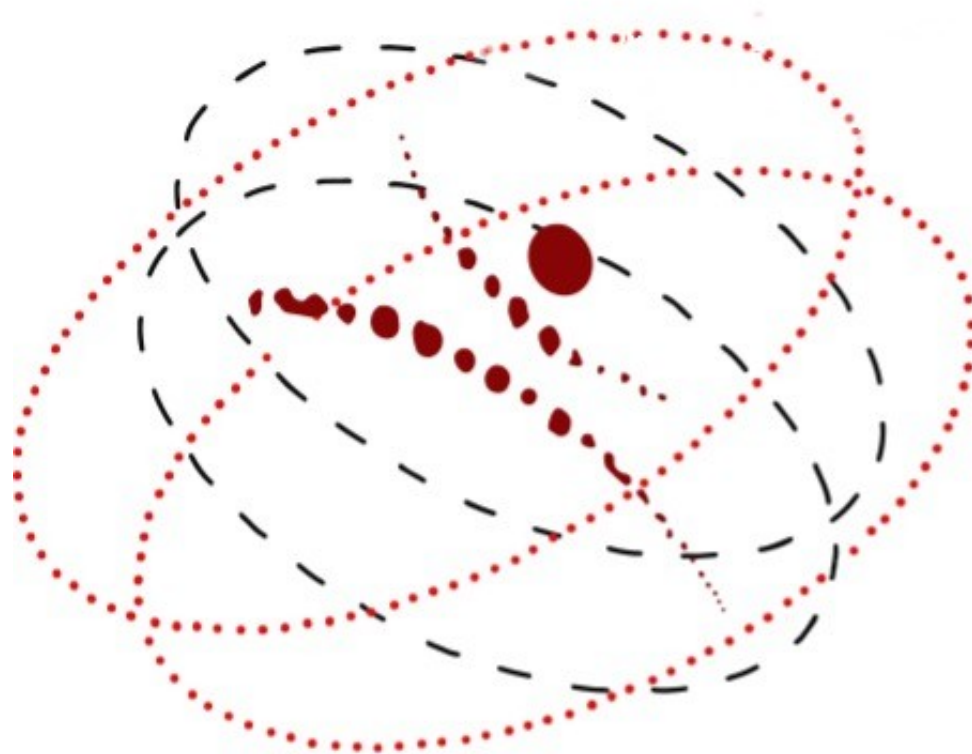


# Schwierigkeitskatalog Sprung



*Version 2026*

## Mitwirkende (in alphabetischer Reihenfolge)

- Astrid Meurer
- Luca Christ
- Helene Hild
- Peter Kuschel
- Sarah Metz
- Maiti Münchgesang
- Philipp Remy
- Kerstin Scherbel
- Xenia Selbach
- Hanna Zoche

Das gesamte Team möchte außerdem **Kerstin Scherbel** für die vollständige und hochqualitative *Neubearbeitung aller Schemazeichnungen*, ihre *Layoutarbeit* sowie die *Überarbeitung der Beispielabzüge* besonders danken. Das Team hofft, dass möglichst viele Personen hiervon profitieren können.

**Xenia Selbach, Helene Hild**  
Kampfrichterbeauftragte

## Sprungkatalog – Schwierigkeitstabelle 2026+

<b>Kategorie A</b> <i>Sprünge in einer Hock- oder Grätschposition im Armstütz</i>		
<a href="#">A1</a>	Grätschsitz	0,0 Pkt.
<a href="#">A2</a>	Grätschsitz rückwärts	1,0 Pkt.
<a href="#">A3</a>	Durchhocken	1,0 Pkt.
<a href="#">A4</a>	Handstütz Abgrätschen	5,5 Pkt.
<a href="#">A5</a>	Übergrätschen	3,0 Pkt.
<a href="#">A6</a>	Überhocken	4,0 Pkt.
<b>A6.05</b>	<b>Überhocken + ½ Drehung</b>	<b>4,8 Pkt.</b>
<b>Kategorie B</b> <i>Sprünge aus dem aufrechten Stand vorwärts</i>		
<a href="#">B1.0</a>	Strecksprung vorwärts	1,0 Pkt.
<b>B1.05</b>	Strecksprung vorwärts + ½ Drehung	1,8 Pkt.
<b>B1.10</b>	Strecksprung vorwärts + 1 Drehung	2,9 Pkt.
<b>B1.15</b>	Strecksprung vorwärts + 1 ½ Drehungen	4,2 Pkt.
<b>B1.20</b>	Strecksprung vorwärts + 2 Drehungen	5,8 Pkt.
<a href="#">B2</a>	Grätschwinkelsprung	1,5 Pkt.
<a href="#">B3.0</a>	Salto vorwärts gehockt	4,1 Pkt.
<b>B3.05</b>	Salto vorwärts gehockt + ½ Drehung	4,9 Pkt.
<b>B3.10</b>	Salto vorwärts gehockt + 1 Drehung	<b>6,1 Pkt.</b>
<b>B3.15</b>	Salto vorwärts gehockt + 1 ½ Drehungen	7,3 Pkt.
<b>B3.20</b>	Salto vorwärts gehockt + 2 Drehungen	<b>8,6 Pkt.</b>
<a href="#">B4.0</a>	Salto vorwärts gebückt	4,6 Pkt.

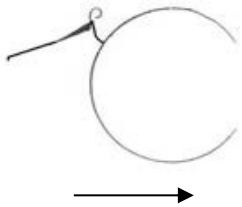

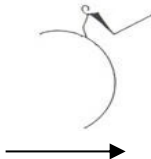
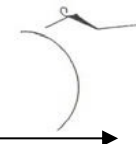
<b>B4.05</b>	Salto vorwärts gebückt + ½ Drehung	5,4 Pkt.
<b>B4.10</b>	Salto vorwärts gebückt + 1 Drehung	<b>6,6 Pkt.</b>
<b>B4.15</b>	Salto vorwärts gebückt + 1 ½ Drehungen	<b>7,8 Pkt.</b>
<b>B4.20</b>	Salto vorwärts gebückt + 2 Drehungen	<b>9,1 Pkt.</b>
<a href="#">B5.0</a>	Salto vorwärts gestreckt	5,2 Pkt.
<b>B5.05</b>	Salto vorwärts gestreckt + ½ Drehung	6,0 Pkt.
<b>B5.10</b>	Salto vorwärts gestreckt + 1 Drehung	<b>7,2 Pkt.</b>
<b>B5.15</b>	Salto vorwärts gestreckt + 1 ½ Drehungen	8,4 Pkt.
<b>B5.20</b>	Salto vorwärts gestreckt + 2 Drehungen	<b>9,7 Pkt.</b>
<a href="#">B6.0</a>	Auerbachsalto	6,5 Pkt.
<b>B6.10</b>	Auerbachsalto + 1 Drehung	8,4 Pkt.
<a href="#">B7</a>	Auerbachsalto gebückt	7,3 Pkt.
<a href="#">B8</a>	Auerbachsalto gestreckt	8,6 Pkt.
<a href="#">B9</a>	Doppelsalto vorwärts gehockt	9,0 Pkt.
<b>Kategorie C</b> <i>Sprünge aus dem aufrechten Stand rückwärts</i>		
<a href="#">C1.0</a>	Strecksprung rückwärts	1,0 Pkt.
<b>C1.05</b>	Strecksprung rückwärts + ½ Drehung	1,8 Pkt.
<b>C1.10</b>	Strecksprung rückwärts + 1 Drehung	2,9 Pkt.
<b>C1.15</b>	Strecksprung rückwärts + 1 ½ Drehungen	4,2 Pkt.
<b>C1.20</b>	Strecksprung rückwärts + 2 Drehungen	5,8 Pkt.
<a href="#">C2.0</a>	Salto rückwärts gehockt	3,8 Pkt.

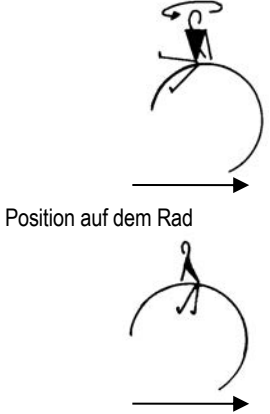
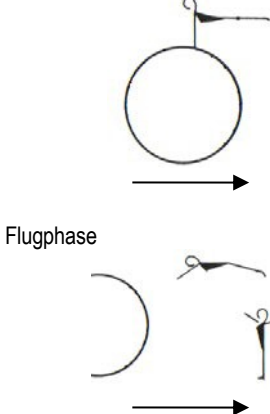
<b>C2.05</b>	Salto rückwärts gehockt + ½ Drehung	<b>4,6 Pkt.</b>
<b>C2.10</b>	Salto rückwärts gehockt + 1 Drehung	<b>5,6 Pkt.</b>
<b>C2.15</b>	Salto rückwärts gehockt + 1 ½ Drehungen	<b>6,6 Pkt.</b>
<b>C2.20</b>	Salto rückwärts gehockt + 2 Drehungen	<b>7,6 Pkt.</b>
<b>C2.25</b>	<b>Salto rückwärts gehockt + 2 ½ Drehungen</b>	<b>8,6 Pkt.</b>
<b>C3.0</b>	Salto rückwärts gebückt	<b>4,3 Pkt.</b>
<b>C3.05</b>	Salto rückwärts gebückt + ½ Drehung	<b>5,1 Pkt.</b>
<b>C3.10</b>	Salto rückwärts gebückt + 1 Drehung	<b>6,1 Pkt.</b>
<b>C3.15</b>	Salto rückwärts gebückt + 1 ½ Drehungen	<b>7,1 Pkt.</b>
<b>C3.20</b>	Salto rückwärts gebückt + 2 Drehungen	<b>8,1 Pkt.</b>
<b>C3.25</b>	<b>Salto rückwärts gebückt + 2 ½ Drehungen</b>	<b>9,1 Pkt.</b>
<b>C4.0</b>	Salto rückwärts gestreckt	<b>4,9 Pkt.</b>
<b>C4.05</b>	Salto rückwärts gestreckt + ½ Drehung	<b>5,7 Pkt.</b>
<b>C4.10</b>	Salto rückwärts gestreckt + 1 Drehung	<b>6,7 Pkt.</b>
<b>C4.15</b>	Salto rückwärts gestreckt + 1 ½ Drehungen	<b>7,7 Pkt.</b>
<b>C4.20</b>	Salto rückwärts gestreckt + 2 Drehungen	<b>8,7 Pkt.</b>
<b>C4.25</b>	<b>Salto rückwärts gestreckt + 2 ½ Drehungen</b>	<b>10,00 Pkt.</b>
<b>C5</b>	Stand rw., ½ Drehung in den Salto vw. gehockt	<b>5,0 Pkt.</b>
<b>C6</b>	Stand rw., ½ Drehung in den Salto vw. gebückt	<b>5,5 Pkt.</b>
<b>C7</b>	Doppelsalto rückwärts gehockt	<b>8,7 Pkt.</b>
<b>Kategorie D</b> <i>Sprünge mit Überschlagbewegung</i>		
<b>D1.0</b>	Handstütz, Überschlag	<b>4,5 Pkt.</b>
<b>D1.05</b>	Handstütz, Überschlag + ½ Drehung	<b>5,0 Pkt.</b>
<b>D1.10</b>	Handstütz, Überschlag + 1 Drehung	<b>5,8 Pkt.</b>

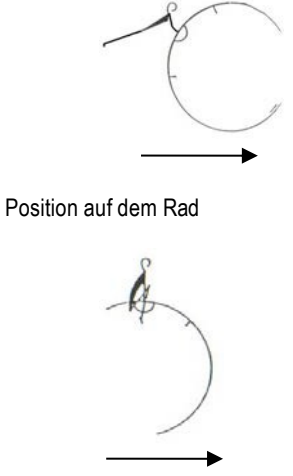
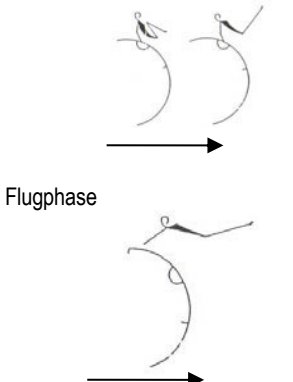
<b>D1.15</b>	Handstütz, Überschlag + 1 ½ Drehungen	<b>6,8 Pkt.</b>
<b>D2.0</b>	Handstütz, Grätschüberschlag	<b>4,2 Pkt.</b>
<b>D2.05</b>	Handstütz, Grätschüberschlag + ½ Drehung	<b>4,7 Pkt.</b>
<b>D2.10</b>	Handstütz, Grätschüberschlag + 1 Drehung	<b>5,5 Pkt.</b>
<b>D2.15</b>	Handstütz, Grätschüberschlag + 1 ½ Drehungen	<b>6,5 Pkt.</b>
<b>D3.0</b>	Grätschsitz, Überschlag	<b>3,5 Pkt.</b>
<b>D3.05</b>	Grätschsitz, Überschlag + ½ Drehung	<b>4,0 Pkt.</b>
<b>D3.10</b>	Grätschsitz, Überschlag + 1 Drehung	<b>4,8 Pkt.</b>
<b>D3.15</b>	Grätschsitz, Überschlag + 1 ½ Drehungen	<b>5,8 Pkt.</b>
<b>D4.0</b>	Bauchlage, Überschlag	<b>3,5 Pkt.</b>
<b>D4.05</b>	Bauchlage, Überschlag + ½ Drehung	<b>4,0 Pkt.</b>
<b>D4.10</b>	Bauchlage, Überschlag + 1 Drehung	<b>4,8 Pkt.</b>
<b>D4.15</b>	Bauchlage, Überschlag + 1 ½ Drehungen	<b>5,8 Pkt.</b>
<b>D5</b>	Bauchlage, Überschlag, Salto vw.	<b>9,0 Pkt.</b>
<b>D6</b>	Bauchlage, Überschlag, ½ Drehung, Salto rw.	<b>10,0 Pkt.</b>
<b>Anhang</b>	Beschreibung der vier Varianten für das Rückwärts Anschweben	

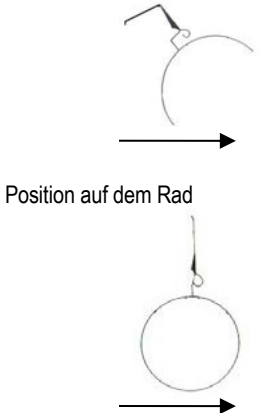
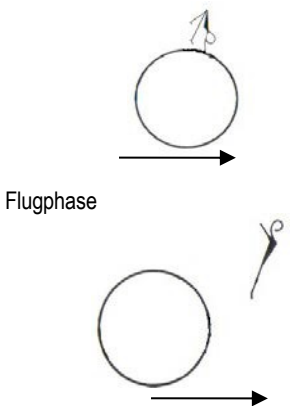
<u>Gültig für alle Sprünge</u>	<u>Neutrale Abzüge des OK und Allg. Abzüge in Einheit 4 (Landung)</u>	<u>S-Wert: 0,00 – 10,00 Pkt.</u>	<u>Englische Bezeichnung: All Vaults</u>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u> Siehe auch die Grundlegende Beschreibung der Technik in der RTS, Abschnitt E.	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u> Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	<u>Abzüge/Kommentar</u> Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen  <b>Die Abzüge werden nur durch die/den OK vorgenommen.</b>	Vor dem Sprung wird durch den OK die ordnungsgemäß abgeklebte Sicherheitszone kontrolliert [WB 5.1]. Außerdem kontrolliert der/die OK auch die Radgröße der/des Turner*in [WB 3.1+3.2].  Startet der/ die Aktive zu früh, wird vom OK eine Wiederholung gefordert.  Zeitnahme in Abhängigkeit von der Sprunggruppe [WB 5.1+5.2].	90 cm von Mattenkante bis Hinterkante Klebeband <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu großes Rad =&gt; ungültiger Sprung</li> <li>• Zu kleines Rad =&gt; Großabzug [WB 5.2]</li> <li>• Wiederholung wird bewertet</li> </ul> Ein ungültiger Sprung liegt in den nachfolgenden Fällen vor [WB 5.3.4]: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf zu lang (&gt; 2,5 RU)</li> <li>• 2 Abbrüche bei gleichem Sprungversuch [WB 4.2.1].</li> <li>• Rad rollt zurück</li> <li>• Eingreifen (Hilfestellung, Mimik, Gestik, Zuruf) des Trainers</li> <li>• Sprung nicht im Sprungkatalog</li> <li>• Landung nicht auf den Füßen</li> <li>• Rad nach Angrüßen und Berührung des Rades gewechselt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei <b>Sprungkategorie A + D</b> beginnt die Zeitmessung mit dem Greifen der Hände am Rad und endet mit dem Abdruck vom Rad für die Flugphase</li> <li>• Bei <b>Sprungkategorie B + C</b> (Anwinkeln und Aufliegen) beginnt die Zeitmessung mit dem Stellen der Füße auf das Rad und endet mit dem Abdruck vom Rad für die Flugphase</li> <li>• Bei <b>Sprungkategorie C</b> (mit Rückschwungbewegung) beginnt die Zeitmessung mit dem Setzen der Oberschenkel auf das Rad und endet mit dem Abdruck vom Rad für die Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endwert: 0,00 Punkte</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• Kein Abzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endwert: 0,00 Punkte</li> <li>• Endwert: 0,00 Punkte</li> <li>• Endwert: 0,00 Punkte</li> <li>• Endwert: 0,00 Punkte</li> <li>• Endwert: 0,00 Punkte</li> <li>• Endwert: 0,00 Punkte</li> <li>• Endwert: 0,00 Punkte</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,3 Festabzug bei 5-6 Sekunden</li> <li>• 0,5 Festabzug bei mehr als 6 Sekunden</li> </ul>
<b>Einheit 4: - Landung</b>  <b>Die Abzüge werden nur durch die/den OK vorgenommen.</b>	Der Sprung wird immer mit einem Schlusstand beendet.	• kein Schlusstand (auch nach Fall)	• 0,3 Festabzug

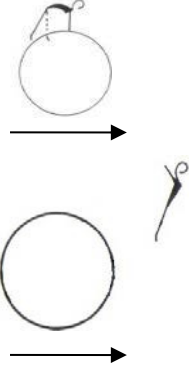
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p> <p><b>Die Abzüge sind für jeden Sprung gleich und werden durch die AKs vorgenommen.</b></p>	<p>Eine stabile Landeposition auf zwei Füßen muss erreicht werden. Dabei sind die Arme in Vorhalte bei der Landung, der Kniewinkel ist größer als 90° (Hüfte über Knieniveau), die Füße dürfen Hüftbreit auseinander sein, die Bewegung des Körpers und der Arme sollte kontrolliert ausgeführt werden. Es berühren nur die Füße die Matte. <b>Der Sprung wird immer mit einem Schlusstand beendet.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis zu 45° Abweichung zu einer halben oder ganzen Drehung</li> <li>• Fallen nach der Landung in Sitz oder Lage [WB 6.5</li> <li>• Hüfte unter Knieniveau</li> <li>• Landung innerhalb der Sicherheitszone (Flugphase zu kurz)</li> <li>• Unkontrollierte Körperbewegung zur Sturzvermeidung</li> <li>• Unkontrollierte Armbewegung zur Sturzvermeidung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Schritte bei der Landung [WB 5.3.3.1]</li> </ul> <p>• Fehlender Schlusstand</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1 0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug (durch OK)</li> <li>• 0,1 / 0,3 Festabzüge, aufsummierbar <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 0,1 Festabzug für 1 kleinen Schritt (weniger als schulterbreit)</li> <li>○ 0,3 Festabzug für 1 großen Schritt (mehr als schulterbreit)</li> </ul> </li> <li>• 0,3 Festabzug</li> </ul>
--	---	--	---

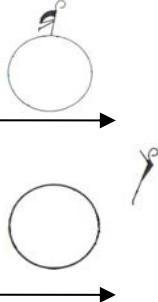
A1 Grätschsitz		S-Wert: 0,00 Pkt.	Englische Bezeichnung: Straddle Sitting
Einheiten des Sprungs	Technik	Häufige Fehler (nicht vollständig)	Abzüge/Kommentar
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p><b>Anhechten:</b> Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135° im KW). Nach dem Absprung Beine gestreckt und zusammen, spitzer Winkel zwischen Armen und Oberkörper. Der Körper sollte fast in die Horizontale gelangen (Winkel zwischen Hüfte und Boden 160° - 180° im KW), Hüfte gestreckt, leichte Bogenspannung des Körpers.</p> <p>Grätschsitz, Hüfte gestreckt und Innenseite der Oberschenkel mit Radkontakt (kein "Sitzen" auf den Oberschenkeln) direkt hinter den Händen. Beine und Füße gestreckt.</p> <p>Turner/Turnerin greift (beide Hände gleichzeitig) nach hinten an die Reifen sofort hinter der Sitzposition</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>Falsche Anschwebphase</li> <li>Griffposition nicht parallel</li> <li><b>Ellbogenwinkel &lt; 135°</b></li> <li>Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>ungenügende Höhe in der Anschwebphase <ul style="list-style-type: none"> <li>135°-160° / 90°-135° / &lt;90°</li> </ul> </li> <li>ungenügende Hüftstreckung (nach Absprung und/oder im Grätschsitz)</li> </ul> <p><b>kleine Korrekturen der Griff- und Sitzposition auf dem Rad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>große Korrekturen der Griff- und Sitzposition auf dem Rad</li> <li>Hände werden nicht gleichzeitig umgesetzt</li> <li>Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt <b>ODER</b></li> <li>Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>0,5 Festabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li><b>0,3 Festabzug</b></li> <li>1,0 Festabzug</li> <li>0,1-1,0 variabler Abzug <ul style="list-style-type: none"> <li>0,1-0,3 / 0,4-0,9 / 1,0</li> </ul> </li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> </ul> <p><b>Je 0,3 Festabzug</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Je 0,5 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Beine schwingen gestreckt nach vorne und kommen zusammen, wenn sie vom Rad weg sind. Schwungbewegung wird abrupt gestoppt, Hüfte gestreckt und der/die Turner*in stößt sich mit den Händen vom Rad weg.</p> <p>Hüfte steigt über Griffniveau am Rad. Körperstreckung in der Flugphase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Rad bei Abstoß aus der Bahn gebracht</b></li> <li>Beine nicht geschlossen, sobald sie vom Rad weg sind</li> <li>Hüfte nicht gestreckt am Ende der Schwungbewegung</li> <li>Der Abstoß vom Rad wird durch Kniebeugung eingeleitet</li> <li><b>Einleitung durch Boinschwung</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li><b>Trainer berührt das Rad oder den Aktiven vor der Landung des Aktiven; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>0,3 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li><b>0,5 Festabzug</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li><b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

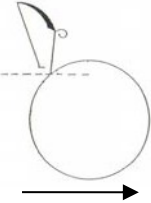
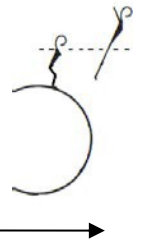
A2 Grätschsitz rw		S-Wert: 1,00 Pkt.	Englische Bezeichnung: Back Straddle Sitting
Einheiten des Sprungs	Technik	Häufige Fehler (nicht vollständig)	Abzüge/Kommentar
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung: Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p><u>Rückwärts Anschweben:</u> Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135°). Sofort nach dem Absprung halbe Drehung in den Grätschsitz rückwärts auf dem Rad, Beine und Füße gestreckt. Keine Höhenangabe für diese Anschwebphase. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vorwärts mit ½ Drehung auch möglich.</p> <p>Hände werden (gleichzeitig) von der Ausgangsposition gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass die Hände im Grätschsitz rückwärts die Reifen wieder vorne greifen können. Grätschsitz, Hüfte gestreckt und Innenseite der Oberschenkel mit Radkontakt. Beine und Füße gestreckt.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• <b>Ellbogenwinkel &lt; 135°</b></li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• Hände werden nicht gleichzeitig umgesetzt</li> <li>• <b>Zusätzlicher Beinschwung beim rückwärts Anschweben</b></li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Sitzposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Sitzposition auf dem Rad</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung (nach Absprung und/oder im Grätschsitz)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt <b>ODER</b></li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <del>• Je 0,3 Festabzug</del></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>	<p>Für Abschwngen rückwärts: Beine schwingen gestreckt nach hinten und kommen zusammen, wenn sie vom Rad weg sind (kein 'Extraschwung'), leichte Bogenspannung des Körpers. Schwungbewegung wird gestoppt und der Turner/die Turnerin stößt sich mit den Händen vom Rad weg, Hüfte gestreckt.</p> <p>Hüfte steigt über Griffniveau am Rad. Der gestreckte Körper erreicht fast die Horizontale (160°-180°).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad bei Abstoß aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht geschlossen, sobald sie vom Rad weg sind</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Hüfte nicht gestreckt am Ende der Schwungbewegung</li> <li>• mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• <b>Während der Flugphase wird der Kontakt zum Rad nicht gelöst</b></li> <li>• Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• <b>1,0 Festabzug</b></li> <li>• Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>

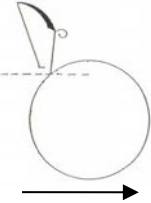
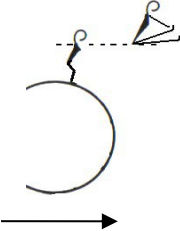
A3 Durchhocken		S-Wert: 1,00 Pkt.	Englische Bezeichnung: Tuck Through
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung: Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p><u>Anhechten:</u> Keine vorgeschriebene Griffzone, aber dieser Sprung ist nur möglich, wenn nahe bei den Reifengriffen gegriffen wird. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel &gt; 135°). Nach dem Absprung Beine gestreckt und zusammen. Der Körper sollte fast in die Horizontale gelangen (Winkel zum Boden 160° - 180°), Hüfte gestreckt, spitzer Winkel zwischen Armen und Oberkörper, leichte Bogenspannung des Körpers.</p> <p>Hockstütz, wobei der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln unter 90° sein sollte. Beine zusammen, Füße gestreckt (Beine kommen durch das Rad, unterhalb der Reifenebene).</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• <b>Ellbogenwinkel &lt; 135°</b></li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine nicht zusammen nach dem Absprung (<b>gesamte Einheit 2</b>)</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung in Anschwebphase</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• <b>ungenügende Hockposition (Kniewinkel oder Hüftwinkel &gt; 90°)</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt <b>ODER</b></li> <li>• Rad rollt in die Matte, sodass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <del>Je 0,3 Festabzug</del></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>Jeweils 0,3 Festabzug</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoss vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>	<p>Vom Hockstütz werden die Beine zusammen nach vorne geschwungen, anschließend gestreckt, bis der Körper über der Horizontalen ist. Schwungbewegung wird abrupt gestoppt, Hüfte gestreckt und der Turner/die Turnerin stößt sich mit den Händen vom Rad weg.</p> <p>Körper muss über die Horizontale gelangen. Gestreckter Körper in der Flugphase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht geschlossen während des Schwingens</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase)</li> <li>• <b>Während der Flugphase wird der Kontakt zum Rad nicht gelöst</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• <b>1,0 Festabzug</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

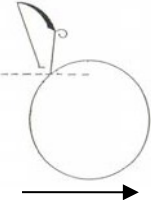

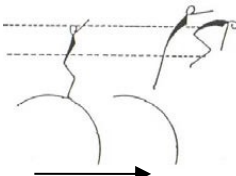

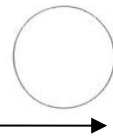
<b>A4</b> <b>Handstütz, Abgrätschen</b>		<b>S-Wert: 5,50 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Handstand, Straddle Down</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung: Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p><u>Handstütz:</u> Ellbogenwinkel Minimum 90°, Hüftwinkel 90°- 180°, Füße über Stützniveau. Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt.</p> <p>Eine vertikale Handstützposition muss zuerst erreicht werden. Abgrätschen durch Schließen des Hüftwinkels und grätschen der Beine.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 90°</li> <li>• Hüftwinkel &lt; 90°</li> <li>• Beine nicht zusammen nach dem Absprung (<b>gesamte Einheit 2</b>)</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• <b>Abweichung von der idealen vertikalen Handstützposition</b></li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt <b>ODER</b></li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,1-0,3 Festabzug</b></li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• <b>0,1-0,5 Variabler Abzug</b></li> <li>• <del>Je 0,3 Festabzug</del></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>	<p>Nach dem Abgrätschen aus dem Handstand wird die Körperstreckung durch ein kräftiges Abstoßen mit den Händen und ein Aufrichten des Oberkörpers erreicht.</p> <p>Der Abstoß muss genügend stark sein, um sicher zu gehen, dass die Hüfte in der Flugphase über das Griffniveau der Hände gelangt. Körper gestreckt (Hüfte gestreckt, Beine gestreckt, Oberkörper aufgerichtet), Beine zusammen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht gestreckt beim Abgrätschen</li> <li>• Beine nicht geschlossen vor der Landung</li> <li>• mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

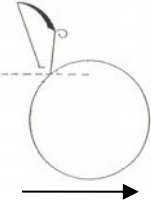

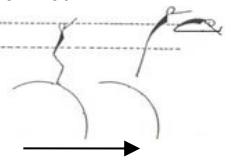

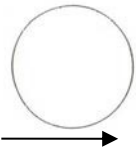
<b>A5 Grätsche</b>		<b>S-Wert: 3,00 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung: Straddle Over</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase/ Position auf dem Rad</p> <p><i>NB: Die Anschwebphase und die Position auf dem Rad werden bei diesem Sprung in einem Bewegungsablauf ausgeführt (wie auch A6).</i></p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Hände greifen <u>weit oben</u> am Rad. Nach einem kräftigen Absprung (kein Anhechten vorgeschrieben) und einem kräftigen Armzug (Beugen der Arme erlaubt), durchläuft der Turner/die Turnerin eine Grätschstützposition auf dem Rad.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Beine haben Radkontakt</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt <b>ODER</b></li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad / Flugphase</p> 	<p>Der Abstoß mit den Händen findet statt, wenn der Turner/ die Turnerin noch an Höhe gewinnt. Durch einen kräftigen Abstoß, durch Streckung der Hüfte und Aufrichten des Oberkörpers (Arme in Hochhalte) erreicht der Turner/die Turnerin eine Körperstreckung während der Flugphase.</p> <p>Der Turner/die Turnerin sollte nach dem Abstoß noch an Höhe gewinnen (Hüftniveau sollte in der Flugphase deutlich sichtbar über der Radhöhe sein).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• ungenügende Hüftstreckung nach Abstoß vom Rad (&lt; 160°)</li> <li>• Arme nicht in Hochhalte in der Flugphase</li> <li>• Beine nicht geschlossen vor der Landung</li> <li>• mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

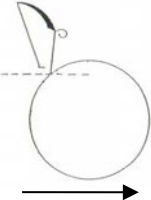

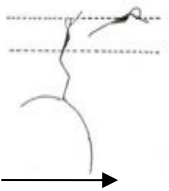
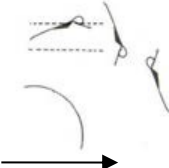
<b>A6 Hocke</b>		<b>S-Wert: 4,00 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung: Tuck Over</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase/ Position auf dem Rad</p> <p><i>NB: Die Anschwebphase und die Position auf dem Rad werden bei diesem Sprung in einem Bewegungsablauf ausgeführt (wie auch A5).</i></p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Hände greifen <u>weit oben</u> am Rad. Nach einem kräftigen Absprung (kein Anhechten vorgeschrieben) und einem kräftigen Armzug (Beugen der Arme erlaubt), durchläuft der/die Turner*in eine Hockposition auf dem Rad. Die Füße dürfen <u>nicht</u> unter die Reifenebene fallen.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• mangelnde Spannung in den Beinen</li> <li>• Beine nicht zusammen in Hockposition</li> <li>• Beine haben Radkontakt</li> <li>• Füße fallen unter die Reifenebene</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt <b>ODER</b></li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad / Flugphase</p> 	<p>Der Abstoß mit den Händen findet statt, wenn der/die Turner*in noch an Höhe gewinnt. Durch einen kräftigen Abstoß, durch Streckung der Hüfte und Aufrichten des Oberkörpers (Arme in Hochhalte) erreicht der/die Turner*in eine Körperstreckung während der Flugphase.</p> <p>Der/Die Turner*in sollte nach dem Abstoß noch an Höhe gewinnen (Hüftniveau sollte in der Flugphase deutlich sichtbar über der Radhöhe sein).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• ungenügende Hüftstreckung nach Abstoß vom Rad (&lt; 160°)</li> <li>• Arme nicht in Hochhalte</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Beine nicht geschlossen vor der Landung</li> <li>• mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

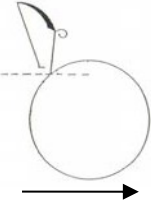
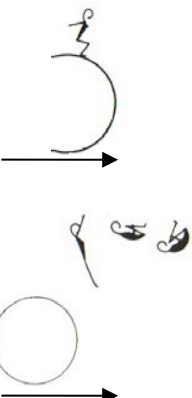
<b>B1.0</b> <b>Strecksprung vorwärts</b>	<b>S-Wert: 1,00 Pkt.</b>		<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Straight Jump forwards</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p><u>Anwinkeln:</u> Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich.</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der/die Turner*in den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrechtstehende Position auf. Die gestreckten Arme können über den Kopf gehoben oder hinter dem Unterkörper gehalten werden, bereit, um sie nach oben zu schwingen.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 135° / &lt; 90°</li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt, bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne beim Aufstellen</li> <li>• kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt ODER</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 / 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• Je 0,3 Festabzug</li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p> <p>Flugphase</p> 	<p>Der Abstoß vom Rad wird eingeleitet durch leichte Beugung der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad. Der/Die Turner*in kann (muss aber nicht) eine Aufwärts- Armschwungbewegung verwenden, um Höhe in der Flugphase zu gewinnen.</p> <p>Körper nach Abstoß vom Rad gestreckt, Beine und Füße gestreckt. Hüftniveau beim Strecksprung sollte mindestens auf die Höhe der Schultern beim Stand auf dem Rad gelangen. Körper während der ganzen Flugphase gestreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</li> <li>• Beine nicht geschlossen vor der Landung</li> <li>• mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>

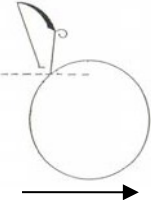
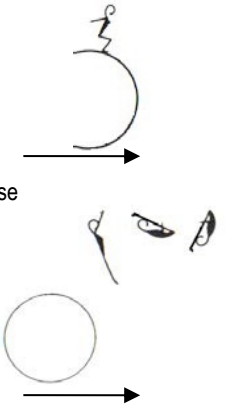
<b>B2.0</b> <b>Grätschwinkelsprung</b>		<b>S-Wert: 1,50 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Pike Straddle Jump</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p><u>Anwinkeln:</u> Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich.</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der/die Turner*in den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrechtstehende Position auf. Die gestreckten Arme können über den Kopf gehoben oder hinter dem Unterkörper gehalten werden, bereit, um sie nach oben zu schwingen.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 135° / &lt; 90°</li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt, bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne beim Aufstellen</li> <li>• kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt ODER</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 / 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• Je 0,3 Festabzug</li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p> <p>Flugphase</p> 	<p>Der Abstoß vom Rad wird eingeleitet durch leichte Beugung der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad. Der/Die Turner*in kann (muss aber nicht) eine Aufwärts- Armschwungbewegung verwenden, um Höhe in der Flugphase zu gewinnen.</p> <p>Körper nach Abstoß vom Rad gestreckt, Beine und Füße gestreckt. Beine werden am höchsten Punkt der Flugphase in die Grätschwinkelposition gebracht, Hüftwinkel 90° oder weniger, mindestens 90° zwischen den gegrätschten Beinen. Hüftniveau sollte am höchsten Punkt der Flugphase mindestens auf die Höhe der Schultern beim Stand auf dem Rad gelangen. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</li> <li>• Beine nicht geschlossen vor der Landung</li> <li>• Grätschwinkelposition nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90°</li> <li>• Winkel zwischen gegrätschten Beinen &lt; 90°</li> <li>• mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung des Hüftwinkels vor der Landung)</li> <li>• Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Variabler Keinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>

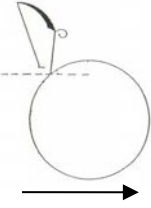
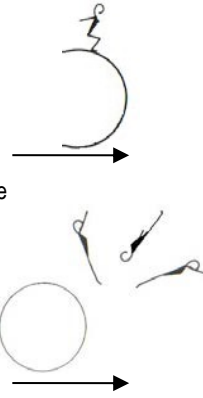
<b>B3.0</b> <b>Salto vorwärts gehockt</b>		<b>S-Wert: 4,10 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Tuck Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p><u>Anwinkeln:</u> Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich.</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der/die Turner*in den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrechtstehende Position auf. Die gestreckten Arme können über den Kopf gehoben oder hinter dem Unterkörper gehalten werden, bereit, um sie nach oben zu schwingen.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 135° <b>&lt; 90°</b></li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt, bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne beim Aufstellen</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• Arme bei Hochhalte nicht gestreckt</li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt <b>ODER</b></li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 <b>0,5</b> Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• Je 0,3 Festabzug</li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>  	<p>Der Salto vorwärts wird von der Standposition auf dem Rad durch ein leichtes Beugen der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor die Hockposition für den gehockten Salto vorwärts eingenommen wird (Beine zusammen, Füße gestreckt, Kniewinkel 90° oder weniger, Hüftwinkel 90° oder weniger). Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht zusammen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kniewinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• mangelnde Körperstreckung <b>unmittelbar nach Abstoß vom Rad</b></li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung von Hüfte/Kniewinkel)</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

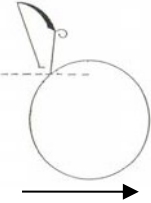


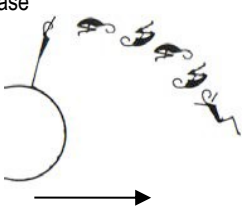
<b>B4.0</b> <b>Salto vorwärts gebückt</b>		<b>S-Wert: 4,60 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Pike Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u> Siehe auch die Grundlegende Beschreibung der Technik in der RTS, Abschnitt E.	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u> Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	<u>Abzüge/Kommentar</u> Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p><u>Anwinkeln:</u> Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135°).            Beine nach dem Absprung gestreckt.            Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau.            Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°.            Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich.</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der/die Turner*in den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrechtstehende Position auf. Beine gestreckt, Füße auf den Reifen (zeigen vorwärts), Körperspannung, Die gestreckten Arme werden über den Kopf gehoben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 135° / &lt; 90°</li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt, bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne beim Aufstellen</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• Arme bei Hochhalte nicht gestreckt</li> <li>• kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt <b>ODER</b></li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 / 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• Je 0,3 Festabzug</li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>  	<p>Der Salto vorwärts wird von der Standposition auf dem Rad durch ein leichtes Beugen der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor die Bücke für den gebückten Salto vorwärts eingenommen wird (Beine zusammen, Füße gestreckt, Hüftwinkel 90° oder weniger).            Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte.            Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</li> <li>• Beine nicht geschlossen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt in der Flugphase</li> <li>• Beine leicht gebeugt während des Bücksaltos (dabei Kniewinkel &gt; 135° im KW)</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• mangelnde Körperstreckung unmittelbar nach Abstoß vom Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Überdrehen</li> <li>• Unterdrehen</li> <li>• Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung von Hüfte/Kniewinkel)</li> <li>• Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>

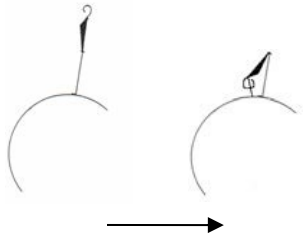
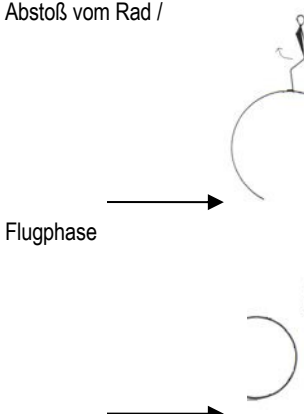
<b>B5.0</b> <b>Salto vorwärts gestreckt</b>		<b>S-Wert: 5,20 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Straight Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p><u>Anwinkeln:</u> Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich.</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der/die Turner*in den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrechtstehende Position auf. Beine gestreckt, Füße auf den Reifen (zeigen vorwärts), Körperspannung, Die gestreckten Arme werden über den Kopf gehoben.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 135° <del>135°</del></li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt, bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne beim Aufstellen</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• Arme bei Hochhalte nicht gestreckt</li> <li>• <del>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</del></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt <b>ODER</b></li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 <del>0,5</del> Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <del>Je 0,3 Festabzug</del></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Der Salto vorwärts wird von der Standposition auf dem Rad durch ein leichtes Beugen der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körper sofort nach Abstoß gestreckt. Rotation wird durch ein dynamisches Heben der Fersen eingeleitet, wobei der Hüftwinkel mindestens 160° während des ganzen Saltos betragen muss, Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt. Rotation sollte am höchsten Punkt der Flugphase stattfinden, wobei die Hüfte mindestens Schulterniveau bei Stand auf dem Rad erreicht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht geschlossen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt in der Flugphase</li> <li>• Hüftwinkel &lt; 160° in der ersten Hälfte des Saltos</li> <li>• mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-03 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

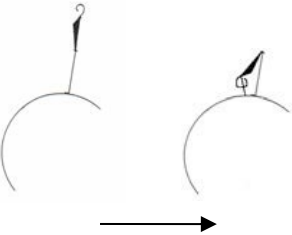
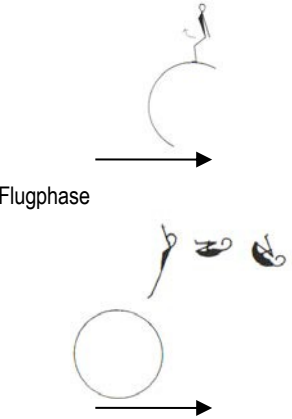
<b>B6.0</b> <b>Auerbach Salto gehockt</b>		<b>S-Wert: 6,50 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Tuck Gainer Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u> Das Anlaufen für diesen Sprung muss sehr schnell sein.	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u> Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	<u>Abzüge/Kommentar</u>  Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Anschwebphase    Position auf dem Rad	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.  <u>Anwinkeln:</u> Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße auf Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich.  Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der/die Turner*in den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrechtstehende Position auf (Beine gebeugt in Vorbereitung auf den kraftvollen Abstoß vom Rad). Arme werden normalerweise hinter dem Körper gehalten, um sie dann für den Salto nach oben zu schwingen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 135° / &lt; 90°</li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt, bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• Beine nicht gestreckt beim ersten Radkontakt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne beim Aufstellen</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt <b>ODER</b></li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 / 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Je 0,3 Festabzug</b></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad  Flugphase  	Von einer Standposition vorwärts auf dem Rad wird der Salto rückwärts durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.  Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor die Hockposition (Beine zusammen, Füße gestreckt, Kniewinkel 90° oder weniger, Hüftwinkel 90° oder weniger) für den gehockten Salto rückwärts eingenommen wird. Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor Landung.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht geschlossen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt in der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Kniewinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• mangelnde Körperstreckung <b>unmittelbar nach Abstoß vom Rad</b></li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung von Hüfte/Kniewinkel)</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

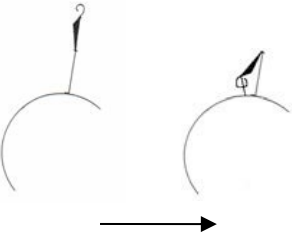
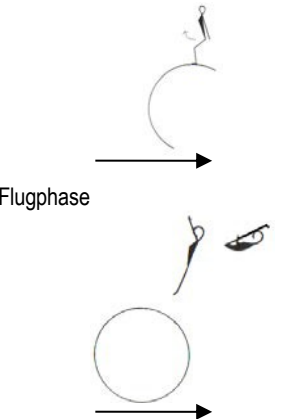
<b>B7.0</b> <b>Auerbach Salto gebückt</b>		<b>S-Wert: 7,30 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Pike Gainer Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p>	<p>Das Anlaufen für diesen Sprung muss sehr schnell sein.</p> <p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p><u>Anwinkeln:</u> Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße auf Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich.</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der/die Turner*in den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrechtstehende Position auf (Beine gebeugt in Vorbereitung auf den kraftvollen Abstoß vom Rad). Arme werden normalerweise hinter dem Körper gehalten, um sie dann für den Salto nach oben zu schwingen.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 135° <b>&lt; 90°</b></li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt, bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• Beine nicht gestreckt beim ersten Radkontakt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne beim Aufstellen</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 <b>0,5</b> Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p> <p>Flugphase</p> 	<p>Von der Standposition vorwärts auf dem Rad wird der Salto rückwärts durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor die Bücke (Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt, Hüftwinkel 90° oder weniger) für den gebückten Salto rückwärts eingenommen wird. Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht geschlossen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt in der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Saltorotation wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>• Hüftwinkel <b>&gt; 90°</b> (während Saltorotation)</li> <li>• Beine leicht gebeugt während des Bücksalto (dabei Kniewinkel &gt; 135°)</li> <li>• mangelnde Körperstreckung <b>unmittelbar nach Abstoß vom Rad</b></li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung der Hüfte)</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

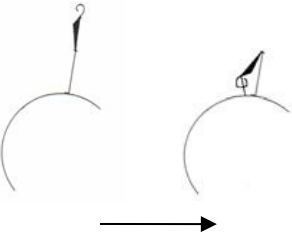
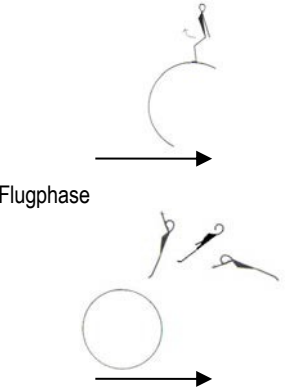
<b>B8.0</b> <b>Auerbach Salto gestreckt</b>	<b>S-Wert: 8,60 Pkt.</b>		<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Straight Gainer Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p><u>Anwinkeln:</u> Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße auf Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Auflegen vorwärts auch möglich.</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der/die Turner*in den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrechtstehende Position auf (Beine gebeugt in Vorbereitung auf den kraftvollen Abstoß vom Rad). Arme werden normalerweise hinter dem Körper gehalten, um sie dann für den Salto nach oben zu schwingen.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 135° <b>&lt; 90°</b></li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt, bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• Beine nicht gestreckt beim ersten Radkontakt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne beim Aufstellen</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> <li>• <b>Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht geschlossen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt in der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Saltorotation wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>• Hüftwinkel &lt; 160° während der zweiten Hälfte des Saltos</li> <li>• mangelnde Körperstreckung <b>unmittelbar nach Abstoß vom Rad</b></li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landing innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 <b>0,5</b> Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>Je 0,3 Festabzug</b></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>	<p>Von der Standposition vorwärts auf dem Rad wird der Salto rückwärts durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, während die/der Turner*in in der gestreckten Position bleibt (Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt, Hüftwinkel mindestens 160°) für den gestreckten Salto rückwärts. Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor Landung.</p>	<p>• <b>Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></p> <p>• Beine nicht geschlossen in der Flugphase</p> <p>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</p> <p>• Füße nicht gestreckt in der Flugphase</p> <p>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</p> <p>• Saltorotation wird durch Beugung der Knie eingeleitet</p> <p>• Hüftwinkel &lt; 160° während der zweiten Hälfte des Saltos</p> <p>• mangelnde Körperstreckung <b>unmittelbar nach Abstoß vom Rad</b></p> <p>• ungenügende Höhe in der Flugphase</p> <p>• Flugphase zu kurz (Landing innerhalb der Sicherheitszone)</p> <p>• <b>Überdrehen</b></p> <p>• <b>Unterdrehen</b></p> <p>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

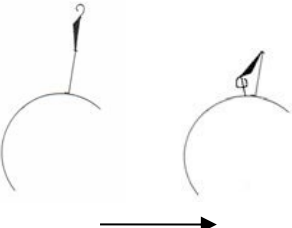
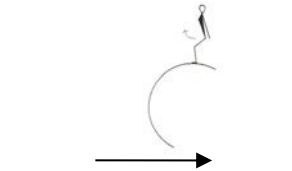
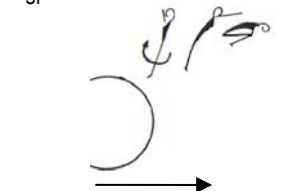
<b>B9.0</b> <b>Doppelsalto vorwärts gehockt</b>		<b>S-Wert: 9,00 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Double Tuck Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u> Siehe auch die Grundlegende Beschreibung der Technik in der RTS, Abschnitt E.	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u> Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	<u>Abzüge/Kommentar</u> Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p><u>Anwinkeln:</u> Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135°).            Beine nach dem Absprung gestreckt.            Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau.            Füße über Stützpunkt am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°.            Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich.</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts).            Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der/die Turner*in den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrechtstehende Position auf.            Beine gestreckt, Füße auf den Reifen (zeigen vorwärts), Körperspannung, die gestreckten Arme in Hochhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 135° / &lt; 90°</li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Füße nicht gestreckt, bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne beim Aufstellen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• Arme bei Hochhalte nicht gestreckt</li> <li>• kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 / 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• Je 0,3 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Der Doppelsalto vorwärts wird von der Standposition auf dem Rad durch ein leichtes Beugen der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.            Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor die Hockposition für die ersten Saltorotation eingenommen wird (Beine zusammen, Füße gestreckt, Kniewinkel 90° oder weniger, Hüftwinkel &lt; 90°).            Die erste Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Die zweite Rotation kommt gleich im Anschluss an die erste. "Cowboy"-Stil (Beine auseinander) ist nicht erlaubt, Hüft- und Kniewinkel so klein wie möglich.            Der/die Turner*in muss sich durch Öffnen von Hüft- und Kniewinkel auf die Landung vorbereiten, Hüft- und Kniewinkel müssen bei der Landung mindestens 90° betragen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</li> <li>• Beine nicht zusammen in der Flugphase</li> <li>• Erste Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung unmittelbar nach Abstoß vom Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• Überdrehen</li> <li>• Unterdrehen</li> <li>• Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung von Hüfte/Kniewinkel)</li> <li>• Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>

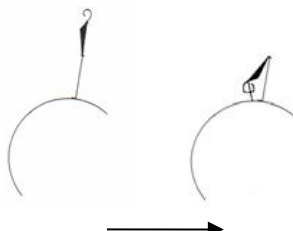
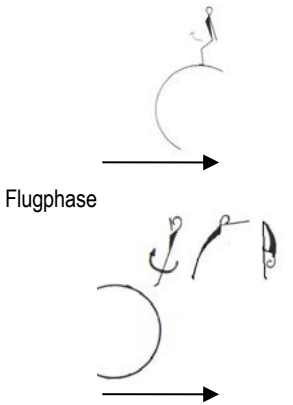
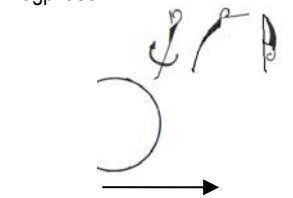
C1 Strecksprung rückwärts		S-Wert: 1,00 Pkt.	Englische Bezeichnung: Straight Jump backwards
Einheiten des Sprungs	Technik	Häufige Fehler (nicht vollständig)	Abzüge/Kommentar
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Die vier möglichen Anschwebvarianten sind im <a href="#">Anhang</a> zu dieser Tabelle beschrieben.</p> <p>Mögliche Positionen auf dem Rad (Alternativen)</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit 1/2 Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit 1/2 Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> <p>Grätschbückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der/Die Turner*in kann entweder in der Grätschbückstandposition bleiben, oder kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt.</p> <p>Wenn der/die Turner*in im Grätschbückstand bleibt, werden die Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten.</p> <p>Wenn der/die Turner*in sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• <b>Zusätzlicher Beinschwung beim Anschweben</b></li> <li>• <b>Kniwinkel &lt; 90° wenn Beine auf das Rad gestellt werden</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt im Grätschbückstand rückwärts</b></li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe <a href="#">WB 5.3.3.1</a>+ <a href="#">WB 6.1+6.2+6.3</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Je 0,3 Festabzug</li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad /</p> <p>Flugphase</p> 	<p>Von der Standposition rückwärts auf dem Rad wird der Strecksprung rückwärts durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet (Beugung der Beine erforderlich vor dem Abstoß).</p> <p>Körper ist nach Abstoß gestreckt. Beine und Füße gestreckt. Hüfte steigt mindestens auf die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad. Körperstreckung während der ganzen Flugphase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht geschlossen in der Flugphase</li> <li>• mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landing innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landing; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>

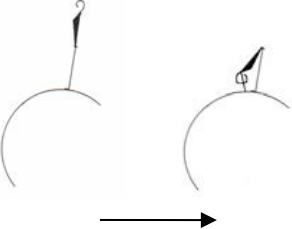
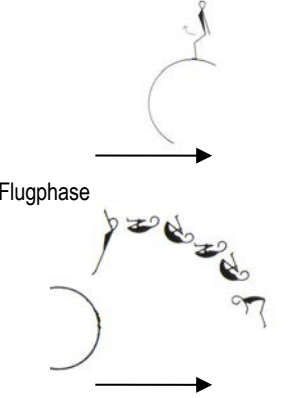
<b>C2.0</b> <b>Salto rückwärts gehockt</b>		<b>S-Wert: 3,80 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Tuck Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Die vier möglichen Anschwebvarianten sind im <a href="#">Anhang</a> zu dieser Tabelle beschrieben.</p> <p>Mögliche Positionen auf dem Rad (Alternativen)</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit 1/2 Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit 1/2 Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> <p>Grätschbückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der/Die Turner*in kann <u>entweder</u> in der Grätschbückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt.</p> <p>Wenn der/die Turner*in im Grätschbückstand bleibt, werden die Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten.</p> <p>Wenn der/die Turner*in sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• <b>Zusätzlicher Beinschwung beim Anschweben</b></li> <li>• <b>Kniewinkel &lt; 90° wenn Beine auf das Rad gestellt werden</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt im Grätschbückstand rückwärts</b></li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe <a href="#">WB 5.3.3.1</a>+ <a href="#">WB 6.1+6.2+6.3</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Je 0,3 Festabzug</li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>	<p>Der Salto rückwärts wird von der Standposition rückwärts auf dem Rad durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Arme (gestreckt) in Hochhalte. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor die Hockposition für den gehockten Salto rückwärts eingenommen wird (Beine zusammen, Füße gestreckt, Kniewinkel 90° oder weniger, Hüftwinkel 90° oder weniger).</p> <p>Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulter-niveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht zusammen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Kniewinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• mangelnde Körperstreckung <b>unmittelbar nach dem Abstoß vom Rad</b></li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung von Hüfte/Kniewinkel)</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>

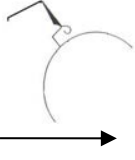



<b>C3.0</b> <b>Salto rückwärts gebückt</b>		<b>S-Wert: 4,30 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Pike Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Die vier möglichen Anschwebvarianten sind im <a href="#">Anhang</a> zu dieser Tabelle beschrieben.</p> <p>Mögliche Positionen auf dem Rad (Alternativen)</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit ½ Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit ½ Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> <p>Grätschbückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der/Die Turner*in kann <u>entweder</u> in der Grätschbückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt.</p> <p>Wenn der/die Turner*in im Grätschbückstand bleibt, werden die Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vor zubereiten.</p> <p>Wenn der/die Turner*in sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• <b>Zusätzlicher Beinschwung beim Anschweben</b></li> <li>• <b>Kniwinkel &lt; 90° wenn Beine auf das Rad gestellt werden</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt im Grätschbückstand rückwärts</b></li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe <a href="#">WB 5.3.3.1</a>+ <a href="#">WB 6.1+6.2+6.3</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Je 0,3 Festabzug</li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>	<p>Der Salto rückwärts wird von der Standposition rückwärts auf dem Rad durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Arme (gestreckt) in Hochhalte. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor die Bückposition für den gebückten Salto rückwärts eingenommen wird (Beine zusammen, Füße gestreckt, Hüftwinkel 90° oder weniger).</p> <p>Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht zusammen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Saltorotation wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>• Beine leicht gebeugt während des Bücksalto (dabei Kniwinkel &gt; 135°)</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• mangelnde Körperstreckung unmittelbar nach Abstoß vom Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung der Hüfte)</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>



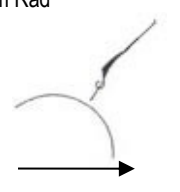

<b>C4.0</b> <b>Salto rückwärts gestreckt</b>		<b>S-Wert: 4,90 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Straight Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Die vier möglichen Anschwebvarianten sind im <a href="#">Anhang</a> zu dieser Tabelle beschrieben.</p> <p>Mögliche Positionen auf dem Rad (Alternativen)</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit 1/2 Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit 1/2 Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> <p>Grätschbückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der/Die Turner*in kann <u>entweder</u> in der Grätschbückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt.</p> <p>Wenn der/die Turner*in im Grätschbückstand bleibt, werden die Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten.</p> <p>Wenn der/die Turner*in sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• <b>Zusätzlicher Beinschwung beim Anschweben</b></li> <li>• <b>Kniewinkel &lt; 90° wenn Beine auf das Rad gestellt werden</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt im Grätschbückstand rückwärts</b></li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe <a href="#">WB 5.3.3.1</a>+ <a href="#">WB 6.1+6.2+6.3</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Je 0,3 Festabzug</li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>	<p>Der Salto rückwärts wird von der Standposition rückwärts auf dem Rad durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Arme (gestreckt) in Hochhalte. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor die Saltorotation (Beine gestreckt und zusammen, Füße gestreckt, Hüftwinkel mindestens 160°) beginnt. Hüfte sollte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen. Am höchsten Punkt nach dem Abstoß vom Rad werden die Arme hinunter vor den Körper gezogen während der Saltorotation (Armwinkel geschlossen), zur Landung wieder in Hochhalte gebracht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht zusammen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Hüftwinkel &lt; 160° (und mind. 135°) (während der zweiten Hälfte der Saltorotation)</li> <li>• mangelnde Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Festabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>

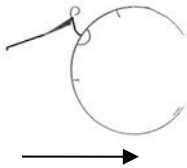

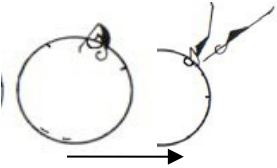
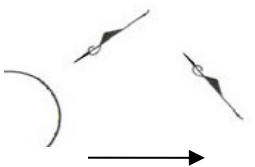
<b>C5.0</b> <b>Stand rw, halbe Drehung,</b> <b>Salto vw, gehockt</b>		<b>S-Wert: 5,00 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Reverse Stand, Half Twist into Tuck</b> <b>Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u> Siehe auch die Grundlegende Beschreibung der Technik in der RTS, Abschnitt E.	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u> Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	<u>Abzüge/Kommentar</u> Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Die vier möglichen Anschwebvarianten sind im <a href="#">Anhang</a> zu dieser Tabelle beschrieben.</p> <p>Mögliche Positionen auf dem Rad (Alternativen)</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Büchrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit 1/2 Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit 1/2 Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> <p>Grätschbückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der/Die Turner*in kann <u>entweder</u> in der Grätschbückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt.</p> <p>Wenn der/die Turner*in im Grätschbückstand bleibt, werden die Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten.</p> <p>Wenn der/die Turner*in sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• <b>Zusätzlicher Beinschwung beim Anschweben</b></li> <li>• <b>Kniewinkel &lt; 90° wenn Beine auf das Rad gestellt werden</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt im Grätschbückstand rückwärts</b></li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Je 0,3 Festabzug</b></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Der Salto rückwärts wird von der Standposition rückwärts auf dem Rad durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor die halbe Drehung (eingeleitet mit Kopf und Schultern) in die Hockposition für den gehockten Salto vorwärts eingeleitet wird (Beine zusammen, Füße gestreckt, Kniewinkel 90° oder weniger, Hüftwinkel 90° oder weniger). Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht zusammen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• <b>die halbe Drehung wird vor Abstoß vom Rad eingeleitet</b></li> <li>• Beine überkreuzt während der Drehung um die Längsachse</li> <li>• Bis zu 45° Abweichung zur halben Drehung</li> <li>• Kniewinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• <b>mangelnde Körperstreckung in der Flugphase unmittelbar nach Abstoß vom Rad</b></li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung der Hüfte)</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>




<b>C6.0</b> <b>Stand rw, halbe Drehung,</b> <b>Salto vw, gebückt</b>		<b>S-Wert: 5,50 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Reverse Stand, Half Twist into Pike</b> <b>Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u> Siehe auch die Grundlegende Beschreibung der Technik in der RTS, Abschnitt E.	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u> Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	<u>Abzüge/Kommentar</u> Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Die vier möglichen Anschwebvarianten sind im <a href="#">Anhang</a> zu dieser Tabelle beschrieben.</p> <p>Mögliche Positionen auf dem Rad (Alternativen)</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Büchrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit 1/2 Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit 1/2 Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> <p>Grätschbückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der/Die Turner*in kann <u>entweder</u> in der Grätschbückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt.</p> <p>Wenn der/die Turner*in im Grätschbückstand bleibt, werden die Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten.</p> <p>Wenn der/die Turner*in sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• <b>Zusätzlicher Beinschwung beim Anschweben</b></li> <li>• <b>Kniewinkel &lt; 90° wenn Beine auf das Rad gestellt werden</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt im Grätschbückstand rückwärts</b></li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Je 0,3 Festabzug</b></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Der Salto rückwärts wird von der Standposition rückwärts auf dem Rad durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor die halbe Drehung (eingeleitet mit Kopf und Schultern) in die Bückposition (Hüftwinkel 90° oder weniger, Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt) für den gebückten Salto vorwärts eingeleitet wird.</p> <p>Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte.</p> <p>Körperstreckung vor Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird durch Absprung aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Beine nicht zusammen in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• <b>die halbe Drehung wird vor Abstoß vom Rad eingeleitet</b></li> <li>• <b>bis zu 45° Abweichung zur halben Drehung</b></li> <li>• Saltorotation wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>• Beine leicht gebeugt während des Bücksaltos (dabei Kniewinkel &gt; 135°)</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• Beine überkreuzt während der Drehung um die Längsachse</li> <li>• mangelnde Körperstreckung <b>unmittelbar nach Abstoß vom Rad</b></li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung der Hüfte)</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>



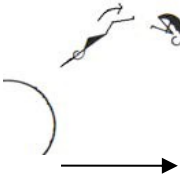
<b>C7.0</b> <b>Doppelsalto rückwärts, gehockt</b>		<b>S-Wert: 8,70 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Reverse Stand, Double Tuck Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u> Siehe auch die Grundlegende Beschreibung der Technik in der RTS, Abschnitt E.	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u> Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	<u>Abzüge/Kommentar</u> Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Die vier möglichen Anschwebvarianten sind im <a href="#">Anhang</a> zu dieser Tabelle beschrieben.</p> <p>Mögliche Positionen auf dem Rad (Alternativen)</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit ½ Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit ½ Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> <p>Grätschbückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der/Die Turner*in kann <u>entweder</u> in der Grätschbückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt.</p> <p>Wenn der/die Turner*in im Grätschbückstand bleibt, werden die Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten.</p> <p>Wenn der/die Turner*in sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• <b>Zusätzlicher Beinschwung beim Anschweben</b></li> <li>• <b>Kniwinkel &lt; 90° wenn Beine auf das Rad gestellt werden</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt im Grätschbückstand rückwärts</b></li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad (einschließlich „hochziehen“ der Beine am Rad entlang)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Je 0,3 Festabzug</b></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>	<p>Der Doppelsalto rückwärts wird von der Standposition rückwärts auf dem Rad durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor der Turner eine Hockposition für den Doppelsalto rückwärts einnimmt. Die erste Rotation sollte am höchsten Punkt der Flugphase stattfinden, wobei die Hüfte mindestens das Schulterniveau beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Die zweite Rotation kommt gleich im Anschluss an die erste. „Cowboy“-Stil (Beine auseinander) ist <b>nicht</b> erlaubt, Hüft- und Kniwinkel so klein wie möglich, Füße gestreckt. <b>Der/die Turner*in muss sich durch Öffnen von Hüft- und Kniwinkel auf die Landung vorbereiten, Hüft- und Kniwinkel müssen bei der Landung mindestens 90° betragen.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird durch Abstoß aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• Erste Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• mangelnde Körperstreckung <b>unmittelbar nach Abstoß vom Rad</b></li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landing innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung der Hüfte)</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>


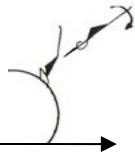

<b>D1.0 Überschlag</b>		<b>S-Wert: 4,50 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung: Overswing</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung: Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p><u>Handstütz:</u> Ellbogenwinkel Minimum 90°, Hüftwinkel 90°- 180°, Füße über Stützniveau. Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt.</p> <p>Hüfte muss so schnell wie möglich steigen. Die Aufwärtsbewegung geht weiter bis Hände, Schultern und Hüfte eine vertikale Linie über dem Rad bilden, Hüftwinkel wird geöffnet. Ellbogenwinkel mindestens 90°. Die Schultern sollten deutlich über dem Rad sein.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 90°</li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• Beine nicht zusammen nach dem Abstoß (gesamte Einheit 2)</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Einleitung des Überschlags durch Kniebeugung</li> <li>• Kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Je 0,3 Festabzug</li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Abstoß vom Rad erfolgt gleich nachdem die Griffposition des/der Turner*in den höchsten Punkt des Rades passiert hat. Nachdem die Hüfte in die Streckung gelangt ist, werden die Arme gestreckt und der/die Turner*in stößt sich vom Rad ab, wobei eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Körperstreckung in der Flugphase. Hüftniveau steigt deutlich nach Abstoß vom Rad. Der Körper ist gestreckt oder leicht überstreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</li> <li>• Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad</li> <li>• Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Arme nicht gestreckt</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• ungenügende Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landing innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>

D2.0 Grätschüberschlag		S-Wert: 4,20 Pkt.	Englische Bezeichnung: Straddle Overswing
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u> Siehe auch die Grundlegende Beschreibung der Technik in der RTS, Abschnitt E.	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u> Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	<u>Abzüge/Kommentar</u> Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung: Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p><u>Handstütz:</u> Ellbogenwinkel Minimum 90°, Hüftwinkel 90°- 180°, Füße über Stützniveau. Beine gestreckt, Füße gestreckt.</p> <p>Hüfte muss so schnell wie möglich steigen. Die Aufwärtsbewegung geht weiter bis Hände, Schultern und Hüfte eine vertikale Linie über dem Rad bilden, Hüftwinkel wird geöffnet. Beine werden geschlossen. Ellbogenwinkel mindestens 90°. Die Schultern sollten deutlich über dem Rad sein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Falsche Anschwebphase</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 90°</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• <b>Beine haben Radkontakt</b></li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• <b>Ungenügende Körperstreckung unmittelbar vor Abdruck</b></li> <li>• <b>Einleitung des Überschlags durch Kniebeugung</b></li> <li>• <b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Je 0,3 Festabzug</b></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Abstoß vom Rad erfolgt gleich nachdem die Griffposition des/der Turner*in in den höchsten Punkt des Rades erreicht hat. Nachdem die Hüfte in die Streckung gelangt ist, werden die Arme gestreckt und der/die Turner*in stößt sich vom Rad ab, wobei eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Körperstreckung in der Flugphase. Hüftniveau steigt deutlich nach Abstoß vom Rad. Der Körper ist gestreckt oder leicht überstreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• <b>Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad</b></li> <li>• Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen (nach Abdruck)</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Arme nicht gestreckt</li> <li>• <b>Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</b></li> <li>• <b>Flugphase wird durch Beugung der Knie eingeleitet</b></li> <li>• ungenügende Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>1,0 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

D3.0 Grätschsitz, Überschlag		S-Wert: 3,50 Pkt.	Englische Bezeichnung: Straddle Sitting, Overswing
Einheiten des Sprungs	Technik	Häufige Fehler (nicht vollständig)	Abzüge/Kommentar
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung: Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p><b>Anhechten:</b> Keine vorgeschriebene Griffzone, aber es muss nahe bei den Reifengriffen gehalten werden, um den Sprung auszuführen.</p> <p>Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel mindestens 135° im KW). Nach dem Absprung Beine gestreckt und zusammen, spitzer Winkel zwischen Armen und Oberkörper. Der Körper sollte fast in die Horizontale gelangen (Winkel zwischen Hüfte und Boden 160° - 180° im KW), Hüfte gestreckt, leichte Bogenspannung des Körpers.</p> <p>Grätschsitz, Hüfte gestreckt und Innenseite der Oberschenkel mit Radkontakt (kein "Sitzen" auf den Oberschenkeln) direkt hinter den Händen. Beine und Füße gestreckt. Der Körper wird vorwärts gekippt und die Schultern auf die Reifenebene abgesenkt, Ellbogenwinkel weniger als 45°. Oberkörper darf nicht auf den Ellbogen aufliegen, Schultern dürfen das Rad berühren, dürfen aber nicht unter die Reifenebene gelangen. Die Hüfte wird angehoben und der Hüftwinkel geöffnet. Die Hüfte wird kontinuierlich angehoben bis Hände, Schultern und Hüfte eine gestreckte Körperposition bilden. Hüftwinkel wird weiter geöffnet.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>Falsche Anschwebphase</li> <li>Griffposition nicht parallel</li> <li>Ellbogenwinkel &lt; 135° / &lt; 90°</li> <li>Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>ungenügende Hüftstreckung (nach Absprung vom Boden und/oder im Grätschsitz)</li> <li>Beine nicht zusammen nach dem Absprung</li> <li>Oberkörper liegt auf den Ellbogen auf</li> <li>Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>Einleitung des Überschlags durch Kniebeugung</li> <li>große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>0,5 Festabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,3 / 0,5 Variabler Festabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> <li>0,1-1,0 variabler Abzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,3 Festabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> <li>Je 0,3 Festabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>Je 0,5 Festabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Abstoß vom Rad erfolgt gleich nachdem die Griffposition des/der Turners*in den höchsten Punkt des Rades erreicht hat.</p> <p>Nachdem die Hüfte in die Streckung gelangt ist, werden die Arme gestreckt und der/die Turner*in stößt sich vom Rad ab, wobei eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Körperstreckung in der Flugphase. Hüftniveau steigt deutlich nach Abstoß vom Rad. Der Körper ist gestreckt oder leicht überstreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</li> <li>Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad</li> <li>Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>Beine nicht gestreckt</li> <li>Beine nicht zusammen</li> <li>Arme nicht gestreckt</li> <li>Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>Flugphase wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>ungenügende Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>Flugphase zu kurz (Landing innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landing; Radkontakt in der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>Jeweils 1,0 Festabzug</li> </ul>

<b>D4.0</b> <b>Aufliegen, Überschlag</b>		<b>S-Wert: 3,50 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Front Lying, Overswing</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u> Siehe auch die Grundlegende Beschreibung der Technik in der RTS, Abschnitt E.	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u> Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	<u>Abzüge/Kommentar</u> Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung: Anschwebphase / Position auf dem Rad</p>  <p>NB: Die Anschwebphase und die Position auf dem Rad werden bei diesem Sprung in einem Bewegungsablauf ausgeführt</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p><b>Aufliegen:</b> Nach dem Absprung vom Boden nimmt der/die Turner*in eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen ein, die Hände halten die Reifen zwischen der Sprosse, auf welcher der/die Turner*in aufliegt und der nächst höheren. Beine schwingen (vorwärts) ins Innere des Rades.</p> <p>Wenn die Griffposition den höchsten Punkt des Rades erreicht hat, werden die Beine kräftig nach hinten und nach oben geschwungen. Schultern bleiben auf Höhe der Reifenebene (<u>nicht</u> darunter), während die Hüfte über das Schulterniveau steigt.</p> <p>Ellbogenwinkel weniger als 45°, Oberkörper darf nicht auf den Ellbogen aufliegen. Beine und Füße sind während der ganzen Einheit zusammen und gestreckt.</p> <p>Der/Die Turner*in sollte eine Position zeigen, bei der Hände, Schultern und Hüfte eine gestreckte Körperposition bilden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung sofort nach Absprung</li> <li>• Beine nicht zusammen nach dem Absprung (<b>gesamte Einheit-2</b>)</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• Oberkörper liegt auf den Ellbogen auf</li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• Kein sichtbares Öffnen des Hüftwinkels</li> <li>• Einleitung des Überschlags durch Kniebeugung</li> <li>• <b>Kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <del>Je 0,3 Festabzug</del></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Abstoß vom Rad erfolgt gleich nachdem die Griffposition des/der Turner*in den höchsten Punkt des Rades erreicht hat.</p> <p>Nachdem die Hüfte in die Streckung gelangt ist, werden die Arme gestreckt und der/die Turner*in stößt sich vom Rad ab, wobei eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Körperstreckung in der Flugphase. Hüftniveau steigt deutlich nach Abstoß vom Rad. Der Körper ist gestreckt oder leicht überstreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</b></li> <li>• <b>Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad</b></li> <li>• Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Arme nicht gestreckt</li> <li>• <b>Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</b></li> <li>• <b>Flugphase wird durch Beugung der Knie eingeleitet</b></li> <li>• ungenügende Körperstreckung in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landing innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landing; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>1,0 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

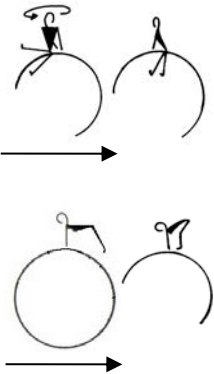
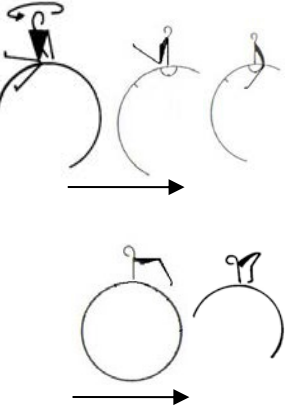
D5.0 Aufliegen, Überschlag, Salto vorwärts		S-Wert: 9,00 Pkt.	Englische Bezeichnung: Front Lying, Overswing, Front Somersault
Einheiten des Sprungs	Technik	Häufige Fehler (nicht vollständig)	Abzüge/Kommentar
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung: Anschwebphase / Position auf dem Rad</p>  <p>NB: Die Anschwebphase und die Position auf dem Rad werden bei diesem Sprung in einem Bewegungsablauf ausgeführt</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig <b>Aufliegen:</b> Nach dem Absprung vom Boden nimmt der/die Turner*in eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen ein, die Hände halten die Reifen zwischen der Sprosse, auf welcher der/die Turner*in aufliegt und der nächst höheren. Beine schwingen (vorwärts) ins Innere des Rades. Wenn die Griffposition den höchsten Punkt des Rades erreicht hat, werden die Beine kräftig nach hinten und nach oben geschwungen. Schultern bleiben auf Höhe der Reifenebene (nicht darunter), während die Hüfte über das Schulterniveau steigt. Ellbogenwinkel weniger als 45°, Oberkörper darf nicht auf den Ellbogen aufliegen. Beine und Füße sind während der ganzen Einheit zusammen und gestreckt. Der/Die Turner*in sollte eine Position zeigen, bei der Hände, Schultern und Hüfte eine gestreckte Körperposition bilden.</p>	<p>Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>Griffposition nicht parallel</li> <li>ungenügende Hüftstreckung sofort nach Absprung vom Boden</li> <li>Beine nicht zusammen nach dem Absprung (<b>gesamte Einheit 2</b>)</li> <li>Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>Oberkörper liegt auf den Ellbogen auf</li> <li>Kein sichtbares Öffnen des Hüftwinkels</li> <li>Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>Einleitung des Überschlags durch Kniebeugung</li> <li><b>kleine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<p>Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>0,5 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li><b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>1,0 Festabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li><del>Je 0,3 Festabzug</del></li> <li>Je 0,5 Festabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Abstoß vom Rad erfolgt gleich nachdem die Griffposition des/der Turner*in den höchsten Punkt des Rades erreicht hat durch Streckung der Arme und Abdrücken vom Rad. Dabei wird die Hüfte in die Streckung gebracht, so dass der/die Turner*in eine Handstützposition durchlaufen wird. Körperstreckung zu Beginn der Flugphase. Hüftniveau steigt deutlich nach Abstoß vom Rad und der Salto vorwärts sollte am höchsten Punkt der Flugphase eingeleitet werden. Eine „Cowboy“-Hockposition (Beine auseinander) ist erlaubt. Es wird keine Körperstreckung vor der Landung gefordert, aber Kniewinkel muss beim Landen <u>mindestens</u> 90° betragen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</li> <li><b>Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad</b></li> <li>Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>Beine nicht gestreckt</li> <li>Beine nicht zusammen</li> <li>Arme nicht gestreckt</li> <li><b>Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</b></li> <li>Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>Kniewinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>ungenügende Körperstreckung nach Abstoß vom Rad</li> <li>ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li><b>Überdrehen</b></li> <li><b>Unterdrehen</b></li> <li><b>Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung der Hüfte)</b></li> <li><b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li><b>0,5 Festabzug</b></li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li><b>1,0 Festabzug</b></li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,3 Festabzug</li> <li>0,3 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li><b>0,3 Festabzug</b></li> <li><b>0,5 Festabzug</b></li> <li><b>0,5 Festabzug</b></li> <li><b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

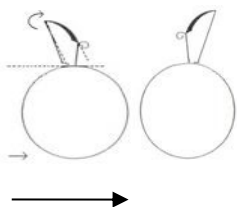
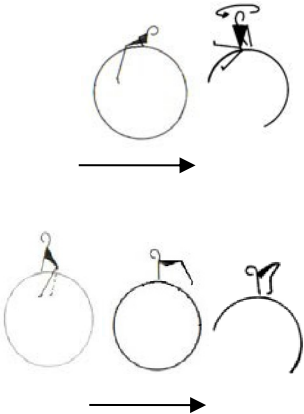
<b>D6.0</b> <b>Aufliegen, Überschlag, Halbe Drehung, Salto rückwärts</b>		<b>S-Wert: 10,00 Pkt.</b>	<b>Englische Bezeichnung:</b> <b>Front Lying, Overswing, Half Twist, Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u> Siehe auch die Grundlegende Beschreibung der Technik in der RTS, Abschnitt E.	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u> Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	<u>Abzüge/Kommentar</u> Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung: Anschwebphase / Position auf dem Rad</p>  <p>NB: Die Anschwebphase und die Position auf dem Rad werden bei diesem Sprung in einem Bewegungsablauf ausgeführt</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p><u>Aufliegen:</u> Nach dem Absprung vom Boden nimmt der/die Turner*in eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen ein, die Hände halten die Reifen zwischen der Sprosse, auf welcher der/die Turner*in aufliegt und der nächst höheren. Beine schwingen (vorwärts) ins Innere des Rades.</p> <p>Wenn die Griffposition den höchsten Punkt des Rades erreicht hat, werden die Beine kräftig nach hinten und nach oben geschwungen. Schultern bleiben auf Höhe der Reifenebene (<u>nicht</u> darunter), während die Hüfte über das Schulterniveau steigt.</p> <p>Ellbogenwinkel weniger als 45°, Oberkörper darf nicht auf den Ellbogen aufliegen. Beine und Füße sind während der ganzen Einheit zusammen und gestreckt. Der/Die Turner*in sollte eine Position zeigen, bei der Hände, Schultern und Hüfte eine gestreckte Körperposition bilden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung sofort nach Absprung vom Boden</li> <li>• Beine nicht zusammen nach dem Absprung (<b>gesamte Einheit 2</b>)</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• Oberkörper liegt auf den Ellbogen auf</li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• Kein sichtbares Öffnen des Hüftwinkels</li> <li>• Einleitung des Überschlags durch Kniebeugung</li> <li>• <b>keine Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</b></li> <li>• große Korrekturen der Griff-, Hüft-, Kopf- und Stützposition auf dem Rad</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der/die Turner*in das Rad verlässt</li> <li>• Rad rollt in die Matte, so dass die Rollbewegung sichtlich abgebremst wird.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Je 0,3 Festabzug</b></li> <li>• Je 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Abstoß vom Rad erfolgt gleich nachdem die Griffposition des/der Turner*in den höchsten Punkt des Rades erreicht hat durch Streckung der Arme und Abdrücken vom Rad.</p> <p>Dabei wird die Hüfte in die Streckung gebracht, so dass der/die Turner*in eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Halbe Drehung sofort <u>nach</u> Abstoß vom Rad (nicht vorher), durch gleichzeitiges Drehen der Füße und Hüfte und „Öffnen“ des Hüftwinkels. Das Hüftniveau muss deutlich steigen bis der/die Turner*in die halbe Drehung vollführt hat und somit am höchsten Punkt der Flugphase ist. An diesem Punkt nimmt der/die Turner*in sofort eine Hockposition für einen Salto gehockt rückwärts ein Eine „Cowboy“-Hockposition (Beine auseinander) ist erlaubt. Es wird keine Körperstreckung vor der Landung gefordert, aber Kniewinkel muss beim Landen <u>mindestens</u> 90° betragen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad wird bei Abstoß aus der Bahn gebracht</li> <li>• <b>Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad</b></li> <li>• Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Arme nicht gestreckt</li> <li>• Beine überkreuzt während der Drehung um die Längsachse</li> <li>• Drehung wird noch auf dem Rad eingeleitet</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Hüftwinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• Kniewinkel &gt; 90° (während Saltorotation)</li> <li>• ungenügende Körperstreckung nach Abstoß vom Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Flugphase zu kurz (Landung innerhalb der Sicherheitszone)</li> <li>• <b>Überdrehen</b></li> <li>• <b>Unterdrehen</b></li> <li>• <b>Keine Vorbereitung auf die Landung (keine Öffnung der Hüfte)</b></li> <li>• <b>Trainer berührt das Rad oder Aktiven vor der Landung; Radkontakt in der Flugphase</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,3 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-1,0 Variabler Abzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>0,5 Festabzug</b></li> <li>• <b>Jeweils 1,0 Festabzug</b></li> </ul>

## Anhang

### Kategorie C - Rückwärts Anschweben

Für die Kategorie C gibt es vier verschiedene Anschwebvarianten (Einheit 2), die zu einem Stand rückwärts auf dem Rad führen. Eine detaillierte Beschreibung dieser vier Varianten ist hier aufgelistet, so dass sie nicht bei jeder Sprungbeschreibung wiederholt werden müssen. Bei den einzelnen Sprungbeschreibungen der Sprünge C1-C7 wird Bezug genommen auf die hier aufgelisteten Alternativen.

	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
	Siehe auch die Grundlegende Beschreibung der Technik in der RTS, Abschnitt E.	Variable Kleinabzüge aus dem Allgemeinen Teil sind zusätzlich zu berücksichtigen.	Siehe [WB 5.3.3.1+ WB 6.1+6.2+6.3]
<p><b>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</b></p> 	<p>Abprung nahe am Rad. Die Hände greifen <b>die Reifen</b> etwa auf Hüfthöhe (leichte Beugung der Arme erlaubt – Ellbogenwinkel mindestens 135° - <b>keine</b> vorgeschriebene Griffzone). Sofort nach dem Absprung macht der/die Turner*in eine <b>halbe Drehung</b> um in eine Grätschposition rückwärts auf dem Rad zu gelangen. Die Hände werden dann von der Ausgangsposition gleichzeitig gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass der/die Turner*in im Grätschsitze rückwärts die Reifen wieder vor ihm/ihr gleichzeitig greifen kann. Sobald der/die Turner*in die Reifen wieder greift, werden die Beine in einer einzigen Bewegung nach hinten und oben geschwungen (<b>kein</b> „Extraschwung“ erlaubt). Die Beine und Füße bleiben gestreckt, der Hüftwinkel wird zunehmend geschlossen bis die Hüfte <b>mindestens</b> Schulterniveau erreicht hat. Danach darf der/die Turner*in die Beine beugen (Kniewinkel mindestens 90°) um die Füße auf dem Rad sofort hinter die Hände zu stellen, bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad. Keine Höhenangabe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Griffposition nicht parallel</li> <li>Ellbogenwinkel &lt; 135° / &lt; 90°</li> <li>Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>Nacheinander umgreifen</li> <li>Zusätzlicher Beinschwung auf dem Rad</li> <li>Beine werden gebeugt <b>bevor beim Rückschwung die Hüfte Schulterniveau erreicht hat</b></li> <li>Kniewinkel &lt; 90° beim Aufstellen der Füße auf das Rad</li> <li>Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li><b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,3 / 0,5 Festabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li><b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li><b>0,3 Festabzug</b></li> </ul>
<p><b>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</b></p> 	<p>Abprung nahe am Rad. Die Hände greifen <b>die Reifen</b> etwa auf Hüfthöhe (leichte Beugung der Arme erlaubt – Ellbogenwinkel mindestens 135° - <b>keine</b> vorgeschriebene Griffzone, <b>aber</b> dieses Anschweben ist nur möglich, wenn die Hände nahe bei den Reifengriffen greifen). Sofort nach dem Absprung macht der/die Turner*in eine <b>halbe Drehung</b> um in eine Grätschposition rückwärts auf dem Rad zu gelangen. Die Hände werden dann von der Ausgangsposition gleichzeitig gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass der/die Turner*in im Grätschsitze rückwärts die Reifen wieder <b>hinter</b> ihm/ihr gleichzeitig greifen kann. Sobald der/die Turner*in die Reifen wieder greift, werden die Beine durch eine halbe Hebel- oder Bückstützposition vor dem Turner/der Turnerin zusammengebracht (je höher und je mehr gebückt, desto einfacher wird der folgende Schwung) bevor sie zwischen den Reifen rückwärts und nach oben geschwungen werden (geschlossener Hüftwinkel). Die Beine und Füße bleiben gestreckt, der Hüftwinkel wird zunehmend geschlossen bis die Hüfte <b>mindestens</b> Schulterniveau erreicht hat. Danach darf der/die Turner*in die Beine beugen (Kniewinkel mindestens 90°) um die Füße auf dem Rad sofort hinter die Hände zu stellen, bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad. Keine Höhenangabe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Griffposition nicht parallel</li> <li>Ellbogenwinkel &lt; 135° / &lt; 90°</li> <li>Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>Beine / Füße nicht gestreckt</li> <li>Beine / Füße nicht geschlossen</li> <li>Nacheinander umgreifen</li> <li>Zusätzlicher Beinschwung auf dem Rad</li> <li>Beine werden gebeugt <b>bevor beim Rückschwung die Hüfte Schulterniveau erreicht hat</b></li> <li>Kniewinkel &lt; 90° beim Aufstellen der Füße auf das Rad</li> <li>Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li><b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,3 / 0,5 Festabzug</li> <li>1,0 Festabzug</li> <li>Je 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>Je 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>0,5 Festabzug</li> <li><b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>0,5 Festabzug</li> <li>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li><b>0,3 Festabzug</b></li> </ul>

<p><b>3. Anwinkeln mit halber Drehung</b></p> 	<p>Absprung nahe am Rad. Die Hände greifen <b>die Reifen</b> etwa auf Hüfthöhe (leichte Beugung der Arme erlaubt – Ellbogenwinkel mindestens 135° - <u>keine vorgeschriebene Griffzone</u>).</p> <p>Geschlossener Hüftwinkel wobei die Hüfte über Schulterniveau steigt. Füße über Griffniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper größer als 90°. Beine gestreckt. Die Drehung wird von der Hüfte eingeleitet und ein Fuß wird vor die Hand auf der gegenüberliegenden Seite gestellt. Der zweite Fuß wird dann hinter die andere Hand gestellt, welche gelöst wird um wieder vor dem ersten Fuß zu greifen (halbe Drehung ist abgeschlossen), während die erste Hand zum anderen Reifen bewegt wird. Der/Die Turner*in ist dann bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad. Beine sind während des ganzen Bewegungsablaufs gestreckt. Es werden Kleinabzüge für gebeugte Beine und/oder Umpositionierung der Füße auf dem Rad vorgenommen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel &lt; 135° <b>&lt; 90°</b></li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• Ungenügende Höhe in der Anschwebphase <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 135°-160° / 90°-135° / &lt;90°</li> </ul> </li> <li>• Beine nicht gestreckt (auch beim Überkreuzen der Beine)</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Kniewinkel &lt; 90° beim Aufstellen der Füße auf das Rad</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,3 <b>0,5</b> Festabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-1,0 variabler Abzug <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 0,1-0,3 / 0,4-0,9 / 1,0</li> </ul> </li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> </ul>
<p><b>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit halber Drehung in den Grätschrückschwung):</b></p> 	<p><u>Aufliegen:</u> Nach dem Absprung vom Boden nimmt der/die Turner*in eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen ein, die Hände halten die Reifen zwischen der Sprosse, auf welcher der/die Turner*in aufliegt und der nächst höheren. Beine schwingen (vorwärts) ins Innere des Rades, dann nach hinten.</p> <p>Sofort nach dem Beinschwung nach hinten macht der/die Turner*in eine halbe Drehung um in eine Grätschposition rückwärts auf dem Rad zu gelangen. Die Hände werden gleichzeitig von der Ausgangsposition gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass die Hände im Grätschsitz rückwärts die Reifen wieder gleichzeitig vorne greifen können. Sobald der/die Turner*in die Reifen wieder greift, werden die Beine in einer einzigen Bewegung nach hinten und oben geschwungen (kein „Extraschwung“ erlaubt). Die Beine und Füße bleiben gestreckt, der Hüftwinkel wird zunehmend geschlossen bis die Hüfte mindestens Schulterniveau erreicht hat. Danach darf der/die Turner*in seine/ihre Beine beugen (Kniewinkel mindestens 90°) um die Füße auf dem Rad sofort hinter die Hände zu stellen, bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung (nach Absprung und/oder im Grätschsitz) sofort nach Absprung</li> <li>• Beine nicht zusammen (während dem Aufliegen)</li> <li>• Auflegen der Unterarme auf das Rad</li> <li>• Hände werden nicht gleichzeitig umgesetzt</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Zusätzlicher Beinschwung auf dem Rad</li> <li>• Beine werden gebeugt <b>bevor beim Rückschwung die Hüfte Schulterniveau erreicht hat</b></li> <li>• Kniewinkel &lt; 90° beim Aufstellen der Füße auf das Rad</li> <li>• Füße werden nicht direkt hinter die Hände gestellt</li> <li>• <b>Beine nicht gestreckt vor dem Absprung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 1,0 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• <b>0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</b></li> <li>• 0,5 Festabzug</li> <li>• 0,1-0,3 Variabler Kleinabzug</li> <li>• <b>0,3 Festabzug</b></li> </ul>