





Leitbilder SCHWEBEBALKEN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Beliebiger Aufgang Basisstufe, Schule	
Reihenbild-Beispiele: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> erkennbares Element 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> „Raufklettern“

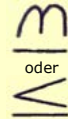
Arabeske (2 sek.) Basisstufe, Schule	
Abbildung: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> Halteteil 2 sek. aufrechter Oberkörper Spielbein gehalten auf mindestens 30° 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> stark gebeugtes Spielbein stark vorgebeugter Oberkörper Haltedauer unter 1 sek. Nicht als Einzelement geturnt

Pferdchenhüpfer *oder* Schersprung Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschläge



Optimalausführung:

- Dynamischer Sprung
- Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden
- Beim Schersprung sind die Beine gestreckt.

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Absprung
- Kein Wechseln der Beine

Gymnastische 1/2 Drehung Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
- Drehung im Ballenstand
- Schwungbein beliebig

Nicht-Anerkennung:

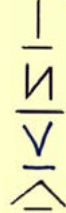
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung - Position der Ferse)
- Drehung vorwärts: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Drehung rückwärts: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung nicht im Ballenstand oder gesprungen

Strecksprung oder Hocksprung oder Grätschsprung oder Bücksprung oder Grätschwinkelsprung (alle auch als Abgang) Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
 Vorschläge



Optimalausführung:

- beidbeiniger Abprung
- eindeutige Körperposition (gestreckt, gehockt, gegrätscht, gebückt oder „gegrätschwinkelt“)
- beidbeinige sichere Landung

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Abprung



Schrittsprung *oder* Spagatsprung

Basisstufe, Schule

Reihenbilder:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- einbeiniger Absprung
- Spreizwinkel 90° und größer
- gestreckte Beine
- kein Verdrehen der Hüfte
- deutliche Vorwärtsbewegung
- Landung auf leicht gebeugtem Bein

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Spreizen (weniger als 45°)
- stark gebeugte Beine
- Beidbeinige Landung

Handstand (auch als Aufgang) Basisstufe, Schule, Oberstufe

Abbildungs-/Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
 Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung in der senkrechten Handstandposition
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°
- Kein Fuß setzt nach dem Handstand auf dem Balken auf (Ausnahmen: Abrollen, Abgrätschen usw.)

Einbeinige 1/1 Drehung (Pirouette) Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
 Vorschlag



Optimalausführung:



- Kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
- Drehung im Ballenstand
- Schwungbein beliebig

Nicht-Anerkennung:

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

Leitbilder Schwebebalken

<h2>Standwaage (2 sek.)</h2> <p><i>(beliebige Ausführungen)</i> Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
<p>Abbildungen:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halteteil 2 Sekunden • Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten • Beine gestreckt (außer bei „Ring“-Standwaage) 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper (Schulter) und/oder Spielbein unter der Waagrechten • Haltedauer unter 1 sek.

<h2>Rad</h2> <p><i>(in der Oberstufe auch als Aufgang)</i> Basisstufe, Schule, Oberstufe</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	<p>Kürzel Vorschlag</p> 
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel) • gestreckte Arme • gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°) • Endposition mit den Armen in Hochhalte (Blickrichtung frei) 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • klare Unterbrechung des Rades • starkes Abweichen aus der Senkrechten • Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Rolle vorwärts

(in der Oberstufe auch als Aufgang)
 Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel
 Vorschlag



- Optimalausführung:**
- Flüssige und dynamische Bewegung
 - runder Rücken
 - Geschlossene Knie und Füße

- Nicht-Anerkennung:**
- Klammern mit Händen oder Beinen
 - Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf (außer: bei Rollen in den Grätschitz)

Rolle rückwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
 Vorschlag



- Optimalausführung:**
- Flüssige und dynamische Bewegung
 - Landung auf den Füßen
 - Handstütz und -abdruck gleichzeitig

- Nicht-Anerkennung:**
- Rollen in den Grätschitz
 - „Klammerrolle“
 - Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Radwende als Abgang Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Abdruck
- Keine erkennbare Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper unter der Waagrechten
- Keine beidbeinige Landung

Überschlag vorwärts als Abgang Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Führt über den Handstand
- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Abdruck
- Keine erkennbare Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper unter der Waagrechten
- Keine beidbeinige Landung



Salto vorwärts als Abgang

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Salto rückwärts als Abgang

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

Nicht-Anerkennung:

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



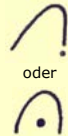
Leitbilder Schwebebalken

Bogen(gang) vorwärts *oder* rückwärts Oberstufe

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschläge



oder

Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt den Balken
- Seitliches Umfallen
- Hände verlassen den Balken nicht gleichzeitig
- Bei Bogen vorwärts: Abdruck ähnlich Handstütz-Überschlag vorwärts
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Sprung mit Spreizwinkel über 120° Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- erkennbarer Absprung
- sichere Landung
- gestreckte Beine
- Spreizwinkel 180°

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- Spreizwinkel kleiner als 120°
- stark gebeugte Beine

Sprung mit mindestens 1/2 Drehung Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- erkennbarer Absprung
- sichere Landung
- Drehung vor der Landung vollendet

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)

Freie Rolle Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und dynamische Bewegung
- runder Rücken
- Gestreckte Arme
- Geschlossene Knie und Füße

Nicht-Anerkennung:

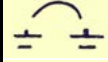
- Rollen in den Grätschsitz
- Aufsetzen der Hände auf dem Balken
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Zweiteilige gymnastische Sprungserie Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

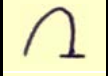
- Keine erkennbaren Absprünge
- Deutliche Unterbrechung zwischen den Sprüngen
- Schritt(e) zwischen den Sprüngen

Überschlag vw. oder Schrittüberschlag vw. Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- führt über den Handstand
- gestreckte Arme bei Abdruck
- gestreckte Beine bis zur Landung
- leicht überstreckte Körperposition
- Erkennbarer Abdruck der Hände

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Abdruck
- kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Flick-Flack *oder* Spreiz-Flick-Flack Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
- führt über den Handstand
- Stütz erfolgt nahe der Handstandposition mit sofortigem Armabdruck
- Landung in aufrechter Körperposition, einbeinig oder beidbeinig

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt den Balken
- Starker Hüftwinkel in der Flugphase
- Landung auf den Knien
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf. Ausnahme: Flickflack in den Reitsitz

Salto vorwärts Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition
- gespannte Körperhaltung

Nicht-Anerkennung:

- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf.
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Leitbilder Schwebebalken

<h3>Salto rückwärts</h3> <p>Oberstufe</p>	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • eindeutige Körperposition • gespannte Körperhaltung 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf. • Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°, Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten

<h3>Radwende</h3> <p>Oberstufe</p>	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel) • Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition • Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet) 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Balken vor dem Lösen der Hände (keine erkennbare Flugphase) • starkes Abweichen aus der Senkrechten • Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf