



## Leitbilder Ringe:

### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

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

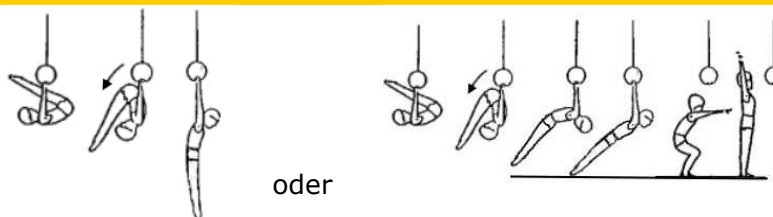
<b>Beugehang (2 sek.)</b> Basisstufe und Masters	
<b>Abbildung:</b> 	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halteteil 2 Sekunden</li> <li>• Arme ganz gebeugt (Kinn über Griffhöhe)</li> <li>• Gestreckter Körper</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: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

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

## 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

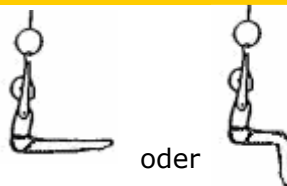
### Nicht-Anerkennung:

- 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

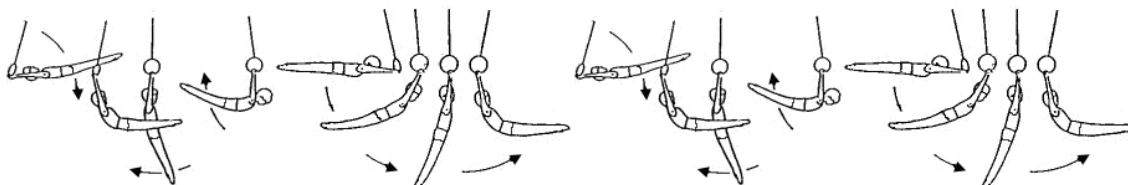
### Nicht-Anerkennung:

- 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

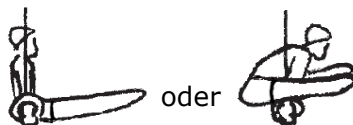
### Nicht-Anerkennung:

- 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

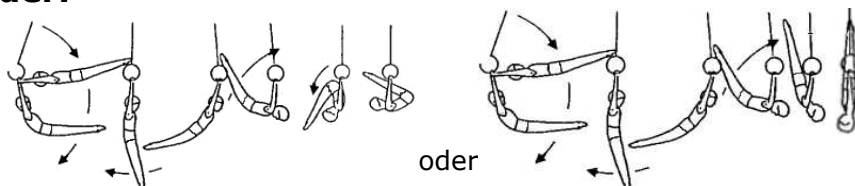
### Nicht-Anerkennung:

- 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

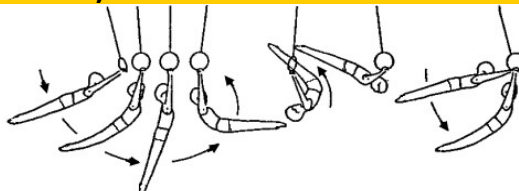
### Nicht-Anerkennung:

- 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

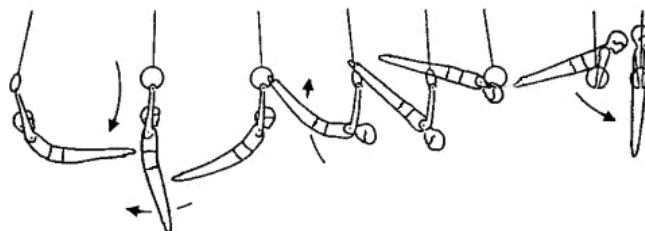
### Nicht-Anerkennung:

- 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

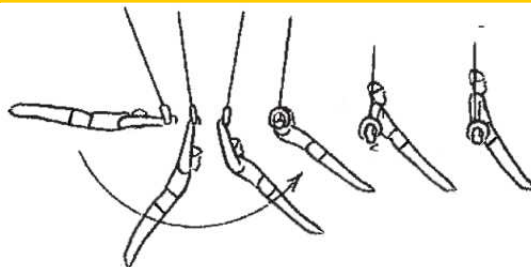
### Nicht-Anerkennung:

- 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

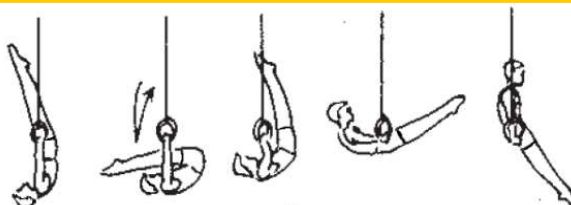
### Nicht-Anerkennung:

- 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:

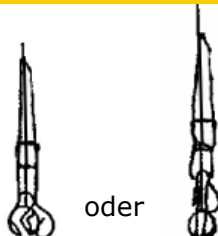
- Keine Fixierung des Stützes
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

## 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.

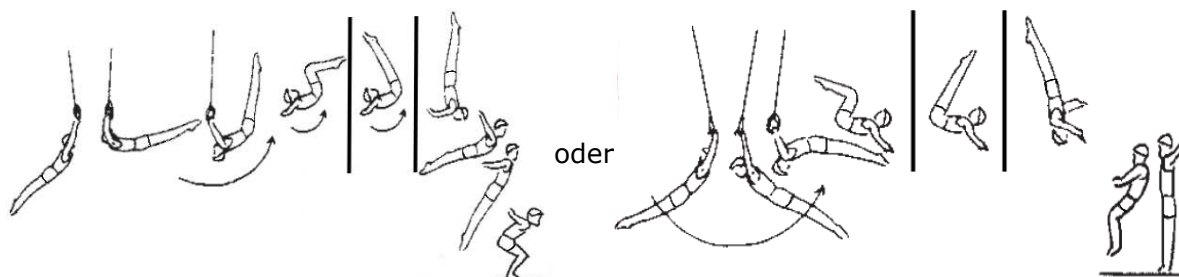
#### Nicht-Anerkennung des flüchtigen Handstandes:

- 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:

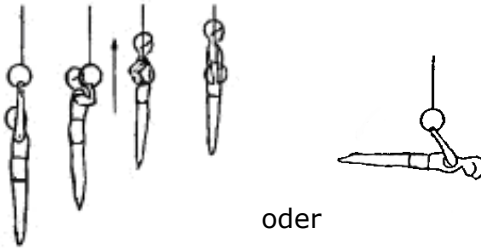
- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten



# Österreichs Vereins- Turnprogramm 2013+

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

Reihenbild/Abbildung:



### Optimalausführung der Zugstemme:

- Synchrone 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°