

## 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:**

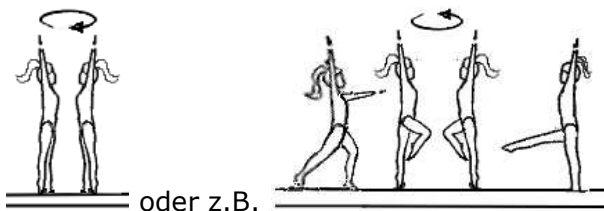
- Oberschenkel mind. waagrecht

**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

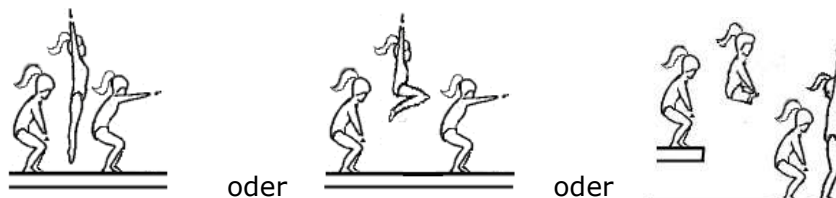
**Nicht-Anerkennung:**

- 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

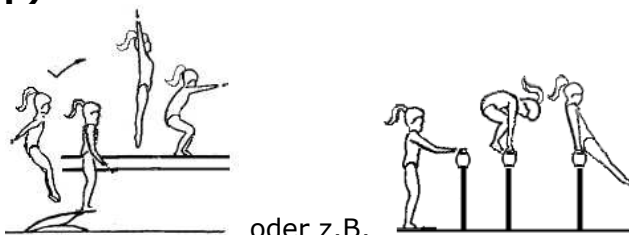
**Nicht-Anerkennung:**

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

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

<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>	
<b>Reihenbilder (Bp.):</b> 	
<b>Optimalausführung Überschlag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennbarer Abdruck der Hände Ausnahme: Freier Überschlag</li> <li>• Kniewinkel bei Landung größer 90°</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beim <u>Überschlag</u> ist kein Abdruck erkennbar</li> <li>• Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf. Ausnahme: Abgänge</li> <li>• Kniewinkel b. Landung kleiner als 90°</li> <li>• Oberkörper ist bei der Landung unter der Waagrechten</li> </ul>
<b>Optimalausführung Salto:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)</li> <li>• Kniewinkel bei Landung größer 90°</li> </ul>	

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

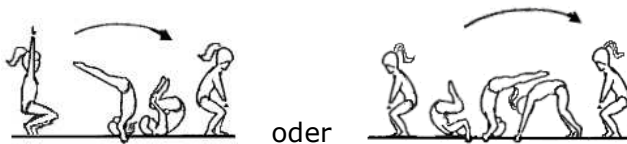
<h2>Radwende</h2> <p>Oberstufe und Masters</p>	
<p><b>Reihenbild:</b></p> 	
<p><b>Optimalausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)</li> <li>Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition</li> <li>übergreifendes Aufsetzen der Hände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

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

## 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

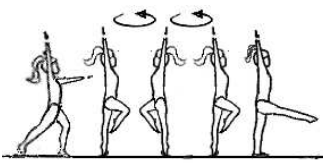
#### Optimalausführung Rolle rw.:

- 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