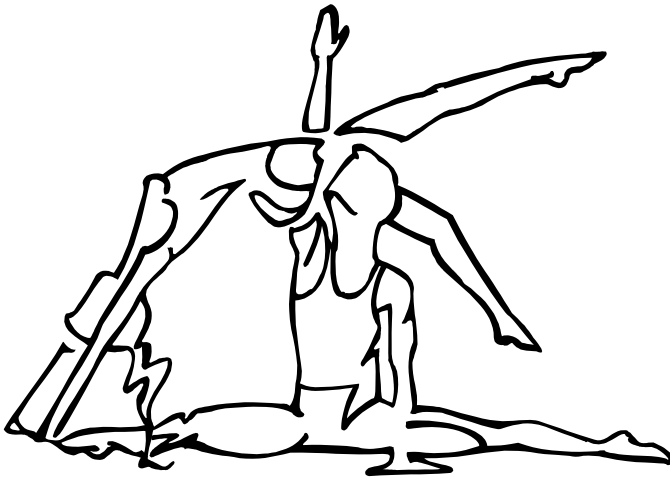




# Weisungen

## Einzelgeräteturnen Turnerinnen und Turner 2006



Herausgeber: Schweizerischer Turnverband  
Bahnhofstrasse 38  
5001 Aarau  
062 837 82 00  
[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

Verfasser: Ressort Geräteturnen

Ausgabe: 01.2006

Copyright: Schweizerischer Turnverband

Nachdruck: Für STV-Vereine und -Mitglieder  
unter Quellenangabe gestattet.

# Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeines .....	5
1.1	Zweck und Ziel .....	5
1.2	Startberechtigung .....	5
1.3	Konzept und Anforderungen .....	5
1.4	Abkürzungen .....	5
2	Anforderungen und Wettkampfprogramm .....	6
2.1	Jugendkategorien K 1 – K 4 .....	6
2.2	Aktivkategorien K 5 – K 7 und K D/H .....	6
2.2.1	Anforderungen .....	6
2.2.2	Geräte .....	6
2.2.3	Sprung .....	6
3	Wertungsbestimmungen .....	7
3.1	Allgemeines und Definitionen .....	7
3.1.1	Ausgangsnote 10.00 Pt .....	7
3.1.2	Übungswiederholung .....	7
3.1.3	Wiederholungselemente .....	7
3.1.4	Halteelemente .....	7
3.1.5	Leerschwing .....	7
3.1.6	Zwischenschwing .....	7
3.1.7	Halt .....	7
3.1.8	Matten .....	7
3.1.9	Auswechseln der Geräte .....	8
3.1.10	Schwierigkeitswert unbekannt .....	8
3.1.11	Hilfestehen .....	8
3.2	Abzüge allgemein .....	8
3.2.1	Maximal möglicher Abzug pro Element .....	8
3.2.2	Technik und Haltung .....	8
3.2.3	Landungen .....	8
3.2.4	Sturz .....	8
3.2.5	Halt .....	8
3.2.6	Halteelemente .....	8
3.2.7	Aufbau und Schwierigkeit .....	9
3.2.8	Kombination, Präsentation .....	9
3.2.9	Verhaltens- und Ordnungsabzüge .....	9
3.2.10	Hilfeleistung .....	9
3.3	Gerätespezifische Bestimmungen / Abzüge .....	9
3.3.1	Reck .....	9
3.3.2	Boden .....	9
3.3.3	Schaukelringe .....	10
3.3.4	Sprung .....	10
3.3.5	Barren .....	11

4	Zusammenfassung Pflicht- und Wahlpflichtelemente.....	12
4.1	Kategorie 1.....	12
4.1.1	K 1 Reck.....	12
4.1.2	K 1 Boden.....	12
4.1.3	K 1 Schaukelringe (Option).....	12
4.1.4	K 1 Sprung.....	12
4.1.5	K 1 Barren.....	12
4.2	Kategorie 2.....	13
4.2.1	K 2 Reck.....	13
4.2.2	K 2 Boden.....	13
4.2.3	K 2 Schaukelringe (Option).....	13
4.2.4	K 2 Sprung.....	13
4.2.5	K 2 Barren.....	13
4.3	Kategorie 3.....	14
4.3.1	K 3 Reck.....	14
4.3.2	K 3 Boden.....	14
4.3.3	K 3 Schaukelringe.....	14
4.3.4	K 3 Sprung.....	15
4.3.5	K 3 Barren.....	15
4.4	Kategorie 4.....	15
4.4.1	K 4 Reck.....	15
4.4.2	K 4 Boden.....	16
4.4.3	K 4 Schaukelringe.....	16
4.4.4	K 4 Sprung.....	16
4.4.5	K 4 Barren.....	17
5.	Pflicht- und Wahlpflichtelemente.....	
5.1.	K 1 Reck.....	18
5.2.	K 1 Boden.....	20
5.3.	K 1 Schaukelringe (Option).....	23
5.4.	K 1 Sprung.....	25
5.5.	K 1 Barren.....	26
5.6.	K 2 Reck.....	28
5.7.	K 2 Boden.....	31
5.8.	K 2 Schaukelringe (Option).....	34
5.9.	K 2 Sprung.....	36
5.10.	K 2 Barren.....	37
5.11.	K 3 Reck.....	39
5.12.	K 3 Boden.....	42
5.13.	K 3 Schaukelringe.....	46
5.14.	K 3 Sprung.....	48
5.15.	K 3 Barren.....	49
5.16.	K 4 Reck.....	53
5.17.	K 4 Boden.....	58
5.18.	K 4 Schaukelringe.....	62
5.19.	K 4 Sprung.....	66
5.20.	K 4 Barren.....	67
6.	Kernposen.....	71

# 1 Allgemeines

## 1.1 Zweck und Ziel

Die Weisungen für das Einzelgeräteturnen regeln die Ausrichtung von Wettkämpfen. Sie sollen einen sinnvollen Aufbau der Technik gewährleisten.

Das Geräteturnen fördert den Breitensport und vertritt die Philosophie des einfachen Geräteturnens mit möglichst perfekter Ausführung.

## 1.2 Startberechtigung

Die Startberechtigung ist der Ausschreibung des jeweiligen Anlasses zu entnehmen (für STV Wettkämpfe gelten die aktuellen Wettkampfvorschriften STV).

Kunstturner/-innen die im gleichen Jahr Kunstturnwettkämpfe bestritten haben oder eine Lizenz für die entsprechende Saison gelöst haben, sind an Gerätturnwettkämpfen nicht zugelassen.

## 1.3 Konzept und Anforderungen

Reihenfolge	1	2	3	4	5
Kategorie	Reck	Boden	Schaukelringe	Sprung	Barren (nur Tu)
K 1	2P/2W	2P/4W	Option (Pflichtübung)	1P	Pflicht
K 2	2P/2W	2P/4W	Option (Pflichtübung)	1P	4P/1W
K 3	2P/3W	2P/4W	4P/1W	1P	3P/3W
K 4	2P/3W	2P/4W	2P/3W	1P	2P/3W
K 5	6 Kür	6 Kür	6 Kür	2 Kür	6 Kür
K 6	6 Kür	6 Kür	6 Kür	2 Kür	6 Kür
K 7	6 Kür	6 Kür	6 Kür	2 Kür	6 Kür
K D/H	6 Kür	6 Kür	6 Kür	2 Kür	6 Kür

## 1.4 Abkürzungen

Dr.	Drehung	Rschwg	Rückschwung
D/H	Damen/Herrn	rw.	rückwärts
K	Kategorien	SW	Schwierigkeitswert
Kür	Kürübung	Ti	Turnerinnen
mind.	mindestens	Tu	Turner
P/W	Übung mit Pflicht- und Wahlpflichtelementen	vl.	vorlings
P	Pflichtelement	Vschwng	Vorschwung
Pt	Punkte	vw.	vorwärts
rl.	rücklings	W	Wahlpflichtelement

## 2 Anforderungen und Wettkampfprogramm

Um eine höhere Kategorie zu bestehen, muss an einem Wettkampf im Schnitt mind. 7.5 Punkte erreicht werden.

Es ist nicht erlaubt, ohne Ausnahmegewilligung die Kategorie nach unten zu wechseln. Ausnahmen müssen vom zuständigen Verband bewilligt werden.

Beim STV-Sekretariat können Kategorienweise bezogen werden, um die bestandene Kategorie und die Wettkämpfe einzutragen.

### 2.1 Jugendkategorien K 1 – K 4

#### Turnerinnen

K 1+2 3-Kampf bzw. 4-Kampf\*

K 3+4 4-Kampf

\* sofern Schaukelringe geturnt werden

#### Turner

K 1+2 4-Kampf bzw. 5-Kampf\*

K 3+4 5-Kampf

### 2.2 Aktivkategorien K 5 – K 7 und K D/H

#### 2.2.1 Anforderungen

##### Turnerinnen

K 5 - 7 4-Kampf

K Damen 4-Kampf

##### Turner

K 5 - 7 5-Kampf

K Herren 5-Kampf

#### Mindestalter Kategorie Damen/Herren

Damen: ab 20. Altersjahr

Herren: ab 30. Altersjahr

#### 2.2.2 Geräte

Es werden frei gewählte Übungen mit mindestens 6 verschiedenen Elementen der folgenden Schwierigkeitswerten geturnt:

K 5	2x SW 5	4x SW 4 - 7	Abgang mind. SW 5 *
K 6	2x SW 6	4x SW 5 - 7	Abgang mind. SW 6 *
K 7	2x SW 7	4x SW 6 - 7	Abgang SW 7 *
K D/H	6x SW 5 - 7		Abgang mind. SW 5 *

\* Ausnahme Boden: letztes Element und Schlusspose frei.

#### 2.2.3 Sprung

K 5	1x SW 5	1x SW 5 – 7
K 6	1x SW 6	1x SW 6 – 7
K 7	2x SW 7	
K D/H	2x SW 5 - 7	

Es müssen zwei verschiedene Sprünge geturnt werden.

Freie Sprünge erfolgen ohne Hindernis.

Stützsprünge erfolgen über den Längskasten.

Gleicher Sprung über 2 verschiedene Kastenhöhen zählt als gleicher Sprung.

Kastenhöhe bei Stützsprüngen:

K 5+6	5 – 6 Kastenelemente
K 7	6 Kastenelemente
K D/H	5 – 6 Kastenelemente

## **3 Wertungsbestimmungen**

### **3.1 Allgemeines und Definitionen**

#### **3.1.1 Ausgangsnote 10.00 Pt**

Bewertungskriterien

Technik und Haltung, Landungen, Sturz, Halt, Halteelemente, Aufbau und Schwierigkeit, Kombination, Präsentation, Verhalten- und Ordnungsabzüge, Hilfeleistung

#### **3.1.2 Übungswiederholung**

Eine Wiederholung der Übung ist nicht gestattet.

#### **3.1.3 Wiederholungselemente**

Wiederholte Elemente zählen nicht für die Anforderung, werden jedoch in Technik und Haltung bewertet.

#### **3.1.4 Halteelemente**

Halteelemente müssen in der Endlage mindestens zwei Sekunden gehalten werden und sind mit einem Doppelquerstrich (--) gekennzeichnet.

#### **3.1.5 Leerschwung**

Jugendkategorien K 1 – K 4

Leerschwünge sind erlaubt, sie werden in Technik und Haltung bewertet.

Aktivkategorien K 5 – K 7 und K D/H

Wenn bei BA, RE und SR am Ende des Vor- oder Rückschwunges kein Element geturnt wird, ist es ein Leerschwung.

Am Reck und an den Schaukelringen ist ein Leerschwung erlaubt.

Am Barren ist zweimal ein Leerschwung erlaubt.

Leerschwünge werden in Technik und Haltung bewertet.

#### **3.1.6 Zwischenschwung**

Jugendkategorien K 1 – K 4

Zwischenschwünge sind erlaubt, sie werden in Technik und Haltung bewertet.

Aktivkategorien K 5 – K 7 und K D/H

Wenn bei BA, RE und SR weder am Ende des Vor- noch des Rückschwunges kein Element geturnt wird, ist es ein Zwischenschwung.

Zwischenschwünge sind nicht gestattet, werden aber in Technik und Haltung bewertet.

#### **3.1.7 Halt**

Unterbruch im Übungsablauf.

#### **3.1.8 Matten**

Die Mattenwahl für die Abgänge ist frei. (Je nach Verfügbarkeit)

Die Länge der Bodenbahn beträgt bei den Jugendkategorien 12 m und bei den Aktivkategorien 17 m.

### 3.1.9 Auswechseln der Geräte

Das Auswechseln der Geräte ist nicht gestattet. Ansonsten wird die Übung nicht bewertet. Die Wettkampfleitung bestimmt die Geräte und kann weitere Weisungen erlassen.

### 3.1.10 Schwierigkeitswert unbekannt

Elemente, die in der Einstufungstabelle nicht enthalten sind, werden durch den Wertungsrichterchef des Anlasses eingestuft.

Neue Elemente müssen der Fachgruppe Technik oder Wertungsrichter zur Einstufung mitgeteilt werden.

### 3.1.11 Hilfestehen

Zur Vermeidung von Unfällen und zur moralischen Unterstützung kann ein Hilfestehender in der Nähe bzw. am Gerät stehen. Die Sicht der Wertungsrichter darf dabei nicht behindert werden.

## 3.2 Abzüge allgemein

### 3.2.1 Maximal möglicher Abzug pro Element

Abzug pro gezeigtes Element ohne Sturz	max. 0.80 Pt
Abzug pro gezeigtes Element mit Sturz	max. 1.00 Pt

### 3.2.2 Technik und Haltung

Technik Abzug pro gezeigtes Element	max. 0.50 Pt
Haltung Abzug pro gezeigtes Element	max. 0.30 Pt

### 3.2.3 Landungen

Landungen ohne Sturz	Abzug max. 0.30 Pt
Abzug pro gezeigtes Element mit Landung	max. 1.00 Pt

### 3.2.4 Sturz

Sturz am, aufs oder vom Gerät	Abzug 0.40 Pt
-------------------------------	---------------

+ Technik und Haltung des geturnten Elementes (total inkl. Sturz max. 1.00 Pt).  
Eine durch Sturz unterbrochene Übung darf nicht wiederholt, jedoch an der Stelle fortgesetzt werden, wo der Sturz erfolgte.  
Schaukelring: Die Übung kann nach dreimaligem Vor- oder Rückschaukeln oder Anstossen dort fortgesetzt werden, wo der Sturz erfolgte (ohne Abzug für das Schaukeln).

### 3.2.5 Halt

Nicht vorgesehener Unterbruch der Übung	Abzug 0.20 Pt
---	---------------

### 3.2.6 Halteelemente

Weniger als 2 Sekunde gehalten	Abzug 0.20 Pt
--------------------------------	---------------

### 3.2.7 Aufbau und Schwierigkeit

Jugendkategorien K 1 – K 4	
Fehlendes Pflicht- und/oder Wahlpflichtelement	Abzug je 1.00 Pt
Mehrteiliges Pflicht- oder Wahlelement nicht vollständig geturnt	Abzug 0.30 Pt
Übungsausgang entspricht nicht der geturnten Kategorie	Abzug 0.30 Pt
Fehlender Abgang	Abzug 0.50 Pt

Aktivkategorien K 5 – K 7 + K D/H	
Fehlendes Element	Abzug je 1.00 Pt
Schwierigkeitswert zu tief oder zu hoch, <b>pro</b> SW	Abzug 0.30 Pt
Zählendes Basiselement	Abzug 1.00 Pt
Übungsausgang entspricht nicht der geturnten Kategorie <b>pro</b> SW	Abzug 0.30 Pt
Fehlender Abgang	Abzug 0.50 Pt
Unerlaubter Leerschwing	Abzug je 0.20 Pt
Unerlaubter Zwischenschwing	Abzug je 0.40 Pt

### 3.2.8 Kombination, Präsentation

Übungszusammenstellung, mangelnde Bewegungsvielfalt, Präsentation	Abzug max. 0.50 Pt
---	--------------------

### 3.2.9 Verhaltens- und Ordnungsabzüge

Die Kleidung muss enganliegend sein, Schmuck und Haare dürfen die Turnenden nicht gefährden und die Bewertung nicht behindern.	Abzug 0.20 Pt
Unsportliches Verhalten von Tu/Ti oder Leiter	Abzug 0.50 Pt
Fehlendes An- und Abmelden	Abzug je 0.10 Pt

### 3.2.10 Hilfeleistung

Hilfeleistung verbal und durch Zeichen	Abzug je 0.20 Pt
Aktive Trainerhilfe (Jugendkategorien)	Abzug je 0.40 Pt
Aktive Trainerhilfe (Aktivkategorien)	Abzug je 0.80 Pt

## 3.3 Gerätespezifische Bestimmungen / Abzüge

### 3.3.1 Reck

Reckhöhe K 1 – K 7 und K D/H mindestens schulterhoch (ab Matte)	
Reck zu tief	Abzug 0.20 Pt

Es ist erlaubt für die Eingänge ein Minitrampolin oder Reutherbrett zu benutzen (ausser K 1). Das Hochheben ans hohe Reck in den Hang ist erlaubt.

### 3.3.2 Boden

Übertreten der Bodenbahn	Abzug 0.20 Pt
--------------------------	---------------

Elemente die ganz ausserhalb der Bodenbahn geturnt werden, zählen nicht als Schwierigkeitswerte, werden aber in Technik und Haltung bewertet. Die Verwendung eines Reutherbrettes ist nicht gestattet (ausser K 1 Rolle rw.). Ansonsten wird die Übung mit 0 Punkten bewertet.

### 3.3.3 Schaukelringe

Anschieben lassen ist ab K 5 gestattet, geschieht aber auf Risiko der Turnenden.  
 Wird der/die Turnende angeschoben, muss mit der Übung spätestens am Ende des nächsten Vor-/Rückschaukelns begonnen werden (siehe Abb.1).  
 Beginn der Übung spätestens am Ende des dritten Vor- oder Rückschaukelns (siehe Abb.2).

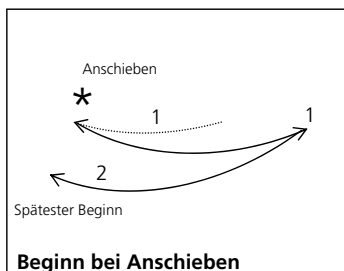


Abb.1

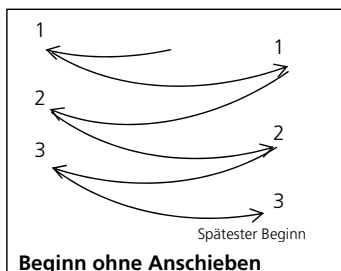


Abb.2

Anfangsschwünge Technik und Haltung  
 Anstossen mit anschliessendem Schwung  
 Übungsbeginn zu spät: **pro** Schwung  
 Keine Schwungsteigerung während der Übung

Abzug max. 0.80 Pt  
 Abzug max. 0.80 Pt  
 Abzug 0.30 Pt  
 Abzug 0.10 – 0.30 Pt

K 5 – 7 und K D/H

Ein Leerschwing im Sturzhang wird als erlaubter Leerschwing gewertet.

### 3.3.4 Sprung

Der bessere Sprung zählt.

Es ist ein zusätzlicher Anlauf für beide Sprünge zusammen gestattet, wenn die/der Turnende weder Minitrampolin, Kasten noch Matten berührt, sonst wird der Sprung mit 0 Pt bewertet. (max. 3 Anläufe für die 2 Sprünge)

Abzüge

#### a) Freisprünge

Steigphase	Abzug max. 1.50 Pt
Aktionsphase	Abzug max. 1.50 Pt
Höhe, Weite und Richtung	Abzug max. 1.00 Pt
Landung	Abzug max. 0.50 Pt
Haltung	Abzug max. 0.50 Pt
Sturz	0.40 Pt

Höhe ab K 5:

Drehachse (Breitenachse) über Handhöhe der hochgehaltenen Arme der Turnerin/des Turners ab Absprungpunkt.

Bei Grundsprüngen (aufrechten Sprüngen, siehe Turnsprache), Körperschwerpunkt über Handhöhe der hochgehaltenen Arme der Turnerin/des Turners ab Absprungpunkt.

## **b) Stützsprünge**

1. Flugphase	Abzug max. 1.50 Pt
Aktionsphase	Abzug max. 1.50 Pt
2. Flugphase (Höhe, Weite, Richtung)	Abzug max. 1.00 Pt
Landung	Abzug max. 0.50 Pt
Haltung	Abzug max. 0.50 Pt
Sturz	0.40 Pt

Die zweite Flugphase muss höher sein als die Erste.

Die Neigung des Minitrampolins ist für Frei- und Stützsprünge frei wählbar.

Mindestens ein Sprung muss der Kategorie entsprechen.

Wenn beide Sprünge nicht der verlangten Kategorie entsprechen,  
bei beiden Sprüngen

Abzug 3.00 Pt

Wenn beide Sprünge gleich sind, beim zweiten Sprung

Abzug 3.00 Pt

Bei einem zu leichten Sprung

Abzug 3.00 Pt

### **3.3.5 Barren**

Barrenhöhe K 1 – K 7 und K H mind. brusthoch

Barren zu tief

Abzug 0.20 Pt

Es ist erlaubt für die Eingänge ein Minitrampolin oder Reutherbrett zu benutzen.

## 4 Zusammenfassung Pflicht- und Wahlpflichtelemente

### 4.1 Kategorie 1

#### 4.1.1 K 1 Reck

K 1-A		Aus Stand: Sprung zum Stütz (ohne Absprunghilfen)
K 1-B		Aus Stütz: Rückschwung zum Niedersprung
K 1-1		Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz
K 1-2	40105	Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz
K 1-3		Aus Stütz: Rückschwung (nur in Verbindung mit K1-4)
K 1-4	40205	Felge rw.

#### 4.1.2 K 1 Boden

K 1-A	10501	3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung
K 1-B	10101	Kerze --
K 1-1		Aus Kerze, Abrollen vw. zur Hochhalte
K 1-2	10601	Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)
K 1-3	10612	Rolle rw.
	10612	Rolle rw. auf schiefer Ebene
	10616	Rolle rw. mit gestr. Beinen
	10616	Rolle rw. mit gestr. Beinen auf schiefer Ebene
K 1-4	10108	Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)
K 1-5	10916	Rad
K 1-6	10502	Stecksprung mit ½ Drehung
K 1-7	10512	Nachstellhüpfer
K 1-8		Rumpfbeugen vw. aus Hochhalte zum Grätschstand -- oder Langsitz -- oder Grätschsitz --

#### 4.1.3 K 1 Schaukelringe (Option)

K 1-A		Selbständiger Sprung in den Beugehang und anschieben lassen im Beugehang
K 1-B	20309	Rückschaukeln im Beugehang und Senken zum Hang
K 1-C		Vorschaukeln im Hang
K 1-D	21001	Rückschaukeln zum Niedersprung

#### 4.1.4 K 1 Sprung

K 1	30101	Strecksprung auf Matten 40 cm (Anlauf mit oder ohne Langbank)
-----	-------	---

#### 4.1.5 K 1 Barren

K 1-A		Sprung zum Vorschwung (ab Kasten)
K 1-B		Rückschwung und Vorschwung
K 1-C		Rückschwung und Vorschwung
K 1-D	50701	Wende zum Niedersprung

## 4.2 Kategorie 2

### 4.2.1 K 2 Reck

K 2-A	40219	Seitstand vl. Felgaufschwung
	40220	Seitstand vl. Felgaufzug
K 2-B	40303	Stütz: Unterschwingung zum Niedersprung Stand: Sprung/Schritt zum Unterschwingung zum Niedersprung
K 2-1		Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz
K 2-2	40105	Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz
K 2-3		Aus Stütz: Rückschwung (nur in Verbindung mit K2-B oder K2-4)
K 2-4	40205	Felge rw.
K 2-5		Aus Stütz: Rückschwung zum Niedersprung

### 4.2.2 K 2 Boden

K 2-A	10612	Rolle rw.
	10616	Rolle rw. mit gestreckten Beinen
K 2-B	10108	Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)
K 2-1	10601	Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)
K 2-2	10106	Hochschwingen zum Handstand und Rolle vw.
K 2-3	10916	Rad
K 2-4		Rad mit ¼ Drehung
K 2-5	10502	Strecksprung mit ½ Drehung
K 2-6	10519	Rösslisprung
K 2-7	11101	Standwaage vl. --
K 2-8	10301	Seitspagat --
	10303	Querspagat --

### 4.2.3 K 2 Schaukelringe (Option)

K 2-A		Anfangsschwünge
K 2-B	20201	Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb./gegr.
K 2-C		Leerschwing im Sturzhang
K 2-D	20304	Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang
K 2-E	21001	Rückschaukeln zum Niedersprung

### 4.2.4 K 2 Sprung

K 2	30201	Sprungrolle auf Mattenstapel 80 cm (Anlauf mit oder ohne Langbank)
-----	-------	--

### 4.2.5 K 2 Barren

K 2-1		Sprung zum Stütz und Winkelstütz --
K 2-2		Sprung zum Stütz zum Vorschwing zum Grätschsitz
K 2-A		Aus Winkelstütz: Heben der Beine zum Rückschwung Aus Grätschsitz: Heben der Beine zum Rückschwung
K 2-B		Rückschwung und Vorschwing
K 2-C		Rückschwung und Vorschwing
K 2-D	50701	Wende zum Niedersprung

## 4.3 Kategorie 3

### 4.3.1 K 3 Reck

K 3-A	40205	Felge rw.
K 3-B	40302	Stütz: Unterschwingung zum Rückschwung
	40303	Stütz: Unterschwingung zum Niedersprung
K 3-1	40406	Mühlumschwung vw.
K 3-2	40203	Mühlaufschwung vw.
K 3-3	40219	Seitstand vl. Felgaufschwung
	40220	Seitstand vl. Felgaufzug
	40217	Hang Felgaufzug
K 3-4	40205	Felge rw. (nur in Verbindung mit K3-A)
K 3-5	40105	Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz
	40106	Stütz rl. oder vl. ½ Dr. zum Stütz vl. oder rl.
K 3-6		Im Hang: Rückschwung
K 3-7		Im Hang: Rückschwung zum Niedersprung

### 4.3.2 K 3 Boden

K 3-A		Rad mit ¼ Drehung
K 3-B	10106	Hochschwingen zum Handstand und Rolle vw.
	10107	Hochschwingen zum Handstand und Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Stand oder Grätschstand
K 3-1	10612	Rolle rw.
	10616	Rolle rw. mit gestreckten Beinen
K 3-2	10601	Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 120°)
	10604	Rolle vw. zum Grätschstand (mit gestr. Beinen)
K 3-3	10608	Sprungrolle vw.
K 3-4	10916	Rad unnatural mit ¼ Dr. auswärts gefolgt von Pflichtelement K3-A
K 3-5	10920	Radwende (Rondat), Strecksprung
K 3-6	10502	Strecksprung mit ½ Drehung
K 3-7	10525	Schersprung
K 3-8	10103	Kopfstand --
K 3-9	11101	Standwaage vl. --
	11104	Spreizwaage vl. --
	11105	Spreizwaage sl. --
K 3-10	10301	Seitspagat --
	10303	Querspogat --

### 4.3.3 K 3 Schaukelringe

K 3-A		Anfangsschwünge
K 3-B	20201	Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb./gegr.
K 3-C	20301	Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+
K 3-D	20304	Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang
K 3-1	21001	Rückschaukeln zum Niedersprung
K 3-2	21002	Vorschaukeln mit ½ Dr. zum Niedersprung

#### 4.3.4 K 3 Sprung

K 3  $\frac{3}{4}$  Salto vv. gestr. auf Mattenstapel 80 cm in Rückenlage  
Einsprung ab Kasten (drei Elemente) mit 1-3 Schritten Anlauf  
(Anlauf auch ohne Kasten erlaubt)

#### 4.3.5 K 3 Barren

K 3-A Vorschwung und Rückschwung (oder umgekehrt)  
K 3-B Vorschwung und Rückschwung (oder umgekehrt)  
K 3- C Aus Winkelstütz: Heben der Beine zum Rückschwung  
Aus Grätschsitz: Heben der Beine zum Rückschwung  
K 3-1 50706 Ab Minitramp: Wende zum Vorschwung (mind. 45°)  
K 3-2 50101 Winkelstütz --  
K 3-3 50305 Rückschwung zum Oberarmstand --  
51603 Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --  
51604 Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum  
Oberarmstand --  
50307 Aussenquerstand vl.: Sprung zum Oberarmstand --  
K 3-4 51003 Oberarmstand, Rolle vv. zum Grätschsitz  
K 3-5 50503 Kehre mit  $\frac{1}{2}$  Dr. zum Niedersprung  
K 3-6 50703 Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°)

### 4.4 Kategorie 4

#### 4.4.1 K 4 Reck

K 4-A 40205 Felge rw.  
K 4-B 40302- 40317 Unterschwingung  
K 4-1 40406 Mühlumschwung vv.  
K 4-2 40203 Mühlauflschwung vv.  
K 4-3 40220 Seitstand vl. Felgaufzug  
40217 Hang Felgaufzug  
K 4-4 40114 Stütz vl., Aufgrätschen zum Stand  
40115 Stütz vl., Aufbücken zum Stand  
K 4-5 40113 Stütz rl., Aufhocken zum Stand  
K 4-6 40102 Stütz vl. Durchhocken zum Spreizsitz  
40103 Stütz vl. Durchhocken zum Stütz rl.  
K 4-7 40416  $\frac{3}{4}$  Bückumschwung vv. mit Griffwechsel  
K 4-8 40601 Laufkippe  
40602 Schwungkippe  
40604 Schwebekippe  
K 4-9 40105 Spreizsitz  $\frac{1}{2}$  Dr. zum Stütz  
40106 Stütz rl. oder vl.  $\frac{1}{2}$  Drehung zum Stütz vl. oder rl.  
K 4-10 40301 Schwunganreissen/Konterschwingung  
K 4-11 Im Hang: Rückschwung  
K 4-12 40218 Vorschwung und Felgaufschwung  
K 4-13 40121 Hangkehre zum Niedersprung

#### 4.4.2 K 4 Boden

K 4-A	10920	Radwende (Rondat), Strecksprung
K 4-B	10608	Sprungrolle vw.
K 4-1	10605	Rolle vw. zum Handstand Beinhaltung geb./gegr.
	10606	Rolle vw. zum Handstand Beinhaltung geb.
K 4-2	10612	Rolle rw.
	10616	Rolle rw. mit gestreckten Beinen
K 4-3	10617	Rolle rw. durch den Handstand mind. 80° (Streuli)
K 4-4		Handstandhüpfen und Rolle vw. mit gestreckten Armen
K 4-5	10917	Rad natural ½ Dr. Rad unnatural
K 4-6	10103	Kopfstand --
K 4-7	10520	Rösslisprung mit ½ Drehung
K 4-8	11101	Standwaage vl. --
	11104	Spreizwaage vl. --
	11105	Spreizwaage sl. --
K 4-9	10301	Seitspagat --
	10303	Querspogat --

#### 4.4.3 K 4 Schaukelringe

		Anfangsschwünge
K 4-A	20301	Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Stecksturzhang C+
K 4-B	20304	Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang
	20306	Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang mit ½ Dr.
K 4-1	20101	Vorschaukeln mit ½ Drehung
K 4-2	20201	Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb./gegr.
K 4-3	20206	Rückschaukeln und heben des geb. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang geb./gegr.
	20207	Rückschaukeln und heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Sturzhang geb./gegr.
K 4-4	20701	Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang
K 4-5	20801	Vorschaukeln und Salto rw. geh. zum Niedersprung
	20802	Vorschaukeln und Salto rw. geb. zum Niedersprung
	20803	Vorschaukeln und Salto rw. gestr. zum Niedersprung
K 4-6	21002	Vorschaukeln mit ½ Dr. zum Niedersprung

#### 4.4.4 K 4 Sprung

K 4	30301	Salto vw. gehockt
-----	-------	-------------------

#### 4.4.5 K 4 Barren

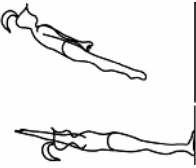
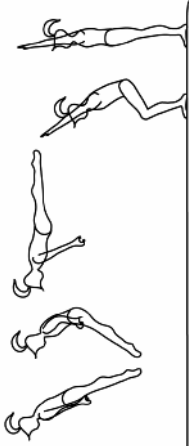
- K 4-A 50305 Rückschwung zum Oberarmstand --
- 51603 Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --
- 51604 Grätschsitz : Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --
- 50307 Aussenquerstand vl.: Sprung zum Oberarmstand --
- K 4-B 51704 Vorschwung im Oberarmhang und heben zur Kipplage
- K 4-1 50101 Winkelstütz --
- K 4-2 51001 Oberarmstand, Rolle vw. zum Rückschwung im Oberarmhang
- K 4-3 Rückschwung im Oberarmhang
- K 4-4 51301 Stemme rw.
- K 4-5 51201 Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz
- 51202 Oberarmkippe
- K 4-6 51203 Laufkippe
- 51204 Schwebekippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz (oder Schwungkippe)
- 51205 Schwebekippe zum Rückschwung im Oberarmhang (oder Schwungkippe)
- 51206 Schwebekippe (oder Schwungkippe)
- K 4-7 50503 Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung
- K 4-8 50703 Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°)

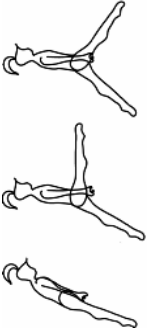


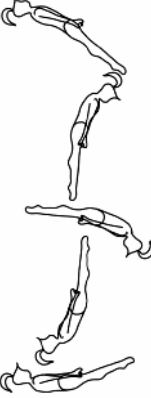
## 5. Pflicht- und Wahlelemente

# K1 Reck

Übungszusammensetzung: 2P + 2W  
 Reck mind. schulterhoch ab Matten  
 Elemente aus höheren Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

### 5.1. K1 Reck

		<b>Element</b> Ausführungskriterien
RE K1-A <b>P</b>		Aus Stand: <b>Sprung zum Stütz (ohne Absprunghilfen)</b>  Stützhang Arme im Stütz gestreckt Kopf aus den Schultern gehoben
RE K1-B <b>P</b>		<b>Aus Stütz: Rückschwung zum Niedersprung</b> (Griff darf gelöst werden)  Am Ende des Rückschwungs   bis leichte C-Pose Füße mind. auf Stangenhöhe Kurbetbewegung zum Stand

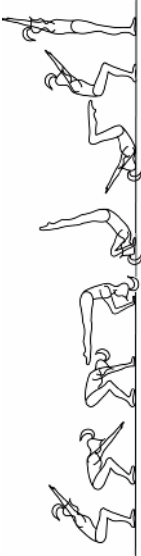

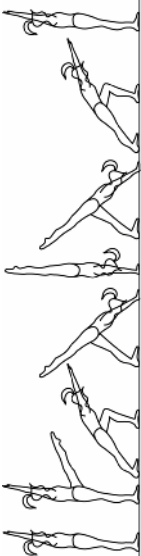
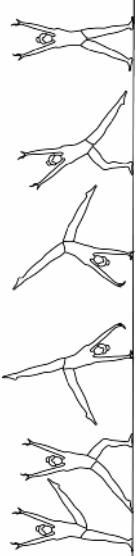
RE K1-1 <b>W</b>		<b>Einspreizen eines Beines zum Spreizsitzelement</b> Hüfte bleibt parallel zur Stange Hinteres Bein bleibt in der Verlängerung des Körpers Das Körpergewicht ist während des Einspreizens auf einem Arm
RE K1-2 <b>W</b>		<b>40105 Spreizsitzelement ½ Dr. zum Stützelement</b> Fließende Bewegung Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm Hinteres Bein und Körper in einer Linie
RE K1-3 <b>W</b>		<b>Aus Stützelement: Rückschwung (nur in Verbindung mit K1-4)</b> Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose Füße mind. auf Stangenhöhe
RE K1-4 <b>W</b>		<b>40205 Felge rw.</b> C+Pose während der Felge Körper bleibt an der Stange Die Drehung endet im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben

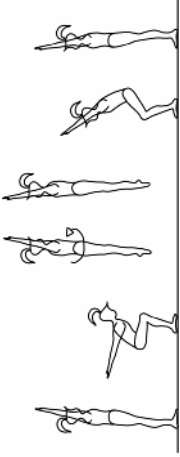
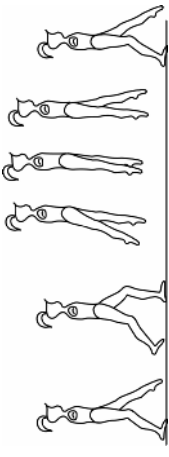
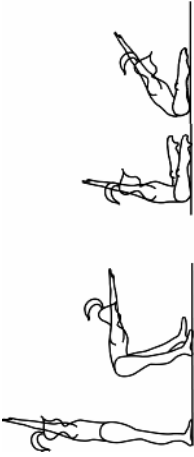
# K1 Boden

Übungszusammensetzung: 2P + 4W  
 Elemente aus höheren Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.  
 Elemente mit einem Doppelquerstrich (⇔) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

## 5.2. K1 Boden

		<b>Element</b> Ausführungskriterien
BO K1-A <b>P</b>		<b>10501 3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung</b>  Dynamischer Anlauf Beidbeiniger Absprung Strecksprung in 1 Pose mit Armen in Vor-Hochhalte
BO K1-B <b>P</b>		<b>10101 Kerze --</b>  Gestreckte Hüfte in der Kerze (C+) Haltezeit mind. 2 Sekunden Armhaltung frei
BO K1-1 <b>W</b>		<b>Aus Kerze, Abrollen vw. zur Hochhalte</b>  Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

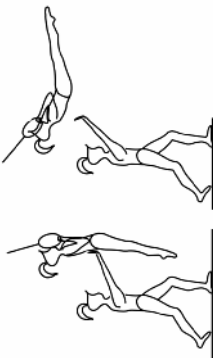

BO K1-2 <b>W</b>		<p><b>10601 Rolle vv. (Hüftwinkel mind. 90°)</b></p> <p>Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Gestreckte Beine Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>
BO K1-3 <b>W</b>		<p><b>10612 Rolle rw.</b></p> <p><b>10612 Rolle rw. auf schiefer Ebene</b></p> <p><b>10616 Rolle rw. mit gestr. Beinen</b></p> <p><b>10616 Rolle rw. mit gestr. Beinen auf schiefer Ebene</b></p> <p>Armhaltung frei Harmonische Rollbewegung Füße sofort und nah hinter den Händen Blick Richtung Knie, runder Rücken</p>
BO K1-4 <b>W</b>		<p><b>10108 Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)</b></p> <p>Aufschwung in C+Pose Erreichen von mind. 80° Abschwung in C+Pose</p>
BO K1-5 <b>W</b>		<p><b>10916 Rad</b></p> <p>Ausgangsposition frei Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts</p>

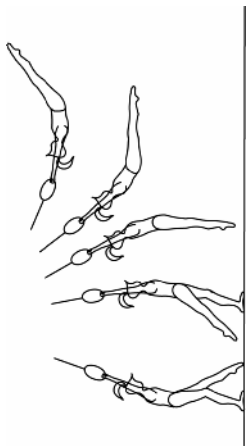
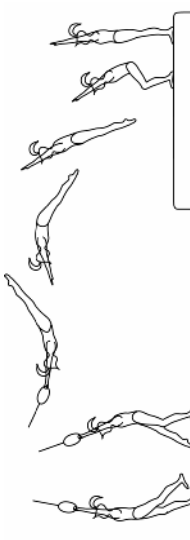
BO K1-6 <b>W</b>		<p><b>10502 Streck sprung mit ½ Drehung</b></p> <p>I Pose im Sprung Drehung 180°</p>
BO K1-7 <b>W</b>		<p><b>10512 Nachstellhüpfer</b></p> <p>Dynamische Bewegung Im Sprung: Schliessen der Beine hintereinander</p>
BO K1-8 <b>W</b>		<p><b>Rumpfbeugen vw. aus Hochhalte zum Grätschstand -- oder Langsitz -- oder Grätschsitz --</b></p> <p>Heben/Senken: fließende Bewegung Im Stand oder Grätschstand Rumpfbeugen 90° Im Lang- oder Grätschsitz Rumpfbeugung mind. 45° Arme in Hochhalte Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>

# K1 (Option) Schaukelringe

Pflichtübung  
Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

## 5.3. K1 Schaukelringe

		Element Ausführungskriterien
K1-A <b>P</b>		<b>Selbständiger Sprung in den Beugehang und anschließen im Beugehang</b>  Beim Vorschaukeln C+Pose
K1-B <b>P</b>		<b>20309 Rückschaukeln im Beugehang und Senken zum Hang</b>  Doppelpendelbewegung im Rückschaukeln Aktives Ausstossen in die Verlängerung der Ringe

<p>K1-C</p> <p><b>P</b></p>		<p><b>Vorschaukeln im Hang</b></p> <p>Füße schwingen Richtung Decke Ende des Vorschaukelns in C+Pose</p>
<p>K1-D</p> <p><b>P</b></p>		<p><b>21001 Rückschaukeln zum Niedersprung</b></p> <p>Rückschaukeln in leichter C-Pose Loslassen im Umkehrpunkt Über C+Pose zur Landung</p>

# K1 Sprung

5.4. K1 Sprung  
2 Versuche, der bessere zählt

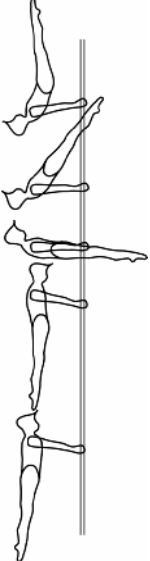
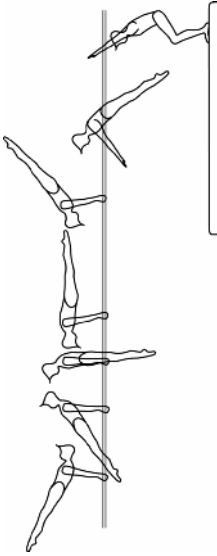
<p>SP K1 P</p>		<p><b>Element</b> Ausführungskriterien</p> <p><b>30101 Strecksprung</b> auf Matten 40 cm (Anlauf mit oder ohne Langbank)</p> <p><b>Steigphase</b> Absprung: im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+Pose)</p> <p><b>Aktionsphase</b> Streckung zur I Pose</p> <p><b>Landung</b> Durch I Pose Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand (S Pose)</p> <p><b>Höhe, Weite und Richtung</b> Höhe mindestens auf Kopfhöhe (ab Absprungpunkt) Weite darf max. 1 Körperlänge der Ti/Tu entsprechen (gemessen ab Absprungpunkt) Beibehalten der Richtung</p>
------------------------	--	--

# K1 Barren

Pflichtübung  
Barrenhöhe: mind. brusthoch

## 5.5. K1 Barren

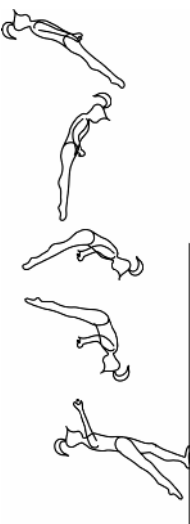
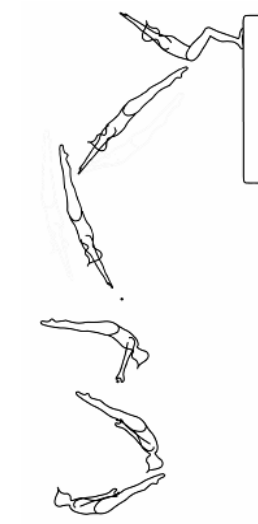
		Element Ausführungskriterien
BA K1-A <b>P</b>		<p><b>Sprung zum Vorschwung</b> (ab Kasten)</p> <p>Einsprung Knie mind. auf Holmenhöhe Im Stütz sind die Arme gestreckt Am Ende des Vorschwungs C+Pose Am Ende des Vorschwungs Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe</p>
BA K1-B <b>P</b>		<p><b>Rückschwung und Vorschwung</b></p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+Pose</p>

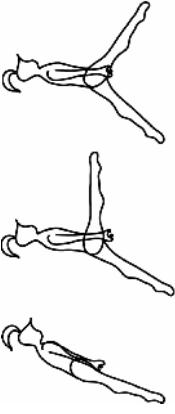
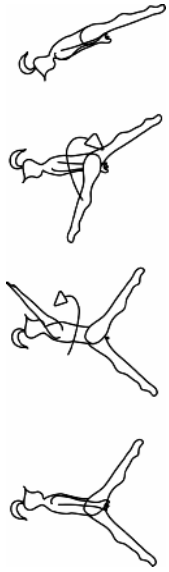

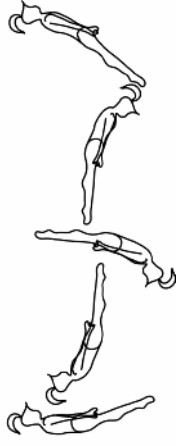
<p>BA K1-C <b>P</b></p>		<p><b>Rückschwung und Vorschwung</b></p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose</p> <p>Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C +Pose</p>
<p>BA K1-D <b>P</b></p>		<p><b>50701 Wende zum Niedersprung</b></p> <p>Arme sind immer gestreckt Hüfte mind. auf Schulterhöhe Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwungs Loslassen des Holmens erlaubt</p>

# K2 Reck

Übungszusammensetzung: 2P + 2W  
 Reck mind. schulterhoch ab Matten  
 Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

## 5.6. K2 Reck

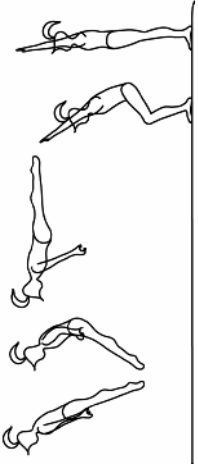
		Element Ausführungskriterien
RE K2-A  P		<p><b>40219 Seitstand vl. Felgaufschwung</b>  <b>40220 Seitstand vl. Felgaufzug</b></p> <p>C+Pose beim Aufschwung/Aufzug          Beine in der Vertikalen geschlossen          Endposition im Stützhang          Kopf aus den Schultern gehoben</p>
RE K2-B  P		<p><b>40303 Stütz: Unterschwung zum Niedersprung</b>  <b>Stand: Sprung/Schritt zum Unterschwung zum Niedersprung</b></p> <p>C+Pose bei der Felgbewegung          C-Pose beim Unterschwung          Hüfte mind. auf Stangenhöhe</p> <p>Unterschwung aus Stand/Schritt: Ein- oder beidbeiniger Absprung möglich</p>

RE K2-1 <b>W</b> →RE K1-1		<p><b>Einspreizen eines Beines zum Spreizsit</b></p> <p>Hüfte bleibt parallel zur Stange  Hinteres Bein bleibt in der Verlängerung des Körpers  Das Körpergewicht ist während des Einspreizens auf einem Arm</p>
RE K2-2 <b>W</b> →RE K1-2		<p><b>40105 Spreizsit ½ Dr. zum Stütz</b></p> <p>Fließende Bewegung  Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm  Hinteres Bein und Körper in einer Linie</p>
RE K2-3 <b>W</b> →RE K1-3		<p><b>Aus Stütz: Rückschwung (nur in Verbindung mit K2-B oder K2-4)</b></p> <p>Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose  Füße mind. auf Stangenhöhe</p>
RE K2-4 <b>W</b> →RE K1-4		<p><b>40205 Felge rw.</b></p> <p>C+Pose während der Felge  Körper bleibt an der Stange  Die Drehung endet im Stützhang  Kopf aus den Schultern gehoben</p>

RE  
K2-5

W

→RE  
K1-B



**Aus Stütz: Rückschwung zum Niedersprung**  
(Griff darf gelöst werden)

Am Ende des Rückschwungs | bis leichte C-Pose  
Füße mind. auf Stangenhöhe  
Kurbelbewegung zum Stand


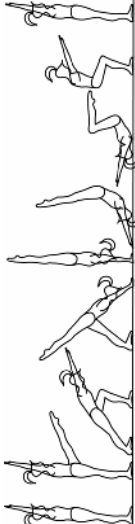
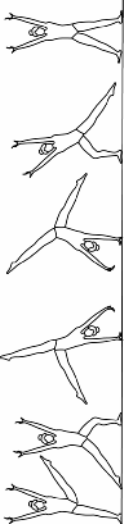
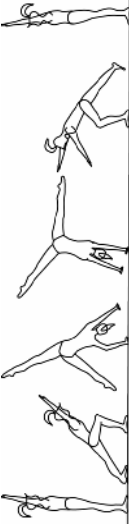
# K2 Boden

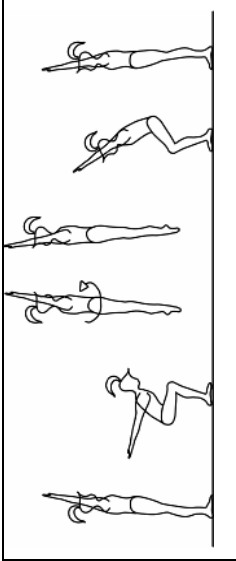
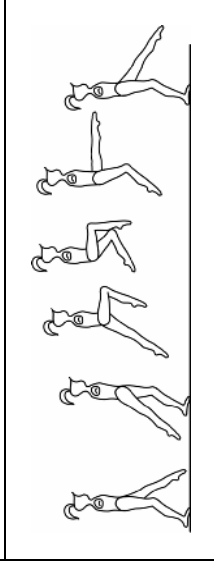
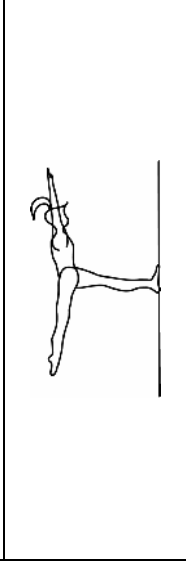
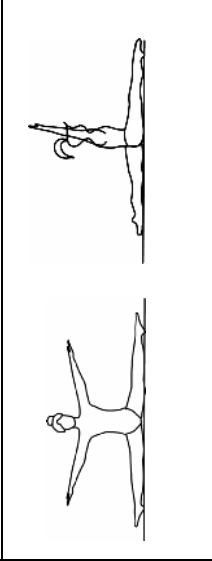
Übungszusammensetzung: 2P + 4W

Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente. Elemente mit einem Doppelquerstrich (↔) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

## 5.6. K2 Boden

		<b>Element</b> Ausführungskriterien
BO K2-A <b>P</b> ↔BO K1-3		<p><b>10612 Rolle rw.</b>  <b>10616 Rolle rw. mit gestreckten Beinen</b></p> <p>Armhaltung frei            Harmonische Rollbewegung            Füße sofort und nah hinter den Händen            Blick Richtung Knie, runder Rücken</p>
BO K2-B <b>P</b> ↔BO K1-4		<p><b>10108 Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)</b></p> <p>Aufschwung in C+Pose            Erreichen von mind. 80°            Abschwung in C+Pose</p>

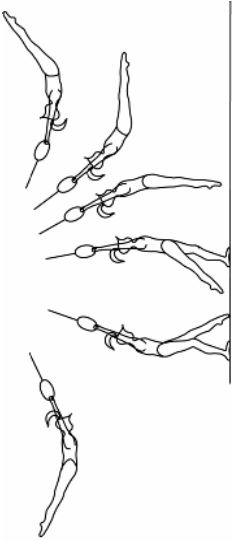
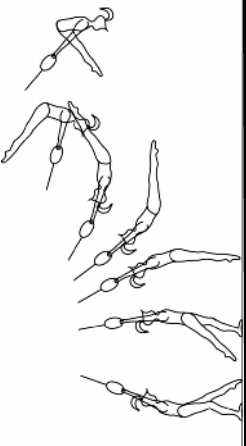
BO K2-1 <b>W</b> →60 K1-2		<b>10601 Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)</b>  Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Gestreckte Beine Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen
BO K2-2 <b>W</b>		<b>10106 Hochschwungen zum Handstand und Rolle vw.</b> (beim Abrollen Armhaltung frei)  Aufschwung in C+Pose Handstand in I Pose Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen
BO K2-3 <b>W</b> →60 K1-5		<b>10916 Rad</b>  Ausgangsposition frei Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts
BO K2-4 <b>W</b>		<b>Rad mit ¼ Drehung</b>  Ausgangsposition gerade Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Endposition in Richtung Ausgangsposition

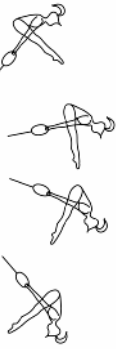
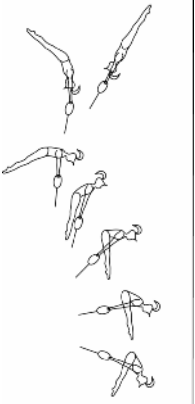
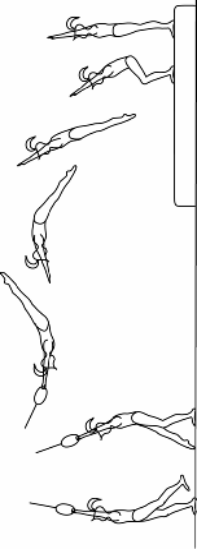
BO K2-5  W →60 K1-6		<p><b>10502 Strecksprung mit ½ Drehung</b></p> <p>I Pose im Sprung Drehung 180°</p>
BO K2-6  W		<p><b>10519 Rösslisprung</b></p> <p>Dynamische Bewegung Beide Knie mind. Hüfthöhe 2. Spielbein mind. in Horizontale ausstrecken</p>
BO K2-7  W		<p><b>11101 Standwaage vl. --</b></p> <p>Fuss mind. auf Schulterhöhe in C-Pose Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
BO K2-8  W		<p><b>10301 Seitspagat --</b> <b>10303 Querspagat --</b></p> <p>Fließende Bewegung zum Spagat Beine verlaufen auf einer Geraden Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>

# K2 (Option) Schaukelringe

Pflichtübung  
Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

## 5.8. K2 Schaukelringe

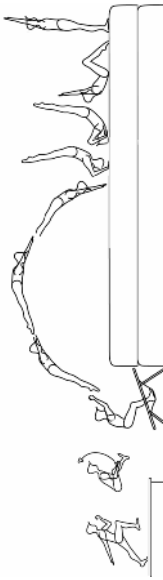
		Element Ausführungskriterien
K2-A <b>P</b>		<p><b>Anfangsschwünge</b> Beginn der Übung spätestens am Ende des dritten Vorschaukelns Ende des Vorschaukelns C+Pose Ende des Rückschaukelns I bis leichte C-Pose</p>
K2-B <b>P</b>		<p><b>20201 Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb./gegr.</b> Ende des Vorschaukelns in C+Pose Heben über C+Pose zum Sturzhang Beine gestreckt</p>

K2-C		<p><b>Leerschwingung im Sturzhang</b></p> <p>Blick zu den Knien Leichtes Öffnen und Schliessen des Hüftwinkels ist erlaubt</p>
K2-D		<p><b>20304 Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang</b></p> <p>Dynamische Bewegung Der Abschwung erfolgt über C+Pose</p>
K2-E		<p><b>21001 Rückschaukeln zum Niedersprung</b></p> <p>Rückschaukeln in leichter C-Pose Loslassen im Umkehrpunkt Über C+Pose zur Landung</p>

# K2 Sprung

## 5.9. K2 Sprung

2 Versuche, der bessere zählt

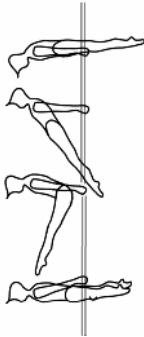
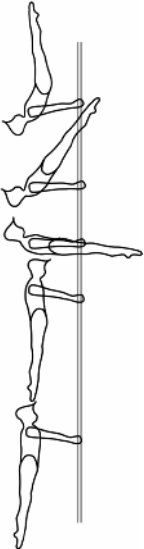
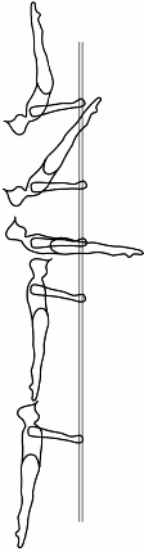
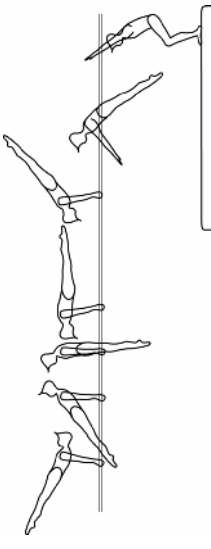
<p>SP K2 P</p>		<p><b>Element</b> Ausführungskriterien</p> <p><b>30201 Sprungrolle</b> auf Mattenstapel 80 cm (Anlauf mit oder ohne Langbank)</p> <p><b>Steigphase</b> Absprung: im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+Pose)</p> <p><b>Aktionsphase</b> Gleichbleibende C+Pose</p> <p><b>Landung</b> Abrollen über die C+Pose, Hüftwinkel mind. 90° Arme gebeugt erlaubt Aufstehen mit Armen in Vor-Hochhalte</p> <p><b>Höhe, Weite und Richtung</b> Hüfte auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt Harmonische Flugkurve Beibehalten der Richtung</p>
------------------------	--	--

# K2 Barren

Übungszusammensetzung: 4P + 1W  
 Barrenhöhe: mind. brusthoch  
 Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.  
 Es ist erlaubt, für die Eingänge ein Reutherbrett, Minitrampolin oder ein Kasten zu benutzen.

## 5.10. K2 Barren

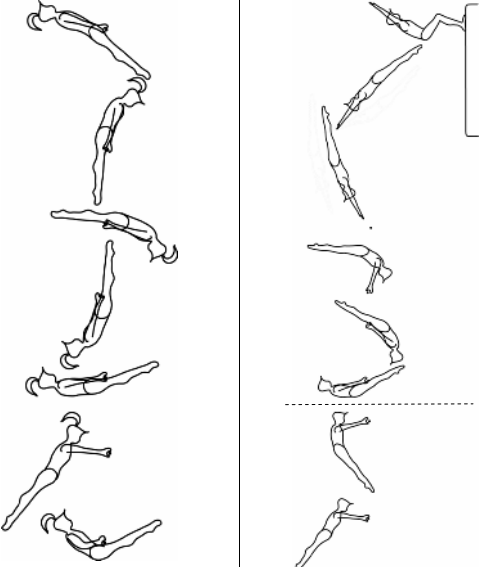
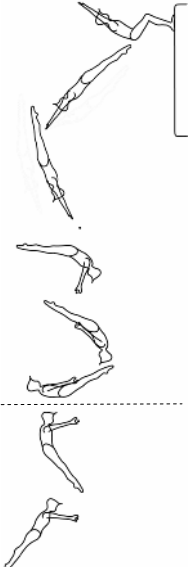
		<b>Element</b> Ausführungskriterien
BA K2-1 <b>W</b>		<b>Sprung zum Stütz und Winkelstütz --</b>  Einsprung Knie mind. Holmenhöhe Fließendes Heben der Beine Beine im Winkelstütz parallel zu den Holmen Haltezeit mind. 2 Sekunden
BA K2-2 <b>W</b>		<b>Sprung zum Stütz zum Vorschwung zum Grätschsitz</b>  Einsprung Knie mind. Holmenhöhe Vorschwung in C+Pose; Hüfte mind. Ellbogenhöhe Kontrolliertes Aufsetzen in den Grätschsitz Körper im Grätschsitz gestreckt

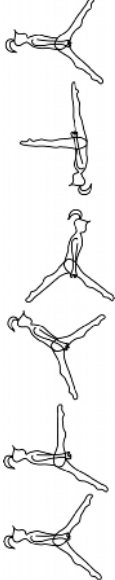
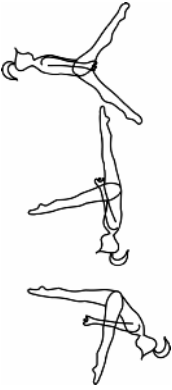
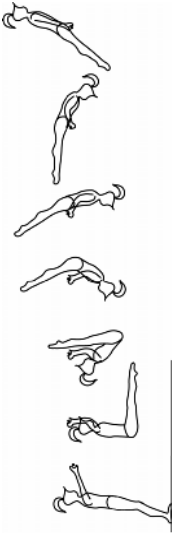
<p>BA K2-A <b>P</b></p>		<p>Aus Winkelstütz: <b>Heben der Beine zum Rückschwung</b> Aus Grätschstütz: <b>Heben der Beine zum Rückschwung</b> Heben der Beine führt in eine C+Pose über den Holmen</p>
<p>BA K2-B <b>P</b> →BA K1-B K1-C</p>		<p><b>Rückschwung und Vorschwung</b> Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+Pose</p>
<p>BA K2-C <b>P</b> →BA K1-B K1-C</p>		<p><b>Rückschwung und Vorschwung</b> Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+Pose</p>
<p>BA K2-D <b>P</b> →BA K1-D</p>		<p><b>50701 Wende zum Niedersprung</b> Arme sind immer gestreckt Hüfte mind. auf Schulterhöhe Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwungs Loslassen des Holmens erlaubt</p>

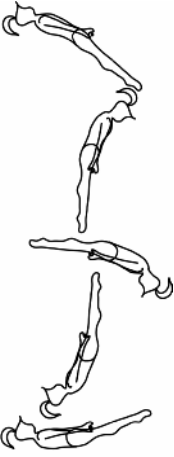

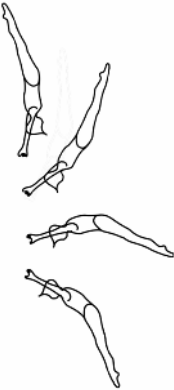
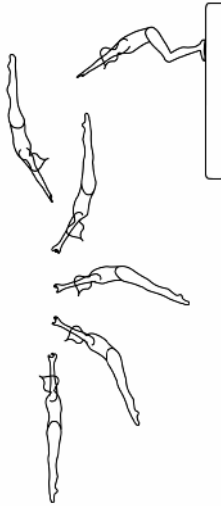
# K3 Reck

Übungszusammensetzung: 2P + 3W  
 Reck mind. schulterhoch ab Matten  
 Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

## 5.11. K3 Reck

		<b>Element</b> Ausführungskriterien
RE K3-A  <b>P</b> →RE K1-4 K2-4		<b>40205 Felge rw.</b>  Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose Füße mind. auf Stangenhöhe C+Pose während der Felge Körper bleibt an der Stange Die Drehung endet im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben
RE K3-B  <b>P</b> →RE K2-B		<b>40302 Stütz: Unterschwung zum Rücksprung</b> <b>40303 Stütz: Unterschwung zum Niedersprung</b>  Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose Füße mind. auf Stangenhöhe C+Pose bei der Felgbewegung Beim Unterschwung zum Niedersprung C-Pose Beim Unterschwung zum Rücksprung: Endphase I Pose Hüfte mind. auf Stangenhöhe

RE K3-1  <b>W</b>		<b>40406 Mühlumschwung vw.</b> Abheben des Körpers aus dem Spreizsitze, Hüfte parallel zur Stange Beinwinkel gleich bleibend, Endposition im Spreizsitze  1. Variante: Rotation um 360° mit gestrecktem Körper 2. Variante: Abschwung vw. in gespreizte Sturzhanglage Deutliche Streckung des Körpers in der 2. Phase (Kippstoss)
RE K3-2  <b>W</b>		<b>40203 Mühlumschwung vw.</b> Auch als Aufgang möglich, Ausgangslage frei  Deutliche Streckung des Körpers im Aufschwung (Kippstoss) Endposition im Spreizsitze Hüfte parallel zur Stange
RE K3-3  <b>W</b> →RE K2-4		<b>40219 Seitstand vl. Felgaufschwung</b> <b>40220 Seitstand vl. Felgaufzug</b> <b>40217 Hang Felgaufzug</b>  C+Pose beim Aufschwung/Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben


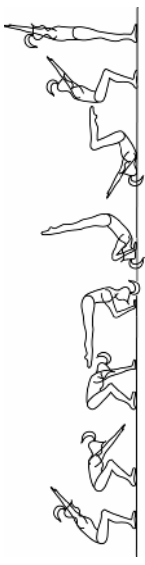
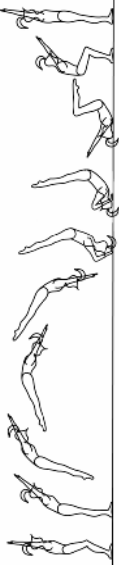
RE K3-4 <b>W</b> →RE K1-4 K2-4		<b>40205 Felge rw. (nur in Verbindung mit K3-A)</b>  C+Pose während der Felge Körper bleibt an der Stange Die Drehung endet im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben
RE K3-5 <b>W</b> →RE K1-2 K2-2		<b>40105 Spreizsitze ½ Dr. zum Stütz</b> <b>40106 Stütz rl. oder vl. ½ Dr. zum Stütz vl. oder rl.</b>  Fließende Bewegung Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm Hinteres Bein und Körper in einer Linie
RE K3-6 <b>W</b>		<b>Im Hang: Rückschwung</b>  Am Ende des Rückschwunges I bis leichte C-Pose Füße mind. auf Stangenhöhe
RE K3-7 <b>W</b>		<b>Im Hang: Rückschwung zum Niedersprung</b>  Während des Rückschwunges I bis leichte C-Pose Loslassen mit Kurbetbewegung erfolgt im Umkehrpunkt Füße mind. auf Stangenhöhe Über C+Pose zur Landung

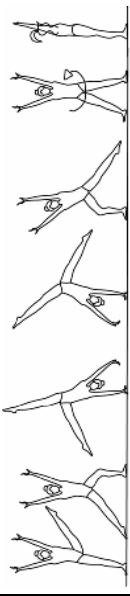

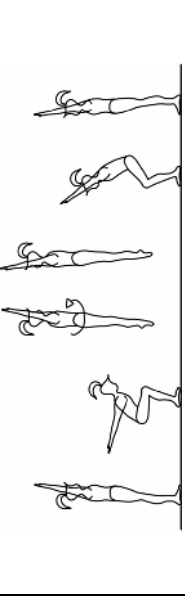
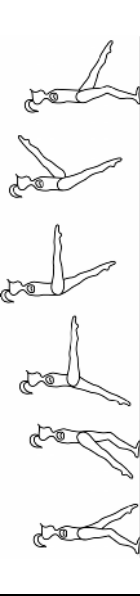
# K3 Boden


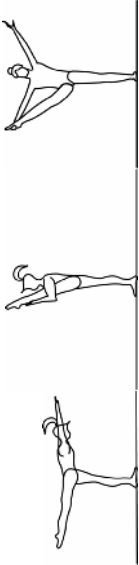

Übungszusammensetzung: 2P + 4W  
 Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.  
 Elemente mit einem Doppelquerstrich (↔) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

## 5.12. K3 Boden

		Element Ausführungskriterien
BO K3-A  <b>P</b> ↔BO K2-4		<b>Rad mit ¼ Drehung</b>  Ausgangsposition gerade Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandsposition (Vertikale) Endposition in Richtung Ausgangsposition
BO K3-B  <b>P</b> ↔BO K2-2		<b>10106 Hochschwingen zum Handstand und Rolle vw.</b> <b>10107 Hochschwingen zum Handstand und Rolle vw. mit gestr. Beinen zum Stand oder Grätschstand (beim Abrollen Armhaltung gestreckt)</b>  Aufschwung in C+Pose Handstand in I Pose Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 120° Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen

<p>BO K3-1 <b>W</b> →80 K1-3 K2-4</p>		<p><b>10612 Rolle rw.</b> <b>10616 Rolle rw. mit gestreckten Beinen</b></p> <p>Armhaltung gestreckt Harmonische Rollbewegung Füße sofort und nah hinter den Händen Blick Richtung Knie, runder Rücken</p>
<p>BO K3-2 <b>W</b> →80 K1-2 K2-1</p>		<p><b>10601 Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 120°)</b> <b>10604 Rolle vw. zum Grätschstand (mit gestr. Beinen)</b></p> <p>Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 120° Gestreckte Beine Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>
<p>BO K3-3 <b>W</b></p>		<p><b>10608 Sprungrolle vw.</b></p> <p>Absprung beidbeinig Hüftwinkel gleichbleibend mind. 120° Flughase in C+Pose Abrollen über C+Pose Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>

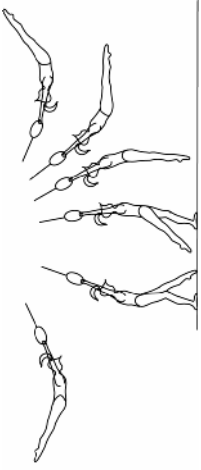
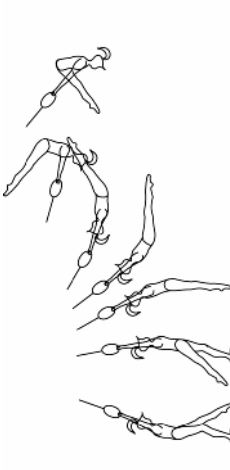
<p>BO K3-4</p> <p><b>W</b></p> <p>→80 K1-5 K2-3</p>		<p><b>10916 Rad unnatürlich mit 1/4 Dr. auswärts gefolgt von Pflichtelement K3-A</b></p> <p>Ausgangsposition frei Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts 1/4 Dr. auswärts zum Pflichtelement K3-A</p>
<p>BO K3-5</p> <p><b>W</b></p>		<p><b>10920 Radwende (Rondat), Strecksprung</b></p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Stützaufnahme mit mind. 1/4 Drehung Beine vor der Vertikalen geschlossen Kurbelbewegung zum Strecksprung in I Pose Arme führen in die Vor-Hochhalte</p>
<p>BO K3-6</p> <p><b>W</b></p> <p>→80 K1-6 K2-5</p>		<p><b>10502 Strecksprung mit 1/2 Drehung</b></p> <p>I Pose im Sprung Drehung 180°</p>
<p>BO K3-7</p> <p><b>W</b></p>		<p><b>10525 Schersprung</b></p> <p>1. Bein bei der Ausholbewegung mind. horizontal Scheren mind. 120° Oberkörper aufrecht</p>

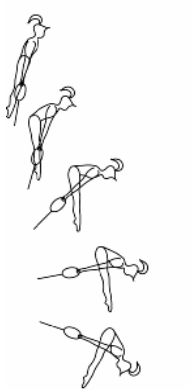
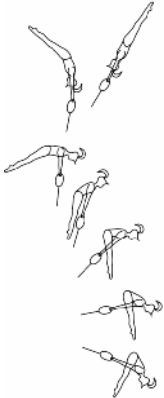
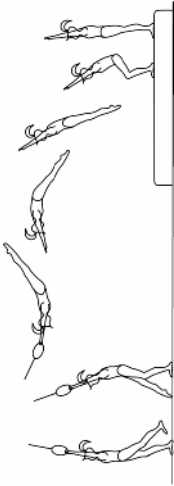

<p>BO K3-8 <b>W</b></p>		<p><b>10103 Kopfstand --</b> I Pose Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
<p>BO K3-9 <b>W</b> →80 K2-7</p>		<p><b>11101 Standwaage vl. --</b> <b>11104 Spreizwaage vl. --</b> <b>11105 Spreizwaage sl. --</b> Fuss mind. auf Schulterhöhe Bei Standwaage vl. in C-Pose, bei Spreizwaage vl. und sl. in I Pose Armhaltung frei Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
<p>BO K3-10 <b>W</b> →80 K2-8</p>		<p><b>10301 Seitspagat --</b> <b>10303 Querspagat --</b> Fließende Bewegung zum Spagat Beine verlaufen auf einer Geraden Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>

# K3 Schaukelringe

Übungszusammensetzung: 4P + 1W  
 Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

## 5.13. K3 Schaukelringe

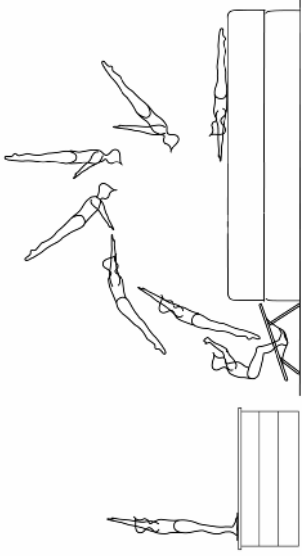
SR K3-A		<b>Element</b> Ausführungskriterien
<b>P</b> →SR K2-A		<b>Anfangsschwünge</b> Beginn der Übung spätestens am Ende des dritten Vorschaukelns  Ende des Vorschaukelns C+Pose Ende des Rückschaukelns I bis leichte C-Pose
SR K3-B  <b>P</b> →SR K2-B		<b>20201 Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb./gegr.</b>  Ende des Vorschaukelns in C+Pose Heben über C+Pose zum Sturzhang Beine gestreckt

<p>SR K3-C <b>P</b></p>		<p><b>20301 Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+</b></p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Öffnen zum Strecksturzhang (C+Pose) bis zum Umkehrpunkt beendet</p>
<p>SR K3-D <b>P</b> →SR K2-D</p>		<p><b>20304 Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang</b></p> <p>Dynamische Bewegung Der Abschwung erfolgt über C+Pose</p>
<p>SR K3-1 <b>W</b> →SR K1-D K2-E</p>		<p><b>21001 Rückschaukeln zum Niedersprung</b></p> <p>Rückschaukeln in leichter C-Pose Loslassen im Umkehrpunkt Über C+Pose zur Landung</p>
<p>SR K3-2 <b>W</b></p>		<p><b>21002 Vorschaukeln mit 1/2 Dr. zum Niedersprung</b></p> <p>Ende des Vorschaukelns C+Pose Körperstreckung mit 1/2 Drehung Über C+Pose zur Landung</p>

# K3 Sprung

## 5.14. K3 Sprung

2 Versuche, der bessere zählt

<p>SP K3 P</p>		<p><b>Element</b> Ausführungskriterien</p>
		<p><math>\frac{3}{4}</math> Salto <b>vw. gestr.</b> auf Mattenstapel 80 cm in Rückenlage Einsprung ab Kasten (drei Elemente) mit 1-3 Schritten Anlauf (Anlauf auch ohne Kasten erlaubt)</p> <p><b>Steigphase</b> Absprung: im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+Pose)</p> <p><b>Aktionsphase</b> Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern Kurbetbewegung Richtung „12 Uhr“</p> <p><b>Landung</b> In I Pose auf dem Rücken Armhaltung frei</p> <p><b>Höhe, Weite und Richtung</b> Harmonische Flugkurve Ab Kasten: Drehachse (Breitenachse) auf Schulterhöhe (ab Absprungpunkt) Mit Anlauf: Drehachse (Breitenachse) auf Höhe der hochgehaltenen Arme (ab Absprungpunkt) Beibehalten der Richtung</p>

# K3 Barren

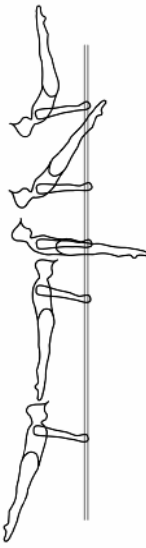
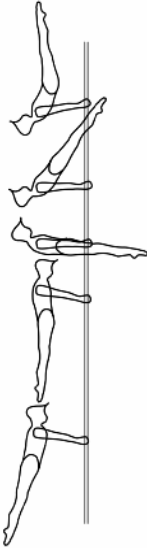
Übungszusammensetzung: 3P + 3W

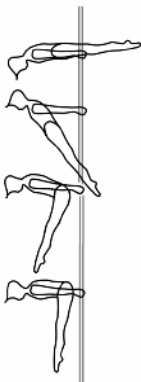
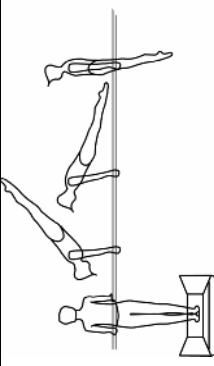
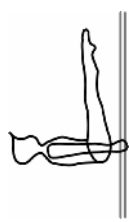
Barrenhöhe: mind. brusthoch

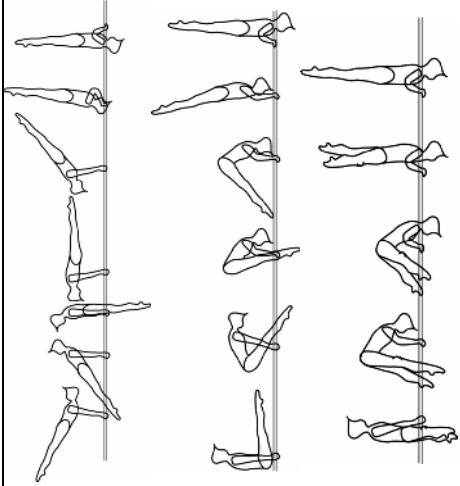
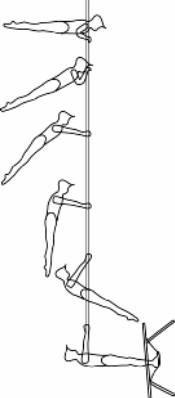
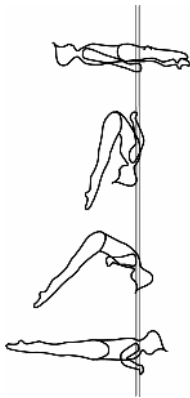
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente. Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

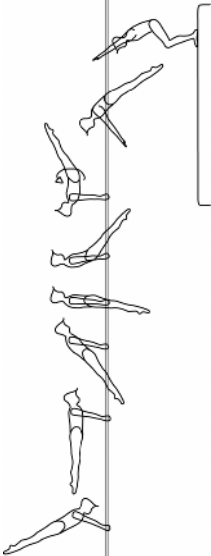
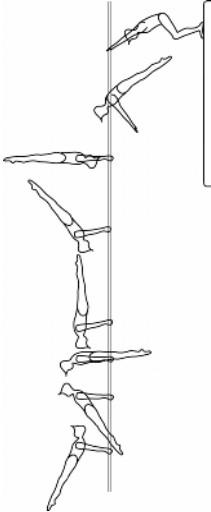
Es ist erlaubt, für die Eingänge ein Reuterbrett oder ein Minitramp zu benutzen.

## 5.15. K3 Barren

		<b>Element</b> Ausführungskriterien
BA K3-A		<b>Vorschung und Rückschwung</b> (oder umgekehrt)  Vorschung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+Pose  Rückschwung: Hüfte über Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose
BA K3-B		<b>Vorschung und Rückschwung</b> (oder umgekehrt)  Vorschung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+Pose  Rückschwung: Hüfte über Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose

<p>BA K3-C <b>P</b> →BA K2-A</p>		<p>Aus Winkelstütz: <b>Heben der Beine zum Rückschwung</b> Aus Grätschsitz: <b>Heben der Beine zum Rückschwung</b> Heben der Beine führt in eine C+Pose über den Holmen</p>
<p>BA K3-1 <b>W</b></p>		<p><b>50706 Ab Minitramp: Wende zum Vorschwung (mind. 45°)</b> Anzahl Sprünge im Minitramp frei Körper in I Pose mind. im 45° Winkel zu den Holmen</p>
<p>BA K3-2 <b>W</b></p>		<p><b>50101 Winkelstütz --</b> Beine parallel zu den Holmen Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>


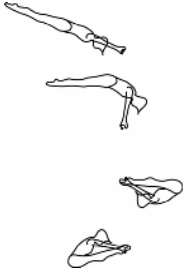
<p>BA K3-3 W</p>		<p><b>50305 Rückschwung zum Oberarmstand --</b>  <b>51603 Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --</b>  <b>51604 Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --</b>  <b>50307 Ausenquerstand vl.: Sprung zum Oberarmstand --</b></p> <p>Fließendes Heben oder Schwingen zum Oberarmstand  Kontrolliertes Aufsetzen  I Pose im Oberarmstand  Haltezeit mind. 2 Sekunden</p> 
<p>BA K3-4 W</p>		<p><b>51003 Oberarmstand, Rolle vw. zum Grätschsitz</b></p> <p>Fließende Abrollbewegung  Hüfte bleiben über den Holmen  Körper im Grätschsitz gestreckt</p>

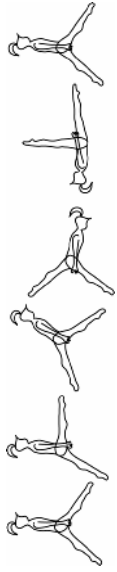

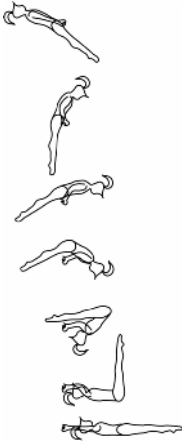
<p>BA K3-5 <b>W</b></p>		<p><b>50503 Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung</b></p> <p>Am Ende des Vorschwungs C+Pose Hüfte mind. Ellbogenhöhe Körperstreckung mit ½ Drehung Über C+Pose zur Landung Loslassen des Holmens erlaubt</p>
<p>BA K3-6 <b>W</b></p>		<p><b>50703 Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°)</b></p> <p>Arme sind immer gestreckt Rückschwung mind. 80° Vorbereitung der Landung am Ende des Rückschwungs Loslassen des Holmens erlaubt</p>

# K4 Reck



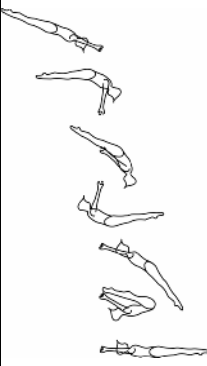
Übungszusammensetzung: 2P + 3W  
 Reck mind. schulterhoch ab Matten  
 Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

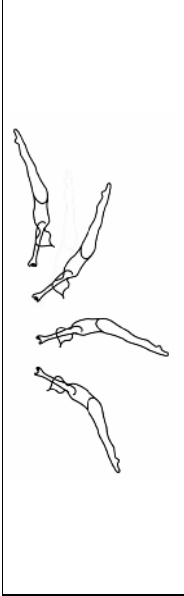
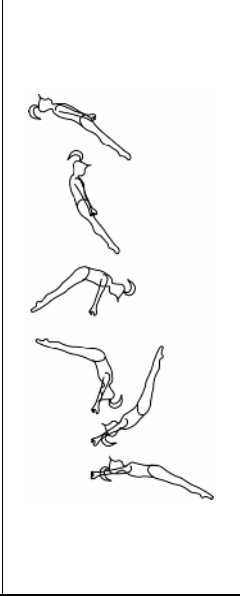
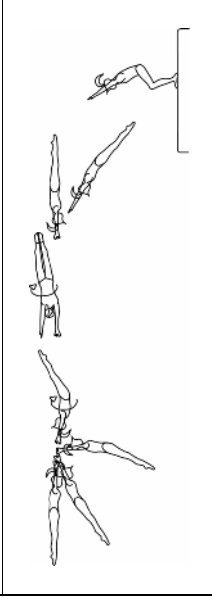
## 5.16. K4 Reck

	<b>Element</b> Ausführungskriterien
RE K4-A  <b>P</b> →RE K1-4 K2-4 K3-A	
RE K4-B  <b>P</b> →RE K2-B K3-B	
	<b>40205 Felge rw.</b>  Am Ende des Rückschwungs I bis leichte C-Pose Füße mind. auf Stangenhöhe C+Pose während der Felge Körper bleibt an der Stange Die Drehung endet im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben
	<b>40302 - 40317 Unterschwing</b>  Beim Unterschwing zum Niedersprung C-Pose Beim Unterschwing zum Rückschwung: Endphase I Pose Hüfte mind. auf Stangenhöhe

RE K4-1		<p><b>40406 Mühlumschwung v.w.</b></p> <p>Abheben des Körpers aus dem Spreizsitz, Hüfte parallel zur Stange, Beinwinkel gleich bleibend, Endposition im Spreizsitz</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Variante: Rotation um 360° mit gestrecktem Körper</li> <li>2. Variante: Abschwung v.w. in gespreizte Sturzhanglage Deutliche Streckung des Körpers in der 2. Phase (Kippstoss)</li> </ol>
RE K4-2		<p><b>40203 Mühlumschwung v.w.</b></p> <p>Auch als Aufgang möglich, Ausgangsstellung frei</p> <p>Deutliche Streckung des Körpers im Aufschwung (Kippstoss) Endposition im Spreizsitz Hüfte parallel zur Stange</p>
RE K4-3		<p><b>40220 Seitstand vl. Felgaufzug</b> <b>40217 Hang Felgaufzug</b></p> <p>C+Pose beim Aufzug mit geschlossenen Beinen Endposition im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben</p>

RE K4-4 <b>W</b>		<b>40114 Stütz vl., Aufgrätschen zum Stand</b> <b>40115 Stütz vl., Aufbücken zum Stand</b> Am Ende des Rückschwungs   bis leichte C-Pose Füße mind. auf Schulterhöhe Kurbet zum Stand auf Stange, Körperschwerpunkt über der Stange
RE K4-5 <b>W</b>		<b>40113 Stütz rl., Aufhocken zum Stand</b> Fließender Ablauf Schwung holen aus leichter C-Pose Rasches Ausstrecken der Beine, Körperschwerpunkt über der Stange
RE K4-6 <b>W</b>		<b>40102 Stütz vl. Durchhocken zum Spreizsit</b> <b>40103 Stütz vl. Durchhocken zum Stütz rl.</b> Am Ende des Rückschwungs   bis leichte C-Pose, Füße mind. auf Stangenhöhe Hinteres Bein gestreckt oder Beine geschlossen Endposition im Spreizsit oder Stütz rl.
RE K4-7 <b>W</b>		<b>40416 ¾ Bückumschwung vw. mit Griffwechsel</b> Gestreckte Beine gehen bis mind. 45° über Horizontale Griffwechsel im Umkehrpunkt

RE K4-8  <b>W</b>		<b>40601 Laufkippe</b> <b>40602 Schwungkippe</b> <b>40604 Schwebekippe</b>  (Aneinanderreihen von "Sturzhang-Kerze-blockieren" = Kippbewegung) Streckung am Ende des Vorschwungs/Vorschwebens Sturzhangposition im Umkehrpunkt Strecksturzhangposition fertig bis zum Erreichen der Senkrechten Beim Rückschwung Füße mind. Stangenhöhe
RE K4-9  <b>W</b> →RE K1-2 K2-2 K3-5		<b>40105 Spreizsitze ½ Dr. zum Stütz</b> <b>40106 Stütz rl. oder vl. ½ Drehung zum Stütz vl. oder rl.</b>  Fließende Bewegung Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm Körper bleibt gestreckt
RE K4-10  <b>W</b>		<b>40301 Schwunganreisen/Konterschwingung</b>  Fließender Ablauf der Kurbelbewegung C+Pose bei der Feigbewegung Unterschwingung zur l Pose Hüfte mind. auf Stangenhöhe

RE K4-11 <b>W</b> →RE K3-6		<b>Im Hang: Rückschwung</b> Am Ende des Rückschwungs   bis leichte C-Pose Füße mind. auf Stangenhöhe
RE K4-12 <b>W</b>		<b>40218 Vorschwung und Felgaufschwung</b> C+Pose am Ende des Vorschwungs Über C+Pose zum Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben
RE K4-13 <b>W</b>		<b>40121 Hangkehre zum Niedersprung</b> C+Pose am Ende des Vorschwungs Körperstreckung mit 1/2 Drehung Über C+Pose zur Landung


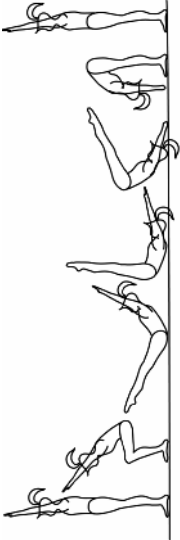
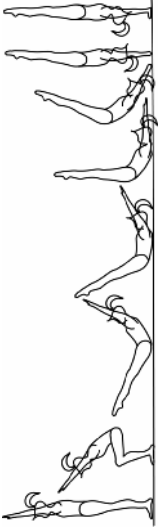
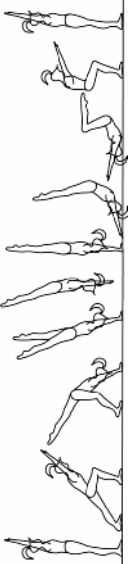
# K4 Boden

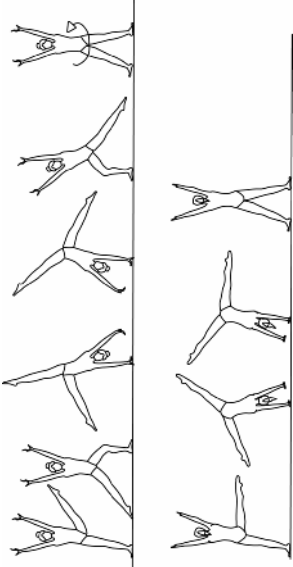

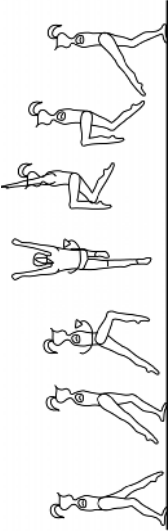
Übungszusammensetzung: 2P + 4W

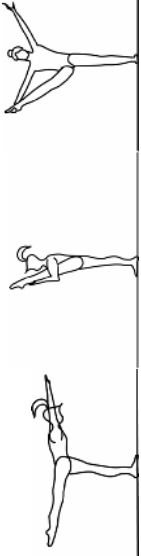

Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente. Elemente mit einem Doppelquerstrich (↔) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

## 5.17. K4 Boden

		Element Ausführungskriterien
BO K4-A		<p><b>10920 Radwende (Rondat), Strecksprung</b></p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Stützaufnahme mit mind. 1/4 Drehung Beine vor der Vertikalen geschlossen Kurbelbewegung zum Strecksprung in I Pose Arme führen in die Vor-Hochhalte</p>
BO K4-B		<p><b>10608 Sprungrolle vw.</b></p> <p>Absprung beidbeinig Hüftwinkel gleichbleibend mind. 120° Flughase in C+Pose Abrollen über C+Pose Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>

<p>BO K4-1 <b>W</b></p>		<p><b>10605 Rolle vw. zum Handstand Beinhaltung geh./gegr.</b> <b>10606 Rolle vw. zum Handstand Beinhaltung geb.</b></p> <p>Fließende Rollbewegung in den Handstand</p>
<p>BO K4-2 <b>W</b> →80 K1-3 K2-A K3-1</p>		<p><b>10612 Rolle rw.</b> <b>10616 Rolle rw. mit gestreckten Beinen</b></p> <p>Armhaltung gestreckt Harmonische Rollbewegung Füße sofort und nah hinter den Händen Blick Richtung Knie, runder Rücken</p>
<p>BO K4-3 <b>W</b></p>		<p><b>10617 Rolle rw. durch den Handstand mind. 80° (Streuli)</b></p> <p>Armhaltung gestreckt Harmonische Rollbewegung über C+Pose durch den Handstand</p>
<p>BO K4-4 <b>W</b></p>		<p><b>Handstandhüpfen und Rolle vw. mit gestreckten Armen</b></p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf C+Pose beim Aufschwung Handstandhüpfen zur I Pose Harmonisches Abrollen über C+Pose, Hüftwinkel mind. 120° Arme gestreckt beim Abrollen Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>

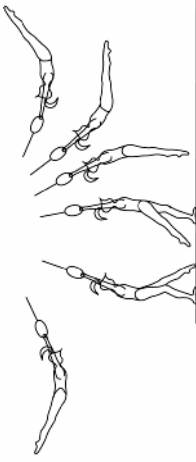
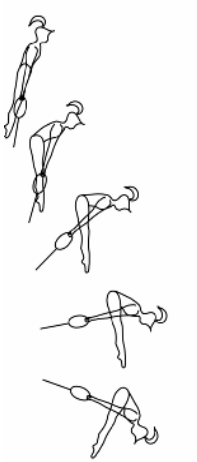
BO K4-5		<p><b>10917 Rad natural 1/2 Dr. Rad unnatural</b></p> <p>Ausgangsposition frei          Beinwinkel beim Rad mind. 90°          Rad durch die Handstandposition (Vertikale)          Beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts          1/2 Drehung (180°)          Ausgangsposition seitwärts          Beinwinkel beim Rad mind. 90°          Rad durch die Handstandposition (Vertikale)          Beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts</p>
BO K4-6		<p><b>10103 Kopfstand --</b></p> <p>I Pose          Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
BO K4-7		<p><b>10520 Rösslisprung mit 1/2 Drehung</b></p> <p>Dynamische Bewegung          Drehung 180°          Beide Knie mind. Hüfthöhe          2. Spielbein mind. in Horizontale ausstrecken</p>

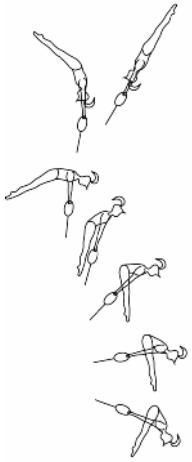
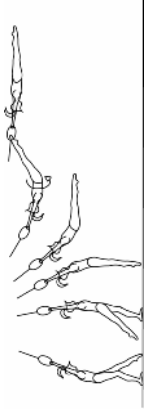

<p>BO K4-8</p> <p><b>W</b></p> <p>→80 K2-7 K3-9</p>		<p><b>11101 Standwaage vl. --</b>  <b>11104 Spreizwaage vl. --</b>  <b>11105 Spreizwaage sl. --</b></p> <p>Fuss mind. auf Schulterhöhe  Bei Standwaage vl. in C-Pose, bei Spreizwaage vl. und sl. in I Pose  Armhaltung frei  Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
<p>BO K4-9</p> <p><b>W</b></p> <p>→80 K2-8 K3-10</p>		<p><b>10301 Seitspagat --</b>  <b>10303 Querspagat --</b></p> <p>Fließende Bewegung zum Spagat  Beine verlaufen auf einer Geraden  Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>


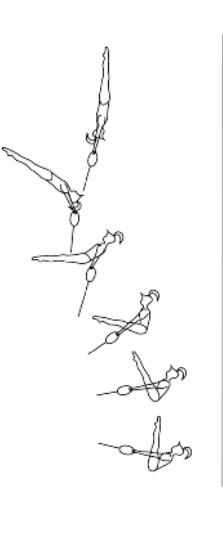
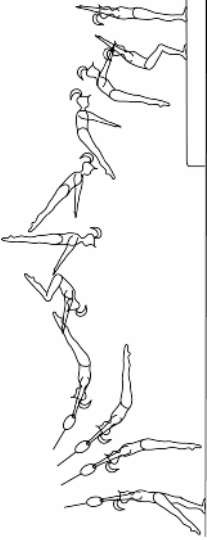
# K4 Schaukelringe

Übungszusammensetzung: 2P + 3W  
 Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.  
 Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

## 5.18. K4 Schaukelringe

		<b>Elemente</b> Ausführungskriterien
→SR K2-A K3-A		<b>Anfangsschwünge</b> Beginn der Übung spätestens am Ende des dritten Vor- oder Rückschaukelns  Ende des Vorschaukelns C+Pose Ende des Rückschaukelns I bis leichte C-Pose
SR K4-A  <b>P</b> →SR K3-C		<b>20301 Schaukeln im Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang C+</b> Kann im Vor- oder Rückschaukeln geturnt werden  Dynamischer Bewegungsablauf Öffnen zum Strecksturzhang (C+Pose) bis zum Umkehrpunkt beendet

<p>SR K4-B</p> <p><b>P</b></p> <p>→SR K2-D K3-D</p>		<p><b>20304 Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang</b> <b>20306 Vorschaukeln im Sturzhang und senken zum Hang mit ½ Dr.</b></p> <p>Dynamische Bewegung Der Abschwung erfolgt über C+Pose Körperstreckung mit ½ Dr. zum Vorschaukeln</p>
<p>SR K4-1</p> <p><b>W</b></p>		<p><b>20101 Vorschaukeln mit ½ Drehung</b></p> <p>Ende des Vorschaukelns C+Pose Körperstreckung mit ½ Dr. zum Vorschaukeln</p>
<p>SR K4-2</p> <p><b>W</b></p> <p>→SR K2-B K3-B</p>		<p><b>20201 Vorschaukeln und heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb./gegr.</b></p> <p>Ende des Vorschaukelns in C+Pose Heben über C+Pose zum Sturzhang Beine gestreckt</p>

<p>SR K4-3 W</p>		<p><b>20206 Rückschaukeln und heben des geb. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang geb./gegr.</b>  <b>20207 Rückschaukeln und heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Sturzhang geb./gegr.</b></p> <p>Ende des Rückschaukelns leichte C-Pose  Schnelle Kurbetbewegung zum Sturzhang</p>
<p>SR K4-4 W</p>		<p><b>20701 Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang</b></p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf  Öffnen nach der Vertikalen zum Strecksturzhang (C+Pose)  Auskugeln zum Vorschaukeln</p>
<p>SR K4-5 W</p>		<p><b>20801 Vorschaukeln und Salto rw. geh. zum Niedersprung</b>  <b>20802 Vorschaukeln und Salto rw. geb. zum Niedersprung</b>  <b>20803 Vorschaukeln und Salto rw. gestr. zum Niedersprung</b></p> <p>Am Ende des Vorschaukelns in C+Pose, lösen der Hände  Beim Loslassen bleibt der Schulterwinkel offen  Aktives Strecken des Körpers Richtung 12 Uhr</p>

SR  
K4-6

**W**

→SR  
K3-2

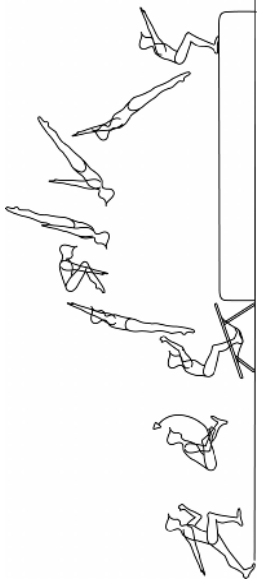


### 21002 Vorschaukeln mit ½ Dr. zum Niedersprung

Ende des Vorschaukeln C+Pose  
Körperstreckung mit ½ Drehung  
über C+Pose zur Landung

# K4 Sprung

5.19. K4 Sprung  
2 Versuche, der bessere zählt

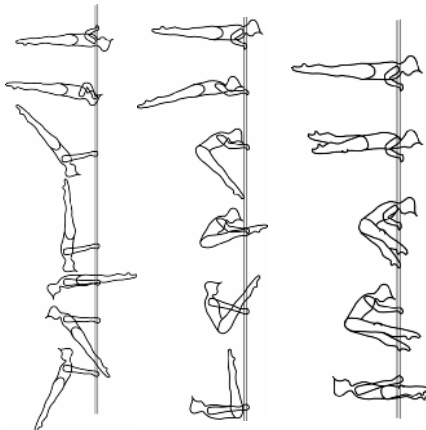
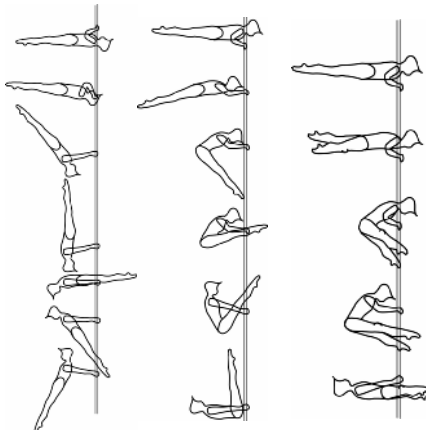
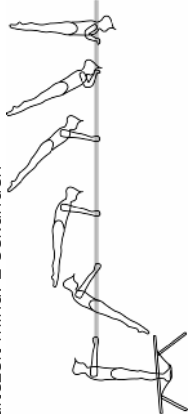
SP K4  P		<p><b>Element</b> Ausführungskriterien</p>
		<p><b>30301 Salto vw. gehockt</b></p> <p><b>Steigphase</b> Absprung: im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+Pose)</p> <p><b>Aktionsphase</b> Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern Aktives Strecken des Körpers Richtung „12 Uhr“</p> <p><b>Landung</b> Durch I Pose Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand (S Pose)</p> <p><b>Höhe, Weite und Richtung</b> Harmonische Flugkurve Drehachse (Breitenachse) auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme (ab Absprungpunkt) Beibehalten der Richtung</p>

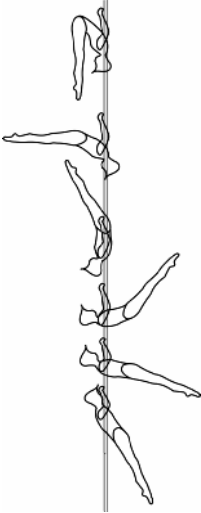
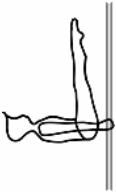
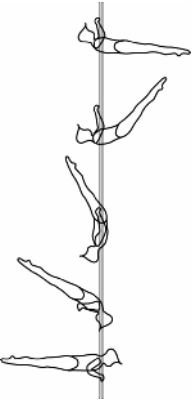
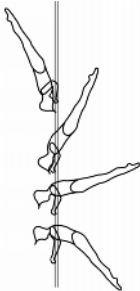
# K 4 Barren

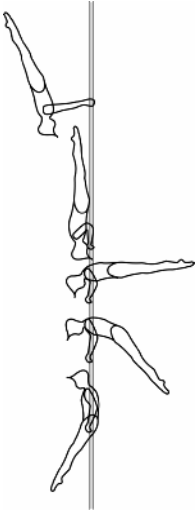
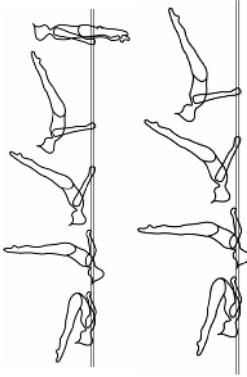
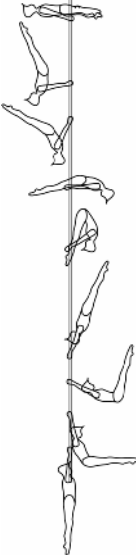
Übungszusammensetzung: 2P + 3W  
 Barrenhöhe: mind. brusthoch

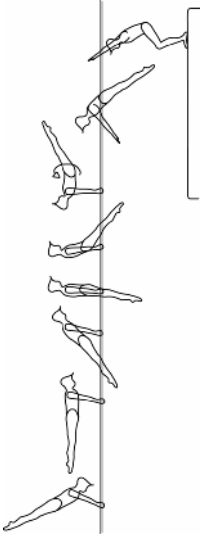
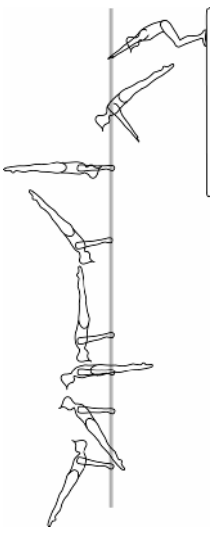
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente. Elemente mit einem Doppelquerstrich (→) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden. Es ist erlaubt, für die Eingänge ein Reuterbrett oder ein Minitramp zu benutzen.

## 5.20. K4 Barren

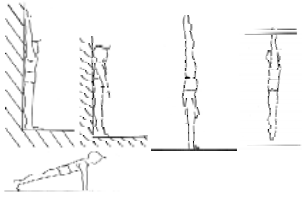

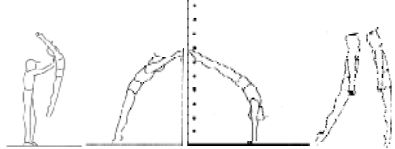
		Elemente Ausführungskriterien
BA K4-A		<p><b>50305 Rückschwung zum Oberarmstand --</b>  <b>51603 Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --</b>  <b>51604 Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --</b>  <b>50307 Ausnenquerstand vl.: Sprung zum Oberarmstand --</b></p> <p>Fließendes Heben oder Schwingen zum Oberarmstand          Kontrolliertes Aufsetzen          I Pose im Oberarmstand          Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
P →BA K3-3		


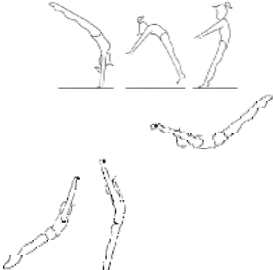
<p>BA K4-B <b>P</b></p>		<p><b>51704 Vorschwung im Oberarmhang und heben zur Kipplage</b> Fließender Bewegungsablauf Heben zur Sturzhangposition über C+Pose Hüfte über Holmen</p>
<p>BA K4-1 <b>W</b> →BA K3-2</p>		<p><b>50101 Winkelstütz --</b> Beine parallel zu den Holmen Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
<p>BA K4-2 <b>W</b></p>		<p><b>51001 Oberarmstand, Rolle vw. zum Rückschwung im Oberarmhang</b> Abrollen über Kerzenposition zum Rückschwung oder Abrollen über Kipplage Hüfte über Holmen</p>
<p>BA K4-3 <b>W</b></p>		<p><b>Rückschwung im Oberarmhang</b> Rückschwung in I bis leichte C-Pose Hüfte müssen höher sein als Schulter</p>

<p>BA K4-4 W</p>		<p><b>51301 Stemme rw.</b> Darf nicht direkt nach K4-3 geturnt werden  Stemmen in leichter C-Pose Griff bleibt an Ort Endposition Füße mind. auf Ellbogenhöhe</p>
<p>BA K4-5 W</p>		<p><b>51201 Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz</b> <b>51202 Oberarmkippe</b> (Aneinanderreihen von „Sturzhang-Kerze-blockieren“ = Kippbewegung) Hüfte bleiben über den Holmen Kontrolliertes Aufsetzen Körper im Grätschsitz/Aussenquersitz gestreckt</p>
<p>BA K4-6 W</p>		<p><b>51203 Laufkippe</b> <b>51204 Schwebekippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz (oder Schwungkippe)</b> <b>51205 Schwebekippe zum Rückschwung im Oberarmhang (oder Schwungkippe)</b> <b>51206 Schwebekippe (oder Schwungkippe)</b> (Aneinanderreihen von „Sturzhang-Kerze-blockieren“ = Kippbewegung) Am Ende des Vorschwungs/Vorschwungs Streckung d. Körpers Sturzhangposition im Umkehrpunkt Strecksturzhangposition fertig bis zum Erreichen der Senkrechten Beim Rückschwung Hüfte mind. Ellbogenhöhe</p>

<p>BA K4-7</p> <p><b>W</b></p> <p>→BA K3-5</p>		<p><b>50503 Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung</b></p> <p>Am Ende des Vorschwungs C+Pose Hüfte mind. Ellbogenhöhe Körperstreckung mit ½ Drehung Über C+Pose zur Landung Loslassen des Holmens erlaubt</p>
<p>BA K4-8</p> <p><b>W</b></p> <p>→BA K3-6</p>		<p><b>50703 Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°)</b></p> <p>Arme sind immer gestreckt Rückschwung mind. 80° Vorbereitung der Landung am Ende des Rückschwungs Loslassen des Holmens erlaubt</p>

## 6. Kernposen

<p>I Pose:</p>	<p>Die I Pose zeichnet sich durch eine möglichst gestreckte Wirbelsäule und einen gestreckten Hüftwinkel aus. Schultern, Hüfte und Knöchel auf einer Geraden! Beispiele: - Hochhalte: I Pose mit gestrecktem Arm-Rumpfwinkel - Liegestützstellung - Hang</p>	
<p>C+Pose</p>	<p>Die C+Pose ist die stabilste Kernpose. Hauptmerkmal: Verkürzung der Brustwirbelsäule, Aktivierung der Körpervorderseitenmuskulatur und Blick zu den Füßen. Das Becken ist aufgerichtet, der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen. In der Mehrzahl der Elemente ist irgendwo eine C+Pose zu finden! Metaphern wie: "Buggeli" oder "Schildkrötchen" bieten sich an. Beispiele: - Kerze in allen möglichen Lagen und an allen Geräten (Armhaltung kann variieren)</p>	
<p>C-Pose</p>	<p>Die C-Pose zeichnet sich durch das Hauptmerkmal einer überstreckten Brustwirbelsäule aus. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. <b>Die Lendenwirbelsäule bleibt gerade!</b> Metaphern wie: "Hände sehen" oder "eingebildet sein" bieten sich an. Beispiele: Überschläge, Ausholbewegungen</p>	

<p>S Pose (Landung)</p>	<p>Die S Pose (Landung) zeichnet sich durch einen identischen Hüft- und Kniewinkel aus, ca. 120°. Das Becken ist aufgerichtet, der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen. Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule! Die S Pose wird zur Hauptsache bei Landungen eingesetzt, wobei die Füße hüftbreit voneinander aufgesetzt werden. Empfohlene Armhaltung: Seit-/Vorhalte zur optimalen Stabilisierung des Gleichgewichtes. Empfehlung: Landung mit Ausatmen kombinieren</p>	
<p>Kurbet</p>	<p>Kurbet heisst der fließende Wechsel von der C-Pose zur C+Pose und umgekehrt. Die Kurbetbewegung ist die Basis aller Schwünge und Überschläge und ist zum grossen Teil an Aushol- und Absprungbewegungen beteiligt! (Keine Bewegung ohne Ausholbewegung)</p>	

# Der Schweizerische Turnverband STV dankt seinen Partnern für die gute Zusammenarbeit

La Fédération suisse de gymnastique FSG remercie ses partenaires de l'excellente collaboration



## Partner des STV

Partenaires de la FSG

	 <p>alder + eisenhut</p>
 	
<p><b>progres.ch</b> gesund versichert</p>	<p>Ihre Schweizer Milchproduzenten SMP Votre Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL</p> <p><b>milch lait latte</b></p>
	

## Partnerorganisationen des STV

Organisations partenaires de la FSG

