TURN 10®

Ausgabe 2013+ für

Vereine

Leitbilder

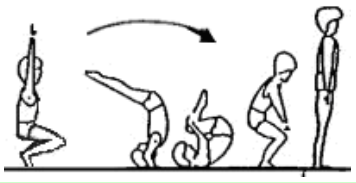
Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Leitbilder Boden:

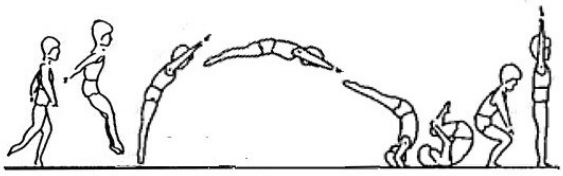
Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Rolle vorwärts *oder* Sprungrolle
Basisstufe, Masters

Reihenbilder:



oder



Optimalausführung Rolle vw:
- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- runder Rücken
- Aufstehen ohne Handabdruck
- Geschlossene Knie und Füße

Nicht-Anerkennung Rolle:
- Unterbrechung der Rolle

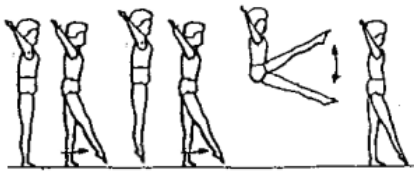
Optimalausführung Sprungrolle:
- deutlicher beidbeiniger Absprung
- kurze Flugphase
- Beine in der Luft kurz gesteckt
- kontrollierte, dynamische Bewegung
- beidbeiniges Aufstehen ohne Abstützen der Hände

Nicht-Anerkennung Sprungrolle:
- kein beidbeiniger Absprung
- Füße und Hände sind gleichzeitig am Boden

Wechselschritt und Schersprung gehockt *oder* gestreckt
Basisstufe, Masters

Reihenbilder:

oder



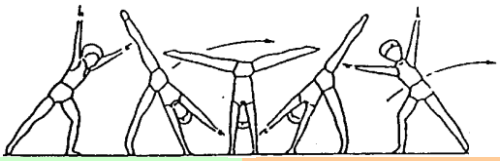
Optimalausführung:
- beim **Wechselschritt** sind die Beine in der Luft kurz geschlossen
- beim **Schersprung** sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden

Nicht-Anerkennung:
- Schritt dazwischen

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Rad *oder* einarmiges Rad
Basisstufe, Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:
- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte

Nicht-Anerkennung:
- klare Unterbrechung des Rades
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

Handstand (2 sek.)
Basisstufe, Masters

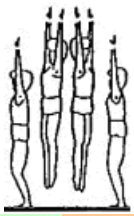
Bild:

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

Nicht-Anerkennung:
- Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition
- Hüftwinkel größer als 45°
- Haltedauer unter 1 sek.

Sprung mit 1/1 Drehung Basisstufe
Sprung mit mind. 1/2 Drehung Masters

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:
- kein Vordrehen der Füße beim Absprung
- exakte Landung nach 360° (Fuß-position) bzw. 180° (Masters)
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten

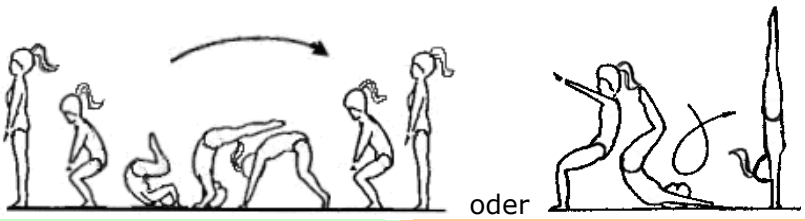
Nicht-Anerkennung:
- Weniger als ¾ Drehung (270°)
- Keine Landung auf den Füßen

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Rolle rückwärts *oder* Rolle rückwärts durch den Handstand

Basisstufe, Oberstufe, Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung Rolle rw.:

- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- Landung auf den Füßen
- gleichzeitiger Handstütz und -abdruck

Optimalausführung Rolle rw. durch den Handstand:

- Die Handstandposition wird kurz erreicht
- Die Arme sind in der Handstandposition gestreckt

Nicht-Anerkennung Rolle rw:

- Kein zeitgleicher Stütz beider Hände
- Landung auf den Knien
- Klare Unterbrechung der Rollbewegung

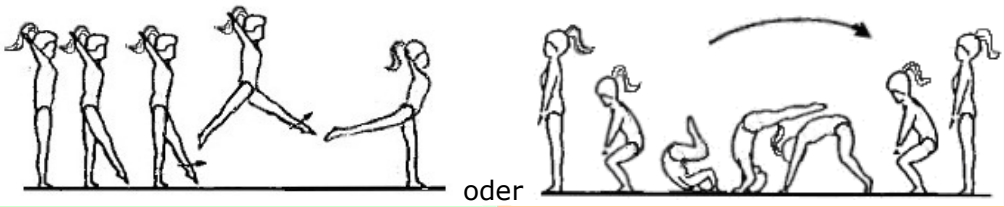
Nicht-Anerkennung Rolle rw. durch den Handstand:

- wie bei Rolle rw.
- stark gebeugte Arme in der Handstandposition

Rolle rückwärts *oder* Schrittsprung

Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung Schrittsprung:

- einbeiniger Absprung
- Spreizwinkel mindestens 90°
- gestreckte Beine
- kein Verdrehen der Hüfte
- Landung auf leicht gebeugtem Bein

Optimalausführung Rolle rw.:

- Siehe oben

Nicht-Anerkennung Schrittsprung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Spreizen
- stark gebeugte Beine
- Beidbeinige Landung

Nicht-Anerkennung Rolle rw.:

- Siehe oben

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Standwaage (2 sek.)

Basisstufe, Oberstufe, Masters

Beispielbild:

Optimalausführung:

- Halteteil 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten

Nicht-Anerkennung:

- Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer unter 1 sek.

Radwende

Basisstufe, Oberstufe, Masters

Reihenbild:

Optimalausführung:

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck
- gespannte Körperhaltung

Nicht-Anerkennung:

- Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände
- starkes Abweichen aus der Senk-rechten

Flick-Flack

Basisstufe, Oberstufe, Masters

Reihenbild:

Optimalausführung:

- Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
- geht über den Handstand
- Stütz erfolgt nahe der Handstand-position mit sofortigem Abdruck der Arme
- Landung in aufrechter Körperposition

Nicht-Anerkenung:

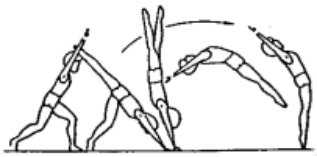
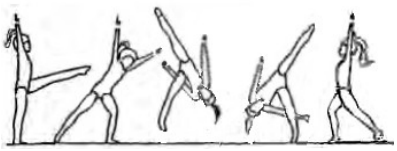
- Kopf berührt den Boden
- Starker Hüftwinkel in der Flugphase
- Landung auf den Knien

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Handstütz-Überschlag vw. *oder* Freies Rad

Basisstufe, Oberstufe, Masters

Reihenbilder:

oder

oder


Optimalausführung Überschlag:
- geht über den Handstand
- gestreckte Arme bei Abdruck
- gestreckte Beine bis zur Landung
- leicht überstreckte Körperposition
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

Nicht-Anerkennung Überschlag:
- Keine Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

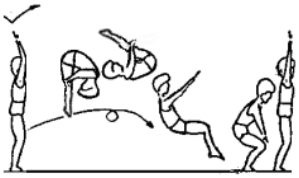
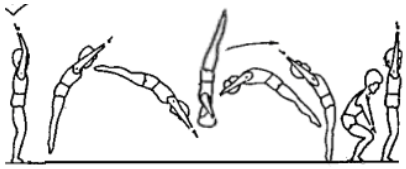
Optimalausführung Freies Rad:
- gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel)
- kontrollierte, einbeinige Landung

Nicht-Anerkennung Freies Rad:
- Keine Flugphase
- Hand berührt den Boden

Salto vw. gehockt, gebückt *oder* gestreckt

Oberstufe, Masters

Reihenbilder:

oder

oder


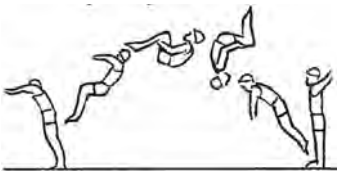
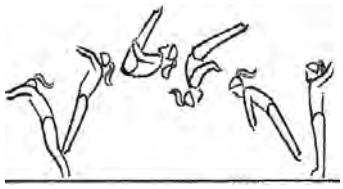
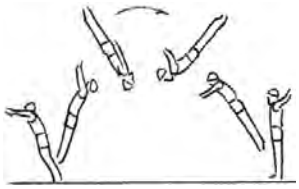
Optimalausführung:
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

Nicht-Anerkennung:
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Salto rw. gehockt, gebückt *oder* gestreckt

Oberstufe, Masters

Reihenbilder:


oder

oder


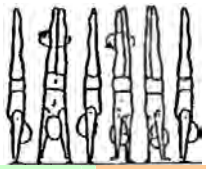
Optimalausführung:
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- Kniewinkel bei Landung größer 90°
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

Nicht-Anerkennung:
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Handstand mit mind. 1/1 Drehung Oberstufe
Handstand mit mind. 1/2 Drehung Masters

Reihenbild (Bp.):

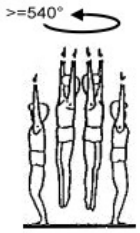


Optimalausführung:
- eindeutige Handstandposition
- Handaufsatz bei Drehung frei gestellt
- kein Vordrehen der Hände
- maximal 4 Handkontakte
- Ausgangs- und Endposition der Hände sind identisch (Handstand)

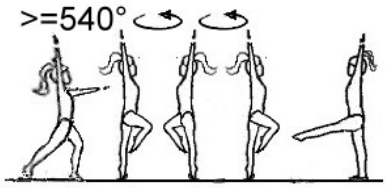
Nicht-Anerkennung:
- starkes Hohlkreuz
- Mindestdrehung nicht vollendet

Sprung mit mindestens 1½ Drehungen
oder Drehung mind. 540° auf einem Bein
oder Krafthandstand (2 sek.)
Oberstufe

Reihenbilder (Bp.):



oder



oder

Optimalausführung Sprung 1½:
- kein Vordrehen der Füße beim Absprung
- exakte Landung nach 540° (Fußposition)
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten

Nicht-Anerkennung Sprung 1½:
- Weniger als 1¼ Dr. (450°)
- Keine Landung auf den Füßen

Optimalausführung 1½ Drehung auf einem Bein:
- Drehung im Ballenstand
- Drehung muss vollendet sein
- Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt

Nicht-Anerkennung 1½ Drehung auf einem Bein:
- Weniger als 1¼ Dr. (450°)

Optimalausführung Krafthandstand:
- Gleichmäßiges Heben ohne Bewegungs-unterbrechung
- gestreckte Arme, gestreckter Körper und geschlossene Beine im Handstand
- Halteteil 2 Sekunden

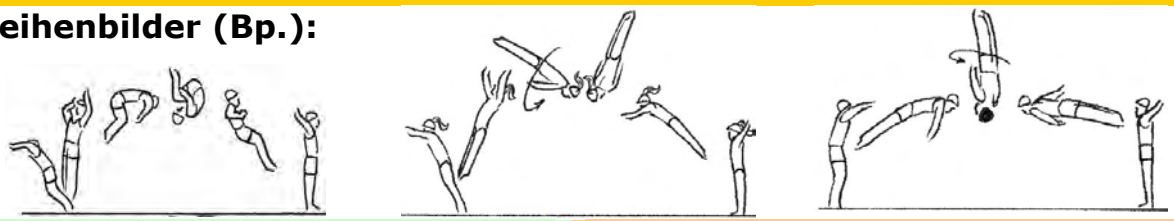
Nicht-Anerkennung Krafthandstand:
- Absprung von den Füßen
- Haltedauer unter 1 sek.

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Salto mit ½ *oder* 1/1 Drehung *oder* Twistsalto

Oberstufe

Reihenbilder (Bp.):



Optimalausführung:

(Salto vw./rw.: siehe oben)

- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung

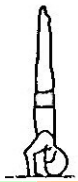
Nicht-Anerkennung:

- unvollendete Drehung
- unkoordinierte/unkontrollierte Dr.
- Drehung aus der Richtung
- Kniewinkel bei Landung kl. als 90°
- Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten

Kopfstand

Masters

Bild:



Optimalausführung:

- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position
- Rücksenken oder Abrollen möglich

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare kurze Fixierung in der Endposition
- seitliches Umfallen

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Leitbilder Schwebebalken:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Arabeske (2 sek.)
Basisstufe und Masters

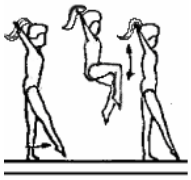
Bild:

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.):

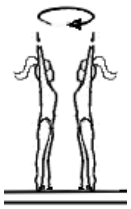


Optimalausführung:
- Oberschenkel mind. waagrecht

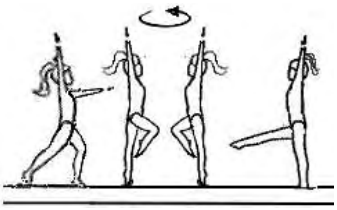
Nicht-Anerkennung:
- Kein erkennbarer Absprung

Gymnastische ½ Drehung
Basisstufe und Masters

Reihenbild (Bp.):



oder z.B.



Optimalausführung:
- Drehung muss vollendet sein
- *bei einbeiniger Drehung:* Schwung-bein wird vorne aufgesetzt

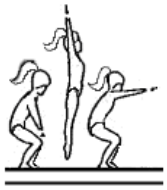
Nicht-Anerkennung:
- Drehung nicht vollendet

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

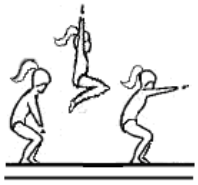
Strecksprung *oder* Hocksprung *oder* Grätschwinkelsprung (auch als Abgang)

Basisstufe und Masters

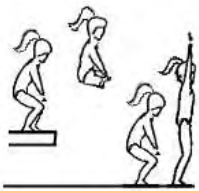
Reihenbilder:



oder



oder



Optimalausführung:

- beidbeiniger Absprung
- eindeutige Körperposition (Streck, Hock, Grätschwinkel)
- beidbeinige sichere Landung

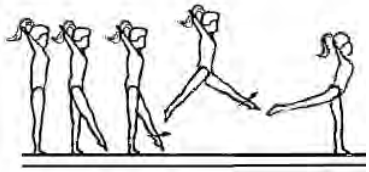
Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Strecken, Hocken, Grätschen
- Grätschwinkel unter 45^0
- 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

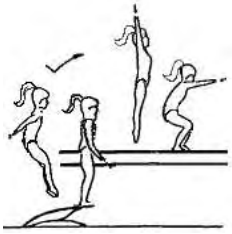
Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Spreizen
- stark gebeugte Beine
- Beidbeinige Landung (Spagatsprung erlaubt!)

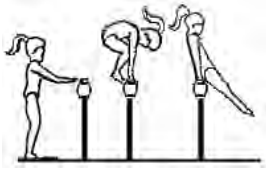
Beliebiger Aufgang

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder (Bp):



oder z.B.



Optimalausführung:

- erkennbares Element

Nicht-Anerkennung:

- „Raufklettern"

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Handstand (2 sek.)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Bild:

Optimalausführung:

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

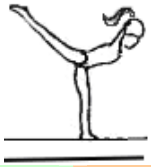
Nicht-Anerkennung:

- Fixierung/Haltedauer unter 1 sek.
- Hüftwinkel größer als 45°
- Kein Fuß setzt nach dem Handstand auf dem Balken auf (Ausnahmen: Abrollen, Abgrätschen u.s.w.)

Standwaage (2 sek.)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Beispielsbild:



Optimalausführung:

- Halteteil 2 sek.
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten

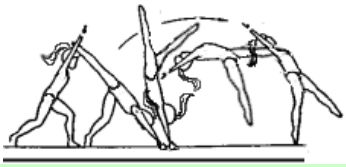
Nicht-Anerkennung:

- Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer unter 1 sek.

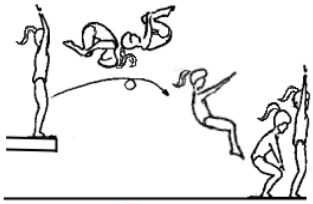
Salto vorwärts *oder* Salto rückwärts *oder* Überschlag vorwärts (auch als Abgang)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

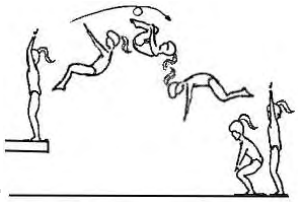
Reihenbilder (Bp.):



oder z.B.



oder z.B.



Optimalausführung Überschlag:

- Erkennbarer Abdruck der Hände Ausnahme: Freier Überschlag
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

Optimalausführung Salto:

- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

Nicht-Anerkennung:

- beim Überschlag ist kein Abdruck erkennbar
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf. Ausnahme: Abgänge
- Kniewinkel b. Landung kleiner als 90°
- Oberkörper ist bei der Landung unter der Waagrechten

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Rad
Basisstufe, Oberstufe und Masters

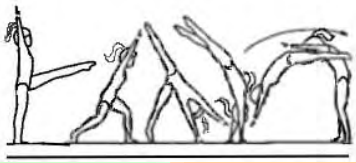
Reihenbild:

Optimalausführung:
- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte

Nicht-Anerkennung:
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- klare Unterbrechung des Rades
- starker Hüftwinkel
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

Radwende
Oberstufe und Masters

Reihenbild:

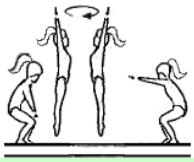


Optimalausführung:
- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck

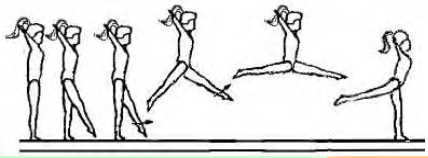
Nicht-Anerkennung:
- Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

Sprung mit ½ Drehung *oder* Spagatsprung *oder* Durchschlagsprung
Oberstufe und Masters

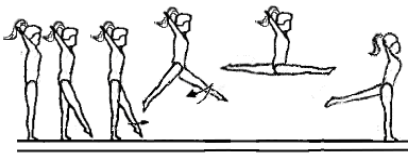
Reihenbilder:



oder



oder



Optimalausführung:
- erkennbarer Absprung
- sichere Landung

Bei Spagat- oder Durchschlagsprung:
- gestreckte Beine (Ausnahme ½ Dr.)

Bei Sprung mit ½ Drehung:
- Drehung vor der Landung beendet

Nicht-Anerkennung:
- kein erkennbarer Absprung

Bei Spagat- oder Durchschlagsprung:
- Spreizwinkel kleiner als 90°
- stark gebeugte Beine

Bei Sprung mit ½ Drehung:
- Drehung nicht vollendet

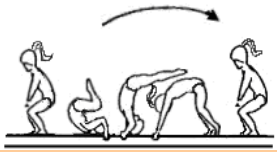
Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Rolle vorwärts *oder* Rolle rückwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbilder:

oder



Optimalausführung Rolle vw.:

- Flüssige u. dynamische Bewegung
- runder Rücken
- Aufstehen ohne Handabdruck
- Geschlossene Knie und Füße

Optimalausführung Rolle rw.:

- Flüssige u. dynamische Bewegung
- Landung auf den Füßen
- Handstütz u. –abdruck gleichzeitig

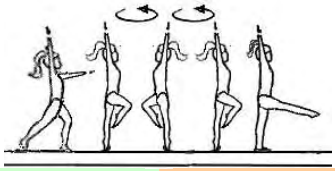
Nicht-Anerkennung:

- Rollen in den Grätschsitz
- „Klammerrolle"
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

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

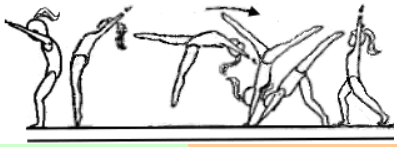
Nicht-Anerkennung:

- 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 Handstand-position mit sofortigem Armabdruck
- Landung in aufrechter Körper-position, 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

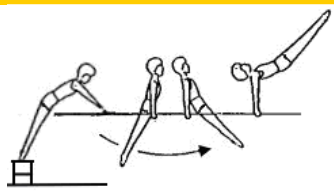
Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Leitbilder Barren:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz und Vorschwung
Basisstufe und Masters

Reihenbild:

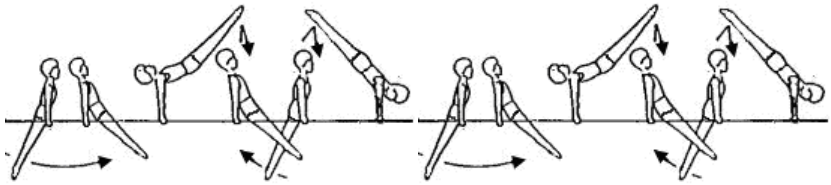


Optimalausführung:
- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:
- Hüfte bewegt sich nur zwischen den Armen

4 Schwünge (2x vor, 2x zurück)
Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:
- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Endposition vorne: Oberkörper waag-recht
- Endposition hinten: gestreckter Körper auf mindestens 45°

Nicht-Anerkennung:
- Keine Bewegungsamplitude vorwärts wie rückwärts: Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten

Außenquersitz (2 sek.)
Basisstufe und Masters

Abbildung:

Optimalausführung:
- Gestrecktes hinteres Bein
- Mind. 90° gewinkeltes vorderes Bein
- Oberkörper aufrecht
- Haltedauer 2 Sekunden

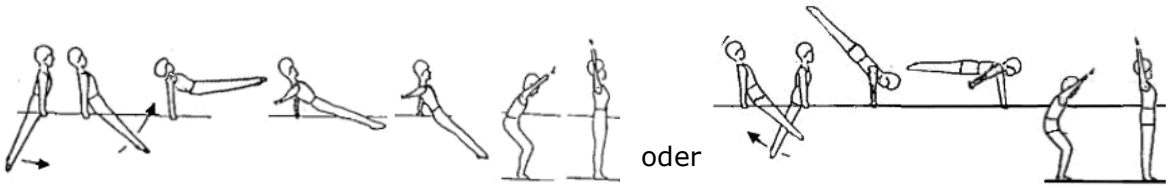
Nicht-Anerkennung:
- Kein erkennbares Erreichen der Position
- Haltedauer unter 1 Sekunde

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Kehre *oder* Wende

Basisstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung: Kehre:
- Gestreckter, senkrechter Stützarm
- Endposition Vorschwung: Oberkörper waagrecht, **dann** beginnt die Auswärtsbewegung.

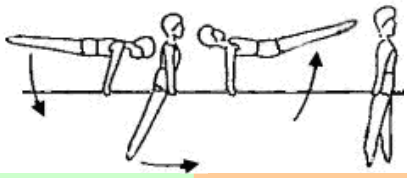
Optimalausführung: Wende:
- Gestreckte, senkrechte Arme
- Endposition Rückschwung: mind. 45° mit gestrecktem Körper, dann beginnt die Auswärtsbewegung

Nicht-Anerkennung beider Elemente:
- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes

Vorschwung in den Grätschsitz

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



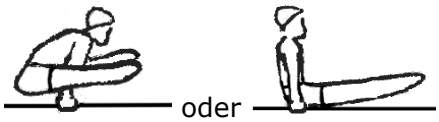
Optimalausführung:
- Vorschwung: Oberkörper waagrecht
- Gestreckte Beine bei Holmberührung
- Gestreckte Arme

Nicht-Anerkennung:
- Keine erkennbare Schwungbewegung vor dem Grätschsitz!

Grätschwinkelstütz *oder* Winkelstütz (2 sek.)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Abbildungen:



Optimalausführung:
- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Gestreckte und waagrechte Beine

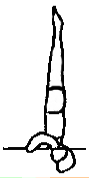
Nicht-Anerkennung:
- Beine unter Holmhöhe
- Beine mehr als 45° gebeugt
- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Keine erkennbare Fixierung der Position

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Oberarmstand (2 sek.)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Abbildung:



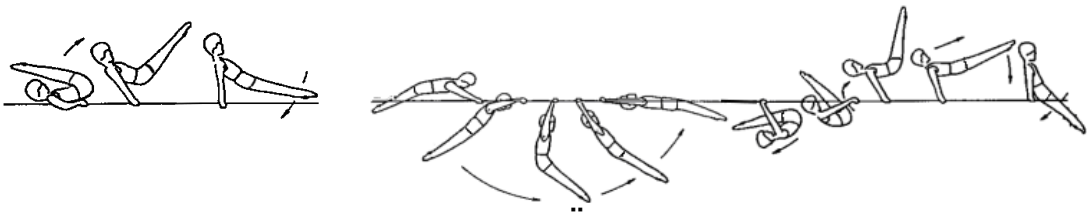
Optimalausführung:
- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckter Körper
- Schulter auf Holmhöhe (Oberkante des Holms)

Nicht-Anerkennung:
- Einhängen in Ellbogen
- Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an)
- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Keine erkennbare Fixierung der Position

Kippe in den Stütz

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder (Bp.):



Laufkippe als Aufgang oder in der Übung ist grundsätzlich erlaubt

Optimalausführung:
- Ausführung mit gestreckten Armen
- Endposition im Stütz mit gestreckten Armen
- direkter hoher Rückschwung möglich

Nicht-Anerkennung:
- Nichterreichen der Stützposition
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Landung im Grätschsitz

Handstand (2 sek.) Basisstufe und Oberstufe
Flüchtiger Handstand Masters

Abbildung:

Optimalausführung:
- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position oder Haltedauer 2 Sekunden

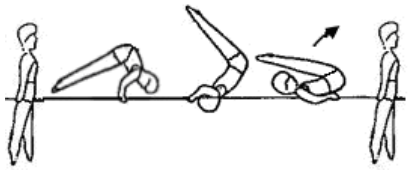
Nicht-Anerkennung:
- Keine erkennbare Fixierung
- Haltedauer unter 1 Sekunde (Basis- und Oberstufe)
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

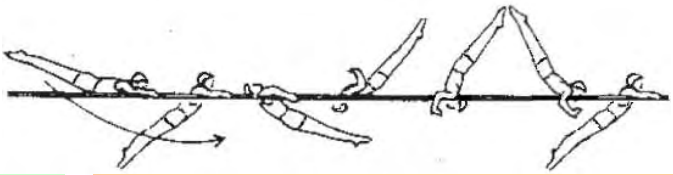
Rolle vorwärts *oder* Rolle rückwärts

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbilder:



oder



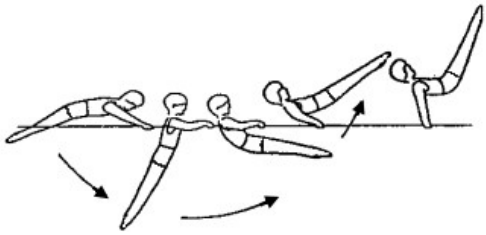
Optimalausführung:
- Flüssige Rollbewegung
- Gestreckte Beine
- Rolle vw: Hüfte stets über den Holmen
- Rolle rw: gleichzeitiger Stütz der Arme

Nicht-Anerkennung:
- Rolle vw: Einhängen in den Ellbogen
- Rolle rw: Nichterreichen der Endposition

Stemme vorwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



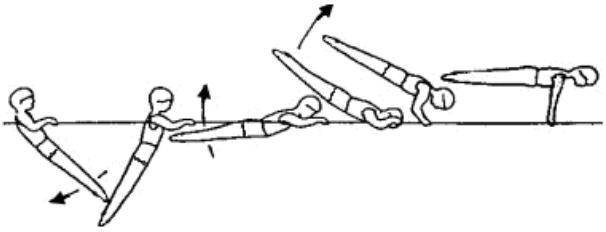
Optimalausführung:
- Endposition mit gestreckten Armen und mind. waagrechtem Oberkörper

Nicht-Anerkennung:
- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Rückschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

Stemme rückwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



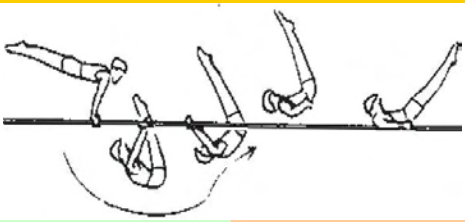
Optimalausführung:
- Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrechtem, gestrecktem Körper

Nicht-Anerkennung:
- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Vorschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Unterschwung
Oberstufe und Masters

Reihenbild:

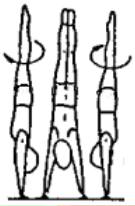


Optimalausführung:
- Ausführung mit gestreckten Armen

Nicht-Anerkennung:
- Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang, Beugestütz oder Stütz)

Handstand mit ½ Drehung
Oberstufe und Masters

Reihenbild:

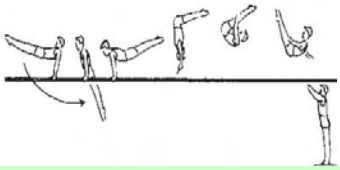


Optimalausführung:
- Flüssige Bewegungsausführung mit zwei Griffkontakten
- Gerade Körperposition während der Drehung
- Beenden der Drehung im Handstand

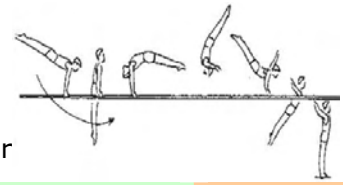
Nicht-Anerkennung:
- Sturz vor dem Erreichen einer Handstandposition mit Griff beider Hände nach der Drehung

Salto *oder* Kreishocke
Oberstufe und Masters

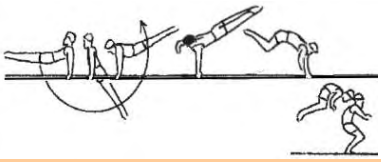
Reihenbilder:



oder



oder



Optimalausführung Salto:
- Gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen
- Körperschwerpunkt während des Saltos mind. Schulterhöhe

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

Optimalausführung Kreishocke:
- Gestreckter Stützarm
- Hüfte über Schulterhöhe
- Fertige ½ Drehung zum Seitstand

Nicht-Anerkennung Kreishocke:
- „Abdruck" mit Füßen von einem Holm

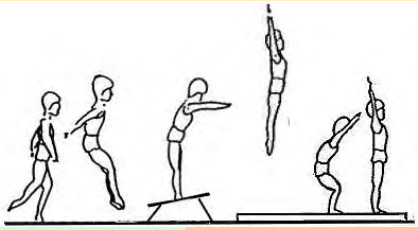
Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Leitbilder Minitrampolin:

Grundlagen für die Bewertung

Strecksprung

Reihenbild:

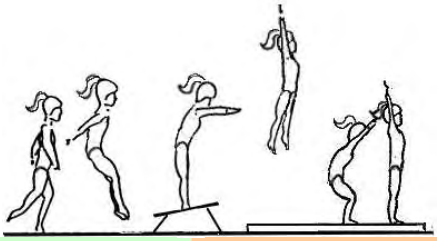


Optimalausführung:
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)

Nicht-Anerkennung:
- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung

Grätschsprung

Reihenbild:

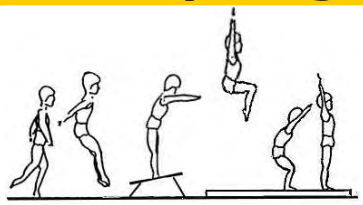


Optimalausführung:
- Armzug zur Schräg-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine 90° seitgegrätscht

Nicht-Anerkennung:
- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung
- Seitgrätschen nicht deutlich erkennbar
- Landung im Grätschstand

Hocksprung

Reihenbild:



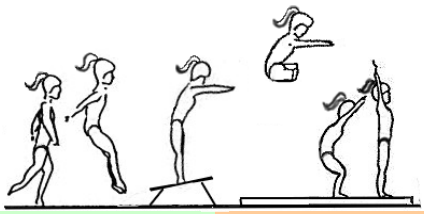
Optimalausführung:
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine zum Brustkorb gehockt
- Hockposition, Knie geschlossen

Nicht-Anerkennung:
- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung
- Fersen bei gestreckter Hüfte Richtung Gesäß geschlagen
- Kein Anheben der gebeugten Knie
- Knie unter 45^0

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Grätschwinkelsprung

Reihenbild:

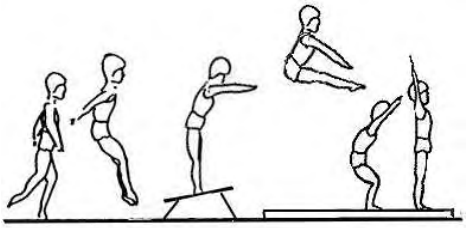


Optimalausführung:
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Bein–Rumpfwinkel mindestens 90° mit gegrätscht, gestreckten Beinen
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:
- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung
- Beine beim Grätschen unter 45^0
- stark gebeugte Knie unter 135°
- Landung im Grätschstand

Bücksprung

Reihenbild:

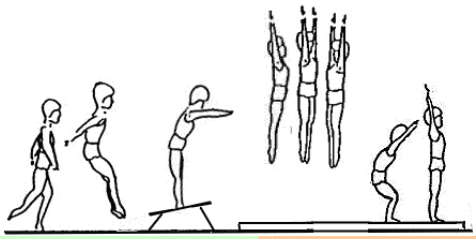


Optimalausführung:
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Bein–Rumpfwinkel mindestens 90° mit gestreckten, geschlossenen Beinen
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:
- Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung
- Beine beim Bücken unter 45^0
- stark gebeugte Knie unter 135°

Strecksprung mit 1/1 Drehung

Reihenbild:



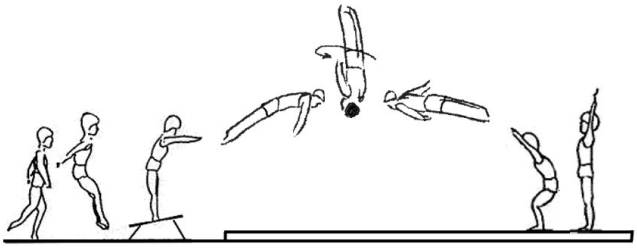
Optimalausführung:
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- 360° Drehung um die Längsachse
- Drehung fertig vor der aktiven Landung

Nicht-Anerkennung:
- Landung vor Beendigung der 360° Drehung

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Freie Radwende

Reihenbild:

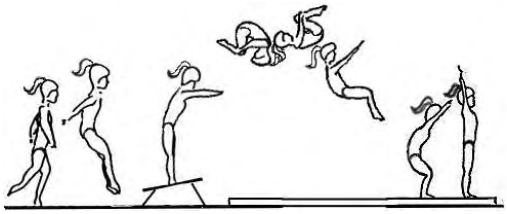


Optimalausführung:
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Kontinuierliche Längsachsendrehung
- Erreichen der Senkrechtposition in gespannter Körperhaltung

Nicht-Anerkennung:
- Hüftwinkel unter 135°
- gebeugte Knie unter 135°
- Landung im Seitstand

Salto vorwärts gehockt

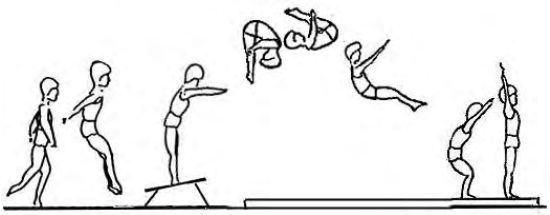
Reihenbild:



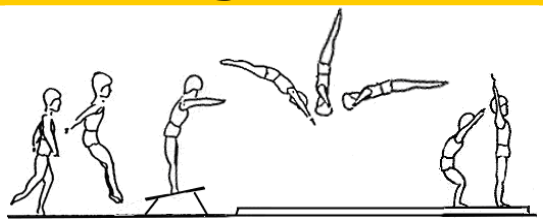
Optimalausführung:
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte, oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Hockposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung über Schulterhöhe

Nicht-Anerkennung:
- Keine Hockposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung unter Schulterhöhe

Salto vorwärts gebückt *oder* gestreckt



oder



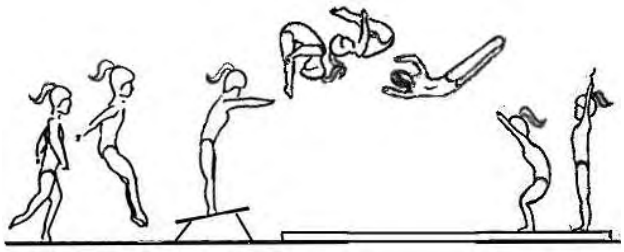
Optimalausführung:
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Gebückte oder leicht überstreckte Position bei der Saltodrehung

Nicht-Anerkennung:
- Keine Bück- oder Streckposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung unter Schulterhöhe

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Salto vorwärts gehockt mit ½ Drehung *oder* Salto vorwärts gebückt mit ½ Drehung

Reihenbild (Bp.):

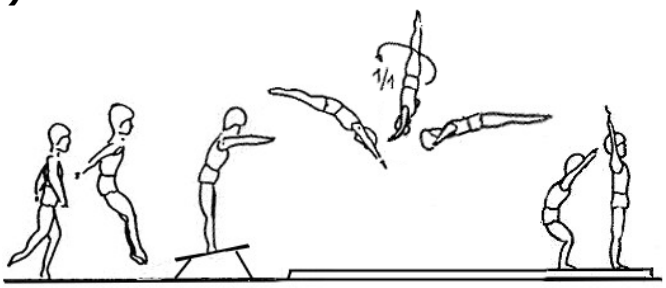


Optimalausführung:
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte, oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Bück-oder Hockposition bei der Saltodrehung
- Die **180°-Längsachsendrehung erfolgt mit der Hüftstreckung**
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:
- Keine 180°-Drehung um die Körperlängsachse
- Freie Radwende
- Saltodrehung unter Schulterhöhe

Salto vorwärts mit 1/1 Drehung

Reihenbild (Bp.):



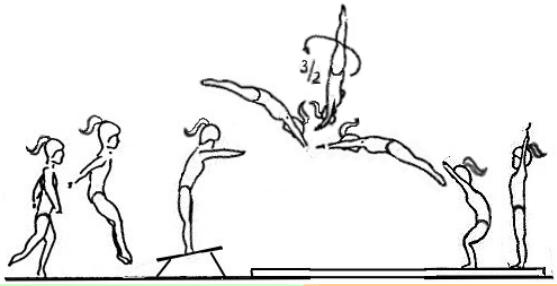
Optimalausführung:
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- **Salto vw. gebückt mit 360° Drehung um die Längsachse:** Bückposition bei der Saltodrehung
- **Salto vw. gehockt oder gestreckt mit 360° Drehung um die Längsachse:** eindeutig gehockte Position oder gestreckte bis leicht überstreckte Körperhaltung bei der Saltodrehung
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:
- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Die Längsachsendrehung ist vor der Landung nicht mindestens 315° um die Körperlängsachse gedreht

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Salto vorwärts mit mindestens 1½ Drehungen

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- **Salto vw. gebückt mit mind. 540° Drehung um die Längsachse:** Bückposition bei der Saltodrehung
- **Salto vw. gestreckt mit mind. 540° Drehung um die Längsachse:** gestreckte bis leicht überstreckte Körperhaltung bei der Saltodrehung
- **Drehung muss vor der Landung beendet sein.**
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Keine zumindest 540°-Drehung um die Körperlängsachse
- Oberkörper ist bei der Landung unter der Waagrechten

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

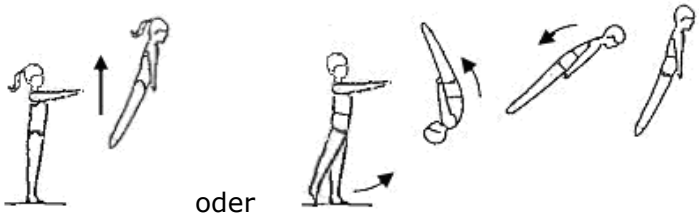
Leitbilder Reck+Stufenbarren:

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

Nicht-Anerkennung des Sprungs in den Stütz:

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

Optimalausführung des Hüftaufschwungs:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung

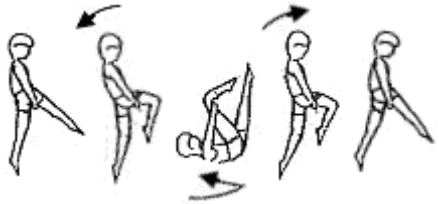
Nicht-Anerkennung des Hüftaufschwungs:

- 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

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Hüftumschwung vorlings rückwärts

Basisstufe und Masters

Reihenbild:

Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Bewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

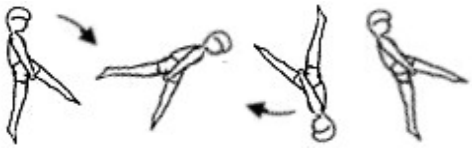
Nicht-Anerkennung:

- 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:

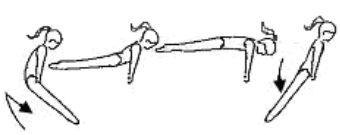
- Spreizstütz wird nicht erreicht
- Vorderes Bein hängt im Knie ein

Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings

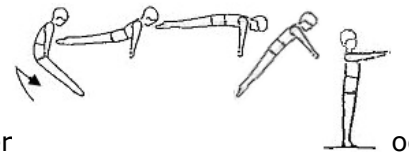
(beliebige Endposition, auch zum Niedersprung)

Basisstufe und Masters

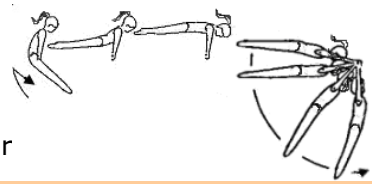
Reihenbilder:



oder



oder



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

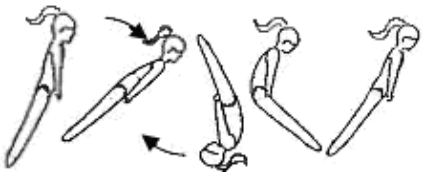
- Rückschwung unter **45°**

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Hüftumschwung vorlings vorwärts

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:

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

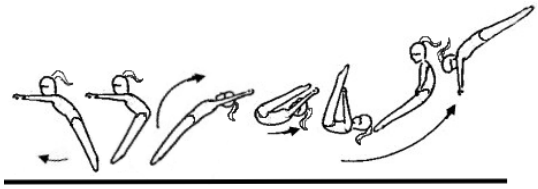
Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärts-bewegung

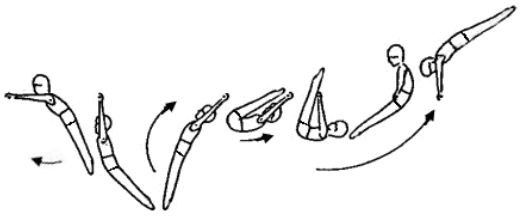
Kippe (freie Auswahl)

Als Aufgang oder (auch als Laufkippe) in der Übung
Basisstufe, Oberstufe und Masters

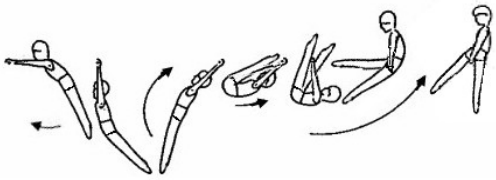
Reihenbilder-Beispiele:



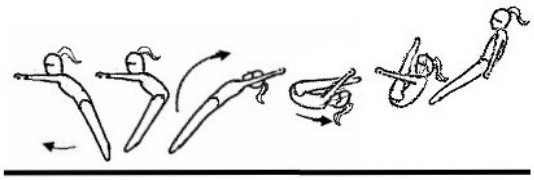
oder



oder



oder



Optimalausführung:

- Aus gestreckter Position dynamische Bewegung zur Kipplage
- Kontinuierliche Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittel-spannung
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

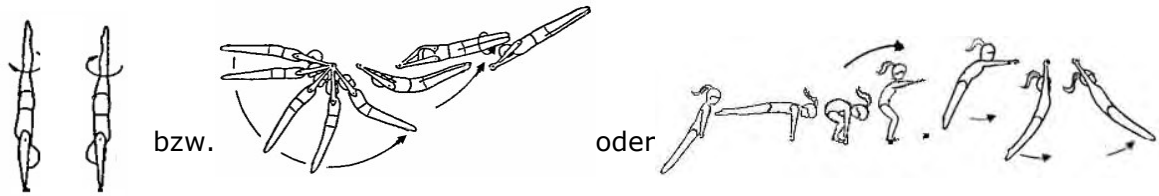
- Stütz wird nicht erreicht
- Arme > 90° gebeugt
- Deutlich unterbrochene Aufwärts-bewegung
- Beim Spreizkippaufschwung: Knie-hangaufschwung

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

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

Nicht-Anerkennung der ½ Drehung im Schwingen:

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

Optimalausführung der ½ Drehung im Handstand:

- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt.
- im Handstand Körper gesteckt

Nicht-Anerkennung der ½ Drehung im Handstand:

- Stark gebeugte Arme und / oder Beine
- Starkes Hohlkreuz

Optimalausführung des Holmwechsel (Bp.):

- Direktes Aufhocken beider Füße
- Keine Pause im Hockstütz
- Sprung zum oberen Holm

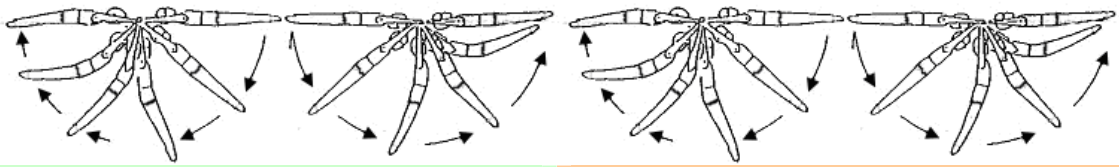
Nicht-Anerkennung des Holmwechsels:

- 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 >=180°
- Endposition = „Schiffchenposition"
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung Vorschwung oder Rückschwung

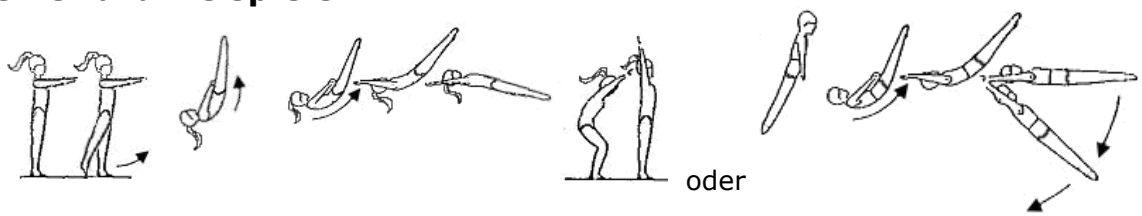
- Endposition unter 45 ° von der Senkrechten

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

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

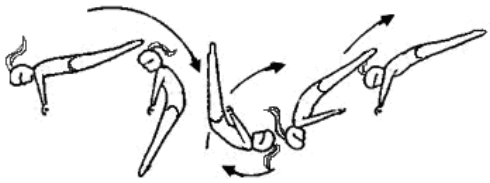
Nicht-Anerkennung:

- 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-Rumpf-winkels
- Endposition =„Schiffchenposition"
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

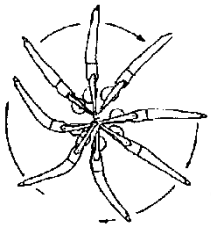
- Endposition unter Stangenhöhe
- Hüfte berührt beim Aufrichten die Stange **oder** Nichterreichen einer freien Stützposition
- Arme > 90° gebeugt

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

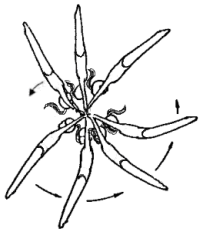
Riesenfelge rückwärts *oder* Riesenfelge vorwärts *oder* Ausgrätschen

Oberstufe und Masters

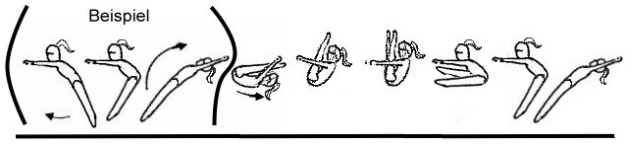
Reihenbilder:



oder



oder



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

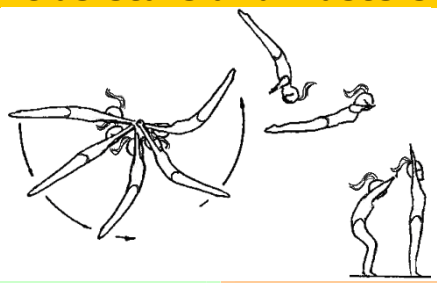
Nicht-Anerkennung des Ausgrätschens:

- 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:

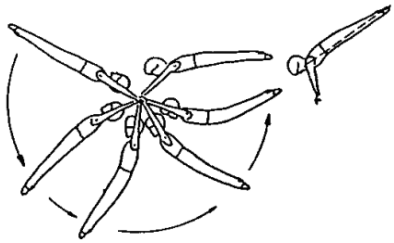
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

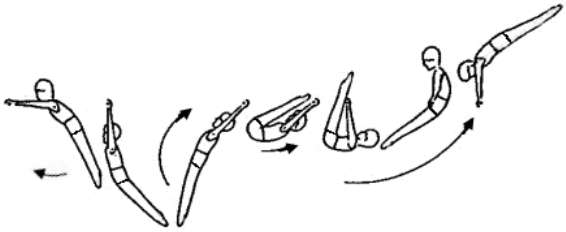
Stemme rückwärts *oder* zweite (andere) Kippe freier Wahl

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 ° gebeugt

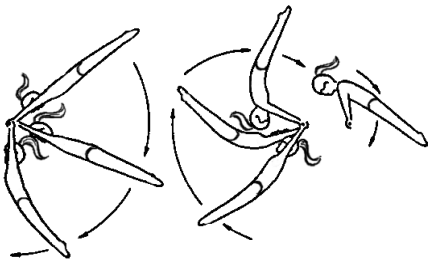
Nicht-Anerkennung der zweiten Kippe:

- 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 Aufwärts-bewegung

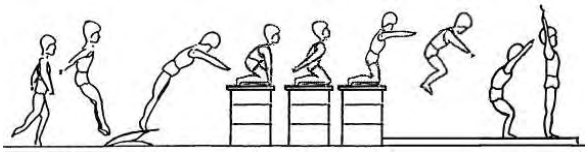
Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Leitbilder Sprung:

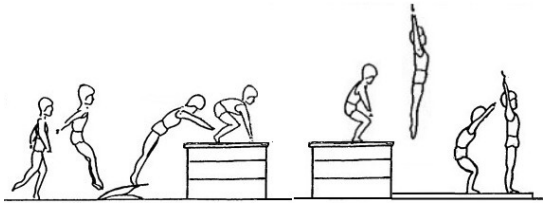
Grundlagen für die Bewertung

Aufknien + Mutsprung *oder* Aufhocken + Strecksprung

Reihenbilder:



oder



Optimalausführung Aufknien + Mutsprung:

- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Aufknien hinter den Händen
- Armzug beim Mutsprung

Optimalausführung Aufhocken + Strecksprung:

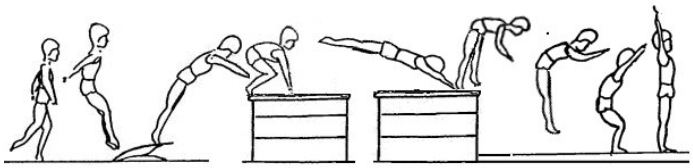
- Wie oben
- Beine angehockt
- Füße nicht vor die Hände aufsetzen
- In der Hockposition Beine geschlossen
- Aktiver Armzug beim Strecksprung, Körper gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Handstütz
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf
- Keine erkennbare Knie- oder Hockposition

Aufhocken - Abgrätschen

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Aufhocken wie oben
- Arme beim Abgrätschen gestreckt
- Beine weit gegrätscht

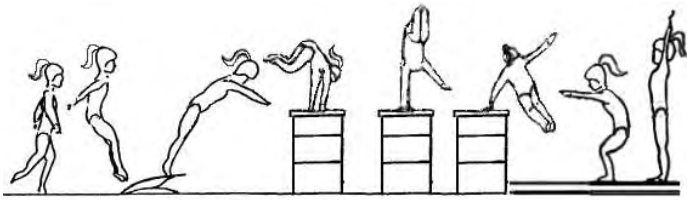
Nicht-Anerkennung:

- Wie oben
- Gesäß berührt den Kasten vor der Landung

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät

Reihenbild:

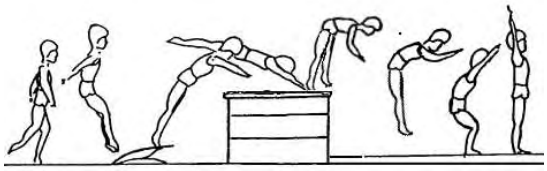


Optimalausführung:
- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hände richtig aufgesetzt
- Arme beim Stützen gestreckt
- Beine gehockt
- Landung im Seitstand vorlings

Nicht-Anerkennung:
- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein erkennbarer Stütz
- Keine Anhocken der Beine
- Landung im Querstand (keine Drehung zum Gerät erkennbar)

Grätsche

Reihenbild (auch Kasten quer)**:**

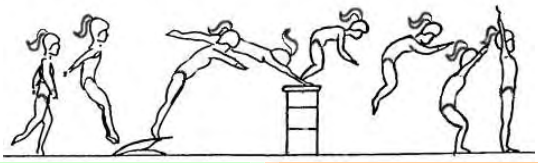


Optimalausführung:
- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- Zweite Flugphase
- Beine weit gegrätscht
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:
- Kasten lang: „Laufen" der Hände im Stütz

Hocke

Reihenbild:



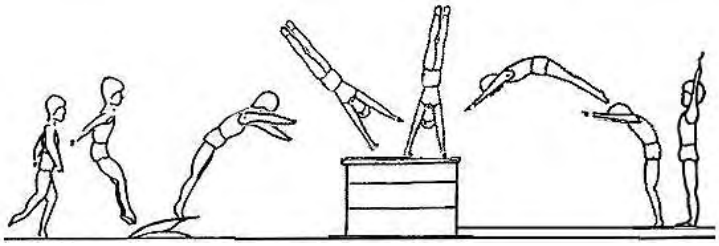
Optimalausführung:
- Armzug zur Vorhalte
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- erkennbare Flugphasen
- Beine angehockt

Nicht-Anerkennung:
- „Laufen" der Hände im Stütz
- „Durchschieben"

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Radwende

Reihenbild (auch Kasten quer)**:**

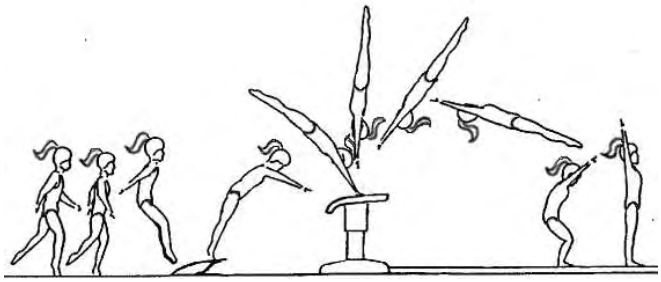


Optimalausführung:
- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Erster Arm beim Aufsetzen leicht gebeugt und zweiter Arm gestreckt
- Je ¼ Drehung in beiden Flugphasen
- Gestr. Körper durch die Senkrechte
- geschlossene Beine
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:
- Keine zumindest ¼ Drehung in der ersten Flugphase
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten

Überschlag vorwärts

Reihenbild:



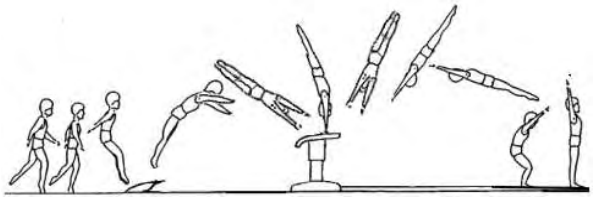
Optimalausführung:
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:
- Kopf berührt das Gerät
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

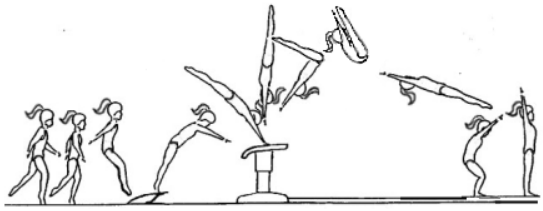
Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Überschlag vorwärts mit ½+½ Drehung *oder* Yamashita

Reihenbilder:



oder



Optimalausführung Überschlag vorwärts mit ½+ ½ Drehung

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- ½ Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stütz gestreckt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung Überschlag vorwärts mit ½+ ½ Drehung

- Kopf berührt das Gerät
- Starkes Abweichen aus d. Senkrechten
- Drehung in der 1. Flugphase weniger als 90°
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Optimalausführung Yamashita:

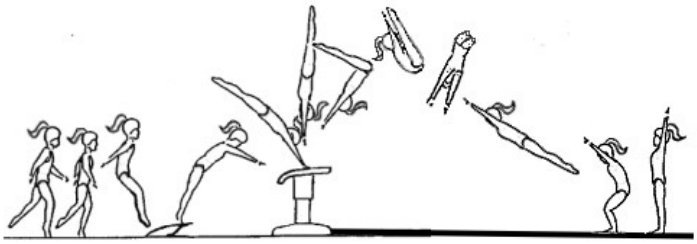
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- 1. Flugphase: Körper gestreckt
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Bücken u. Strecken in d. 2. Flugphase

Nicht-Anerkennung Yamashita:

- Anhocken der Beine.
- Keine Bück- und Streckbewegung in der zweiten Flugphase
- Kopf berührt das Gerät
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Yamashita mit mindestens halber Drehung

Reihenbild (Bp.):



Optimalausführung:

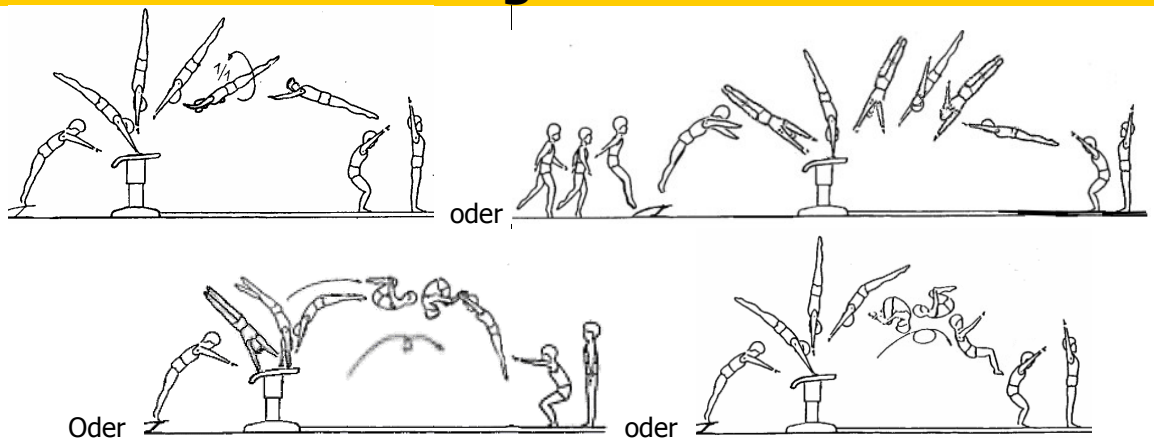
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- 1. Flugphase: Körper gestreckt
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Bücken u. Strecken in d. 2. Flugphase
- Die 180°-Längsachsendrehung erfolgt mit der Hüftstreckung

Nicht-Anerkennung:

- Anhocken der Beine.
- Keine Bück- und Streckbewegung in der zweiten Flugphase
- Kopf berührt das Gerät
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Überschlag mit ganzer Drehung
oder Überschlag mit ½+1/1 Drehung
oder Tsukahara
oder Überschlag mit Salto vorwärts



Optimalausführung Überschlag mit 1/1 Drehung:
- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flug-phase, Arme beim Stützen gestreckt
- 360° Längsachsendr. in 2. Flugphase

Optimalausführung Überschlag mit 1/2 und 1/1 Dr.:
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (gebunden)
- ½ Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stütz gestreckt
- 1/1 Dr. in der 2. Flugphase

Optimalausführung Tsukahara:
- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- ¼ oder ½ Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck, Steigphase vor der Rotationseinleitung
- Salto rückwärts in der 2. Flugphase

Optimalausführung Überschlag mit Salto vorwärts:
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (leicht überstreckt)
- Sofortiger Abdruck in die zweite Flug-phase, Arme beim Stützen gestreckt
- In der 2. Flugphase Salto vw.

Nicht-Anerkennung Überschlag mit 1/1 Drehung:
- Weniger als 270° Drehung vor der Landung
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Nicht-Anerkennung des Überschlag mit 1/2 und 1/1 Dr.:
- Kopf berührt das Gerät
- Starkes Abweichen aus d. Senkrechten
- Drehung 1. Flugphase weniger als 90°
- Drehung in der 2. Flugphase vor der Landung nicht vollendet.
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Nicht-Anerkennung Tsukahara:
- Starkes Abweichen aus der Senk-rechten
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
- Gleichzeitige Landung auf Händen und Füßen

Nicht-Anerkennung Überschlag mit Salto vorwärts:
- Landung auf dem Gesäß
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Leitbilder Pauschenpferd:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Seitstütz
Basisstufe und Masters

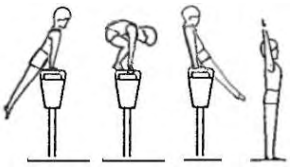
Reihenbild (Bp.):

Optimalausführung:
- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Aufrechte Stützposition
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Geschlossene Beine

Nicht-Anerkennung:
- Während der Aufwärts-bewegung erfolgt Aufstützen auf der Körpervorderseite
- Deutliche Unterbrechung der Aufwärtsbewegung

Durchhocken in den Seitstütz rücklings *oder* Durchhocken in den Stand rücklings
Basisstufe und Masters

Reihenbilder:



Optimalausführung:
- Flüssige ununterbrochene Bewegung
- Beine berühren Pferdkörper nicht
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Geschlossene Beine

Nicht-Anerkennung:
- Füße stehen auf dem Pferdkörper
- Durchhocken zum Sitz
- Rutschen zum Stand

Aus dem Seitstütz rücklings Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts
Basisstufe und Masters

Reihenbilder:

Optimalausführung:
- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zw. den Beinen mind. 30°
- Arme gestreckt

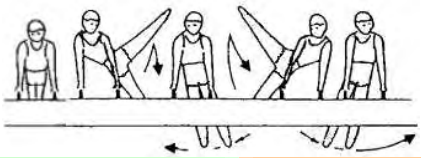
Nicht-Anerkennung:
- Keine Hüft-Bewegungsamplitude
- Sitz auf dem Pferdkörper

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Aus dem Seitstütz vorlings Seitschwingen mit Spreizen links oder rechts

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



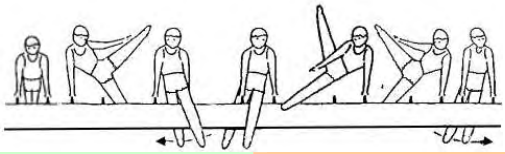
Optimalausführung:
- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zw. den Beinen mind. 45°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- Keine Hüft-Bewegungsamplitude
- Oberes Bein erreicht nicht die Pferdoberkante

Kreisspreizen eines Beines

Basisstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:
- Flüssiger Bewegungsablauf
- Kein Halt
- Arme gestreckt

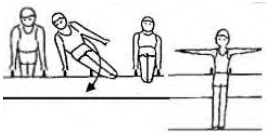
Nicht-Anerkennung:
- Halt im Spaltstütz
- Rückspreizen zum Sturz auf den Pferdkörper

Kehre *oder* Flanke *oder* Wende

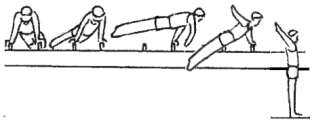
Basisstufe, Oberstufe und Masters

Kehre:

Flanke:



Wende:



Optimalausführung: Kehre
- Kehrschwung m. deutl. Stützphase
- Hüfte nahezu gestreckt
- Stützphase am Ende des Kehr-schwunges

Nicht-Anerkennung: Kehre
- Sitz am Ende des Kehrschwunges
- Stand weitab der letzten Stütz-position

Optimalausführung: Flanke
- Größtmögliche Amplitude
- Hüfte nahezu gestreckt
- Stützphase am Ende der Flanke

Nicht-Anerkennung: Flanke
- Sitz am Ende des Flankenschwungs
- Stand weitab der letzten Stütz-position

Optimalausführung: Wende
- Frühzeitige Einleitung des Wendeschwunges (90°)
- Hüfte ganz gestreckt
- Stand neben letztem Stütz

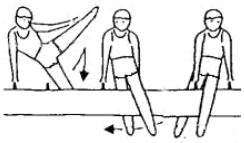
Nicht-Anerkennung: Wende
- Kein Wendeschwung (sondern Vorflanken mit ¼ Drehung)
- Stand weitab der letzten Stütz-position

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Seitschwingen mit Vorspreizen

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



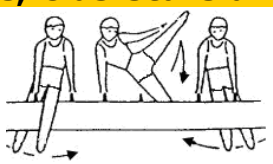
Optimalausführung:
- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zw.d. Beinen mind 45°
- Kein Halt nach Einspreizen

Nicht-Anerkennung:
- Sitz nach Einspreizen

Seitschwingen mit Rückspreizen

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:
- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zw.d. Beinen mind. 45°Kein Halt nach Rückspreizen

Nicht-Anerkennung:
- Oberkörper liegt auf dem Pferd nach dem Rückspreizen

Mindestens 1 ganze Kreisflanke

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:

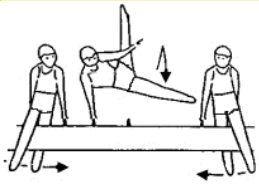
Optimalausführung:
- Runde Flankenbewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- Übungsunterbrechung nach dem Vorflanken
- Flanke endet nicht im Stütz vl.

Schere vorwärts

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:
- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zw.d. Beinen mind. 45°
- Arme gestreckt

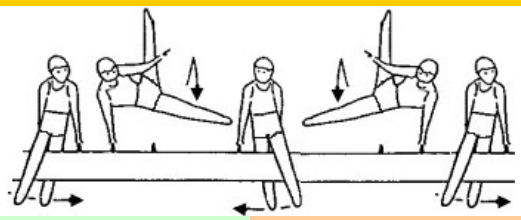
Nicht-Anerkennung:
- Sitz auf dem Pferd nach der Schere

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Zweite Schere vorwärts in unmittelbarer Folge der ersten Schere vorwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



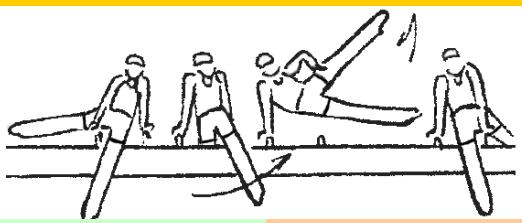
Optimalausführung:
- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zw. d. Beinen mind. 45°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- Sitz auf dem Pferd nach der Schere
- Pause oder Zwischenschwung zwischen den beiden Scheren

Schere rückwärts links *oder* rechts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



Optimalausführung:
- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zw. d. Beinen mind. 30°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- Sitz auf dem Pferd nach der Schere

Kreisflanke am Pferdende (Quer- oder Seitstütz)

Oberstufe und Masters

Reihenbilder:

oder

Optimalausführung Querstütz:
- Hüfte nahezu gestreckt
- Nur geringe Abweichung aus der Pferdachse
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung Querstütz:
- Flanke endet nicht im Stütz vl.
- Achsabweichung > 45°

Optimalausführung Seitstütz
- Nahezu runde Bewegung
- Hüfte nahezu gestreckt

Nicht-Anerkennung Seitstütz:
- Flanke endet nicht im Stütz vl.
- Sitz anstatt Stütz rl.

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Wandern

Oberstufe und Masters

Reihenbilder (Bp.):

Optimalausführung des Wanderns im Querstütz:

- Transport auf die Pausche
- Große Schwungamplitude
- Arme gestreckt

Optimalausführung des Wanderns im Seitstütz:

- Deutliche Stützübergabe im Seitstütz vorlings auf einer Pausche
- Große Schwungamplitude
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung des Wanderns im Querstütz:

- Kein Querstütz nach dem Wandern

Nicht-Anerkennung des Wanderns im Seitstütz:

- Sitz auf dem Pferd nach dem Wandern

Kehre oder Wende am Gerät

Oberstufe und Masters

Reihenbilder:

Kehre

Wende

Optimalausführung Kehre:

- Kehrschwung mit deutlicher Stützphase
- Hüfte nahezu gestreckt
- Stützphase am Ende des Kehrschwunges

Optimalausführung Wende:

- Frühzeitige Einleitung des Wendeschwunges (90°)
- Hüfte ganz gestreckt
- Zwischenstütz auf dem Pferdkörper vor dem Vorflanken

Nicht-Anerkennung Kehre:

- Sitz auf dem Pferd nach der Kehre
- Pause zwischen Auskehren und Rückflanken

Nicht-Anerkennung Wende:

- Der Wendeschwung ist nicht im Seitstütz vl. beendet
- Ein Vorflanken ist nicht möglich

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Leitbilder Ringe:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Stütz (2 sek.)
Basisstufe und Masters

Abbildung:

Optimalausführung:
- Gestreckte Arme
- Ringe parallel od. leicht ausgedreht
- Gestreckter Körper
- Halteteil 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:
- Arme mehr als 45° gebeugt
- Haltedauer unter 1 Sekunde

Beugehang (2 sek.)
Basisstufe und Masters

Abbildung:

Optimalausführung:
- Halteteil 2 Sekunden
- Arme ganz gebeugt (Kinn über Griffhöhe)
- Gestreckter Körper

Nicht-Anerkennung:
- Keine erkennbare Fixierung des Kinns in Ringhöhe.
- Haltedauer unter 1 Sekunde

Stecksturzhang (2 sek.)
Basisstufe und Masters

Abbildung:

Optimalausführung:
- Halteteil 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Gestreckte, senkrechte Körperposition

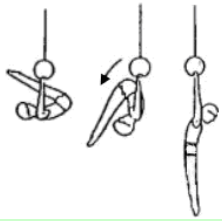
Nicht-Anerkennung:
- Keine erkennbare Fixierung der Position
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Haltedauer unter 1 sek.

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

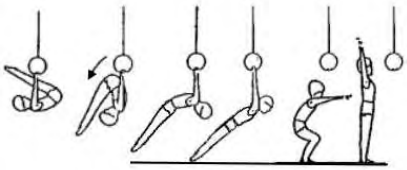
Sturzhang senken zum Hang rücklings *oder* Sturzhang senken zum Hangstand rücklings (auch als Abgang zum Stand)

Basisstufe und Masters

Reihen-bilder:



oder



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:

oder

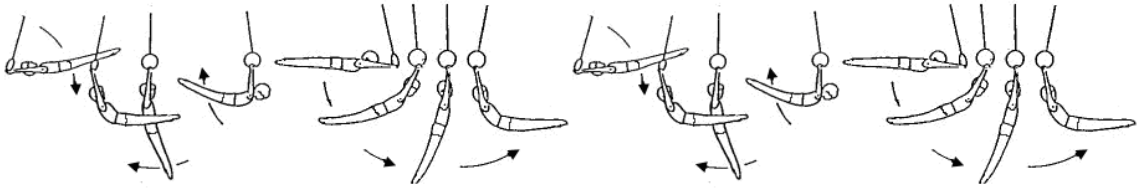
Optimalausführung:
- Halteteil 2 Sekunden
- Gestreckte Arme und Beine
- Schulterwinkel 180°
- Oberschenkel waagrecht

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

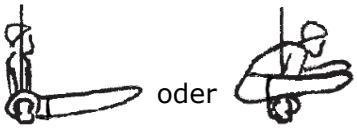
Nicht-Anerkennung:
- Bewegungsamplitude weniger als 45° im Vor- und Rückschwung (maßgeblich ist die gedachte Linie zwischen Ringen und Hüfte)

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Winkelstütz *oder* Grätschwinkelstütz (2sek.)

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Abbildungen:



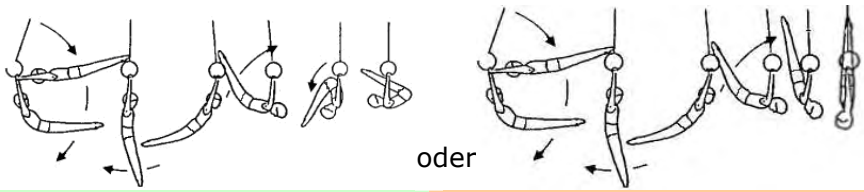
Optimalausführung:
- Halteteil 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Ringe parallel oder leicht ausgedreht
- Hüfte zw. den Händen (Winkelstütz)
- Beine gestreckt u. waagrecht

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:



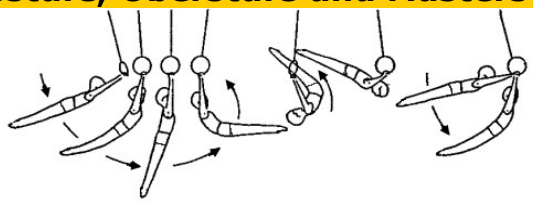
Optimalausführung:
- Gestreckte Arme
- Erkennbare Seitwärtsbewegung der Arme zu Beginn des Einkugelns
- Schultern mindestens auf Ringhöhe

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

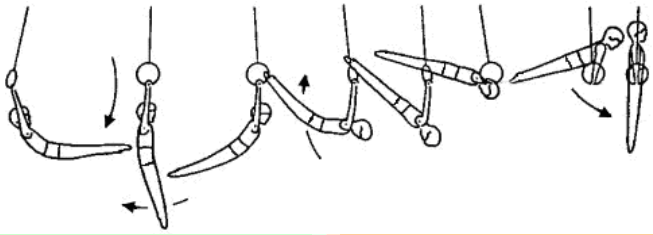
Nicht-Anerkennung:
- Ausschultern nicht gleichzeitig
- ruckartiges „Hineinfallen" in die Schulter (Gesundheit!)

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Stemme rückwärts

Basisstufe, Oberstufe und Masters

Reihenbild:



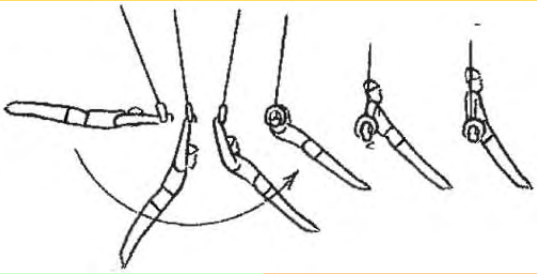
Optimalausführung:
- Rückschwung mindestens waagrecht
- Gestreckte Arme
- Ringe seitlich neben der Schulter
- Gestreckter Körper während der Stemmbewegung zum Stütz

Nicht-Anerkennung:
- Keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch" zum Hang)
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Stemme vorwärts

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



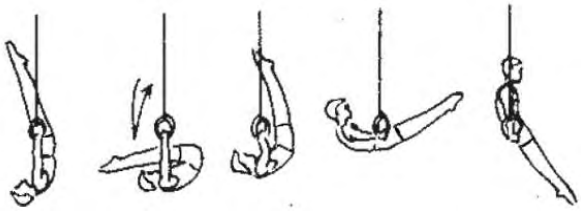
Optimalausführung:
- Gestreckte Arme
- Ringe seitlich
- Sofortiges Halten einer ruhigen End-position im Stütz

Nicht-Anerkennung:
- Keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch" zum Hang)
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Kippe

Oberstufe und Masters

Reihenbild:



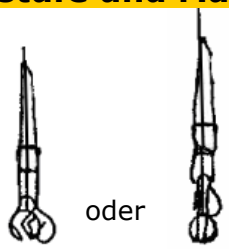
Optimalausführung:
- Gestreckte Arme
- Sofortiges Halten einer ruhigen End-position im Stütz

Nicht-Anerkennung:
- Keine Fixierung des Stützes
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Beugehandstand (2 sek.)
oder flüchtiger Handstand
Oberstufe und Masters

Abbildungen:



Optimalausführung des Beugehandstandes:
- Halteteil 2 Sekunden
- Gestreckter Körper
- Armwinkel nicht tiefer als 90°

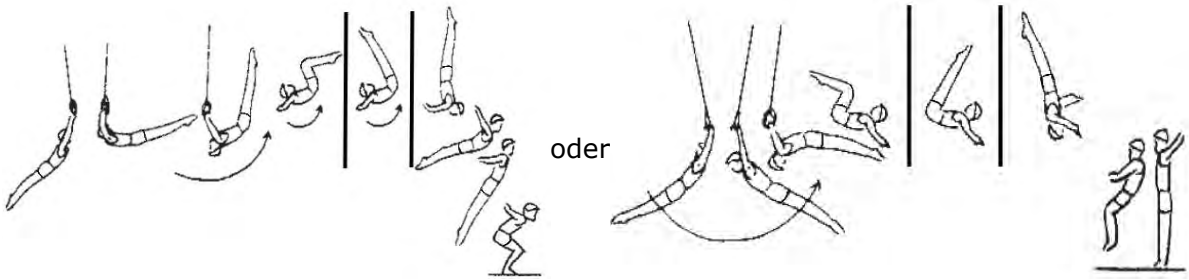
Nicht-Anerkennung des Beugehandstandes:
- Keine erkennbare Fixierung der Position
- Deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Haltedauer unter 1 sek.

Optimalausführung des flüchtigen Handstandes:
- Gestreckte Arme
- Ringe parallel oder leicht ausgedreht
- Gestreckter Körper
- Schulterwinkel 180°

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

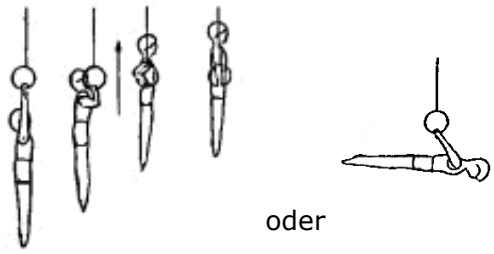
Nicht-Anerkennung:
- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

Österreichs Vereins-Turnprogramm 2013+

Zugstemme *oder* Hangwaage rücklings (2 sek.)

Oberstufe und Masters

Reihenbild/Abbildung:



Optimalausführung der Zugstemme:

- Synchrone Armarbeit
- Körper gestreckt
- Flüssiger, gleichmäßiger Bewegungs-ablauf

Optimalausführung der Hangwaage:

- Körper gestreckt und waagrecht
- Arme gestreckt
- Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung der Zugstemme:

- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Nicht-Anerkennung Hangwaage:

- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Abweichung des Oberkörpers von der Waagrechten mehr als 45°