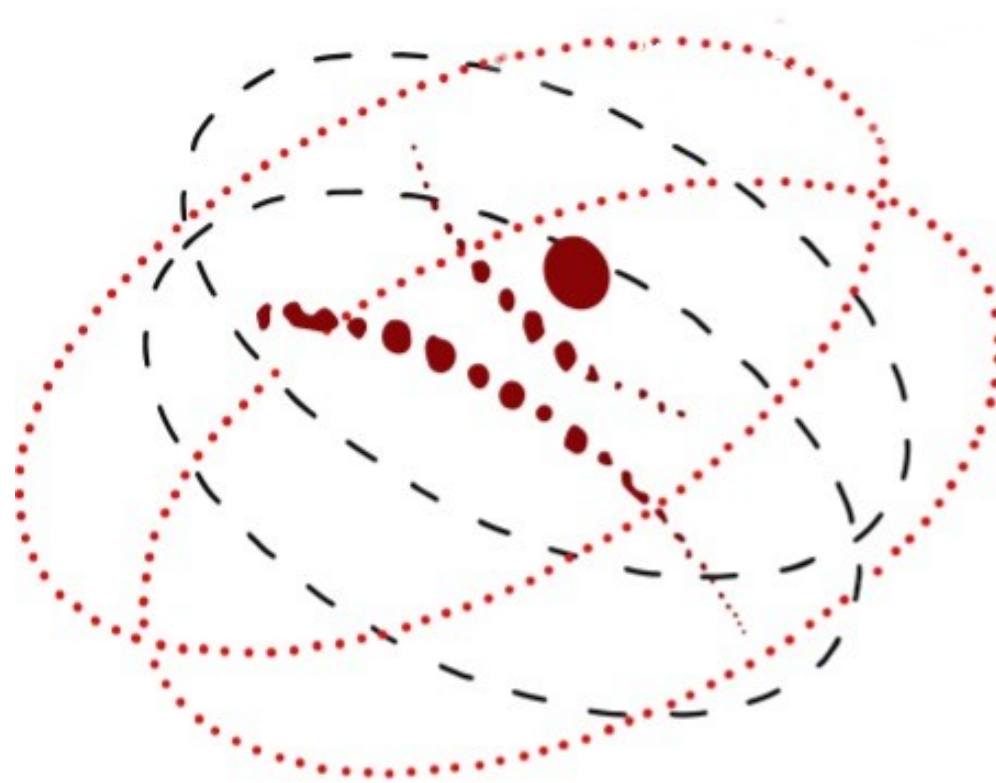


Schwierigkeitskatalog Spiraleturnen



Version 2026

Mitwirkende (in alphabetischer Reihenfolge)

- Stefanie Jochem
- Markus Lang
- Astrid Meurer
- Maiti Münchgesang
- Philipp Remy

Helene Hild, Xenia Selbach

Kampfrichterbeauftragte

Auszug aus den Wertungsbestimmungen 2024+: Zählweise von Richtungswechseln (Spirale 4.4.5.4)

Richtungswechsel werden als Schwierigkeitsteil immer mit den zwei direkt nachfolgenden Radumdrehungen oder mit der nachfolgenden Kleinen Spirale gezählt. Der Schwierigkeitswert des Wechsels kann nur einmal gezählt werden, auch wenn die nachfolgenden zwei Radumdrehungen oder die Kleine Spirale sich unterscheiden. Wenn der Richtungswechsel innerhalb der Übungsfolge wiederholt wird, wird nur der Schwierigkeitswert der nachfolgenden Übung gezählt. Andererseits werden nun dieselben zwei Radumdrehungen, die im Anschluss an unterschiedliche Wechsel geturnt werden, als unterschiedliche Übungen gezählt.

Beispiel: Der/die Turnende zeigt einen Kippwechsel in der Großen Spirale, gefolgt von einer Seitstellung mit geschlossenen Beinen. Dieses Teil wird als B-Teil gezählt. Später in der Übungsfolge zeigt der/die Turnende einen Kippwechsel, gefolgt von zwei Radumdrehungen Seitstellung mit Seitauflagen. In diesem Fall wird der zweite Kippwechsel nicht für die Schwierigkeit gezählt, weil es als Übungswiederholung gezählt wird. Stattdessen wird eine Seitstellung mit Seitauflagen (= A-Teil) gezählt.

Jeder Wechsel kann nur einmal eine Übung aufwerten.

Wechsel (mit Händen)	In Bindungen	Ohne Bindungen
Freier Wechsel	In Bindungen	Ohne Bindungen
Kippwechsel	In Bindungen	Ohne Bindungen
Kombination aus freiem Wechsel und Kippwechsel	In Bindungen	
Rückgeneigter Wechsel in Kombination mit rückgeneigt geturnten Elementen (kein Kippwechsel)	In Bindungen	Ohne Bindungen

Umsteigekippwechsel		Ohne Bindungen
Freier Umsteigekippwechsel		Ohne Bindungen
Umsteigekippwechsel aus dem Querverhalten (z.B. Spagatkippwechsel)		Ohne Bindungen
(Freier) Wechsel mit ½ Drehung ohne Wechsel des Rollreifens vor/nach einer Seitbrücke		Ohne Bindungen

Im Besonderen werden die folgenden Wechsel als identisch angesehen und führen damit zu einer Übungswiederholung, wenn sie sich nur unterscheiden durch...

- die Kombination der nachfolgenden Übungen
- darin vor oder nach der ersten Radumdrehung geturnt zu werden
- als Einzel-, Doppel- oder Dreifachwechsel geturnt zu werden

Wechsel führen **nicht** zu einer Übungswiederholung, wenn:

- sie nicht in derselben Kategorie in der obigen Tabelle aufgeführt sind,
- sie unterschiedliche Schwierigkeiten haben,
- wenn sie aus einem Querverhalten vorwärts und rückwärts geturnt werden.

Beispielsweise wird ein Freier Wechsel in Bindungen und ein Freier Wechsel ohne Bindungen separat gezählt, weil Wechsel mit und ohne Bindungen immer unterschieden werden. Ein freier Wechsel vor einem Freiflug und ein Freier Wechsel vor einer Seitstellung rückgeneigt werden als identische Wechsel angesehen und der Wechsel wird nur einmal gezählt.

Schwierigkeitskatalog Spiraleturnen – Übersicht (mit Verlinkungen zu den entsprechenden Abschnitten)

B-Teile

Zentrale Übungen in der großen Spirale

- [Grundelemente in Bindungen / ohne Bindungen](#)
- [Brücken mit und ohne Bindungen](#)
- [Freiflüge](#)
- [Übungen mit Elementverbindungen mit Bücke vorwärts](#)
- [Übungen mit Elementverbindung](#)
- [Übungen mit Richtungswechsel als Übergang](#)

Zentrale Übungen in der kleinen Spirale

Dezentrale Übungen in der kleinen Spirale

Übungen mit besonderen Übergängen

C-Teile

Zentrale Übungen in der großen Spirale

- [Brücken](#)
- [Übungen mit Elementverbindungen mit Bücke rückwärts](#)
- [Übungen mit Elementverbindung in Bindungen](#)
- [Übungen mit Elementverbindung rückgeneigt \(in Bindungen\)](#)
- [Übungen mit Elementverbindung ohne Bindungen](#)
- [Übungen mit besonderen Übergängen \(in Bindungen\)](#)
- [Übungen mit besonderen Übergängen \(ohne Bindungen\)](#)

Dezentrale Übungen in der großen Spirale

Übungen mit besonderen Übergängen in der kleinen Spirale

Zentrale Übungen in der kleinen Spirale

Dezentrale Übungen in der kleinen Spirale

Übungen mit besonderen Übergängen (dezentral)

D-Teile

Zentrale Übungen in der großen Spirale

- [Übungen mit Elementverbindungen mit Bücke rückwärts](#)
- [Übungen mit 1/2 Drehung rückgeneigt und Wechsel rückgeneigt](#)
- [Übungen mit besonderen Übergängen](#)
- [Übungen mit Elementverbindungen ohne Bindungen](#)
- [Übungen und Übungen mit Elementverbindungen mit besonderen Übergängen ohne Bindungen](#)

Zentrale Übungen in der kleinen Spirale

Dezentrale in der kleinen Spirale

Übungen mit besonderen Übergängen

Übungen in der vertikalen Spirale

E-Teile

Zentrale Übungen in der großen Spirale

- [Übung mit Elementverbindung mit Brücke mit Schlusstand ohne Bindungen](#)
- [Übung mit Elementverbindung mit Bücke](#)
- [Übungen mit Elementverbindung mit Bücke und freiem Mehrfachwechsel](#)
- [Übung mit Elementverbindung mit gesprungenem Handstand](#)
- [Übungen und Übungen mit Elementverbindungen mit besonderen Übergängen ohne Bindungen](#)

Dezentrale Übungen in der großen Spirale

Zentrale Übungen in der kleinen Spirale

Übungen mit besonderen Übergängen

Dezentrale Übungen in der kleinen Spirale

Übungen in der vertikalen Spirale

Übersicht Strukturgruppen

B-TEILE

ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE

ZENTRALE ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE

B1: Grundelemente in Bindungen

B1a: XI, XII (ggf. XIII bzw. XIV)	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Übungen im Querverhalten	B1a.1): Liegestütz (alle Varianten) B1a.2): Spindelstellung (alle Varianten)	
B1b: II, XI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle rückgeneigt geturnten Grundelemente	B1b.1): Seitstellung rückgeneigt B1b.2): zusätzlich Strukturgruppe XII Spindelstellung vorwärts rückgeneigt B1b.3): Seitstellung mit Seitaufspreizen rückgeneigt	B1b.1): Fußdruck- und Zehenhangtechnik erlaubt B1b.2): Kombination aus Fußdruck- und Zehenhangtechnik erlaubt. B1b.3): Fußstellung des Spreizbeins: Die ganze Sprosse ist Standzone.

B2: Grundelemente ohne Bindungen

B2a: XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Seitspagat (= Seitstellung auf den Spreizsprossen)		<p>Seitspagat ist definiert als Seitstellung auf den Spreizsprossen bzw. auf einem Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizspresse, d. h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizspresse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Kammgriff an den Sprossengriffen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180° oder annähernd 180° im KW beträgt – werden nicht als Seitspagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Seitstellung ohne Bindungen mit Spreizvariante mit der entsprechenden Wertigkeit anerkannt.</p>
B2b: IV, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Spindelstellung ohne Bindungen		<p><u>Anerkennung:</u> Nur bei echter Spindelstellungsposition (= Gegenarm zum vorderen Fuß greift am vorderen Sprossengriff, analog dazu hinterer Arm und hinteres Bein)</p>

B3: Brücken mit und ohne Bindungen

B3a: III, XIV bzw. XI (XII, XIII)	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Brücken (mit Bindungen)	<p>B3a.1): XI, XII, XIII Kleine Brücke (alle Varianten)</p> <p>B3a.2): XI, XII, XIII Spindelbrücke (alle Varianten)</p> <p>B3a.3): II, III, XI, XIII Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten mit Bindungen)</p>	<p>B3a.2): <u>Anerkennung:</u> Nur bei echter Spindelbrückenposition (= Gegenarm zum freien Fuß greift am vorderen Sprossengriff, analog dazu hinterer Arm und Fuß in Bindung)</p>
B3b: III, IV, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Brücken ohne Bindungen mit Spreizstand auf dem unteren Reifen bzw. den Radquerverbindungen	<p>B3b.1): Brücke rückwärts mit Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse (in und gegen Rollrichtung) mit Griff an den Reifengriffen</p> <p>B3b.2): Spagatbrücke vorwärts</p>	<p>B3b.2): Spagat ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizsprosse, d. h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Speichgriff an den Reifengriffen</p> <p><u>Anerkennung:</u> Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180° oder annähernd 180° im KW beträgt – werden nicht als Spagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Brücke ohne Bindungen anerkannt.</p>

B4: Freiflüge

B4a: I, XI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Freiflüge	<p>B4a.1): Seitfreiflug</p> <p>B4a.2): zusätzlich Strukturgruppe XII Freiflug (alle Varianten)</p>	

B5: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke vorwärts

B5a: I, XI, XII	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke vorwärts und A- oder B-Teil	<p>B5a.1): RU1: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts</p> <p>RU2: Seitstellung</p> <p>B5a.2): RU1: Liegestütz vorwärts</p> <p>RU2: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts</p>	<p>Die Bücke kann in der ersten oder zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Idealausführung der Bücke:</u> Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fußes, "Nase an Knie", Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein nahezu geschlossen (Bauch an Oberschenkel des vorderen Beines)</p> <p><u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke:</u></p> <p>- Bücke vorwärts: Bei Elementverbindungen mit Bücke vorwärts wird die Bücke dann eingeleitet, wenn die vordere Griffspitze dem Boden am nächsten ist. Die Bücke muss beendet sein (=Körper wieder gestreckt), wenn der Bereich mitten zwischen hinterer Spreizspitze und hinterem Brett dem Boden am nächsten ist.</p> <p><u>Keine Anerkennung der Bücke:</u></p> <p>Bücke vorwärts: Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein größer als 80° im KW.</p> <p>Bücke vorwärts: Die Bücke wird erst nachdem der hintere Sprossengriff dem Boden am nächsten war, angesetzt und/oder erst dann beendet, wenn das vordere Brett dem Boden am nächsten war.</p>

Bewertung bei Nichtanerkennung der Bücke:

- Bewertung durch die SK: Wird eine Übung mit Bücke aufgrund der oben genannten Fehlerbilder nicht anerkannt so wird die Radumdrehung als Freiflug gewertet. Die Wertigkeit der gesamten Übung wird in Kombination mit der Wertigkeit der zweiten Radumdrehung ermittelt.

- Bewertung durch die AK: Die AK: nehmen in diesem Fall Abzüge vor für Hüftbeugung, Armbewegung und/oder Nichteinhalten der Radlaufzonen.

Kopf- und Handfehler bei der Bücke werden als Kleinabzüge gewertet und sind nicht relevant für die Anerkennung oder Nicht-Anerkennung der Bücke.

B6: Übungen mit Elementverbindung

B6a: verschiedene Strukturgruppen möglich	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Übungen mit Elementverbindung, bei denen jedes Element allein bereits eine B-Wertigkeit hat	<p>B6a.1): I, XI, XII RU1: Freiflug vorwärts</p> <p>RU2: Seitfreiflug</p> <p>B6a.2): V, XI, XII RU1: Liegestütz einarmig rückwärts</p> <p>(1/2 Drehung)</p> <p>RU2: Liegestütz einarmig vorwärts</p> <p>B6a.3): II, XI RU1: Seitstellung rückgeneigt</p> <p>RU2: Seitstellung mit Seitaufspreizen rückgeneigt</p> <p>B6a.4): III, IV, V, XIV RU1: Spagat rückwärts</p> <p>(1/2 Drehung)</p> <p>RU2: Spagat vorwärts</p>	

B6b: VII, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Übungen mit Elementverbindung mit einem dezentralen Element	<p>B6b.1): RU1: Seitstellung (mit Bindungen)</p> <p>RU2: Seitwinkel(hock-)hang</p> <p>B6b.2): RU1: Seitgrätschwinkelhang</p> <p>RU2: Seitstellung (ohne Bindungen)</p>	<p>Großabzug im Übergang vom dezentralen Element zum zentralen Element (= beim Absenken der Beine aus dem Seithock- bzw. Seitgrätschwinkelhang), d.h....</p> <p>...B6b.1): <u>Anerkennung:</u> Anerkennung als B-Teil, wenn dezentrales Element in der zweiten RU geturnt wurde. In diesem Fall werden die Abzüge, die in dieser (anerkannten) Übung aufgetreten sind, unabhängig vom Großabzug gewertet, der beim Übergang zur nachfolgenden Übung erfolgt ist und daher zusätzlich abgezogen wird.</p> <p>...B6b.2): <u>Anerkennung:</u> keine Anerkennung, wenn dezentrales Element in der ersten RU geturnt wurde. Großabzug zählt zur gezeigten Übung, keine weiteren Abzüge</p>
B6c: V, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Übungen mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung Sprossenlauf mit ganzer Drehung	<p>B6c.1): RU1: Sprossenlauf mit ganzer Drehung</p> <p>RU2: Seitstellung ohne Bindungen</p>	
B6d: IV, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Übungen mit gestiegenem Handstand	<p>B6d.1): RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen ohne Bindungen</p> <p>(Umgreifen)</p> <p>RU2: Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gestiegen) in die große Brücke auf dem unteren Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts)</p>	Andere Endpositionen werden anerkannt (z. B. ...in die Große Brücke auf beiden Reifen)

B6e: IV, IX	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Übungen mit gestiegenem "Überschlag rückwärts"	B6e.1): RU1: Überschlag rückwärts (= Von der Brücke auf dem unteren Reifen zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts gestiegen in den Winkelstand auf dem unteren Reifen zwischen vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts) RU2: Seitstellung	Alle Varianten werden anerkannt.

B7: Übungen mit Richtungswechsel als Übergang

B7a:	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle A-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit A-Wertigkeit) mit Wechselvariante (nicht Kippwechsel) am Anfang oder nach einer Radumdrehung <i>Weitere Strukturgruppen möglich</i>	B7a.1): XI (freier Doppelwechsel) Seitstellung B7a.2): VI, XIV RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Wechsel) RU2: Seitstellung ohne Bindungen	<u>Anerkennung:</u> - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. - Erfolgen mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs, wird das als Ausführungsfehler (0,5 Pkt.) abgezogen.

B7b:	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Übungen (auch Übungen mit Elementverbindung) mit beliebiger vorausgehender Kippwechsel- oder Umsteigekippwechselvariante</p> <p>[NB: Ausnahmen: Elemente, die bereits als C- oder D-Teile definiert sind]</p> <p>Weitere Strukturgruppen möglich</p>	<p>B7b.1): II, XI, XII (Kippwechsel) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p>B7b.2): VI, XIV (Umsteigekippwechsel) Seitstellung ohne Bindungen</p> <p>B7b.3): XI [vorausgehende Übung: Seitstellung rückgeneigt] (Kippwechsel) Seitstellung</p>	<p>Anmerkung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Kippwechsel (in Bindungen) und der Umsteigekippwechsel dürfen nur zu Beginn einer Übung geturnt werden. - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. - Erfolgen mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs, wird das als Ausführungsfehler (0,5 Pkt.) abgezogen.

B7c: VI, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Umsteigekippwechsel aus einer vorausgehenden Brücke auf dem unteren Reifen (Spreizstand) mit Griff an den Reifengriffen (auch einarmig) ohne Bindungen mit nachfolgender beliebiger Übung</p>	<p>[Vorhergehende Übung: Brücke auf dem unteren Reifen (beliebiger Spreizstand) an den Reifengriffen ohne Bindungen]</p> <p>B7c.1): (Umsteigekippwechsel, Umgreifen)</p> <p>RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen</p> <p>RU2: Seitstellung</p>	<p><u>Zählweise:</u> Bei der vorausgehenden Brücke können die Füße im Spreizstand an einer beliebigen Stelle auf den Reifen zwischen Brettern und nächsthöherer Spreizsprosse stehen (vorderer Fuß steht zwischen vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse und hinterer Fuß steht zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse). Der Umsteigekippwechsel wertet die nachfolgende Übung zum B-Teil auf.</p> <p><u>Keine Anerkennung,</u> wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p>

ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE

B20: Zentrale Übungen in der Kleinen Spirale

B20a: IX, XV, (XI und XIV möglich)	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen außer Seitliegestütz und Seitliegestütz mit Seitaufspreizen (d. h. in Bindungen)</p> <p>Anmerkung: Seitliegestütz mit Beinkreisen mit und ohne Bindungen (und deren Varianten) sind keine Übungen, sondern Übergänge zur Vertikalen Spirale</p>	<p>B20a.1): zusätzlich Strukturgruppe X Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig</p> <p>B20a.2): Seitliegestütz mit Voraufspreizen zum unteren Reifengriff (mit oder ohne Fuß in einer Bindung)</p> <p>B20a.3): Seitliegestütz ohne Bindungen (alle Varianten)</p> <p>B20a.4): Seitliegestütz auf der Spreizsprosse (Reifen bei der Spreizsprosse) mit Ristgriff am oberen Reifengriff und Sprossengriff in Rollrichtung</p> <p>B20a.5): Seitliegestütz mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung</p>	<p>B20a.5): <u>Haltung:</u> Der Fuß in Rollrichtung wird auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse gegen Rollrichtung aufgestellt. In dieser Position bleiben beide Beine gestreckt. Die Hände greifen an den Sprossengriffen bzw. an den Reifen bei den Sprossengriffen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird, ggf. als Ausführungsfehler abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung.</p>

B21: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale

B21a: IX, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen außer Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>	<p>B21a.1) Tiefer Seitgrätschwinkelstand einarmig</p> <p>B21a.2): Tiefer Seitgrätschwinkelstand am unteren Reifen mit Griff am unteren Reifen</p> <p>B21a.3): Tiefer Seitwinkelstand</p>	<p>Tiefer Seitgrätschwinkelstand = A-Teil</p> <p>B21a.1): <u>Standzone:</u> Die Füße befinden sich im Seitgrätschstand auf dem unteren Reifen, Beinwinkel größer 70° im KW. Die Übung kann an unterschiedlichen Bereichen des Rades geturnt werden.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Eine Hand greift im Ristgriff mittig im Bezug zu den Füßen am oberen Reifen oder am oberen Reifengriff. Der freie Arm befindet sich in Seit- bzw. Vorhochhalte.</p> <p><u>Körperposition:</u> Der Körperschwerpunkt befindet sich etwa auf Höhe zwischen oberem und unterem Reifen.</p> <p>Der Arm am Reifen bleibt gestreckt. Die Radbewegung erfolgt durch Verlagerung des Körpergewichts auf den Füßen und Zug in den Schultern. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.</p> <p>B21a.2): <u>Körperposition:</u> Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen; beide Arme greifen den unteren Reifen. Es gibt keine vorgeschriebene Stand- und Griffzone. Die Arme und Beine sind während der gesamten Übung gestreckt.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Beugen der Beine führt zu Abzügen in der Ausführung, betrifft die Anerkennung der Übung als solche jedoch nicht. Diese Übung wird während der gesamten Übungsfolge nur einmal anerkannt.</p> <p>B21a.3):</p>

Standzone: Die Füße befinden sich im Schlusstand auf dem unteren Reifen bzw. dem unteren Reifengriff. Es gibt keine vorgeschriebene Stand- und Griffzone.

Griffart/-zone: Die Hände greifen im Ristgriff mindestens schulterbreit am oberen Reifen.

Körperposition: Der Körperschwerpunkt befindet sich etwa auf Höhe zwischen oberem und unterem Reifen.

Die Arme bleiben gestreckt. Die Radbewegung erfolgt überwiegend durch Zug in den Schultern. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

B22: Übungen mit besonderen Übergangen

B22a: VI, IX, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>(Wechsel ohne Bindungen - auch frei - oder Umsteigekippwechsel und ggf. Rückkippen, Drehungen und weitere Positionswechsel der Füße und Hände), Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>	<p>B22a.1): (Wechsel ohne Bindungen oder Umsteigekippwechsel, Rückkippen), Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p> <p>B22a.2): (1/2 Drehung und Seitspreizen des Fußes in Rollrichtung, Wechsel im Spreizstand mit Griff der Hand in die neue Rollrichtung am</p>	<p>Es gibt eine Vielzahl von Wechselvarianten (frei, mit Greifen, Umsteigekippwechsel etc.) in Verbindung mit weiteren Drehungen und Positionswechseln der Hände und Füße, die direkt in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand führen.</p> <p><u>Zählweise:</u> Die letzte Übung in der Großen Spirale wird entsprechend ihrer Wertigkeit gezählt. Der anschließende Übergang mit Wechselvariante wertet den Tiefen Seitgrätschwinkelstand zum B-Teil auf.</p> <p><u>Ausführung:</u> Das Abrutschen (und damit auch die in diesen Fällen geturnten Wechselvarianten) ist eine eigene Einheit, d. h. die AK nehmen Abzüge, die in dieser Einheit auftreten, unabhängig vom nachfolgenden Tiefen Seitgrätschwinkelstand vor. Abzüge, die allein den Tiefen Seitgrätschwinkelstand betreffen, werden zusätzlich vorgenommen.</p> <p>B22a.1): Der Umsteigekippwechsel erfolgt im Anschluss an die letzte Übung in der Großen Spirale. Der/die Turnende führt direkt danach ein Rückkippen aus, wobei die Füße in eine Seitgrätschposition gebracht werden. Gleichzeitig greifen die Hände am oberen Reifen, um das Abrutschen in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand einzuleiten.</p> <p>B22a.2): Die 1/2 Drehung und das Seitspreizen des Fußes in Rollrichtung erfolgen im Anschluss an die letzte Übung in der großen Spirale. Bei der 1/2 Drehung werden kurzzeitig beide Hände gelöst. Der/die Turnende beugt das Bein in die neue</p>

oberen Reifen),
Tiefer Seitgrätschwinkelstand

B22a.3):
(Freier Wechsel ohne Bindungen, 1/2
Drehung),
Tiefer Seitgrätschwinkelstand

Rollrichtung stark, wodurch die Radgeschwindigkeit abgebremst und das Rad kurzzeitig in den Stillstand gebracht wird. Gleichzeitig greift die Hand in die neue Rollrichtung am Reifen. Durch energisches Strecken des Beins erfolgt der Richtungswechsel des Rads, die zweite Hand ergreift den oberen Reifen und es erfolgt das Abrutschen in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand.

B22a.3):
Geturnt wird aus der Seitstellung ohne Bindungen, der Fuß gegen Rollrichtung spreizt auf den Reifen auf, freier Einfachwechsel, 1/2 Drehung (Hände fassen an den oberen Reifen), Tiefer Seitgrätschwinkelstand

C-TEILE

ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE

ZENTRALE ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE

C1: Brücken

C1a: III, IV, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Brücke einarmig ohne Bindungen (alle Varianten)</p>	<p>C1a.1): Brücke im Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brett- und Spreizsprosse in Rollrichtung und Brett und Spreizsprosse gegen Rollrichtung am unteren Reifengriff einarmig vorwärts</p> <p>C1a.2): Spagatbrücke einarmig vorwärts</p>	<p>Für alle Varianten: Anerkennung: Fasst die freie Hand bevor 3/4 der Übung geturnt wurde, wird das Teil als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b) anerkannt.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Speichgriff am bodennahen Reifengriff</p> <p>C1a.2): Spagatbrücke einarmig ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizsprosse, d. h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!).</p> <p><u>Anerkennung:</u> Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180° oder annähernd 180° im KW beträgt – werden nicht als Spagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Brücke ohne Bindungen einarmig anerkannt (siehe C1a.1).</p>

C1b: III, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen ("Spannbeuge")</p> <p>(alle Spreizvarianten)</p>	<p>C1b.1): Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen</p> <p>C1b.2): Seitbrücke rückgeneigt mit Variation der Stand- bzw. Griffzone (z. B. Seitbrücke ohne Bindungen mit Stand auf dem unteren Reifen zwischen unterem Brett und unterer Spreizsprosse mit Griff am Sprossengriff und an der oberen Spreizsprosse).</p> <p>C1b.3): Seitbrücke mit Seitaufspreizen rückgeneigt ohne Bindungen</p>	<p>C1b.1): <u>Standzone:</u> beide Füße im Schlusstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen den Brettern.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Kammgriff an den Sprossengriffen</p> <p><u>Technik:</u> Der Körper befindet sich in einer Brückenhaltung. In Kopfbodenstellung werden die Arme wechselseitig gebeugt (Armzug), in Kopfuntenstellung sind beide Arme kurzzeitig gestreckt. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Wenn der Aktive in die Kopfbodenstellung gelangt, wird die Brückenhaltung wegen des Armzugs nahezu aufgelöst.</p> <p>C1b.2): Bei dieser Übung handelt es sich um eine Variante, bei der nur die Stand- bzw. Griffzone verändert wird. Wird im weiteren Verlauf der Übungsfolge eine weitere Variante der Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt als C-Teil geturnt, so handelt es sich um eine Übungswiederholung. Dies gilt analog für einbeinig geturnte Varianten (z. B. mit Vorbeugespreizen). (siehe Übungswiederholung)</p> <p>C1b.3): Der Fuß in Rollrichtung wird auf die Spreizsprosse in Rollrichtung bzw. auf den unteren Reifen bei der Spreizsprosse in Rollrichtung aufgestellt.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Für das „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: C1b.1) mit gegrätschten Beinen (ggf. Übungswiederholung)</p>

C2: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts

C2a: I, XI, XII	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts und A-Teil</p>	<p>C2a.1): RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts</p> <p>RU2: Seitstellung</p> <p>C2a.2): RU1: Seitstellung einarmig</p> <p>RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts</p>	<p>Die Bücke kann in der ersten oder zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Idealausführung der Bücke:</u> Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fußes, "Nase an Knie", Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein nahezu geschlossen (Bauch an Oberschenkel des vorderen Beines)</p> <p><u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke:</u> - Bücke rückwärts: Bei Elementverbindungen mit Bücke rückwärts wird die Bücke dann eingeleitet, wenn die hintere Spreizsprosse dem Boden am nächsten ist. Die Bücke muss beendet sein (=Körper wieder gestreckt), spätestens wenn die vordere Griffsprosse dem Boden am nächsten ist.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Abstützen/ Abstoßen mit einer Hand vom Boden zur Vermeidung eines Sturzes wird als Ausführungsfehler (0,5 P.) abgezogen, hat aber keine Auswirkungen auf die Anerkennung der Übung (siehe 5.3.3.2. in den Wertungsbestimmungen 2024+, Allgemeine Wertungsbestimmungen). (Unterscheidung hier von Kleinabzug: "Hände berühren den Boden")</p> <p><u>Keine Anerkennung der Bücke:</u> Bücke rückwärts: Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein > 80° im KW</p> <p><u>Bewertung bei Nichtanerkennung der Bücke:</u> - Bewertung durch die SK: Wird eine Übung mit Bücke aufgrund der o. g. Fehlerbilder nicht anerkannt so wird die Radumdrehung als Freiflug gewertet. Die Wertigkeit der gesamten Übung wird in Kombination mit der Wertigkeit der zweiten Radumdrehung ermittelt.</p>

		<p>- Bewertung durch die AK: Die AK nehmen in diesem Fall Abzüge vor für Hüftbeugung, Armbewegung und/oder Nichteinhalten der Radlaufzonen.</p> <p>Kopf- und Handfehler bei der Bücke werden als Kleinabzüge gewertet und sind nicht relevant für die Anerkennung der Bücke.</p>
--	--	--

C3: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke in beiden Bindungen

C3a:	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Übungen mit Doppeldrehung (= zweimal 1/2 Drehung)	<p>C3a.1): V, XI, XII RU1: Von der Spindelstellung vorwärts (Unterdrehen) in die Spindelstellung rückwärts (Unterdrehen) RU2: Liegestütz einarmig vorwärts</p>	<p><u>Anerkennung:</u> wenn mindestens ein Fuß gedreht wird.</p>

C4: Übungen mit Elementverbindung in einer Bindung

C4a:	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle Übungen mit Elementverbindung mit 1/2 Drehung in einer Bindung mit Positionswechsel der Hände und Arme	<p>C4a.1): III, V, XI, XII, XIII RU1: Spindelbrücke auf dem vorderen Brett rückwärts (Unterdrehen unter dem hinteren Arm, Umgreifen) RU2: Spindelbrücke vorwärts</p>	

C5: Übungen mit Elementverbindung rückgeneigt (in Bindungen)

C5a: II, XI, XII	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit 1/2 Drehung	<p>C5a.1): (1/2 Drehung) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p>C5a.2): zusätzlich Strukturgruppe V RU1: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p>(Umgreifen der vorderen Hand in den Ellgriff)</p> <p>RU2: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (Unterdrehen unter dem vorderen Arm) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt</p>	Die 1/2 Drehung kann vor der Übung oder nach einer RU erfolgen.

C6: Übungen mit Elementverbindung ohne Bindungen

C6a: IV, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>(1/2 Drehung mit Umgreifen bzw. Unterdrehen) Spindelstellung ohne Bindungen rückgeneigt,</p>	<p>C6a.1): zusätzlich Strukturgruppe V, XIV RU1: Spindelstellung auf den Brettern ohne Bindungen rückwärts rückgeneigt</p> <p>(1/2 Drehung mit Umgreifen)</p> <p>RU2: Spindelstellung auf den Brettern vorwärts rückgeneigt</p>	<p>Die 1/2 Drehung kann vor der Übung oder nach einer RU erfolgen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn die Drehung nur durch Wechseln der FüÙe erfolgt und die Hände fest an den Griffen bleiben (dann B-Teil, siehe B2b).</p>
C6b:	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung, bei denen jedes Element allein bereits eine C-Wertigkeit hat</p>	<p>C6b.1): III, IV, V, XIV RU1: Brücke im Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brett- und Spreizsprosse (vorderer Fuß steht zwischen vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse und hinterer Fuß steht zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse) am unteren Reifengriff einarmig vorwärts</p> <p>(1/2 Drehung)</p> <p>RU2: Brücke im Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brett- und Spreizsprosse am unteren Reifengriff einarmig rückwärts</p>	<p>Für alle Varianten: <u>Anerkennung:</u> Fasst die freie Hand bevor 3/4 der Übung geturnt wurde, wird das Teil als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b oder B6a) anerkannt.</p>

C6c: IV, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Übungen mit Elementverbindung mit gesprungenem Handstand rückwärts</p>	<p>C6c.1): RU1: Gesprungener Handstand rw. RU2: Seitstellung</p> <p>C6c.2): RU1: (Spagat)Brücke rw. (alle Varianten) RU2: Gesprungener Handstand rw.</p>	<p><u>Technik:</u></p> <p>Von einer Brücke rw. Am unteren Reifen mit Stand zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse, Griff an den Griffen,</p> <p>(gesprungener Handstand mit geschlossenen Beinen)</p> <p>in einen Winkelstand rw. Auf dem unteren Reifen zwischen dem vorderen Brett und der vorderen Spreizsprosse.</p> <p><u>Standzone für den gesprungenen Handstand rw.:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Der/die Turnende steht rückwärts mit beiden Füßen auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse. Der/die Turnende darf die Füße leicht versetzt, einen vor den anderen oder nebeneinander, zwischen Brett und Spreizsprosse stellen. - Nach dem Sprung landet der/die Turnende entweder mit einem Fuß auf jedem Reifen oder mit beiden Füßen auf dem unteren Reifen. Dabei darf ein Fuß vor dem anderen stehen oder die Füße nebeneinandergestellt werden. Die Landung erfolgt zwischen Brett und Spreizsprosse. <p><u>Anerkennung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Beine müssen nach dem Absprung kurz ohne Radkontakt sein (ansonsten wird die Übung als gestiegener Handstand gezählt (siehe B6e). - Nach der Landung müssen beide Füße eindeutig vor dem vorderen Brett sein, bevor die Position der Füße gewechselt werden darf, um beispielsweise in eine Seitstellung zu gelangen. - Kommt das Rad bei der Landung des/der Turnenden nach dem gesprungenen Handstand kurz auf beide Reifen, wird

		<p>die Übung anerkannt. Ein Ausführungsabzug wird (auf den Übergang) in die nächste Übung vorgenommen.</p> <p>- Verfehlt der/die Turnende die Landung (landet mit den Füßen nicht auf den Reifen), wird ein Abzug für einen Sturz vorgenommen. Die Übung wird nicht anerkannt, da die Kernphase des gesprungenen Handstands (= Absprung + Landung) nicht vollständig ausgeführt wurde.</p>
--	--	--

C7: Übungen mit besonderen Übergängen (in Bindungen)

Die besonderen Übergänge können als Übergang vor der Übung oder als Übergang nach der ersten Radumdrehung der jeweiligen Übung geturnt werden.

C7a: I, XI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit), mit Freiem Einfachwechsel direkt vor oder direkt nach einem ganz frei geturnten Element.	<p>Beispiele für B-Übungen mit Freiem Einfachwechsel <u>direkt vor</u> einem ganz frei geturnten Element</p> <p>C7a.1): (Freier Einfachwechsel) Seitfreiflug</p> <p>C7a.2): zusätzliche Strukturgruppe XII RU1: Seitfreiflug</p> <p>(Freier Wechsel)</p> <p>RU2: Spindelstellung vorwärts</p>	<p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn zusätzlich zu dem freien Einfachwechsel ein weiterer Wechsel mit Greifen geturnt wird. Dabei ist es unerheblich, ob der freie Wechsel zuerst geturnt wurde und danach der mit Greifen geturnte Wechsel oder umgekehrt. In diesem Fall kann der Wechsel die nachfolgende Übung höchstens zu einem B-Teil aufwerten (siehe B7a) es sei denn es handelt sich um eine Übung bzw. Übung mit Elementverbindung, die für sich allein schon eine höhere Wertigkeit besitzt.</p> <p>Keine Anerkennung, wenn eine Übung mit A-Wertigkeit gezeigt wird. In diesem Fall B-Teil (siehe B7a).</p>

C8: Übungen mit besonderen Übergängen (in und ohne Bindungen)

C8a:	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit rückgeneigt geturntem Wechsel</p>	<p>C8a.1): II, XI, XII (Wechsel rückgeneigt) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p>C8a.2): II, XI, XII RU1: Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt, Umgreifen)</p> <p>RU2: Seitstellung rückgeneigt</p> <p>C8a.3): IV, VI, XII, XIV RU1: Spindelstellung vorwärts ohne Bindungen rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt)</p> <p>RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p>	<p>Der Ansatz zu einem rückgeneigt geturnten Wechsel erfolgt aus einem rückgeneigt geturnten Element heraus. Auch nach dem rückgeneigt geturnten Wechsel wird der Rollreifen beibehalten, d. h. es erfolgt kein Überkippen unmittelbar vor oder nach dem rückgeneigt geturnten Wechsel, da es sich ansonsten um einen Wechsel mit Überkippen handelt.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der nachfolgenden gezeigten Übung gewertet.</p> <p>C8a.3): Bei der Variante ohne Bindungen muss die Fußstellung nach dem Wechsel beibehalten werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung bei Wechsel der Fußposition ohne Richtungswechsel (dann A- Teil)</p>

C9: Übungen mit besonderen Übergängen (ohne Bindungen)

C9a:	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Seitstellung ohne Bindungen mit ganzer (1/1) Drehung um die Längsachse</p>	<p>C9a.1): V, XIV RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Umgreifen einer Hand in den Ellgriff, 1/1 Drehung mit Unterdrehen)</p> <p>RU2: Seitstellung ohne Bindungen</p>	<p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während der 1/1 Drehung kurz auf beide Reifen kommt (dann A-Teil)</p>

C10: Dezentrale Übungen in der Großen Spirale

C10a: VII, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Alle dezentralen Übungen	<p>C10a.1): Seitgrätschwinkelhang</p> <p>C10a.2): Seitwinkel(hock-)hang</p>	<p><u>Anerkennung:</u> Anerkennung als C-Teil, wenn die Übung zu 3/4 geturnt ist, d. h. kurzes auf zwei Reifen kommen führt nicht notwendigerweise dazu, dass die Übung nicht anerkannt wird (siehe allgemeine Vorschriften zur Anerkennung).</p> <p>Kommt es zu einem Sturz oder einem anderen Großabzug beim Absenken der Beine nach der zweiten Radumdrehung, so wird die Übung anerkannt.</p> <p><u>Ausführung:</u> Kommt es zu einem Sturz oder einem anderen Großabzug beim Absenken der Beine nach der zweiten Radumdrehung werden die Abzüge, die in dieser (anerkannten) Übung aufgetreten sind, unabhängig vom Großabzug gewertet (d. h. ggf. Ausführungsabzüge + Großabzug für nachfolgende Einheit).</p>

ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE

C20: Übungen mit besonderen Übergängen (in und ohne Bindungen)

C20a: IX, XI, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten)</p>	<p>C20a.1): zusätzliche Strukturgruppe II Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (in beiden Bindungen)</p> <p>C20a.2): Tiefe Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt</p>	<p>C20a.1): Der/die Turnende befindet sich in der Tiefen Seitbrücke in Bindungen rückgeneigt und greift an den Sprossengriffen. Bedingt durch das Seitverhalten müssen die Arme während der gesamten Radumdrehung gestreckt sein, um den Körper in der Bogenspannung zu halten. Gleichzeitig erfolgt eine seitliche Schwerpunktverlagerung, die auf Hüft- und Schulterbewegung beruht, wobei die Radhälften wechselseitig belastet werden. Eine deutlich sichtbare isolierte Hüftbewegung ist zu vermeiden.</p>
C20b: IX, X, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig ohne Bindungen (= auf dem unteren Reifen)</p>		<p><u>Standzone:</u> ein Fuß steht mitten zwischen den Brettern auf dem unteren Reifen, der Fuß des Spreizbeins steht auf dem unteren Reifen, im Idealfall hat der Fuß noch Kontakt zur Spreizsprosse.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Speichgriff einer Hand an einem Sprossengriff, der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p> <p>Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>

C20c: IX, X, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Tiefer Spagat einarmig</p> <p>(= Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff einarmig ohne Bindungen)</p>		<p>Der Tiefe Spagat ohne Bindungen einarmig ist definiert mit Stand auf dem Reifen mitten zwischen den Brettern und Vorspreizen zum unteren Reifengriff mit Speichgriff an einem Sprossengriff. Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüft-, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Andere Standvarianten werden dann als Tiefer Spagat anerkannt, wenn der vorgespreizte Fuß mitten zwischen dem Bereich, der den Griffzonen der Hände am oberen Reifen entspricht, aufgesetzt wird.</p> <p>Entsprechen Standzone und/oder Griffzone nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>
C20d: IX, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Tiefer Seitspagat</p> <p>(= Seitliegestütz auf den Spreizsprossen)</p>		<p><u>Anerkennung:</u> Der Tiefe Seitspagat ist definiert als Seitliegestütz auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizsprosse, d. h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!) mit Ristgriff an den Sprossengriffen.</p> <p>Variationen der Armhaltung (z. B. Griff der Hände am oberen Reifen oder am oberen Reifengriff) sind erlaubt, werden aber innerhalb einer Übungsfolge als Übungswiederholung (siehe Übungswiederholung) gewertet.</p> <p>Beim Tiefen Seitspagat (auf dem unteren Reifen) gibt es keine Variationen der Standzone.</p>

C20e: IX, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Seitliegestütz mit Seitaufspreizen mit Griff am unteren Reifen ohne Bindungen		<p><u>Standzone:</u> ein Fuß steht mitten zwischen den Brettern auf dem Reifen, der Fuß des Spreizbeins steht im Idealfall auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse, wobei der Fuß Kontakt mit der Spreizsprosse hat.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Die Hände greifen im Ristgriff am unteren Reifen zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung).</p> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p> <p>Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>
C20f: IX, X, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Seitliegestütz mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung einarmig	C20f.1): Seitliegestütz auf dem unteren Reifen (Stand mitten zwischen den Brettern) mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung einarmig (Hand in Rollrichtung greift)	<p><u>Haltung:</u> Der Fuß in Rollrichtung wird auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse gegen Rollrichtung aufgestellt. In dieser Position bleiben beide Beine gestreckt. Die Hand in Rollrichtung greift am Sprossengriff bzw. am Reifen beim Sprossengriff. Die Hand gegen Rollrichtung wird gelöst und in die Seithochhalte gebracht. Dadurch ergibt sich ein starkes Aufdrehen des Oberkörpers, so dass sich in der Stützphase auf dem Arm der Oberkörper im Schulterbereich nahezu im Seitverhalten befindet.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird, ggf. als Ausführungsfehler abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung.</p>

C21: Zentrale Übungen in der Kleinen Spirale auf dem oberen Reifen

C21a: VIII, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (mit geschlossenen Beinen)</p>		<p><u>Standzone:</u> beide Füße stehen im Schlusstand mitten zwischen den Brettern auf dem oberen Reifen</p> <p><u>Griffart/-zone:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände greifen an den Sprossengriffen - Griff am Reifen: jede Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Dabei ist im Idealfall die Position der Hände zwischen Reifengriff und Griffspresse symmetrisch im Bezug zum Reifengriff. <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p> <p>Für die Anerkennung als "Schlusstand" gilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Abstand von maximal 5 cm zwischen den Fußspitzen wird als Kleinabzug gewertet. - Ein Öffnen der Fersen wird als Kleinabzug gewertet.
C21b: VIII, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Seitauflagen</p>		<p><u>Standzone:</u> Der Fuß des Standbeins steht mitten zwischen den Brettern auf dem oberen Reifen, der Fuß des Spreizbeins steht auf dem oberen Reifen, im Idealfall direkt über dem Punkt, an dem sich Sprosse und Reifen treffen.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Jede Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Dabei ist im Idealfall die Position der Hände zwischen Reifengriff und Griffspresse symmetrisch im Bezug zum Reifengriff.</p>

		<p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p> <p>Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>
--	--	--

C21c: VIII, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Tiefer Seitspagat auf dem oberen Reifen (= Seitliegestütz auf dem oberen Reifen bei den Spreizsprossen)</p>		<p><u>Griffart/-zone:</u> Jede Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Dabei ist im Idealfall die Position der Hände zwischen Reifengriff und Griffsprosse symmetrisch im Bezug zum Reifengriff (d.h. gleicher Abstand auf beiden Seiten).</p> <p><u>Anerkennung:</u> Der Tiefe Seitspagat mit Stand auf dem oberen Reifen ist definiert als Seitliegestütz auf dem oberen Reifen direkt über den jeweiligen Spreizsprossen, d. h. ein Teil des Fußes steht direkt über dem Punkt, an dem die Spreizsprosse angebracht ist (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!)</p> <p>Beim Tiefen Seitspagat auf dem oberen Reifen gibt es keine Variationen der Standzone, wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z. B. Griff der Hände am Sprossengriff, am oberen Reifen oder am oberen Reifengriff) sind erlaubt, werden aber innerhalb einer Übungsfolge als Übungswiederholung (siehe Übungswiederholung) gewertet.</p>

C22: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale

C22a: IX, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Tiefer Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen mit Griff am oberen Reifen</p>	<p>C22a.1): Tiefer Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen bei den Brettsprossen mit Griff am oberen Reifen bei den Brettsprossen</p>	<p><u>Haltung:</u> Der/die Turnende befindet sich im Seitgrätsch(hock)stand auf dem unteren Reifen rücklings, die Hände greifen rücklings am oberen Reifen (Übung an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich)</p> <p><u>Technik:</u> Durch Heben und Senken des Körperschwerpunkts verbunden mit mehr oder weniger starker Beugung der Knie wird das Rad in der Kleinen Spirale bewegt. Die Kniebeugung ist dabei Bestandteil der Übungsausführung (keine Haltungsabzüge). Der Körperschwerpunkt nähert sich dabei immer wieder dem oberen Reifen an, ohne ihn jedoch zu berühren.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Die Übung kann nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als C-Teil anerkannt werden.</p>
C22b: VIII, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen mit Griff am oberen Reifen</p>	<p>C22b.1): Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse in und gegen Rollrichtung mit Griff am oberen Reifen bei den Brettsprossen</p>	<p><u>Haltung:</u> Der Aktive befindet sich im Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen, die Hände greifen ebenfalls am oberen Reifen. Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich. Die Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt. Die Arme können die Radbewegung durch wechselseitiges Beugen unterstützen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird von den AK ggf. abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung. Die Übung kann nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als C-Teil anerkannt werden.</p>

C22c: IX, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Tiefer Seitgrätschwinkelstand am unteren Reifen mit Griff am unteren Reifen einarmig		<p><u>Körperposition:</u> Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen; eine Hand (entweder in oder entgegen der Rollrichtung) greift mittig zwischen den Füßen am unteren Reifen. Der freie Arm wird gestreckt in Vor- oder Seithochhalte gehalten. Es gibt keine vorgeschriebene Stand- und Griffzone. Die Arme und Beine sind während der gesamten Übung gestreckt.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Beugen der Beine führt zu Abzügen in der Ausführung, berührt die Anerkennung der Übung als solche jedoch nicht. Diese Übung wird während der gesamten Übungsfolge nur einmal anerkannt.</p>

C23: Übungen mit besonderen Übergängen

Der Übergang wertet die nachfolgende Übung in der Kleinen Spirale zum C-Teil auf.

C23a: IX, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>(Plattgehen im Tiefen Seitgrätschwinkelstand - auch einarmig - auf dem unteren Reifen) Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen (mit Wechsel der Rollrichtung im Vergleich zur vorhergehenden Übung)</p>		<p>Der Übung C23a muss immer eine Variante des Tiefen Seitgrätschwinkelstands in der ursprünglichen Rollrichtung vorausgehen. Das Plattgehen erfolgt in jedem Fall in der Position des Tiefen Seitgrätschwinkelstands - auch einarmig - auf dem unteren Reifen. Das Rad muss völlig zum Liegen kommen. Unmittelbar danach (= maximal 1 Sekunde) setzt der/die Turnende das Rad wieder in Bewegung, muss dabei aber die Rollrichtung im Vergleich zur vorhergehenden Übung verändern.</p> <p><u>Zählweise:</u> Der vorhergehende Tiefe Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen wird bis zum Plattgehen als A-Teil bzw. B-Teil (einarmige Variante) gewertet. Der Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen, der nach dem Plattgehen (mit veränderter Rollrichtung) geturnt wird, wird als C-Teil gewertet.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Zu langes Verharren (> als 1 Sekunde) = Kleinabzug durch die AKs - Anerkennung der Schwierigkeit</p> <p>Misslingen des In-Bewegung-Setzen des Rades = Großabzug (Plattgehen) durch die AKs - Keine Anerkennung der Schwierigkeit</p> <p>Gelingt das In-Bewegung-Setzen beim zweiten oder dritten Versuch, so wird das C-Teil anerkannt.</p> <p>Fehlt die vorausgehende Übung (Variante des Tiefen Seitgrätschwinkelstands) vor dem Plattgehen, so wird die nachfolgende Übung nicht als C-Teil anerkannt. (Der Wechsel der Rollrichtung ist in diesem Fall nicht mehr eindeutig erkennbar.)</p>

Anmerkung: C23a zählt nicht zur Strukturgruppe VI, da das Plattgehen keinen „Richtungswechsel“ im eigentlichen Sinne darstellt.

C23b: VIII, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>(Plattgehen im Tiefen Seitgrätschwinkelstand - auch einarmig - auf dem oberen Reifen) Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen (mit Wechsel der Rollrichtung im Vergleich zur vorhergehenden Übung)</p>	<p>C23b.1): (Plattgehen im Tiefen Seitgrätschwinkelstand einarmig auf dem oberen Reifen) (Wechsel der Rollrichtung) Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen</p>	<p>Der Übung C23b muss immer eine Variante des Tiefen Seitgrätschwinkelstands auf dem oberen Reifen in der ursprünglichen Rollrichtung vorausgehen. Das Plattgehen erfolgt in jedem Fall in der Position des Tiefen Seitgrätschwinkelstands - auch einarmig - auf dem oberen Reifen. Das Rad muss völlig zum Liegen kommen. Unmittelbar danach (= maximal 1 Sekunde) setzt der/die Turnende das Rad wieder in Bewegung, muss dabei aber die Rollrichtung im Vergleich zur vorhergehenden Übung verändern.</p> <p><u>Zählweise:</u> Der vorhergehende Tiefe Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen wird bis zum Plattgehen als C-Teil gewertet. Der Tiefe Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen, der nach dem Plattgehen (mit veränderter Rollrichtung) geturnt wird, wird als C-Teil gewertet.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Zu langes Verharren (> als 1 Sekunde) = Kleinabzug durch die AKs - Anerkennung der Schwierigkeit Misslingen des In-Bewegung-Setzen des Rades = Großabzug (Plattgehen) durch die AKs - Keine Anerkennung der Schwierigkeit Gelingt das In-Bewegung-Setzen beim zweiten oder dritten Versuch, so wird das C-Teil anerkannt. Fehlt die vorausgehende Übung (Variante des Tiefen Seitgrätschwinkelstands) vor dem Plattgehen, so wird die nachfolgende Übung nicht als C-Teil anerkannt. (Der Wechsel der Rollrichtung ist in diesem Fall nicht mehr eindeutig erkennbar.)</p> <p>Anmerkung: C23b wird nicht zur Strukturgruppe VI gezählt, da das Plattgehen keinen „Richtungswechsel“ im üblichen Sinne darstellt.</p>

C23c: IX, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Sprung vom Tiefen Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen mit Griff am oberen Reifen in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen mit Griff am oberen Reifen</p>	<p>C23c.1):</p> <p>[Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen mit Griff am oberen Reifen (C22a)]</p> <p>(Sprung auf die gegenüberliegende Seite des Rades)</p> <p>Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen mit Griff am oberen Reifen</p>	<p><u>Technik:</u></p> <p>Der/die Turnende startet in einem Tiefen Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen mit Griff am oberen Reifen hinter sich/ihr. Der/die Turnende springt dann auf die gegenüberliegende Seite des Rades. Die kreisförmige Bewegung des Rades wird dabei nicht gestoppt. Wenn der/die Turnende keinen Kontakt mehr zum Rad hinter sich/ihr hat, ergreift er/sie den oberen Reifen vor sich/ihr und zieht die Beine nach vorne auf das Rad in einen Tiefen Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen. Der/die Turnende fährt mit der Kleinen Spirale fort, ohne die Bewegung des Rades zu unterbrechen.</p> <p><u>Anerkennung:</u></p> <p>In einem kleinen Rad kann der/die Turnende das Rad auf der gegenüberliegenden Seite ergreifen, ohne springen zu müssen. Das wird nicht als Sprung anerkannt. Eine Flugphase muss vorhanden sein, um den Übergang anerkennen zu können. Das bedeutet, der/die Turnende darf keinen Kontakt mit den Füßen zum Rad haben, wenn die Hände das Rad ergreifen. Angewinkelte Beine während des Sprungs, während der Landung oder in der nachfolgenden Kleinen Spirale führen zu Ausführungsabzügen, haben jedoch keinen Einfluss auf die Anerkennung.</p>

C23d: IX, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand, kurzer Seitliegestütz auf dem oberen Reifen, zurückkippen und ½ Drehung in einen Seitliegestütz auf dem unteren Reifen mit Griff an den Sprossengriffen</p>	<p>[Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätschwinkelstand]</p> <p>C23d.1): (Überkippen, kurzer Seitliegestütz auf dem oberen Reifen, zurückkippen und ½ Drehung)</p> <p>Seitliegestütz mit Seitaufspreizen auf dem unteren Reifen mit Griff an den Sprossengriffen</p>	<p><u>Standzone/Griffzone:</u></p> <p>Der Seitliegestütz am unteren Reifen nach dem Überkippen muss mit Griff an den Sprossengriffen geturnt werden. Das bedeutet, dass der Tiefe Seitgrätschwinkelstand so geturnt werden muss, dass die Griffzone nach dem Übergang erreicht werden kann.</p> <p>Das Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand muss direkt erfolgen, d. h. durch einmaliges Überkippen.</p> <p><u>Anerkennung:</u></p> <p>Es werden alle Varianten des Seitliegestützes auf dem unteren Reifen mit Griff an den Sprossengriffen anerkannt.</p> <p><u>Keine Anerkennung:</u></p> <p>Wenn das Rad kurz auf beide Reifen kommt und der/die Turnende das Rad durch Körperverlagerung wieder nach vorne kippen muss.</p> <p><u>Zählweise:</u></p> <p>Bei Anerkennung wertet der Übergang die nachfolgende Übung in der Kleinen Spirale zum C-Teil auf.</p>

C23e: IX, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen mit Griff am oberen Reifen, Seitliegestütz auf dem unteren Reifen mit Griff an den Sprossengriffen</p>	<p>[Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen mit Griff am oberen Reifen]</p> <p>C23e.1): (Überkippen)</p> <p>Seitliegestütz auf dem unteren Reifen mit Griff an den Sprossengriffen</p>	<p><u>Standzone/Griffzone:</u></p> <p>Der Seitliegestütz am unteren Reifen nach dem Überkippen muss mit Griff an den Sprossengriffen geturnt werden. Das bedeutet, dass der Tiefe Seitgrätschwinkelstand so geturnt werden muss, dass die Griffzone nach dem Übergang erreicht werden kann. Der Seitliegestütz darf mit aufgespreizten Beinen erfolgen.</p> <p>Das Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand muss direkt erfolgen, d. h. durch einmaliges Überkippen.</p> <p><u>Anerkennung:</u></p> <p>Es werden alle Varianten des Seitliegestützes auf dem unteren Reifen mit Griff an den Sprossengriffen anerkannt.</p> <p><u>Keine Anerkennung:</u></p> <p>Wenn das Rad kurz auf beide Reifen kommt und der/die Turnende das Rad durch Körperverschiebung wieder nach vorne kippen muss.</p> <p><u>Zählweise:</u></p> <p>Bei Anerkennung wertet der Übergang die nachfolgende Übung in der Kleinen Spirale zum C-Teil auf.</p>

D-TEILE

ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE

ZENTRALE ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE

D1: Übung mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts

D1a: I, XI, XII	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts und weiterem B-Teil</p>	<p>D1a.1): RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts</p> <p>RU2: Seitfreiflug</p> <p>D1a.2): RU1: Freiflug rückwärts</p> <p>RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts</p> <p>D1a.3): zusätzlich Strukturgruppe V RU1: Freiflug vorwärts</p> <p>RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts</p>	<p>Die Bücke rückwärts kann in der ersten o. zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Idealausführung der Bücke:</u> Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fußes, "Nase an Knie", Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein nahezu geschlossen (Bauch an Oberschenkel des vorderen Beines)</p> <p><u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke rückwärts:</u> Bei Elementverbindungen mit Bücke rückwärts wird die Bücke dann eingeleitet, wenn die hintere Spreizspitze dem Boden am nächsten ist. Die Bücke muss beendet sein (=Körper wieder gestreckt), spätestens wenn die vordere Griffspitze dem Boden am nächsten ist.</p> <p><u>Keine Anerkennung der Bücke rückwärts:</u> Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein größer als 80° im KW</p> <p><u>Bewertung bei Nichtanerkennung der Bücke:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewertung durch die SK: Wird eine Übung mit Bücke aufgrund der o. g. Fehlerbilder nicht anerkannt so wird die Radumdrehung als Freiflug gewertet. Die Wertigkeit der gesamten Übung wird in Kombination mit der Wertigkeit der zweiten Radumdrehung ermittelt. - Bewertung durch die AK: Die AK nehmen in diesem Fall Abzüge vor für Hüftbeugung, Armbewegung und/oder

		<p>Nichteinhalten der Radlaufzonen. Kopf- und Handfehler bei der Bücke werden als Kleinabzüge gewertet und sind nicht relevant für die Anerkennung oder nicht Anerkennung der Bücke.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Abstützen/ Abstoßen mit einer Hand vom Boden zur Vermeidung eines Sturzes wird als Ausführungsfehler (0,5 Pkt.) abgezogen, hat aber keine Auswirkungen auf die Anerkennung der Übung (siehe 5.3.3.2. in den Wertungsbestimmungen 2024+, Allgemeine Wertungsbestimmungen). (Unterscheidung hier von Kleinabzug: "Hände berühren den Boden")</p>
--	--	--

D2: Übungen mit 1/2 Drehung rückgeneigt und Wechsel rückgeneigt

D2a: II, V, XI, XII	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit 1/2 Drehung rückgeneigt und Wechsel rückgeneigt</p>	<p>D2a.1): RU1: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (1/2 Drehung) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt) RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p>D2a.2): RU1: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (1/2 Drehung) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt, Umgreifen) RU2: Seitstellung rückgeneigt</p>	<p>Die beiden Elemente müssen innerhalb einer Übung geturnt werden, d. h. innerhalb von zwei aufeinanderfolgenden Radumdrehungen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p> <p><u>Anmerkung:</u> Werden die beiden Elemente (1/2 Drehung mit nachfolgendem Wechsel rückgeneigt) nicht innerhalb einer Übung geturnt, sondern z. B. als Übergang zwischen zwei Übungen so werden die beiden Übungen jeweils als C-Teil gezählt (siehe C8a und C5a).</p> <p>Diese Übung mit Elementverbindung kann nur dann als D-Teil anerkannt werden, wenn sie in Bindungen geturnt wird.</p>

Ähnliche Varianten, die ohne Bindungen geturnt werden, werden nicht als D-Teil anerkannt.

D3: Übungen mit besonderen Übergängen (in Bindungen)

D3a:	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit) mit Freiem Doppel- oder Freiem Dreifachwechsel</p>	<p>D3a.1): I, XI (Freier Doppelwechsel) Seitfreiflug</p> <p>D3a.2): II, XI (Freier Doppelwechsel, Rückkippen) Seitstellung rückgeneigt</p> <p>D3a.3): I, XI, XII RU1: Seitfreiflug (Freier Doppelwechsel) RU2: Liegestütz vorwärts</p> <p>D3a.4): VII (Freier Doppelwechsel) RU1: Seitstellung (in Bindungen) RU2: Seithockhang</p>	<p>Beim Freien Doppel- oder Dreifachwechsel erfolgen die Richtungswechsel ohne Zwischengriff der Hände oder einer Hand.</p> <p>Der Freie Doppel- oder Freie Dreifachwechsel kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Selbst wenn das Rad nur beim ersten Richtungswechsel auf beide Reifen kommt und der zweite und/ oder dritte Richtungswechsel auf einem Reifen geturnt wurde(n), wird in diesem Fall der gesamte Richtungswechsel nicht anerkannt. Es wird die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. - Keine Anerkennung, wenn zusätzlich zu dem freien Doppelwechsel ein weiterer Wechsel mit Greifen geturnt wird. Dabei ist es unerheblich, ob der freie Doppelwechsel zuerst geturnt wurde und danach der mit Greifen geturnte Wechsel oder umgekehrt. In diesem Fall kann der Wechsel die nachfolgende Übung höchstens zu einem B-Teil aufwerten (siehe B7a) es sei denn es handelt sich um eine Übung bzw. Übung mit Elementverbindung, die für sich allein schon eine höhere Wertigkeit besitzt. - Erfolgen mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs, wird das als Ausführungsfehler (0,5 Pkt.) abgezogen.

D3b:	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit) mit Kombination aus Freiem Doppelwechsel und <u>nachfolgendem Kippwechsel</u> (in Bindungen)</p>	<p>D3b.1): II, XI, XII (Freier Doppelwechsel, Kippwechsel)</p> <p>Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p>	<p>Die Wechselkombination kann nur <u>vor</u> einer Übung/ Übung mit Elementverbindung erfolgen.</p> <p><u>Anerkennung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des freien Doppelwechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Selbst wenn das Rad nur beim ersten Richtungswechsel auf beide Reifen kommt und der zweite Richtungswechsel auf einem Reifen geturnt wurde, wird in diesem Fall der gesamte Richtungswechsel nicht anerkannt. - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. - Erfolgen mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs, wird das als Ausführungsfehler (0,5 Pkt.) abgezogen. <p>In den oben genannten Fällen wird nur die Schwierigkeit der nachfolgenden Übung gewertet.</p>

D4: Übungen mit Elementverbindung ohne Bindungen

D4a: IV, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Übungen mit Elementverbindung mit gesprungenem Handstand bei denen der gesprungene Handstand in der <u>zweiten Radumdrehung</u> geturnt wird.</p> <p>(Unterscheide hiervon E4a)</p>	<p>D4a.1): RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen ohne Bindungen (Umgreifen)</p> <p>RU2: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht) in die große Brücke auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts</p> <p>D4a.2): RU1: Spagatbrücke vorwärts</p> <p>RU2: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht) in die große Brücke auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts</p>	<p><u>Standzone beim gesprungenen Handstand:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Füße stehen auf dem unteren Reifen bei der vorderen Spreizsprosse. Dabei dürfen die Füße auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander stehen. - Beide Füße werden nach dem Absprung entweder auf beiden Reifen oder auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse aufgesetzt. <p><u>Anerkennung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Beine müssen nach dem Absprung kurzzeitig gelöst sein, ansonsten handelt es sich um die gestiegene Variante (siehe B6d) - Beide Füße müssen sich nach der Landung deutlich erkennbar hinter dem hinteren Brett befinden, bevor der/die Turnende die Fußstellung verändern darf, um z. B. eine Übung mit Spreizvariante zu turnen. - Wenn das Rad bei oder kurz nach der Landung auf beide Reifen kommt, wird die Übung anerkannt (siehe Wertungsbestimmungen 2024+ Spiraleturnen 4.4.5.1). Die AK nehmen einen Abzug vor, ggf. für die nachfolgende Übung. - Wird die Standfläche bei der Landung verfehlt, so handelt es sich um einen Großabzug. Die Übung kann nicht anerkannt werden, da die Kernphase des gesprungenen Handstandes (= Absprung + Landung) nicht gezeigt wurde.

Anmerkung: Eine einbeinige Ausführung des Handstands ist denkbar, auch wenn bisher diese Übung noch nicht im Wettkampf gezeigt wurde. Dabei sind jedoch folgende Einschränkungen zu beachten:

- Bei einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung wird der Handstand nur dann als gesprungener Handstand anerkannt, wenn Absprung und Landung mit dem gleichen Fuß erfolgen. Das freie Bein wird üblicherweise im Vorbeugespreizen gehalten und darf erst dann in eine andere Standposition gebracht werden, wenn der/die Turnende nach dem Absprung auf dem Reifen gelandet ist.

- Springt der/die Turnende nicht mit dem Fuß ab, mit dem er landet, wird die gezeigte Handstandvariante automatisch dem gestiegenen Handstand zugeordnet (siehe [B6d](#)).

- Das Gleiche gilt, wenn der/die Turnende einbeinig abspringt und beidbeinig landet, wobei er mit dem freien Bein die Absprungbewegung einleitet und unterstützt, d. h. wenn das freie Bein schon vor bzw. gleichzeitig mit dem Absprung in Richtung Landezone geschwungen wird (B-Teil).

- Umgekehrt ist es erlaubt beidbeinig abzuspringen und einbeinig zu landen, wobei in diesem Fall das freie Bein so lange frei gehalten werden muss bis der/die Turnende auf dem Reifen gelandet ist.

D4b: III, IV, V, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Übung mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung Spagatbrücke einarmig rückwärts und einer Radumdrehung Spagatbrücke einarmig vorwärts</p>	<p>D4b.1): RU1: Spagatbrücke einarmig vorwärts (1/2 Drehung) RU2: Spagatbrücke einarmig rückwärts</p> <p>D4b.2): RU1: Spagatbrücke einarmig rückwärts (1/2 Drehung) RU2: Spagatbrücke einarmig vorwärts</p>	<p><u>Anerkennung:</u> Die Spagatbrücke einarmig ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizsprosse, d. h. Fuß/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Speichgriff am bodennahen Reifengriff</p> <p>Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180° oder annähernd 180° im KW beträgt – werden nicht als Spagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b oder B6a) anerkannt.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Die 1/2 Drehung muss im Bereich von Spreizsprosse gegen Rollrichtung zu Spreizsprosse in Rollrichtung erfolgen. Die Ausführung der 1/2 Drehung ist frei wählbar.</p> <p><u>Keine Anerkennung,</u> wenn sich beide Hände an den Reifengriffen außerhalb der erlaubten Übergangszonen befinden, insbesondere dann, wenn der/die Turnende in der Stützphase in Kopfuntenstellung mit beiden Händen an den Reifengriffen greift (= Kernphase der Bewegung).</p> <p><u>Beispiele für Nichtanerkennung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Position der Spagatbrücke einarmig wird erst eingenommen, nachdem die Spreizsprosse in Rollrichtung den Boden berührt hat (d.h., die Hand wird zu spät gelöst). - Die freie Hand greift zu früh, d. h., die Spreizsprosse entgegen der Rollrichtung ist noch nicht deutlich bodennah. <p><u>Bewertung durch die SK bei Nichtanerkennung:</u> Die Übung wird als mit beiden Händen geturnte Variante gewertet (siehe B6a)</p>

D5: Übungen und Übungen mit Elementverbindungen mit besonderen Übergängen ohne Bindungen

D5a: VI, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Spagatkippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung in der Großen Spirale</p> <p>oder:</p> <p>Spagatkippwechsel, Kippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung in der Großen Spirale</p>		<p>Ausgangsposition für den Spagatkippwechsel ist die Spagatbrücke vorwärts bzw. rückwärts. Nur aus dieser Ausgangsposition heraus wird der Kippwechsel als Spagatkippwechsel anerkannt.</p> <p>Die Spagatbrücke ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizsprosse, d. h. Fuß/Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung; in diesem Fall werden entsprechende Kleinabzüge von den AK vorgenommen)</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Speichgriff an den Reifengriffen</p> <p><u>Zählweise</u> für alle Varianten: Da in der Mitte einer Elementverbindung Überkippen nicht erlaubt ist, muss das Element in folgender Weise gezählt werden:</p> <p>Der Spagatkippwechsel wertet die nachfolgende Übung zum D-Teil auf, d. h. diese muss mindestens zwei Radumdrehungen umfassen, um anerkannt zu werden. Das vorhergehende Element (Spagatbrücke vorwärts/ rückwärts) wird gesondert gewertet. Dies gilt auch wenn z. B. eine ungerade Anzahl von Radumdrehungen geturnt wird. In diesem Fall wird der entsprechende Abzug von den AK vorgenommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Wird der Fuß, der beim Spagatkippwechsel auf den neuen Rollreifen aufgesetzt wird, außerhalb der Toleranzzone von 20 cm unterhalb der hinteren Spreizsprosse auf den neuen Rollreifen aufgesetzt: Keine Anerkennung als Spagatkippwechsel, sondern als einfacher Kippwechsel (B-Teil, siehe B7b)</p>

	<p>[Vorhergehende Übung: Spagatbrücke vorwärts]</p> <p>D5a.1): (Spagatkippwechsel, Umgreifen)</p> <p>RU1: Seitstellung mit Seitauflage</p> <p>RU2: Seitstellung</p>	<p><u>Ausnahme:</u> Im Anschluss an den Spagatkippwechsel wird unmittelbar mindestens eine Radumdrehung Brücke auf den Reifen jeweils mitten zwischen Brett und Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts geturnt (siehe D5a.3)</p> <p>Erfolgt ein Kippwechsel aus einer anderen Brücke mit Spreizvariante vorwärts oder rückwärts so wird die vorausgehende Brücke als B- (siehe B3b) bzw. bei einarmiger Ausführung als C-Teil (siehe C1a) gewertet. Der nachfolgende Kippwechsel gilt als einfacher Kippwechsel und kann die nachfolgende Übung maximal zu einem B-Teil aufwerten (B-Teil, siehe B7b)</p> <p>Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p> <p>D5a.1): <u>Technik:</u> Wenn der hintere Fuß bodennah ist, wird das vordere Bein zurückgestellt, der vordere Fuß <u>wird auf gleicher Höhe</u> wie der hintere Fuß auf der Spreizsprosse oder auf dem oberen Reifen bei der Spreizsprosse aufgesetzt (<u>keine Schlussstellung der Füße gefordert, Anerkennung: Bis zu 20 cm unterhalb der Spreizsprosse</u>). Gleichzeitig werden die Arme (ohne Wechsel der Griffhaltung) stark gebeugt, der Oberkörper wird ruckartig nach hinten in eine Art Stützhaltung gebracht. In dieser Haltung erfolgen der Wechsel der Rollrichtung und gleichzeitig das Überkippen zum anderen Rollreifen.</p> <p>Unmittelbar nach dem Überkippen erfolgt der Positionswechsel der Hände und Füße, um die nächste Übung zu turnen.</p>
--	--	--

[Vorhergehende Übung: Spagatbrücke vorwärts]

D5a.2):
(Spagatkippwechsel, Umgreifen)

Seitstellung auf dem oberen Reifen

[Vorhergehende Übung: Spagatbrücke vorwärts]

D5a.3): zusätzlich Strukturgruppen III, IV
(Spagatkippwechsel)

Brücke auf dem vorderen Reifen jeweils
mitten zwischen Brett und Spreizsprosse an
den Reifengriffen rückwärts

[Vorhergehende Übung: Spagatbrücke vorwärts]

D5a.4):
(Spagatkippwechsel, Kippwechsel,
Umgreifen)

D5a.2):

Anerkennung: Wird nach dem Spagatkippwechsel auf dem oberen Reifen weitergeturnt, so ist der Neigungswinkel des Rades in der Großen Spirale aufgrund des hohen Körperschwerpunkts deutlich niedriger.

Die SK erkennen die Varianten der Übungen in der Großen Spirale an, die noch der Kreisbahn der Großen Spirale entsprechen. Diese wird dann besonders deutlich, wenn der/die Turnende danach ein erkennbares Abrutschen und den Übergang in die Kleine Spirale turnt.

Keine Anerkennung, wenn der/die Turnende nach dem Spagatkippwechsel direkt in die Kleine Spirale gelangt. In diesem Fall kann kein Wertteil anerkannt werden, weil der Spagatkippwechsel mit nachfolgendem Abrutschen keine Wertigkeit besitzt. Die Übung in der Kleinen Spirale wird ggf. entsprechend ihrer Wertigkeit anerkannt.

D5a.3):

Technik: siehe D5a.1 In diesem Fall wird unmittelbar im Anschluss an den Kippwechsel (mindestens die erste Radumdrehung) in der Brücke rückwärts im beschriebenen Spreizstand an den Reifengriffen geturnt. Um in diese Brückenposition zu gelangen, darf beim Kippwechsel das vordere Bein direkt auf den oberen Reifen mitten zwischen Brett und Spreizsprosse gestellt werden, d. h. die Toleranzzone, die zur Anerkennung als Spagatkippwechsel vorgeschrieben ist (20 cm unterhalb der Spreizsprosse), wird bis mitten zwischen Brett und Spreizsprosse erweitert.

D5a.4):

Technik: siehe D5a.1. Unmittelbar im Anschluss an den Spagatkippwechsel greift der/die Turnende um und turnt einen weiteren Kippwechsel. Erst danach wird die Position der nachfolgenden Übung eingenommen.

Seitstellung mit Grätschstand auf dem vorderen Reifen jeweils zwischen Brett und Spreizsprosse
[Vorhergehende Übung: Spagatbrücke rückwärts]

D5a.5):
(Spagatkippswechsel, Umgreifen)

RU1: Seitstellung mit Seitauflagen

RU2: Seitstellung

D5a.5):

Technik: Deutlich vor Erreichen der Kopfbodenstellung (noch bevor die vordere Spreizsprosse bodennah ist), wird das hintere Bein nach vorne gestellt, kreuzt vor dem vorderen Bein und setzt auf gleicher Höhe auf dem gegenüberliegenden Reifen oder auf der Spreizsprosse auf (Varianten der Fuß- und Beinsetzung ohne Überkreuzen sind möglich). Gleichzeitig erfolgt ein kräftiger Armzug, so dass der Körperschwerpunkt deutlich nach vorne gebracht wird. Ggf. greift eine Hand am unteren Sprossengriff, um die Vorwärtsbewegung des Körperschwerpunkts zu unterstützen. In dieser Position erfolgt der Wechsel der Rollrichtung und das Überkippen zum anderen Rollreifen. Unmittelbar nach dem Überkippen führt der/die Turnende den Positionswechsel der Hände und Füße aus, um die nachfolgende Übung zu turnen.

D5b: VI, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Freier Wechsel (kein Freier Kippwechsel) ohne Bindungen vor einer beliebigen Übung</p> <p>oder</p> <p>Freier Wechsel (kein Freier Kippwechsel) ohne Bindungen nach der ersten Radumdrehung einer Übung mit Elementverbindung</p>	<p>D5b.1): (Freier Wechsel ohne Bindungen)</p> <p>Seitstellung</p> <p>D5b.2): zusätzlich Strukturgruppe V RU1: Seitstellung ohne Bindungen</p> <p>(Freier Wechsel, 1/2 Drehung mit Umgreifen und/ oder Unterdrehen)</p> <p>RU2: Seitbrücke rückgeneigt</p> <p>D5b.3): (Freier Wechsel ohne Bindungen, Wechsel)</p> <p>Seitstellung</p> <p>D5b.4): Freier Doppelwechsel (kein Kippwechsel) ohne Bindung gefolgt von einem beliebigen Element</p> <p>oder</p> <p>freier Doppelwechsel ohne Bindung nach der ersten RU einer Elementverbindung</p>	<p>Der Freie Wechsel wird entweder aus der Seitstellung ohne Bindungen (Schlussstand auf dem vorderen Reifen zwischen den Brettern) oder aus der Seitstellung mit Spreizstand ohne Bindungen (Stand auf dem vorderen Reifen zwischen den Brettern und auf dem Reifen zwischen Brett und Spreizsprosse in Rollrichtung) geturnt. Beim Wechsel aus dem Schlussstand dürfen beide Beine gebeugt werden.</p> <p>Der Freie Wechsel kann vor einer Übung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Beide Hände müssen während des Wechsels gelöst sein, d. h. die Hände werden gelöst und dabei wird der Richtungswechsel eingeleitet. Die Hände dürfen erst wieder an den Griffen greifen, wenn der Richtungswechsel eindeutig ausgeführt wurde.</p> <p>Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p> <p>Keine Anerkennung, wenn eine Hand bereits im Wendepunkt zugreift. In diesem Fall: B-Teil (siehe B7a)</p> <p>Erfolgen mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs, wird das als Ausführungsfehler (0,5 Pkt.) abgezogen.</p> <p><u>Zählweise:</u> Zur Zählweise von Wechseln siehe den Auszug aus den Wertungsbestimmungen 2024+ (4.4.5.4).</p>

D5c: VI, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Kippwechsel ohne Bindungen, Freier Kippwechsel, Kippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung</p>	<p>D5c.1): (Kippwechsel ohne Bindungen, Freier Kippwechsel, Kippwechsel)</p> <p>Seitstellung</p> <p>D5c.2): (Kippwechsel ohne Bindung, zwei aufeinanderfolgende Freie Kippwechsel, Kippwechsel ohne Bindung)</p>	<p><u>Technik:</u> Der Freie Kippwechsel kann nur innerhalb eines Dreifachkippwechsels und nur als Übergang vor einer Übung oder Übung mit Elementverbindung geturnt werden, da ein Überkippen zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung o. einer Übung mit Elementverbindung nicht erlaubt ist. Als Auftakt erfolgt ein Umsteigekippwechsel ohne Bindungen mit Griff einer oder beider Hände am hinteren Sprossengriff. Direkt im Anschluss werden die Hände gelöst und bleiben frei, während ein Fuß wieder auf den hinteren Reifen aufgesetzt wird. In dieser Position erfolgt der zweite Kippwechsel, bei dem der/die Turnende völlig frei im Querstand auf den Reifen zwischen den Brettern steht. Daran schließt sich ein weiterer Kippwechsel mit Greifen der Hände an.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Beide Hände müssen während der freien Kippwechselbewegung frei gehalten werden (= während des Abbremsens der Radgeschwindigkeit, des Umsteigens und des Richtungswechsels). Wird beim Freien Kippwechsel am Rad o. Reifen gegriffen, handelt es sich um einen Kippwechsel mit Greifen. In diesem Fall: B-Teil (siehe B7b). Eine flüchtige Radberührung mit den Oberarmen bzw. Schultern führt ggf. zu Kleinabzügen. Der Freie Kippwechsel wird anerkannt.</p> <p>Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Es ist unerheblich, zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p> <p>Erfolgen mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs, wird das als Ausführungsfehler (0,5 Pkt.) abgezogen.</p> <p><u>Zählweise:</u> Zur Zählweise von Wechseln siehe den Auszug aus den Wertungsbestimmungen 2024+ (4.4.5.4).</p>

D5d: VI, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Seitbrücke rückgeneigt oder Übung mit Elementverbindung mit Seitbrücke rückgeneigt nach vorausgehendem Wechsel (kein Kippwechsel) und 1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens</p>	<p>[Vorausgehende Übung: Seitstellung ohne Bindungen]</p> <p>D5d.1): zusätzlich Strukturgruppe III</p> <p>(Wechsel und 1/2 Drehung mit Umgreifen und/ oder Unterdrehen)</p> <p>Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p>Der Wechsel mit 1/2 Drehung kann vor der Übung mit Seitbrücke rückgeneigt oder als Übergang zwischen zwei Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung erfolgen. Dabei muss immer unmittelbar nach dem Wechsel und der 1/2 Drehung mindestens eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt werden.</p> <p><u>Technik:</u> Bei dem der Seitbrücke rückgeneigt vorausgehenden Wechsel handelt es sich meist um einen Einfachwechsel mit Griff am Sprossgriff. Dabei wird die 1/2 Drehung eingeleitet und direkt nach Erreichen des Nullpunkts weitergeführt, um in eine rückgeneigte Position zu gelangen. Die Drehung erfolgt mit geschlossenen Beinen. Weitere Zwischengriffe zum Erreichen der Seitbrückenposition sind beliebig.</p> <p>Es erfolgt <u>kein</u> Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= Wechsel und 1/2 Drehung) wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitbrücke.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung als D-Teil, wenn das Rad während des Wechsels oder der 1/2 Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der nachfolgenden Übung gewertet.</p> <p>D5d.1): <u>Zählweise:</u> Als D-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Der vorausgehende Wechsel mit 1/2 Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt.</p> <p><u>Zählweise:</u> Zur Zählweise von Wechseln siehe den Auszug aus den Wertungsbestimmungen 2024+ (4.4.5.4).</p> <p><u>Anerkennung:</u> Die Übung kann weder in Verbindung mit einem Kippwechsel noch direkt im Anschluss an ein Vorkippen als D- Teil anerkannt werden, da hierbei nicht</p>

	<p>D5d.2): zusätzlich Strukturgruppe V RU1: Seitstellung ohne Bindungen</p> <p>(Wechsel und 1/2 Drehung mit Umgreifen und/ oder Unterdrehen)</p> <p>RU2: Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p>mehr klar unterschieden werden kann, ob die Drehung auch tatsächlich komplett auf einem Reifen ausgeführt wird.</p> <p>D5d.2): In diesem Fall wird der Übergang (Wechsel und 1/2 Drehung) als Übergang zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung geturnt. Entscheidend ist, dass die Seitbrücke direkt im Anschluss an den Übergang geturnt wird.</p> <p><u>Zählweise:</u> Zur Zählweise von Wechseln siehe den Auszug aus den Wertungsbestimmungen 2024+ (4.4.5.4).</p>
--	---	---

D5e: VI, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>1/2 Drehung und Wechsel ohne Wechsel des Rollreifens nach vorausgehender Seitbrücke rückgeneigt mit nachfolgender Variante der Seitstellung</p>	<p>[Vorausgehende Übung: Seitbrücke rückgeneigt]</p> <p>D5e.1):</p> <p>(1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens und Wechsel)</p> <p>Seitstellung</p>	<p><u>Technik:</u> Bei dem Wechsel nach vorausgehender Seitbrücke rückgeneigt handelt es sich meist um einen Einfachwechsel mit Griff am Sprossengriff. Dabei wird die 1/2 Drehung eingeleitet und direkt nach Erreichen des Nullpunkts weitergeführt, um in eine vorgeneigte Position zu gelangen. Die Drehung erfolgt mit geschlossenen Beinen. Weitere Zwischengriffe zum Erreichen der Seitstellungsposition sind beliebig. Es erfolgt kein Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= Wechsel und 1/2 Drehung) wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitstellung.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung als D-Teil, wenn das Rad während des Wechsels oder der 1/2 Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Die Übung kann weder in Verbindung mit einem Kippwechsel noch direkt im Anschluss an ein Vorkippen als D-Teil anerkannt werden, da hierbei nicht mehr klar unterschieden werden kann, ob die Drehung auch tatsächlich komplett auf einem Reifen ausgeführt wird.</p> <p>D5e.1):</p> <p><u>Zählweise:</u> Als D-Teil gewertet wird nur die Seitstellung. Der vorausgehende Wechsel mit 1/2 Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt. Zur Zählweise von Wechseln siehe den Auszug aus den Wertungsbestimmungen 2024+ (4.4.5.4).</p> <p><u>Zählweise bei Nichtanerkennung als D-Teil:</u> Es zählt die Wertigkeit der nachfolgenden Übung, ggf. Aufwertung zum B-Teil aufgrund des Kippwechsels</p>

D5e.2): zusätzlich Strukturgruppe V

RU1: Seitbrücke rückgeneigt

(1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens und Wechsel)

RU 2: Seitstellung mit Seitaufspreizen

D5e.2):

Zählweise: In diesem Fall wird der Übergang (Wechsel und 1/2 Drehung) als Übergang zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung geturnt. Entscheidend ist, dass die Radumdrehung vor dem Übergang eine Seitbrücke ist.

Die Übung mit Elementverbindung (bestehend aus Seitstellung und Seitbrücke rückgeneigt) wird als eigenes D-Teil gewertet. Auch wenn nur eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt wird, zählt diese Übung zu den eingeschränkten Strukturgruppen.

Zählweise bei Nichtanerkennung als D-Teil:

Es zählt die Wertigkeit, die sich aus der Kombination der beiden Elemente der Elementverbindung ergibt (also im vorliegenden Beispiel A-Teil). Zusätzlich nehmen die Ausführungskampfrichter Abzüge für "Kurz auf zwei Reifen" vor.

D5f: III, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Seitbrücke rückgeneigt mit vorausgehender 1/1 Drehung und Rückkippen (ohne Wechsel oder Kippwechsel)</p>	<p>[Vorausgehende Übung: Seitstellung ohne Bindungen]</p> <p>D5f.1): (1/1 Drehung und Rückkippen)</p> <p>Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><u>Technik:</u> Ausgangsposition ist zumeist die Seitstellung ohne Bindungen. Der/die Turnende führt durch Unterdrehen und gleichzeitiges Umsteigen der Füße auf den neuen Rollreifen 1/1 Drehung aus und wechselt den Rollreifen. Er/sie gelangt dadurch in die Seitbrücke rückgeneigt. Bei diesem Übergang in die Seitbrücke rückgeneigt erfolgt kein Wechsel oder Kippwechsel.</p> <p><u>Zählweise:</u> Als D-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Die vorausgehende 1/1 Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt. Zur Zählweise von Wechseln siehe den Auszug aus den Wertungsbestimmungen 2024+ (4.4.5.4).</p>

D5g: VII, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen mit Seiteneinrollen als Übergang</p>	<p>D5g.1): RU1: Seitwinkel(hock-)hang (Seiteneinrollen rückwärts, Umgreifen)</p> <p>RU2: Seitstellung</p> <p>[Vorhergehende Übung: Seitwinkelhang]</p> <p>D5g.2): (Seiteneinrollen rückwärts, Umgreifen)</p> <p>Seitstellung</p>	<p>Bei dieser Übungsgruppe erfolgt ein dezentraler Übergang (Seiteneinrollen), der in eine zentrale Übung führt.</p> <p>Der dezentrale Übergang kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen, oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung als D-Teil, wenn das Rad während des Seiteneinrollens kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet (bei D5g.1: B-Teil (siehe B6b), bei D5g.2: A-Teil)</p> <p><u>Technik:</u> Bei den Varianten mit Seiteneinrollen ist die Ausgangsposition meist ein Seitwinkelhang mit Stand auf dem unteren Reifengriff und mit Griff an den Sprossengriffen. Noch vor Erreichen der Kopfbodenstellung rollt der/die Turnende rückwärts ein und stellt die Füße auf den unteren Reifen, wodurch die Arme/Hände kurzzeitig stark in eine Ellgriffposition gelangen. Durch Umgreifen der Hände in den Ristgriff erreicht der/die Turnende wieder die Position der Seitstellung.</p> <p>D5g.1): <u>Anerkennung:</u> Kommt es zu einem Großabzug beim Absenken der Beine nach der ersten Radumdrehung, so wird die Schwierigkeit der Übung nicht anerkannt. Die AK nehmen einen Großabzug vor.</p> <p>D5g.2): <u>Anerkennung:</u> Kommt es zu einem Großabzug beim Absenken der Beine im Übergang zur nachfolgenden Übung, so wird nur die Schwierigkeit der vorausgehenden Übung anerkannt (im vorliegenden Beispiel: Seitwinkel(hock-)hang = C-Teil (siehe C10a)).</p>

	<p>D5g.3): Übung mit Seiteinrollen aus einer vorherigen dezentralen Übung</p>	<p>Die Abzüge, die in der vorausgehenden, anerkannten Übung aufgetreten sind, werden unabhängig vom Großabzug vorgenommen, der beim Übergang zur nachfolgenden Übung erfolgt ist, und daher zusätzlich abgezogen wird</p>
--	--	---

D5h: VI, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Freier Wechsel oder freier Doppelwechsel (kein Kippwechsel) ohne Bindung gefolgt von einer ganzen Drehung, einem Richtungswechsel und einer beliebigen Übung</p>	<p>(zusätzlich V, wenn zwischen RU1 und RU2 geturnt wird)</p>	<p>Der freie Wechsel wird entweder aus einer Seitstellung ohne Bindungen (die Füße stehen geschlossen zwischen den Brettern auf dem vorderen Reifen) oder aus einer Seitstellung mit Seitaufspreizen ohne Bindungen (ein Fuß steht mittig zwischen den Brettern auf dem vorderen Reifen, der andere Fuß zwischen Brett und Spreizsprosse auf dem vorderen Reifen) heraus geturnt. Wird ein Doppelwechsel aus einer Seitstellung ohne Bindungen ohne Seitaufspreizen geturnt, so dürfen beide Beine gebeugt werden. Unmittelbar nach dem freien Wechsel wird der Reifengriff im Ellgriff gefasst und eine 1/1 Drehung vollführt. Nach der 1/1 Drehung wird der Fuß entgegen der Rollrichtung neben das Brett gesetzt, um die Radbewegung zu stoppen und einen Richtungswechsel einzuleiten.</p> <p>Der freie Wechsel mit unmittelbarer ganzer Drehung kann entweder zu Beginn der Übung oder direkt nach der ersten Radumdrehung einer Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Beide Hände müssen während des freien Wechsels vollständig gelöst sein (d.h., der Wechsel wird mit Lösen der Hände eingeleitet).</p> <p>Keine Anerkennung, wenn das Rad während des freien Wechsels, der 1/1 Drehung und/oder des anschließenden Richtungswechsels (kurz) auf beide Reifen gelangt. Es ist unerheblich, wann das Rad mit beiden Reifen den Boden berührt. In diesem Fall wird nur die Grundschwierigkeit der Übung/der Elementverbindung gezählt.</p> <p>Keine Anerkennung, wenn eine Hand während des Richtungswechsels das Rad berührt. In diesem Fall wird das Element als A-Teil gezählt (<u>nicht</u> C9a, da dieses Teil keinen Richtungswechsel beinhaltet!).</p>

ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE

D20: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale auf dem unteren Reifen

D20a: IX, X, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Tiefer Seitspagat auf dem unteren Reifen einarmig</p>		<p>Der Tiefe Seitspagat ist definiert als Seitliegestütz auf den Spreizsprossen bzw. auf dem unteren Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizsprosse, d. h. Fuß / Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Speichgriff an einem Sprossengriff oder am oberen Reifengriff.</p> <p>Beim Tiefen Seitspagat einarmig auf dem unteren Reifen gibt es keine Variationen der Standzone, wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z. B. einarmig mit Griff am Sprossengriff, freier Arm in Hochhalte oder Ristgriff am oberen Reifengriff einarmig, freier Arm in Hochhalte).</p> <p><u>Zählweise:</u> Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Seitspagats einarmig auf dem unteren Reifen als D-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).</p>

D20b: IX, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Tiefer Seitspagat auf dem unteren Reifen mit Griff am unteren Reifen		<p>Der Tiefe Seitspagat auf dem unteren Reifen ist definiert als Seitliegestütz mit Stand auf (oder neben) den jeweiligen Spreizsprossen, d.h., die Füße müssen unmittelbar auf Höhe der Spreizsprosse gestellt werden (eine Abweichung von bis zu 10cm ist für die Anerkennung zulässig).</p> <p><u>Griffart/Griffzone:</u> Ristgriff mit Griff am unteren Reifen. Jede Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Dabei ist im Idealfall die Position der Hände zwischen Reifengriff und Griffsprosse symmetrisch im Bezug zum Reifengriff (d.h. gleicher Abstand auf beiden Seiten).</p>

D20c: IX, X, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Seitliegestütz mit Seitaufspreizen <u>mit Griff am unteren Reifen</u> einarmig ohne Bindungen		<p><u>Standzone:</u> Ein Fuß steht mitten zwischen den Brettern auf dem Reifen, der Fuß des Spreizbeins steht im Idealfall auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse, wobei der Fuß Kontakt mit der Spreizsprosse hat.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Die Hand darf am unteren Reifen zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (gegen die Rollrichtung) im Ristgriff greifen.</p> <p>Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/ oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a).</p> <p>Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Die Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a).</p>

D21: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale auf dem oberen Reifen

D21a: VIII, X, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Seitaufspreizen einarmig</p>		<p><u>Standzone:</u> Ein Fuß steht mitten zwischen den Brettern auf dem Reifen, der Fuß des Spreizbeins steht im Idealfall direkt über dem Punkt, an dem sich Spreizsprosse und Reifen treffen.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Die Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff im Ristgriff greifen oder direkt am Reifengriff. Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/ oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a). Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>
D21b: VIII, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Tiefer Spagat (= Seitliegestütz mit Vorspreizen zum oberen Reifengriff) auf dem oberen Reifen (auch einarmig; dann zusätzlich Strukturgruppe X)</p>	<p>D21b.1): Tiefer Spagat auf dem oberen Reifen (mit Stand mitten zwischen den Brettern) und Vorspreizen zum oberen Reifengriff am oberen Reifen</p> <p>D21b.2): Tiefer Spagat auf dem oberen Reifengriff und Vorspreizen zum oberen Reifen mitten zwischen den Brettern am oberen Reifen</p>	<p><u>Anerkennung:</u> Weitere Varianten werden anerkannt, wenn der vorgesprenzte Fuß auf dem oberen Reifen mitten zwischen den Händen aufgesetzt wird. Sonst Anerkennung als B-Teil, z. B. wenn der vordere Fuß auf einem der Bretter steht (siehe B20a).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Jede Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Dabei ist im Idealfall die Position der Hände zwischen Reifengriff und Griffsprosse symmetrisch im Bezug zum Reifengriff (d.h. gleicher Abstand auf beiden Seiten).</p> <p><u>Einarmig:</u> Es ist erlaubt, das Rad zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff zu greifen, abhängig davon, welcher Arm frei ist und welcher das Rad greift (die Hand in Rollrichtung greift den Reifen zwischen Reifengriff und</p>

		<p>Sprossengriff in Rollrichtung; die Hand entgegen der Rollrichtung greift den Reifen zwischen Reifengriff und Sprossengriff entgegen der Rollrichtung), oder direkt am Reifengriff. Der freie Arm wird in Vor- oder Seithochhalte genommen.</p> <p><u>Zählweise:</u> Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Spagats auf dem oberen Reifen mit beiden Händen und maximal eine Variante des Tiefen Spagats auf dem oberen Reifen einarmig als D-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).</p>
--	--	--

D21c: VIII, X, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Tiefer Seitspagat auf dem oberen Reifen einarmig		<p><u>Anerkennung:</u> Der Tiefe Seitspagat auf dem oberen Reifen einarmig ist definiert als Seitliegestütz auf dem oberen Reifen direkt über den jeweiligen Spreizsprossen, d. h. ein Teil des Fußes steht direkt über dem Punkt, an dem die Spreizsprosse angebracht ist (bis 10 cm Abweichung [oben oder unten] = Anerkennung!).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Ristgriff am oberen Reifen zwischen den Sprossengriffen Beim Tiefen Seitspagat auf dem oberen Reifen einarmig gibt es keine Variationen der Standzone, wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z. B. einarmig in/gegen Rollrichtung, Ristgriff am oberen Reifengriff einarmig).</p> <p><u>Zählweise:</u> Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Seitspagats auf dem oberen Reifen einarmig als D-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).</p>

D22: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale

D22a: VIII, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen am oberen Reifen einarmig	D22a.1): Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse in und gegen Rollrichtung am oberen Reifen einarmig mit Griff zwischen den Brettsprossen	<p><u>Haltung:</u> Der/die Turnende befindet sich im Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen. Eine Hand (in oder gegen Rollrichtung) greift am oberen Reifen im Bereich zwischen den Standpositionen der Füße. Die freie Hand befindet sich in der Seit- bzw. Vorhochhalte. Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich. Die Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt. Der Stützarm kann die Radbewegung durch Beugen und Strecken unterstützen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung. Die Übung kann innerhalb einer Übungsfolge nur einmal als D-Teil anerkannt werden.</p>

D23: Übungen mit besonderen Übergängen

D23a: VIII, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>(Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten, wenn einarmig; zusätzlich Strukturgruppe X)</p>	<p>[Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätschwinkelstand]</p> <p>D23a.1): (Überkippen)</p> <p>Seitliegestütz mit gegrätschten Beinen auf dem oberen Reifen (mit Griff) am oberen Reifen</p>	<p><u>Standzone/Griffzone:</u> Der Tiefe Seitgrätschwinkelstand kann an verschiedenen Positionen des Rades geturnt werden. Die Seitliegestützposition auf dem oberen Reifen, die der/die Turnende nach dem Überkippen einnimmt, kann demzufolge auch an verschiedenen Positionen des Rades geturnt werden. Dabei weichen Stand- und Griffzone häufig von der Grundhaltung (= Stand mitten zwischen den Brettern, Griff am oberen Reifen im Bereich der Sprossengriffe) ab und der Seitliegestütz wird mit gegrätschten Beinen geturnt.</p> <p>Das Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand muss direkt erfolgen, d. h. durch einmaliges Überkippen.</p> <p>Nach dem Überkippen stehen der/dem Turnenden 2-3 Radumdrehungen zur Verfügung, um den Neigungswinkel der nachfolgenden Kleinen Spirale zu erreichen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Es werden alle Varianten des Seitliegestützes auf dem oberen Reifen anerkannt.</p> <p><u>Keine Anerkennung:</u> Wenn das Rad nach dem Überkippen kurz auf beide Reifen kommt und der/die Turnende das Rad durch Körperverlagerung wieder nach vorne kippt. <u>Zählweise in diesem Fall:</u> Tiefer Seitgrätschwinkelstand = A-Teil, Die nachfolgende Variante des Seitliegestütz auf dem oberen Reifen wird entsprechend ihrer Wertigkeit gezählt.</p> <p><u>Zählweise:</u> Der Übergang wertet die nachfolgende Übung in der Kleinen Spirale zum D-Teil auf.</p>

ÜBUNGEN IN DER VERTIKALEN SPIRALE

D30: Vertikale Spirale mit Standvarianten

D30a: XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Vertikale Spirale mit Standvariante	<p>D30a.1): Vertikale Spirale beidbeinig</p> <p>D30a.2): Vertikale Spirale einbeinig mit Beinvariante</p>	<p><u>Technik:</u> Bei der Vertikalen Spirale rotiert das Rhönrad auf einem Reifen in nahezu aufrechter Position. Die Kreisbewegung, die der Auflagepunkt des Reifens auf dem Boden beschreibt, ist nahezu punktförmig. Die Rotation erfolgt nun ausschließlich um die Längsachse des Gesamtsystems bestehend aus der/dem Turnenden und Rad (=es gibt keine Kopfuntenstellung). Die Radgeschwindigkeit ist sehr hoch. In dieser Radbewegung kann der/die Turnende verschiedene Stand-, Griff- bzw. Hangvarianten ausführen, ohne dass der zweite Reifen den Boden berührt.</p> <p>Eine Übung in der Vertikalen Spirale umfasst mindestens 3 Rotationen um die Längsachse.</p> <p>D30a.1): Folgende Standvarianten sind möglich: - geschlossene Beine - gegrätschte Beine</p> <p>D30a.2): Folgende Stand- und Beinvarianten sind beispielsweise möglich: - Vor(beuge)spreizen - Rückspreizen - abwechselndes Rück- und Vorbeugespreizen</p> <p><u>Anerkennung:</u> Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante von D30a als D-Teil anerkannt.</p>

D30b: XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Vertikale Spirale einarmig</p>		<p><u>Technik:</u> Bei der Vertikalen Spirale rotiert das Rhönrad auf einem Reifen in nahezu aufrechter Position. Die Kreisbewegung, die der Auflagepunkt des Reifens auf dem Boden beschreibt, ist nahezu punktförmig. Die Rotation erfolgt nun ausschließlich um die Längsachse des Gesamtsystems bestehend aus der/dem Turnenden und Rad (=es gibt keine Kopfuntenstellung). Die Radgeschwindigkeit ist sehr hoch. In dieser Radbewegung hält der/die Turnende das Rad mit einer Hand, ohne dass der zweite Reifen den Boden berührt.</p> <p>Eine Übung in der Vertikalen Spirale umfasst mindestens 3 Rotationen um die Längsachse.</p> <p>Folgende Standvarianten sind beispielsweise möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> - geschlossene Beine - gegrätschte Beine <p><u>Anerkennung:</u> Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante von D30b als D-Teil anerkannt.</p>

D30c: XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Vertikale Spirale einarmig	<p>D30c.1): Vertikale Spirale auf dem oberen Reifen</p> <p>D30c.2): Vertikale Spirale auf dem oberen Reifen einbeinig mit Beinvariante</p>	<p><u>Technik:</u> Bei der Vertikalen Spirale rotiert das Rhönrad auf einem Reifen in nahezu aufrechter Position. Die Kreisbewegung, die der Auflagepunkt des Reifens auf dem Boden beschreibt, ist nahezu punktförmig. Die Rotation erfolgt nun ausschließlich um die Längsachse des Gesamtsystems bestehend aus der/dem Turnenden und Rad (=es gibt keine Kopfuntenstellung). Die Radgeschwindigkeit ist sehr hoch. In dieser Radbewegung hält der/die Turnende das Rad mit einer Hand, ohne dass der zweite Reifen den Boden berührt.</p> <p>Eine Übung in der Vertikalen Spirale umfasst mindestens 3 Rotationen um die Längsachse.</p> <p>D30c.1): Folgende Standvarianten sind möglich: - geschlossene Beine - gegrätschte Beine</p> <p>D30c.2): Folgende Stand- und Beinvarianten sind beispielsweise möglich: - Vor(beuge)spreizen - Rückspreizen - abwechselndes Rück- und Vorbeugespreizen</p> <p><u>Anerkennung:</u> Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante von D30c als D-Teil anerkannt.</p>

E-TEILE

ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE

ZENTRALE ÜBUNGEN IN DER GROSSEN SPIRALE

E1: Übung mit Elementverbindung mit Brücke mit Schlusstand ohne Bindungen

E1a: IV, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung in der Brücke auf dem unteren Reifen <u>mit Schlusstand</u> (oder einbeinig) an den Reifen und einer weiteren Radumdrehung mit beliebigem Element.</p> <p>[NB: Nicht: Spindelbrücke ohne Bindungen und deren Varianten]</p>	<p>E1a.1): RU1: Seitstellung mit gegrätschten Beinen auf dem unteren Reifen bei den Griffsprossen mit Griff am unteren Reifen bei den Brettern</p> <p>(Umgreifen und Zurückstellen des vorderen Fußes in den Schlusstand)</p> <p>RU2: Brücke auf dem unteren Reifen zwischen unterem Sprossengriff und Reifengriff an den Reifen zwischen oberer Spreizsprosse und oberem Brett rückwärts.</p>	<p><u>Standzone:</u> Beim Schlusstand der Füße stehen diese nicht nebeneinander, sondern geschlossen hintereinander auf dem unteren Reifen. Eine gewisse Toleranz bei dieser Schlusstellung (ca. 5-10 cm Abstand der Zehenspitzen voneinander) ist normal und zieht keine Abzüge nach sich.</p> <p>Auch Varianten mit einbeiniger Ausführung (z. B. Vorbeugespreizen eines Beines) sind möglich.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Hände greifen auf gleicher Höhe an den Reifen</p> <p><u>Anerkennung:</u> Befinden sich die Beine in einer deutlichen Spreizposition auf dem unteren Reifen (Abstand der Zehenspitzen voneinander größer als 20 cm), so handelt es sich um eine Variante der Brücken ohne Bindungen (dann B-Teil, siehe B3b).</p> <p>Anerkennung aller Varianten von Brücken mit Schlusstand ohne Bindungen an den verschiedenen Griff- und Standpositionen im Rad.</p> <p>Nicht anerkannt werden Varianten der Spindelbrücke ohne Bindungen, da in diesem Fall die Hände nicht auf einer Höhe am Reifen greifen (dann B-Teil, siehe B3b)</p>

E2: Übung mit Elementverbindung mit Bücke

E2a: I, V, XI, XII	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts (1/2 Drehung) RU2: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts		Die Reihenfolge der Bücke-Elemente ist nicht beliebig. Die beiden Elemente müssen innerhalb einer Übung mit Elementverbindung geturnt werden, d. h. innerhalb von zwei aufeinanderfolgenden Radumdrehungen. Anerkennung und Ausführung der Bücke: siehe B6a (Bücke vorwärts) siehe C2a (Bücke rückwärts)

E3: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke und freiem Mehrfachwechsel

E3a: I, XI, XII	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen mit Elementverbindung, bei denen direkt im Anschluss an einen freien Wechsel (doppelt oder dreifach), eine Bücke rückwärts sowie eine weitere Radumdrehung mit B-Wertigkeit in der Großen Spirale geturnt wird.</p>		<p>Der freie Doppel- oder Dreifachwechsel kann <u>vor</u> der eigentlichen Übung mit Elementverbindung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> der Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Keine Anerkennung, wenn nach dem freien Wechsel zunächst eine Radumdrehung mit einem Element ohne Bücke (egal mit welcher Wertigkeit) geturnt wird. - Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Selbst wenn das Rad nur beim ersten Richtungswechsel auf beide Reifen kommt und der zweite und/ oder dritte Richtungswechsel auf einem Reifen geturnt wurde(n), wird in diesem Fall der gesamte Richtungswechsel nicht anerkannt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet. - Erfolgen mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs, wird das als Ausführungsfehler (0,5 Pkt.) abgezogen. <p>Anerkennung und Ausführung der Bücke rückwärts: siehe C2a</p>

E4: II+V Übungen mit halber Drehung rückgeneigt und Wechsel rückgeneigt

E4a: II, V, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Elementverbindung mit 1/2 Drehung rückgeneigt (Wechsel) und weitere 1/2 Drehung rückgeneigt	<p>E4a.1):</p> <p>RU1: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (1/2 Drehung) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt</p> <p>(Rückgeneigter Wechsel)</p> <p>RU2: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (1/2 Drehung) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt</p>	<p>Alle Elemente müssen innerhalb einer Übung (2 RU) geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Keine Anerkennung, wenn das Rad während des Wechsels (kurz) mit beiden Reifen den Boden berührt. In diesem Fall wird die Übung zum C-Teil (siehe <u>C3a</u>).</p> <p>Diese Elementverbindung wird nur anerkannt, wenn sie in den Bindungen geturnt wird. Ähnliche Variationen ohne Bindungen werden <u>nicht</u> anerkannt.</p>

E5: Übung mit Elementverbindung mit gesprungenem Handstand

E5a: IV, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Übungen mit Elementverbindung mit gesprungenem Handstand bei denen der gesprungene Handstand in der ersten Radumdrehung geturnt wird.</p> <p>(Unterscheide hiervon D4a)</p>	<p>E5a.1): RU1: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht) in die große Brücke mit Stand auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts</p> <p>RU2: Seitstellung</p> <p>E5a.2): RU1: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht) in die große Brücke mit Stand auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts</p> <p>RU2: Brücke vorwärts mit beliebiger Spreizvariante</p>	<p><u>Standzone:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Füße stehen auf dem unteren Reifen bei der vorderen Spreizsprosse. Dabei dürfen die Füße auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander stehen. - Beide Füße werden nach dem Absprung entweder auf beiden Reifen oder auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse aufgesetzt. <p><u>Anerkennung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Beine müssen nach dem Absprung kurzzeitig gelöst sein, ansonsten handelt es sich um die gestiegene Variante (siehe B6d) - Beide Füße müssen sich nach der Landung deutlich erkennbar hinter dem hinteren Brett befinden, bevor der/die Turnende die Fußstellung verändern darf, um z. B. eine Übung mit Spreizvariante zu turnen. - Wenn das Rad bei oder kurz nach der Landung auf beide Reifen kommt, wird die Übung anerkannt (siehe Wertungsbestimmungen 2024+ Spiraleturnen). Die AKs nehmen einen Abzug vor. - Keine Anerkennung, wenn es in der zweiten Radumdrehung der Übung zu mehrfachen Kippen kommt und/ oder der/die Turnende mehr als 1/4 Radumdrehung auf beiden Reifen rollt. In diesem Fall handelt es sich um einen Ganzpunktabzug (siehe Wertungsbestimmungen 2024+ Spiraleturnen 4.4.5.1.) und die Übung wird nicht anerkannt. Entscheidend für die Anerkennung ist, dass mindestens 3/4 der Übung geturnt wurde.

- Keine Anerkennung, wenn die Standfläche bei der Landung verfehlt wird. In diesem Fall handelt es sich um einen Sturz (Großabzug). Die Übung kann nicht anerkannt werden, da die Kernphase des gesprungenen Handstandes (= Absprung + Landung) nicht gezeigt wurde.

Anmerkung: Eine einbeinige Ausführung des Handstands ist denkbar, auch wenn bisher diese Übung noch nicht im Wettkampf gezeigt wurde. Dabei sind jedoch folgende Einschränkungen zu beachten:

- Bei einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung wird der Handstand nur dann als gesprungener Handstand anerkannt, wenn Absprung und Landung mit dem gleichen Fuß erfolgen. Das freie Bein wird üblicherweise im Vorbeugespreizen gehalten und darf erst dann in eine andere Standposition gebracht werden, wenn der/die Turnende nach dem Absprung auf dem Reifen gelandet ist.

- Springt der/die Turnende nicht mit dem Fuß ab mit dem er landet, wird die gezeigte Handstandvariante automatisch dem gestiegenen Handstand zugeordnet (siehe [B6d](#)).

- Das Gleiche gilt wenn der Aktive einbeinig abspringt und beidbeinig landet, wobei er mit dem freien Bein die Absprungbewegung einleitet und unterstützt, d. h. wenn das freie Bein schon vor bzw. gleichzeitig mit dem Absprung in Richtung Landezone geschwungen wird (B-Teil).

- Umgekehrt ist es erlaubt beidbeinig abzuspringen und einbeinig zu landen, wobei in diesem Fall das freie Bein so lange frei gehalten werden muss bis der Aktive auf dem Reifen gelandet ist.

E6: Übungen und Übungen mit Elementverbindung mit besonderen Übergängen ohne Bindungen

E6a: III, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Seithandstand in die Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p>[Vorhergehende Übung: Seitgrätschwinkelhang]</p> <p>E6a.1): (Seithandstand in Kopfuntenstellung)</p> <p>Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><u>Technik:</u> Bei diesem Element wird ein Überkippen in Kopfuntenstellung nach eineinhalb Radumdrehungen durchgeführt. Der/die Turnende befindet sich unmittelbar vor dem Absprung im Seitgrätschwinkelhang und springt in Kopfuntenstellung ab, wobei gleichzeitig das Rad überkippt. Die Füße werden erst wieder aufgesetzt, wenn sich der/die Turnende in Kopfuntenstellung in der Seitbrücke rückgeneigt befindet.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Die Übung wird nur anerkannt, wenn die Position der Seitbrücke erreicht wird und zwei Radumdrehungen (ggf. auch als Übung mit Elementverbindung) geturnt werden. Eine Anerkennung erfolgt nur dann, wenn der Seithandstand in Kopfuntenstellung (= zwischen den Sprossengriffen) abgesprungen wird. Ein Absenken der Beine bei waagerechter Körperhaltung oder in Kopfuntenstellung mit direkt nachfolgendem Rückkippen in die Seitbrücke wird <u>nicht als E-Teil gewertet!</u> (In diesem Fall: Seit(grätsch)winkelhang = B- oder C-Teil, (siehe B6b/ C10a) Seitbrücke rückgeneigt = C-Teil (siehe C1b))</p> <p><u>Zählweise:</u> Der Seithandstand wertet die Seitbrücke rückgeneigt zum E-Teil auf. Wird die Seitbrücke rückgeneigt aus diesem Übergang heraus geturnt, so kann keine weitere Seitbrücke rückgeneigt als E-Teil im weiteren Verlauf der Übungsfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung) Der vorausgehende Seit(grätsch)winkelhang wird gesondert gewertet, obwohl diese Übung immer nur maximal zu 3/4 geturnt wird.</p> <p>Turnt der/die Turnende vor dem Überkippen nur 1/2 Radumdrehung, so wertet der Seithandstand die nachfolgende Seitbrücke zwar auf, die AK nehmen aber Abzüge für ungerade Anzahl an Radumdrehungen vor.</p>

E6b: VI, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Seitbrücke rückgeneigt („Spannbeuge“) oder Übung mit Elementverbindung mit Seitbrücke rückgeneigt nach vorausgehendem freiem Wechsel (kein Kippwechsel) und 1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens</p>	<p>[Vorausgehende Übung: Seitstellung ohne Bindungen]</p> <p>E6b.1): zusätzlich Strukturgruppe III (Freier Wechsel und 1/2 Drehung mit Umgreifen)</p> <p>Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p>Der freie Wechsel mit 1/2 Drehung kann vor der Übung mit Seitbrücke rückgeneigt oder als Übergang zwischen zwei Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung erfolgen. Dabei muss immer unmittelbar nach Wechsel und 1/2 Drehung mindestens eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt werden.</p> <p>Technik: Bei dem der Seitbrücke rückgeneigt unmittelbar vorausgehenden freien Wechsel handelt es sich meist um einen freien Einfachwechsel. Die 1/2 Drehung wird eingeleitet, indem die Hand in die ursprüngliche Rollrichtung am Sprossengriff gegen die ursprüngliche Rollrichtung greift. Die Drehung wird weitergeführt, die zweite Hand greift am anderen Sprossengriff und der/die Turnende gelangt in die Position der Seitbrücke.</p> <p>Es erfolgt kein Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= freier Wechsel und 1/2 Drehung) wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitbrücke.</p> <p>E6b.1): <u>Zählweise:</u> Als E-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Der vorausgehende freier Wechsel mit 1/2 Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt.</p> <p>Wird die Seitbrücke aus diesem Übergang heraus geturnt so kann keine weitere Seitbrücke als E-Teil im weiteren Verlauf der Übungsfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung)</p> <p><u>Anerkennung:</u> - Keine Anerkennung als E-Teil, wenn das Rad während des freien Wechsels oder der 1/2 Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der nachfolgenden Übung gewertet.</p>

E6b.2): zusätzlich Strukturgruppe V
RU1: Seitstellung ohne Bindungen

(freier Wechsel und 1/2 Drehung mit Umgreifen)

RU2: Seitbrücke rückgeneigt

Die Übung kann weder in Verbindung mit einem Kippwechsel noch direkt im Anschluss an ein Vorkippen als E-Teil anerkannt werden, da hierbei nicht mehr klar unterschieden werden kann, ob die 1/2 Drehung auch tatsächlich komplett auf einem Reifen ausgeführt wird.

E6b.2):

In diesem Fall wird der Übergang (freier Wechsel und 1/2 Drehung) als Übergang zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung geturnt. Entscheidend ist, dass die Seitbrücke direkt im Anschluss an den Übergang geturnt wird.

Zählweise: Die Übung mit Elementverbindung (bestehend aus Seitstellung und Seitbrücke rückgeneigt) wird als eigenes E- Teil gewertet.

Anerkennung:

- Keine Anerkennung als E-Teil, wenn das Rad während des freien Wechsels oder der 1/2 Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.

E6c: VII, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen mit Einrollen rückwärts an den Reifen</p>	<p>E6c.1): (Einrollen rückwärts an den Reifen bei der Spreizsprosse gegen Rollrichtung in den flüchtigen Spreizstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff)</p> <p>Seitstellung mit Grätschstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff am unteren Reifen bei den Brettern</p> <p>E6c.2): RU 1: Seitstellung ohne Bindungen (Einrollen rückwärts an den Reifen bei der Spreizsprosse gegen Rollrichtung in den flüchtigen Spreizstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff)</p> <p>RU 2: Seitstellung mit Grätschstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff am unteren Reifen bei den Brettern</p>	<p><u>Technik:</u> Ausgangsposition für das Einrollen an den Reifen ist zumeist die Seitstellung ohne Bindungen. Aus dieser Position heraus stellt der/die Turnende zunächst den Fuß in Rollrichtung auf den unteren Reifen zwischen Brett und Spreizsprosse, führt 1/4 Drehung aus und greift an die Reifen im Bereich der Spreizsprosse. Dies ist die Ausgangsposition, aus der heraus das Einrollen erfolgt. Danach werden die Füße in der Regel im Spreizstand bzw. Grätschstand rechts und links vom unteren Reifengriff aufgestellt, die Hände werden sofort gelöst und der/die Turnende greift frei an den unteren Reifen im Bereich der Brettsprossen. In dieser Position wird die Seitstellungsvariante geturnt, die als E-Teil gezählt wird.</p> <p><u>Zum räumlichen Verlauf:</u> Der Übergang (= 1/4 Drehung, Einrollen, Umgreifen in die Seitstellung) umfasst meist ca. 1/2 Radumdrehung. Weitere Schritte vor dem eigentlichen Einrollen sind denkbar, wodurch sich der räumliche Verlauf des Übergangs entsprechend vergrößert. Der Übergang wird zur Übung gezählt, die als E- Teil gewertet wird.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Alle Elementverbindungen mit einem Einrollen rückwärts werden als E6c anerkannt.</p>

E6d: VII, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen mit Einrollen rücklings vorwärts an den Reifen</p>	<p>E6d.1): (Einrollen rücklings vorwärts an den Reifen bei den Reifengriffen in den flüchtigen Spreizstand auf dem unteren Reifen bei der unteren Spreizsprosse und zwischen Spreizsprosse und unterer Griffsprosse)</p> <p>Seitstellung mit Spreizstand auf dem unteren Reifen bei der unteren Spreizsprosse und zwischen Spreizsprosse und unterer Griffsprosse mit Griff am unteren Reifen zwischen oberer Griffsprosse und oberer Spreizsprosse</p>	<p><u>Technik:</u> Ausgangsposition für das Einrollen an den Reifen ist zumeist die Seitstellung ohne Bindungen. Aus dieser Position heraus führt der/die Turnende 1/4 Drehung aus und spreizt den Fuß gegen Rollrichtung vorwärts auf den unteren Reifen auf. Dabei darf das Knie des vorderen Beines gebeugt sein, um den nötigen Schwung zu ermöglichen. Der/die Turnende greift nun rücklings an den Reifen und führt das Einrollen vorwärts aus. Danach werden die Füße in der Regel im Spreizstand auf dem unteren Reifen aufgestellt, die Hände werden sofort gelöst und der/die Turnende greift frei, um in die Seitstellungsposition am unteren Reifen zu gelangen. In dieser Position wird die Seitstellungsvariante geturnt, die als E-Teil gezählt wird.</p> <p>Die genaue Stand- und Griffposition hängt davon ab, an welcher Stelle das Einrollen rücklings vorwärts ausgeführt wurde, und ist beliebig.</p> <p><u>Zum räumlichen Verlauf:</u> Der Übergang (= 1/4 Drehung, Einrollen, Umgreifen in die Seitstellung) umfasst meist ca. 1/2 Radumdrehung.</p> <p>Weitere Schritte vor dem eigentlichen Einrollen sind denkbar, wodurch sich der räumliche Verlauf des Übergangs entsprechend vergrößert. Der Übergang wird zur Übung gezählt, die als E-Teil gewertet wird.</p> <p>Anerkennung: Alle Elementverbindungen mit einem Einrollen rückwärts werden als E6d anerkannt.</p> <p><u>Anmerkung:</u> E6c und E6d können beide in derselben Übungsfolge geturnt werden und werden beide als E-Teil anerkannt, obwohl das eigentliche „E“-Teil in beiden Fällen eine Seitstellung ist</p>

E6e: VII, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen mit einem freien Kniependelhang</p>	<p>E6e.1): (Freier Kniependelhang rückwärts) Seitstellung mit Grätschstand auf dem unteren Reifen mit Griff am unteren Reifen</p> <p>E6e.2): RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Freier Kniependelhang rückwärts) RU2: Seitstellung mit Grätschstand auf dem unteren Reifen mit Griff am unteren Reifen</p>	<p><u>Technik:</u> Der Ausgangspunkt für den freien Kniependelhang ist üblicherweise eine Seitstellung ohne Bindungen. Aus dieser Position heraus wird der Fuß in Rollrichtung zwischen Brett und Spreizsprosse in Rollrichtung gesetzt, bevor eine ¼ Drehung vollführt und zwischen Spreizsprosse und Griffsprosse gefasst wird. Die Beine werden über die Spreizsprosse gehoben und von dort aus ein freier Kniependelhang ausgeführt. Danach werden die Füße im Spreiz- oder Grätschstand nahe des unteren Reifengriffs aufgesetzt, die Hände gelöst und anschließend wird zum unteren Reifen gefasst.</p> <p><u>Zum räumlichen Verlauf:</u> Der Übergang (=1/4-Drehung, heben der Beine über die Spreizsprosse, Kniependelhang, Umgreifen in die Seitstellung) umfasst in der Regel ca. 3/4 Radumdrehung. Weitere Schritte vor dem eigentlichen Einrollen sind denkbar, wodurch sich der räumliche Verlauf des Übergangs entsprechend vergrößert. Der Übergang wird zur Übung gezählt, die als E-Teil gewertet wird.</p>

E7: Dezentrale Übungen in der Großen Spirale

E7a: VII, XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Alle Übungen und Übungen mit Elementverbindung mit Seithockhang rückgeneigt</p>	<p>E7a.1): RU1: Seithockhang rückgeneigt RU2: Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><u>Technik:</u> Der Seithockhang rückgeneigt wurde bisher nur nach einer vorausgehenden Seitbrücke rückgeneigt geturnt. Andere Ausgangspositionen sind denkbar.</p> <p>Der/die Turnende rollt ohne Wechsel des Rollreifens aus der Position der Seitbrücke rückgeneigt ein und stellt die Füße auf dem unteren Reifengriff auf. Die Beine sind gehockt. Wenn das Rad wieder den Bereich der Bretter erreicht, werden die Beine wieder abgesenkt und auf dem hinteren Reifen aufgestellt, der Aktive gelangt direkt in die Seitbrücke rückgeneigt.</p> <p>Weitere Varianten sind denkbar.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Anerkennung als E-Teil wenn die Übung zu 3/4 geturnt ist, d. h. kurzes auf zwei Reifen kommen, z. B. bei der Seitbrücke rückgeneigt, führt nicht notwendigerweise dazu, dass die Übung nicht anerkannt wird (siehe allgemeine Vorschriften zur Anerkennung von Schwierigkeitsteilen).</p> <p>Kommt es zu einem Großabzug beim Absenken der Beine nach der ersten Radumdrehung (Seithockhang rückgeneigt), so wird die Übung nicht als E-Teil anerkannt.</p>

ÜBUNGEN IN DER KLEINEN SPIRALE

E20: Zentrale Übungen in der Kleinen Spirale

E20a: IX, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Tiefer Spagat (=Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff) mit Griff am unteren Reifen (auch einarmig; dann zusätzlich Strukturgruppe X)</p>		<p>Der Tiefe Spagat ohne Bindungen ist definiert mit Stand auf dem unteren Reifen mitten zwischen den Brettern und Vorspreizen zum unteren Reifengriff.</p> <p><u>Griffat/-zone:</u> Jede Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Dabei ist im Idealfall die Position der Hände zwischen Reifengriff und Griffspresse symmetrisch im Bezug zum Reifengriff (d.h. gleicher Abstand auf beiden Seiten).</p> <p><u>Einarmig:</u> Es ist erlaubt, das Rad zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff zu greifen, abhängig davon, welcher Arm frei ist und welcher das Rad greift (die Hand in Rollrichtung greift den Reifen zwischen Reifengriff und Sprossengriff in Rollrichtung; die Hand entgegen der Rollrichtung greift den Reifen zwischen Reifengriff und Sprossengriff entgegen der Rollrichtung), oder direkt am Reifengriff. Der freie Arm wird in Vor- oder Seithochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Andere Standvarianten werden dann als Tiefer Spagat anerkannt, wenn der vorgespreizte Fuß mitten zwischen dem Bereich, der den Griffzonen der Hände am unteren Reifen entspricht, aufgesetzt wird.</p> <p>Keine Anerkennung bei falscher Standzone und/oder Griffart/ Griffzone (dann: B-Teil (siehe B20a))</p> <p><u>Zählweise:</u> Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Spagats mit Griff am unteren Reifen mit beiden Händen und maximal eine Variante des Tiefen Spagats mit Griff am unteren Reifen einarmig als E-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).</p>

E20b: VIII, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>1/2 Drehung in den Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten) unmittelbar nach einem Tiefen Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen</p>	<p>E20b.1):</p> <p>Vorgehendes Element: Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen</p> <p>(1/2 Drehung)</p> <p>Seitliegestütz auf dem oberen Reifen</p>	<p>Technik: Das Rad wird aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen in eine nahezu aufrechte Position gebracht. Die Hände greifen den oberen Reifen. Eine Hand wird gelöst und eine 1/2 Drehung entgegen der Rollrichtung vollzogen, bevor die freie Hand den Reifen wieder ergreift. Der Fuß entgegen der gelösten Hand wird indessen ebenfalls gelöst und danach wieder auf den Reifen gestellt, sodass ein Seitliegestütz auf dem oberen Reifen erreicht wird.</p> <p>Nach der 1/2 Drehung stehen der/dem Turnenden 2-3 Radumdrehungen zur Verfügung, um den korrekten Neigungswinkel der nachfolgenden Kleinen Spirale zu erreichen.</p> <p>Diese Übung wird in der gesamten Übungsfolge nur einmal anerkannt.</p>

E21: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale

E21a: VIII, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Freier Grätschstand auf dem oberen Reifen	E21a.1): Freier Grätschstand auf dem oberen Reifen bei der Brettsprosse und der Spreizsprosse in Rollrichtung	<p><u>Haltung:</u> Der/die Turnende befindet sich im Freien Grätschstand auf dem oberen Reifen.</p> <p><u>Technik:</u> Durch wechselseitiges Beugen und Strecken der Beine hält der/die Turnende das Rad in der Kleinen Spirale. Durch die extrem einseitige Belastung des Rades ergibt sich eine "unrunde" Radbewegung. Der Oberkörper wird während der gesamten Übung möglichst ruhig und aufrecht gehalten. Die Arme befinden sich in Seithochhalte</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Beugen der Beine hat keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung. Die "unrunde" Radbewegung gehört zur technischen Ausführung der Übung und ist nicht abzuziehen. Die Übung kann innerhalb einer Übungsfolge nur einmal als E-Teil anerkannt werden.</p>

E22: Übungen mit besonderen Übergängen

E22a: VIII, X, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>(Einarmiges Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand) Einarmiger Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten)</p>	<p>[Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätschwinkelstand]</p> <p>E22a.1): (Einarmiges Überkippen)</p> <p>Seitliegestütz mit Seitaufspreizen auf dem oberen Reifen mit Griff am oberen Reifen</p>	<p><u>Keine Anerkennung:</u> Wenn das Rad nach dem Überkippen kurz auf beide Reifen kommt und der/die Turnende das Rad durch Körperverlagerung wieder nach vorne kippt. <u>Zählweise in diesem Fall:</u> Tiefer Seitgrätschwinkelstand = A-Teil, Die nachfolgende Variante des Seitliegestütz auf dem oberen Reifen wird entsprechend ihrer Wertigkeit gezählt.</p> <p><u>Keine Anerkennung,</u> wenn die zweite Hand das zu irgendeinem Zeitpunkt nach dem Abdrücken aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand das Rad berührt. In diesem Fall: D23a</p> <p><u>Zählweise:</u> Der Übergang wertet die nachfolgende Übung in der Kleinen Spirale zum E-Teil auf.</p>

E22b: VIII, XIV, XVI	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand, 1/2 Drehung in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen mit Griff am oberen Reifen</p>	<p>E22b.1): (Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand, 1/2 Drehung)</p> <p>Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen mit Griff am oberen Reifen</p>	<p><u>Haltung:</u> Der/ die Turnende befindet sich im Tiefen Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen.</p> <p><u>Technik:</u> Das Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand und die 1/2 Drehung müssen in einer Bewegung erfolgen. Während der 1/2 Drehung ist eine Hand gelöst, die andere greift am oberen Reifen; der Fuß entgegen der Rollrichtung wird so bewegt, dass er nachfolgend in Rollrichtung gesetzt ist. Beide Hände greifen den oberen Reifen, sodass ein Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen eingenommen wird.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Alle Variationen des Tiefen Seitgrätschwinkelstands auf dem oberen Reifen werden anerkannt.</p> <p><u>Keine Anerkennung:</u> Das Teil wird nicht anerkannt, wenn das Rad (kurzzeitig) mit beiden Reifen den Boden berührt und</p>

		<p>durch Verlagerung des Körpergewichts wieder auf einen Reifen zurückrückgekippt werden muss. Zählweise in diesem Fall: Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen (= A-Teil), nachfolgender Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen in jeweiliger Variation (= Grundschwierigkeit, keine Aufwertung).</p> <p><u>Zählweise:</u> Wird das Teil anerkannt, so wertet der besondere Übergang das nachfolgende Element der Kleinen Spirale zum E-Teil auf.</p>
--	--	---

E22c: VIII, XIV, XV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
<p>(Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand, 1/1 Drehung) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten, wenn einarmig; zusätzlich Strukturgruppe X)</p>	<p>[Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätschwinkelstand]</p> <p>E22c.1): (Überkippen, 1/1 Drehung)</p> <p>Seitliegestütz auf dem oberen Reifen</p> <p>E22c.2): (Überkippen, 1/1 Drehung)</p> <p>Einarmiger Seitliegestütz auf dem oberen Reifen</p>	<p><u>Technik:</u> Das Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand und die 1/1 Drehung müssen in einer Bewegung erfolgen. Jede der halben Drehungen erfolgt mit einer freien Hand, die andere greift am oberen Reifen, während der Fuß entgegen der Rollrichtung bewegt und in Rollrichtung platziert wird.</p> <p><u>Standzone/Griffzone:</u> Siehe D23a</p> <p><u>Anerkennung:</u> Es werden alle Varianten des Seitliegestützes auf dem oberen Reifen anerkannt.</p> <p><u>Keine Anerkennung:</u> Wenn das Rad nach dem Überkippen kurz auf beide Reifen kommt und der/die Turnende das Rad durch Körperverlagerung wieder nach vorne kippt. <u>Zählweise in diesem Fall:</u> Tiefer Seitgrätschwinkelstand = A-Teil, Die nachfolgende Variante des Seitliegestützes auf dem oberen Reifen wird entsprechend ihrer Wertigkeit gezählt.</p> <p><u>Zählweise:</u> Der Übergang wertet die nachfolgende Übung in der Kleinen Spirale zum E-Teil auf.</p>

ÜBUNGEN IN DER VERTIKALEN SPIRALE

E30: Vertikale Spirale mit Standvarianten

E30a: XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Vertikale Spirale mit Voraufspreizen mit einem Fuß auf dem Reifengriff		<u>Standzone/Griffzone:</u> Ein Fuß steht auf dem unteren Reifen mittig zwischen den Brettern, der andere Fuß befindet sich im Voraufspreizen auf dem vorderen Reifengriff (Spagat). Die Hände greifen die Sprossengriffe.

E31: Vertikale Spirale ohne Aufstellen der FüÙe

E31a: XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Vertikale Spirale im Hockhang	E31a.1): Vertikale Spirale im Hockhang mit Griff am oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse und Spreizsprosse und Griffsprosse	<p><u>Technik:</u> Der/die Turnende hockt die Beine an und gelangt dadurch in eine Hangposition.</p> <p>Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Anerkennung nur, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gelöst sind (d. h. mind. 3 Radumdrehungen lang)</p> <p>Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als E-Teil anerkannt.</p>
E31b: XIV	Beispiel	Anerkennung & Ausführung
Vertikale Spirale im gestreckten Hang (Beine in Rückhalte) (Konventionalausdruck: "Superman")	E31b.1): Vertikale Spirale im gestreckten Hang (Beine in Rückhalte) am oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse und Spreizsprosse und Griffsprosse	<p><u>Technik:</u> Der/die Turnende streckt die Beine parallel und geschlossen nach hinten, sodass der Körper in der Hangposition nahezu waagrecht ist.</p> <p>Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Anerkennung nur, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gelöst sind (d. h. mind. 3 Radumdrehungen lang). Kleine Ausführungsfehler in der Beinhaltung haben keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung und werden von den AK abgezogen.</p> <p>Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als E-Teil anerkannt.</p>

ÜBERSICHT STRUKTURGRUPPEN

SK	Nr.	Var.	Bsp.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	
				\perp	\hookrightarrow	\cap	$ $	$>$	\wedge	\circ	\circ	Υ	b	l_b	\cap_b	$\not\propto$	z	d		
B	<u>1</u>	<u>a</u>	1											X	X	(X)	(X)			
			2												X	X	(X)	(X)		
	<u>b</u>	1		X											X					
		2		X											X	X				
		3		X											X					
	<u>2</u>	<u>a</u>	-																X	
			<u>b</u>	-				X											X	
	<u>3</u>	<u>a</u>	1												X	X	X			
			2												X	X	X			
			3		X	X									X		X			
		<u>b</u>	1			X	X												X	
	2				X	X												X		
	<u>4</u>	<u>a</u>	1	X											X					
			2	X											X	X				
	<u>5</u>	<u>a</u>	1	X											X	X				
			2	X											X	X				
	<u>6</u>	<u>a</u>	1	X											X	X				
			2					X							X	X				
			3		X										X					
			4			X	X	X											X	
<u>b</u>		1								X								X		
		2								X								X		
<u>c</u>		1							X									X		
		1					X											X		
<u>7</u>	<u>a</u>	1												X						
		2							X									X		
	<u>b</u>	1		X											X	X				
		2								X								X		
		3													X					
<u>c</u>	1								X								X			
	1																	X		
<u>20</u>	<u>a</u>	1										X	X					X		

SK	Nr.	Var.	Bsp.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI		
				⊥	⌒	∩		>	∧	⊙	⊖	⊗	Y	b	l _b	∩ _b	∅	Z	d		
			2									X		(X)			(X)	X			
			3										X					X	X		
			4											X		X				X	
			5											X		X				X	
	21	a	1										X					X		X	
			2										X					X		X	
			3											X					X		X
	22	a	1							X			X					X		X	
			2							X			X					X		X	
			3							X			X					X		X	
	C	1	a	1			X	X										X			
				2			X	X											X		
b			1			X												X			
2				X										X	X		X				
3		a	1					X						X	X						
4		a	1			X		X						X	X	X					
5		a	1		X									X	X						
			2		X				X					X	X						
6		a	1					X	X									X			
		b	1			X		X	X									X			
		c	1,2					X										X			
7		a	1	X											X						
	2		X											X	X						
8	a	1		X										X	X						
		2		X										X	X						
		3				X		X							X			X			
9	a	1					X										X				
10	a	1								X								X			
		2								X								X			
20	a	1		X								X		X					X		
		2										X		X					X		
	b	-										X	X				X	X			
c	-										X	X				X	X				

SK	Nr.	Var.	Bsp.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	
				⊥	⌒	∩		>	∧	⊙	⊖	⊗	Y	b	l _b	∩ _b	∅	Z	d	
D	21	d	-									X					X	X		
		e	-										X					X	X	
		f	1										X	X				X	X	
	22	a	-									X						X	X	
		b	-									X						X	X	
		c	-									X						X	X	
	23	a	1										X					X		X
		b	1									X						X		X
		c	-										X	X				X		X
	24	a	-							X			X					X		X
		b	-								X		X					X		X
		c	1										X					X		X
	25	d	1										X					X	X	
		e	1										X					X	X	
		a	1		X										X	X				
26		2		X										X	X					
		3		X										X	X					
	a	1			X			X						X	X					
27		2			X									X						
		3		X										X	X					
	b	1			X					X				X	X					
28	a	1					X										X			
		2					X										X			
	b	1			X	X	X	X									X			
29		2			X	X	X	X									X			
	a	1				X	X		X								X			
		2							X								X			
30	a	1				X	X		X								X			
		2							X								X			
	b	1						V	X								X			
31		2							X								X			
		3							X								X			

SK	Nr.	Var.	Bsp.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI			
E	20	c	4						X								X					
			1							X								X				
		2							X									X				
		d	1			X					X								X			
			2							X	X								X			
		e	1								X								X			
			2							X	X								X			
		g	1			X													X			
			2									X							X			
	3										X							X				
	h	-							(X)	X								X				
		a	-										X	X				X	X			
		b	-										X	X				X	X			
	21	c	-										X	X				X	X			
			a	-							X			X				X	X			
			b	1									X						X	X		
	22	c	2									X		(X)				X	X			
			-									X		X				X	X			
			a	-								X			X				X	X		
	23	a	1								X		(X)				X	X				
	30	a	1,2															X				
			-															X				
			1,2																X			
	1	a	1					X										X				
			-	X					X						X	X						
			-	X											X	X						
			1					X											X			
			5	a	1					X										X		
					2						X									X		
			6	a	1				X											X		
1								X											X			
2											X	X										
1														X						X		
6			b	1				X			X											
				2						X	X											
	1										X							X				
6	c	2								X							X					
		1								X							X					
		1									X						X					

SK	Nr.	Var.	Bsp.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	
				+	⌒	∩		>	∧	⊙	⊖	⊖	Y	b	l _b	∩ _b	∅	Z	d	
	<u>e</u>	1								X							X			
		2								X							X			
	<u>7</u>	<u>a</u>	1							X							X			
	<u>20</u>	<u>a</u>	-										X	(X)				X	X	
		<u>b</u>	1									X						X	X	
	<u>21</u>	<u>a</u>	1								X						X	X		
	<u>22</u>	<u>a</u>	1									X		X				X	X	
		<u>b</u>	1									X						X		X
		<u>c</u>	1									X						X	X	
			2									X			X			X	X	
	<u>30</u>	<u>a</u>	-														X			
	<u>31</u>	<u>a</u>	1															X		
		<u>b</u>	1															X		