

Leitbilder RECK + STUFENBARREN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange / dem Holm
- Stütz wird nicht erreicht

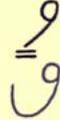


Hüftaufschwung (nur für Vereine: auch aus dem Schwung) Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
 Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung
- Hüftaufschwung aus dem Schwung ist erlaubt (nur für Vereine)

Nicht-Anerkennung:

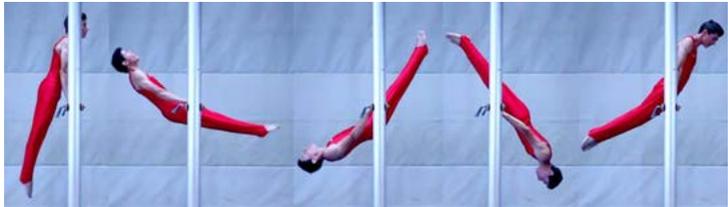
- Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurück drehen“)
- Stütz wird nicht erreicht



Hüftumschwung vorlings rückwärts

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

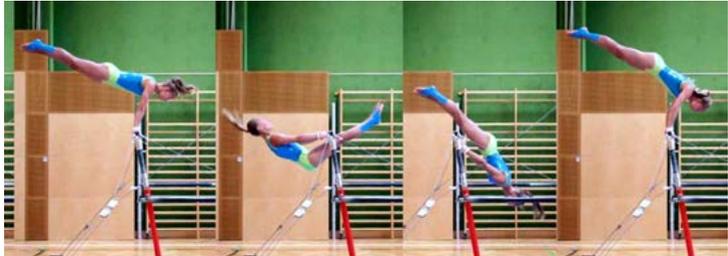


- | | |
|--|---|
| <p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und ununterbrochene Bewegung • Hüfte nahezu gestreckt • Gestreckte Arme • Geschlossene und gestreckte Beine | <p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung |
|--|---|

Freie Felge

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



- | | |
|---|---|
| <p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie bei Stange, Bein-Rumpfwinkel vorhanden • Erst dynamische Streckung des Bein-Rumpf-, dann des Arm-Rumpfwinkels • Endposition = „Schiffchenposition“ • Arme gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt | <p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter der Waagrechten • Nichterreichen einer freien Stützposition • Hüfte berührt die Stange • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm) |
|---|---|

Hüftumschwung vorlings vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssiger Bewegungsablauf
- Dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper
- Beine geschlossen und gestreckt

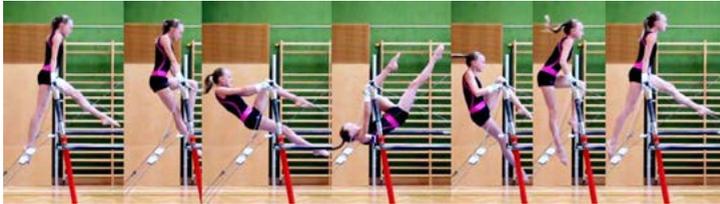
Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Kniehangab- und aufschwung

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung
- Schwungbein gestreckt (beim Abschwung können beide Beine gestreckt sein)

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht direkt erreicht
- Fehlender Abschwung rückwärts



Kippe (freie Auswahl)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

z.B.: Laufkippe, Spreizkippe, Schwebekippe, Rückfallkippe, Langhangkippe, Durchschubkippe, gespreizte Pendelkippe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschläge



Optimalausführung:

- dynamische Bewegung zur Kiplage
- Ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

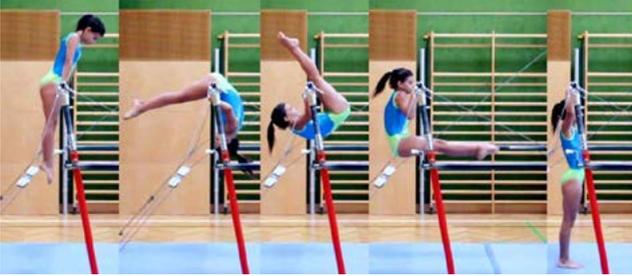
Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beim Spreizkippaufschwung: Spreizstütz wird über Kniehang erreicht
- Bei „zweiter/anderer Kippe“: Gleiche Kippe wie erste Kippe

Hüftabschwung vorlings vorwärts

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige, ununterbrochene Bewegung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Sanftes Aufsetzen der Beine am Boden

Nicht-Anerkennung:

- Deutlich unterbrochene Abwärtsbewegung

4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild: 2x



Kürzel
Vorschlag

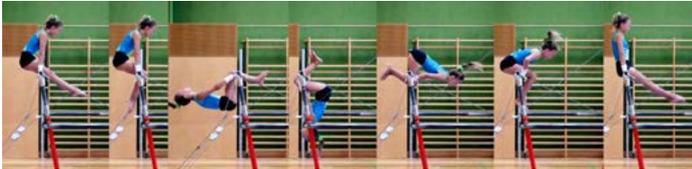


Optimalausführung:

- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung deutlich über Stangenhöhe.
- Arm - Rumpfwinkel $\geq 180^\circ$
- Endposition = „Schiffchenposition“
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Endposition des gesamten Körpers bei den einzelnen Schwüngen unter 45° von der Senkrechten
- Im 4. Schwung wird bereits das nächste Element/Abgang geturnt

<h2>Sitzumschwung</h2> <p>Basisstufe, Schule</p>	
<p>Reihenbild-Beispiel:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aus freier Stützposition flüssiger Bewegungsablauf • Arme gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht

<h2>Schwung mit mindestens 1/2 Drehung</h2> <p>Basisstufe, Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild-Beispiel:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deutlicher Beineinsatz vor Einleitung der Drehung • Arm – Rumpfwinkel 180°. • „Schiffchenposition“ nach der Längsachsendrehung • Beine geschlossen und gestreckt • Zwiegriff erlaubt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehung unter 45° von der Waagrechten • Drehung unter 45° nicht vollendet (45°-Regelung) • als Abgang geturnt

Holmwechsel

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssiger Wechsel zum anderen Holm
- Sprung zum oberen Holm

Nicht-Anerkennung:

- Hang oder Stütz am anderen Holm wird nicht erreicht
- Sturz vor Erreichen des anderen Holmes
- „Raufklettern“ (kein erkennbares Element)

Spreizumschwung vorwärts (Mühle) oder rückwärts

Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Hüfte gestreckt
- Große Amplitude – Beine möglichst weit gespreizt halten
- Arme und Knie gestreckt

Nicht-Anerkennung:

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

Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings (auch zum Niedersprung)

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Rückschwungendposition in „Schiffchenstellung“ über der Waagrechten
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Rückschwung unter 45° (Arm-Rumpf-Winkel)
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)
-



Salto rückwärts aus dem Hangverhalten

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Arm – Rumpfwinkel ca. 180°
- „Schiffchenposition“ im Moment des Lösens der Hände
- Kinn an der Brust
- Körperposition gehockt, gebückt oder gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Loslassen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten



Unterschwingung (auch als Abgang) Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschläge



Optimalausführung:

- Bei Einleitung Hüfte in Stangennähe
- „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung
- Danach dynamische Streckung des Arm – Rumpfwinkels
- Bei der Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt
- Grätsch-/Bück-Unterschwingung erlaubt

Nicht-Anerkennung:

- Keine Körperstreckung
- Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

Hocke zum Stand (als Abgang)

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschläge



Optimalausführung:

- Dynamischer Rückschwung
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Beine gehockt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange
- „Durchschieben“

Hockwende zum Stand (als Abgang)

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschläge



Optimalausführung:

- Dynamischer Rückschwung
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Beine gehockt
- Landung im Querstand
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange
- Flanke
- Drehung nicht vollendet (45°-Regel)



<h2>Ausgrätschen</h2> <p>Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige Aufwärtsbewegung • Beine während der Flugphase weit gegrätscht • Beine gestreckt • Fangen zum flüssigen Weiterturnen 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hang wird nicht erreicht • Auflegen/Aufschlagen der Beine auf den Holm • Als Abgang

<h2>Schwungstemme rückwärts</h2> <p>Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung • Endposition = freier Stütz • Arme gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stütz bzw. freier Stütz wird nicht erreicht • Körper berührt die Stange, ehe eine Stützposition gezeigt wird • Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Element über/durch den Handstand

Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Arm – Rumpfwinkel 180°.
- „Schiffchenposition“ im Handstand
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Handstandposition wird nicht erreicht

Riesenfelge rückwärts (Ristgriff)

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Schwung mit größtmöglicher Amplitude
- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Arm–Rumpfwinkel in Handstandposition ca. 180°
- Beine geschlossen und gestreckt
- Endposition = „Schiffchenposition“.
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)



Riesenfelge vorwärts (Kamm- oder Ellgriff) Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Schwung mit größtmöglicher Amplitude
- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Arm-Rumpfwinkel in Handstandposition ca. 180°
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition
- Arme mehr als 90° gebeugt

Handstand mit 1/2 Drehung Oberstufe

Reihenbild-Bp:



Kürzel
Vorschlag

C



Optimalausführung:

- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt
- Im Handstand Körper gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Stark gebeugte Arme und/oder Beine
- Starkes Hohlkreuz