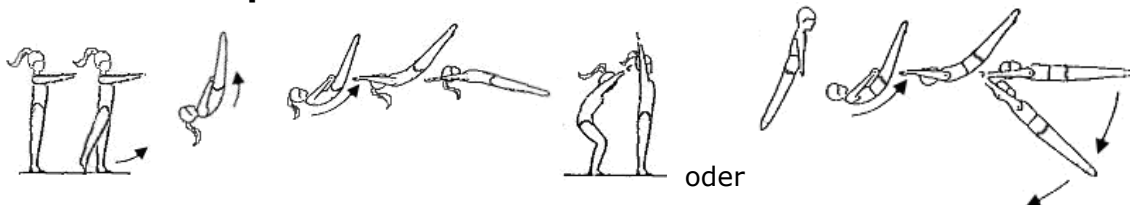
Nicht-Anerkennung Vorschwung oder Rückschwung

- 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:

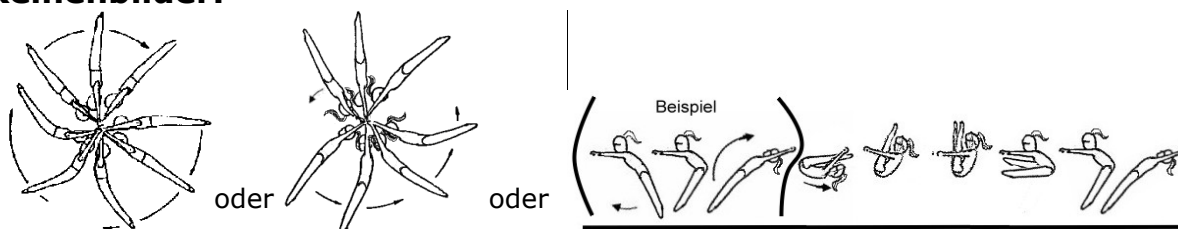
- Knie bei Stange, Bein-Rumpfwinkel vorhanden
- Erst dynamische Streckung des Bein-Rumpf-, dann des Arm-Rumpfwinkels
- Endposition = „Schiffchenposition“
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

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:

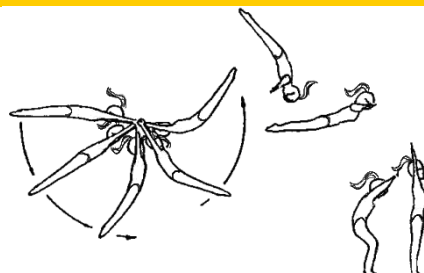
- Riesenfelge führt nicht durch den Handstand
- Arme > 90° gebeugt

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:

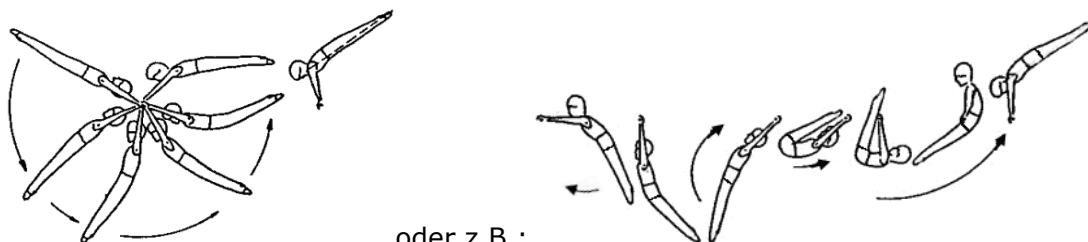
- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Arm - Rumpfwinkel ca. 180°
- „Schiffchenposition“ im Moment des Lösens der Hände
- Kinn an der Brust

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:

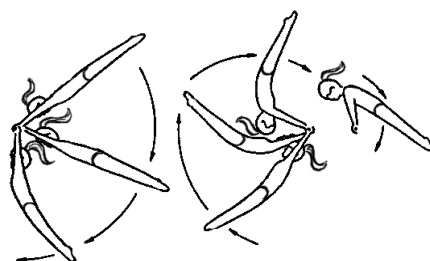
- Stemme endet nicht im Stütz
- Körper berührt die Stange, ehe eine Stützposition gezeigt wird
- Arme $> 45^\circ$ gebeugt

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