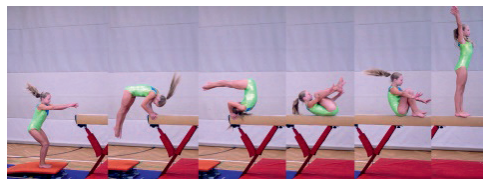
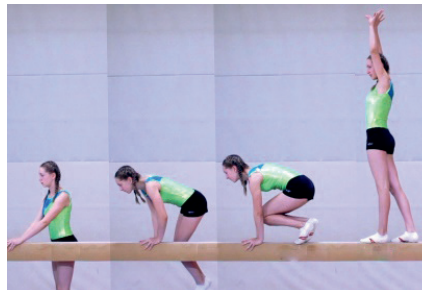
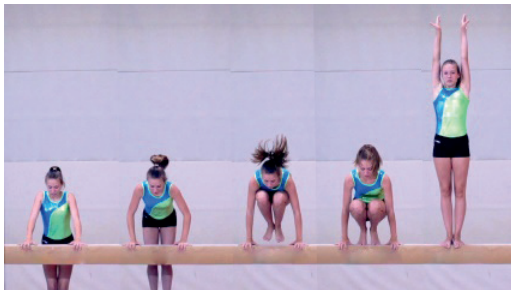


Leitbilder SCHWEBEBALKEN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Beliebiger Aufgang Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
✓ erkennbares Element

Nicht-Anerkennung:
✗ „Raufklettern“

Arabesque (2 sek.) Basisstufe, Schule

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:
✓ Halteteil 2 sek.
✓ aufrechter Oberkörper
✓ Spielbein gehalten auf mindestens 30°

Nicht-Anerkennung:
✗ stark gebeugtes Spielbein
✗ stark vorgebeugter Oberkörper
✗ Haltedauer unter 1 sek.
✗ nicht als Einzelelement geturnt

Pferdchensprung oder Schersprung

Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag

3

oder

W

Optimalausführung:

- ✓ dynamischer Sprung
- ✓ Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden
- ✓ beim Schersprung sind die Beine gestreckt

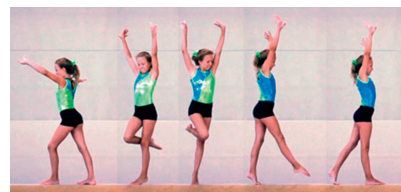
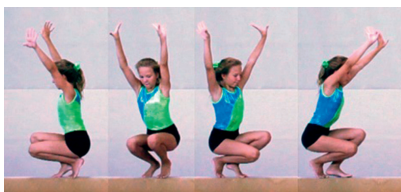
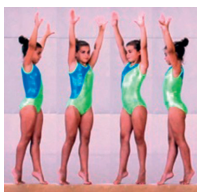
Nicht-Anerkennung:

- ✗ kein erkennbarer Absprung
- ✗ kein Wechseln der Beine

Gymnastische 1/2 Drehung

Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag

U

Optimalausführung:

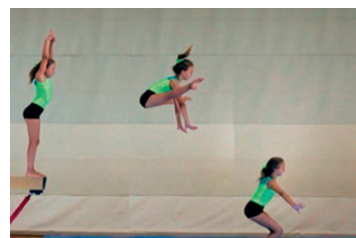
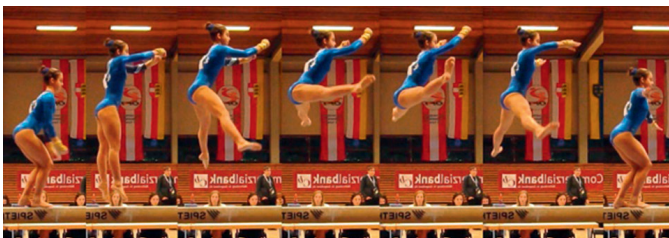
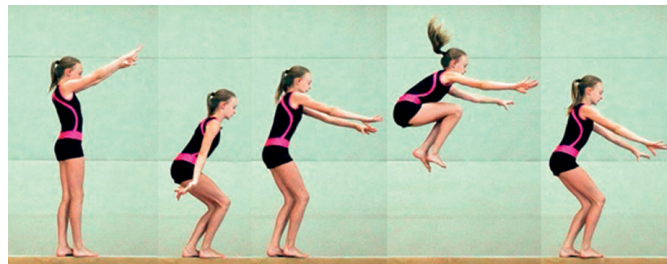
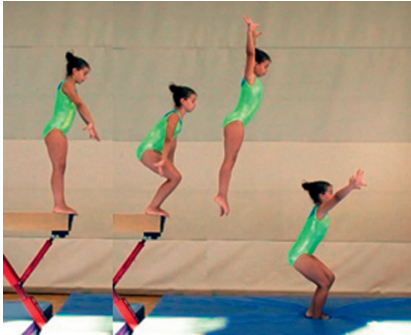
- ✓ kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
- ✓ Drehung im Ballenstand
- ✓ Schwungbein beliebig

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 Anhang) Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- ✗ kein erkennbarer Absprung

Schrittsprung *oder* Spagatsprung Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

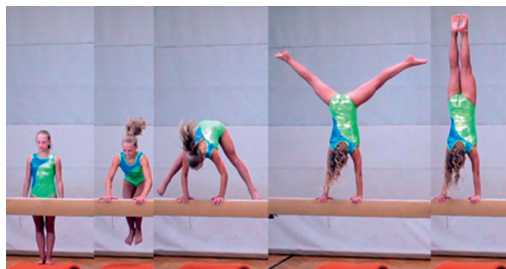
- ✓ einbeiniger Absprung
- ✓ Spreizwinkel 90° und größer
- ✓ gestreckte Beine
- ✓ kein Verdrehen der Hüfte
- ✓ deutliche Vorwärtsbewegung
- ✓ Landung auf leicht gebeugtem Bein

Nicht-Anerkennung:

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

Handstand (auch als Aufgang) Basisstufe, Schule, Oberstufe

Abbildung/Reihenbild:



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:



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)

Standwaage (2 sek.) (beliebige Ausführungen)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Abbildungen:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

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

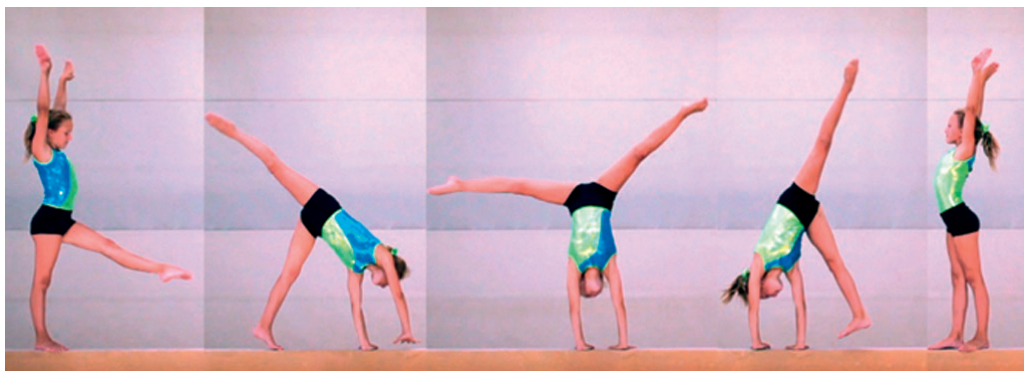
Nicht-Anerkennung:

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

Rad (in der Oberstufe auch als Aufgang)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

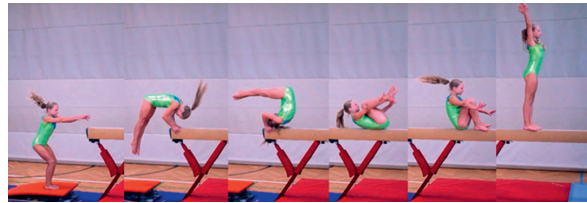
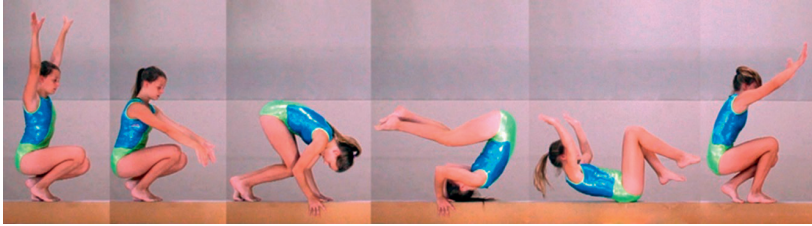
- ✓ wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- ✓ gestreckte Arme
- ✓ gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)
- ✓ Endposition mit den Armen in Hochhalte (Blickrichtung frei)

Nicht-Anerkennung:

- ✗ 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

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

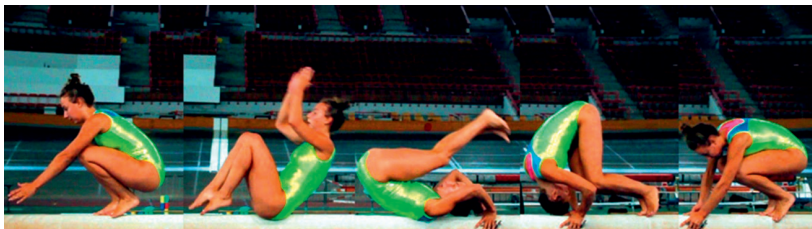
- ✓ flüssige und dynamische Bewegung
- ✓ runder Rücken
- ✓ geschlossene Knie und Füße

Nicht-Anerkennung:

- ✗ Klammern mit Händen oder Beinen
- ✗ kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf (außer: bei Rollen in den Grätschsitz)

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 Grätschsitz
- ✗ „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°

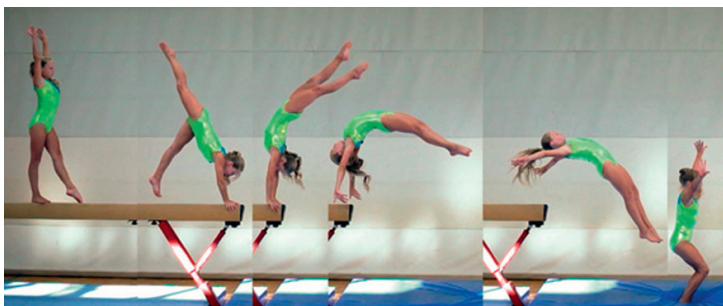
Nicht-Anerkennung:

- ✗ kein erkennbarer Abdruck
- ✗ keine erkennbare Flugphase
- ✗ Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- ✗ Oberkörper unter der Waagerechten
- ✗ 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 Waagerechten
- ✗ keine beidbeinige Landung

Salto vorwärts als Abgang

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

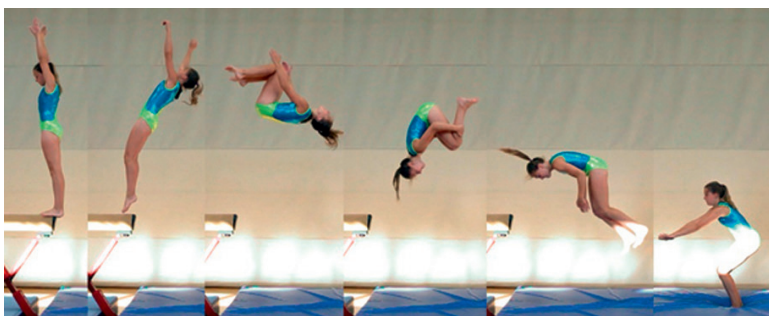
Nicht-Anerkennung:

- ✗ Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Salto rückwärts als Abgang

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



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 Waagerechten

Bogen(gang) vorwärts oder rückwärts Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



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:

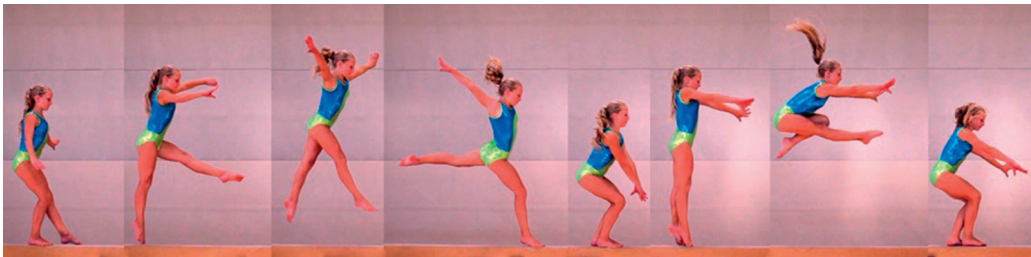
- ✓ flüssige und dynamische Bewegung
- ✓ runder Rücken
- ✓ gestreckte Arme
- ✓ geschlossene Knie und Füße

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 Schritzüberschlag vw. Oberstufe

Reihenbild:



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-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

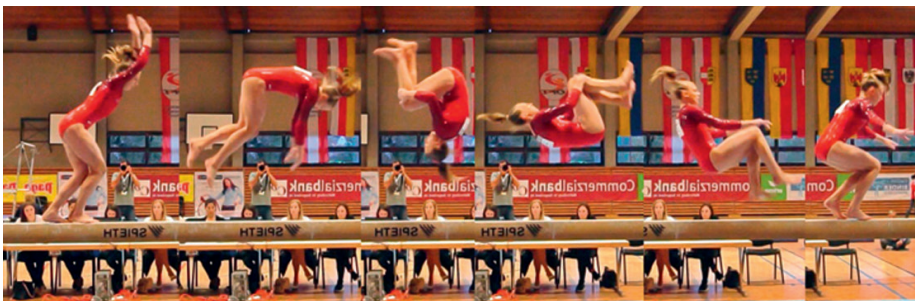
- ✓ Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
- ✓ führt über den Handstand
- ✓ Stütz erfolgt nahe der Handstandposition mit sofortigem Armabdruck
- ✓ Landung in aufrechter Körperposition, einbeinig oder beidbeinig

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: Flick-Flack 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°

Salto rückwärts Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

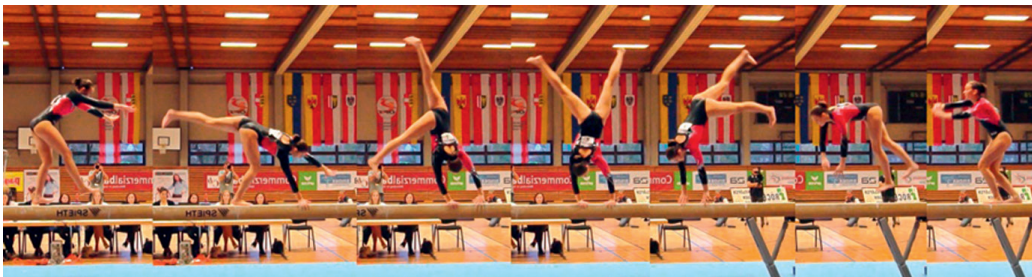
- ✓ eindeutige Körperposition
- ✓ gespannte Körperhaltung

Nicht-Anerkennung:

- ✗ kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf.
- ✗ Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°, Oberkörper bei der Landung unter der Waagerechten

Radwende Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- ✗ 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