

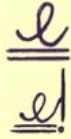


Leitbilder BODEN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Rolle vorwärts Basisstufe, Schule	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> Flüssige Rollbewegung runder Rücken Aufstehen ohne Gebrauch der Hände Geschlossene Knie und Füße 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> Unterbrechung der Rollbewegung

Sprungrolle Basisstufe, Schule	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> deutlicher beidbeiniger Absprung kurze Flugphase Beine in der Luft kurz gesteckt kontrollierte, runde Bewegung beidbeiniges Aufstehen ohne Gebrauch der Hände 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> Unterbrechung der Rollbewegung kein beidbeiniger Absprung keine Flugphase (wird dann als Rolle vorwärts gewertet)

<h2 style="text-align: center;">Beliebige Rolle rückwärts</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Schule</p>	
<p>Reihenbilder:</p> 	<p>Kürzel Vorschläge</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und dynamische Rollbewegung • Landung auf den Füßen • gleichzeitiger Handstütz und -abdruck • Beliebige Felgrolle und/oder Rolle durch den Handstand erlaubt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kein zeitgleicher Stütz beider Hände • Landung auf einem oder beiden Knien • Klare Unterbrechung der Rollbewegung • Schulterrolle

Rad oder einarmiges Rad

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschläge



Optimalausführung:

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte (Blickrichtung frei)

Nicht-Anerkennung:

- klare Unterbrechung des Rades
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

Handstand

Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung in der senkrechten Handstandposition
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Handstand mit mindestens 1/2 Drehung

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



oder auch



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- eindeutige Handstandposition
- kein Vordrehen der Hände
- 2 Handkontakte
- Ausgangs- und Endposition in der senkrechten Handstandposition

Nicht-Anerkennung:

- starkes Hohlkreuz
- Drehung im Handstand nicht vollendet (45°-Regelung)

Sprung mit 1/1 Drehung

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- deutliches Vordrehen der Füße beim Absprung (45° Regelung)
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)
- Keine Landung auf den Füßen

Kopfstand (2 sek.)

Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- 2 sek. Fixierung der Position
- Kopf und Hände bilden ein (gleichseitiges) Dreieck
- Kontrolliertes Erreichen der Senkrechten
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- danach z.B. Rücksenken oder Abrollen möglich

Nicht-Anerkennung:

- Haltezeitdauer unter 1 Sekunde
- Abweichung von der Senkrechten größer als 45°



Wechselschritt/Nachstellschritt und Pferdchenhüpfer *oder* Schersprung

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Beim Wechselschritt/Nachstellschritt sind die Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen
- Beim Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden.
- Beim Schersprung Beine gestreckt.

Nicht-Anerkennung:

- Schritte zwischen dem Wechselschritt/Nachstellschritt und dem Pferdchenhüpfer bzw. Schersprung
- Kein Wechsel der Beine beim Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer

Standwaage (2 sek.)

(beliebige Ausführung)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Abbildungen:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Halteteil 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten
- Beine gestreckt (außer bei „Ring“-Standwaage)

Nicht-Anerkennung:

- Oberkörper (Schulter) und/oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer unter 1 sek.

Spagat (2 sek.)

Basisstufe, Schule

Abbildungen:



Kürzel Vorschlag





Optimalausführung:

- Halteteil 2 sek.
- Beide Oberschenkel liegen durchgängig am Boden auf
- Die Arme sind seitlich bzw. in Hochhalte fixiert.
- Gestreckte Beine

Nicht-Anerkennung:

- Kein Oberschenkel liegt am Boden
- Haltedauer unter 1 sek.

<h2>Radwende (Rondat)</h2> <p>Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</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 (Kurbet) • gespannte Körperhaltung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Füße berühren den Boden vor dem Lösen der Hände (keine erkennbare Flugphase) • starkes Abweichen aus der Senkrechten • keine gleichzeitige Landung der Füße

<h2>Handstütz-Überschlag vorwärts</h2> <p>Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
<p>Reihenbilder-Beispiele:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • führt über den Handstand • gestreckte Arme bei Abdruck • gestreckte Beine bis zur Landung • leicht überstreckte Körperposition • Erkennbarer Abdruck der Hände • Schrittüberschlag erlaubt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine Flugphase • Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Flick-Flack (Handstützüberschlag rw.)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

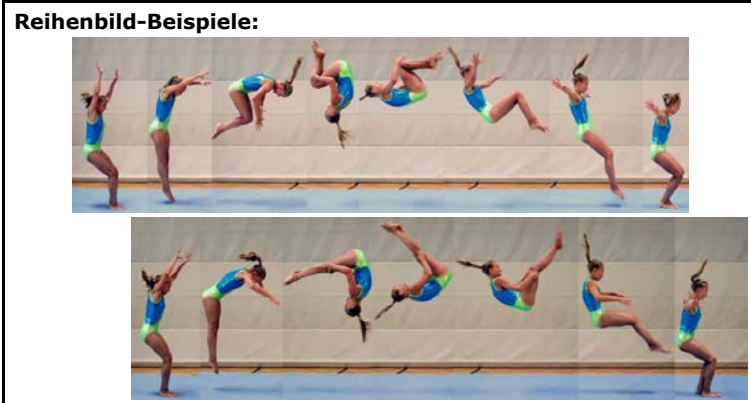


- Optimalausführung:**
- Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
 - führt über den Handstand
 - Stütz erfolgt nahe der Handstandposition mit sofortigem Abdruck der Arme (Kurbet)
 - Landung in aufrechter Körperposition
 - Spreiz-Flick-Flack erlaubt

- Nicht-Anerkennung:**
- Kopf berührt den Boden
 - Starker Hüftwinkel in der Flugphase
 - Landung nicht auf den Füßen

Salto vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe



- Optimalausführung:**
- Absprung mit Steigphase
 - eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
 - gespannte Körperhaltung
 - kontrollierte Landung

- Nicht-Anerkennung:**
- Einbeiniger Absprung
 - Landung nicht auf den Füßen
 - Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Leitbilder Boden

<h3 style="text-align: center;">Salto rückwärts</h3> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild-Beispiele:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steigphase nach dem Absprung • eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck) • gespannte Körperhaltung • kontrollierte Landung • Aufrechter Oberkörper bei Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbeiniger Absprung • Landung nicht auf den Füßen • Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

<h3 style="text-align: center;">Freies Rad</h3> <p style="text-align: center;">Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gestreckte Beine (Spreizwinkel > 90°) • gestreckte Körperposition • deutlicher Abdruck vom Stemmbein • kontrollierte, einbeinige Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf, Hand oder Hände berühren den Boden • starkes Abweichen aus der Senkrechten

Salto vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Absprung mit Steigphase
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)
- Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten



Salto rückwärts mit 1/2 Drehung (inkl. Twistsalto) Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag

c
e

Optimalausführung:

- Steighase nach dem Absprung
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)

Handstand mit mindestens 1/1 Drehung Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- eindeutige Handstandposition
- Handaufsatz bei Drehung frei gestellt
- kein Vordrehen der Hände
- maximal 2 Handkontakte pro halber Drehung
- Ausgangs- und Endposition des Körpers in der Senkrechten

Nicht-Anerkennung:

- starkes Hohlkreuz
- Drehung im Handstand nicht vollendet (45°-Regelung)

Krafthandstand (2 sek.) Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung
- gestreckte Arme, gestreckter Körper und geschlossene Beine im Handstand
- 2 Sek. Fixierung der Handstand-Position

Nicht-Anerkennung:

- Absprung von den Füßen
- Haltedauer unter 1 sek.

Zweiteilige gymnastische Sprungserie Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Unmittelbare Verbindung zweier gymnastischer Sprünge
- ≠ Erkennbare Absprünge (ein- oder beidbeinig)

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbaren Absprünge
- Deutliche Unterbrechung zwischen den Sprüngen
- Schritt(e) zwischen den Sprüngen

Sprung mit mindestens 1½ Drehungen Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- kein Vordrehen der Füße beim Absprung
- exakte Landung nach 540° (Fußpos.)
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
- Sprünge mit einbeinigem Absprung erlaubt (z.B. Pferdchenhüpfer 1½)

Nicht-Anerkennung:

- deutliches Vordrehen der Füße beim Absprung
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung bzgl. Fußstellung)
- Keine Landung auf den Füßen

Mindestens 1½ Drehungen auf einem Bein Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Drehung im Ballenstand
- Drehung ist vollendet
- Schwungbein beliebig

Nicht-Anerkennung:

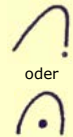
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung bzgl. Position der Ferse)
- Drehung vorwärts: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Drehung rückwärts: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung nicht im Ballenstand

Bogen(gang) vorwärts *oder* rückwärts Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den Handstand
- stets gestreckte Arme
- stets gestreckte Beine
- Bewegungsende in aufrechter Körperposition

Nicht-Anerkennung:

- Absprung
- Kopf berührt den Boden
- Seitliches Umfallen
- Bei Bogen vorwärts: Abdruck ähnlich Handstütz-Überschlag vorwärts

<h2>Kopfstütz-Überschlag</h2> <p>Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • führt über den Kopfstand • gestreckte Beine bis zur Landung • dynamischer Abdruck von den Armen nach Aufsetzen des Kopfes • überstreckter Körper nach d. Abdruck 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kein Aufsetzen des Kopfes • Landung nicht auf den Füßen • Keine erkennbare Flugphase • Kniewinkel bei der Landung kleiner als 90°

<h2>Rolle rückwärts durch den Handstand</h2> <p>Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild-Beispiel:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und dynamische Rollbewegung • gleichzeitiger Handstütz und -abdruck • die Handstandposition wird erreicht • gestreckte Arme im Handstand 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klare Unterbrechung der Rollbewegung • Stark gebeugte Arme im Handstand • Kein Erreichen der senkrechten Handstandposition • Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Salto rückwärts mit 1/1 Drehung

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Absprung mit Steigphase
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)
- Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten



<h2>Salto vorwärts mit 1/1 Drehung</h2> <p>Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild-Beispiele:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Absprung mit Steigphase • eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck) • gespannte Körperhaltung • kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung • kontrollierte Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbeiniger Absprung • Landung nicht auf den Füßen • Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90° • Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)

