Leitbilder RECK / STUFENBARREN

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz
Basisstufe, Schule

Reihenbild:

Kürzel
Vorschlag

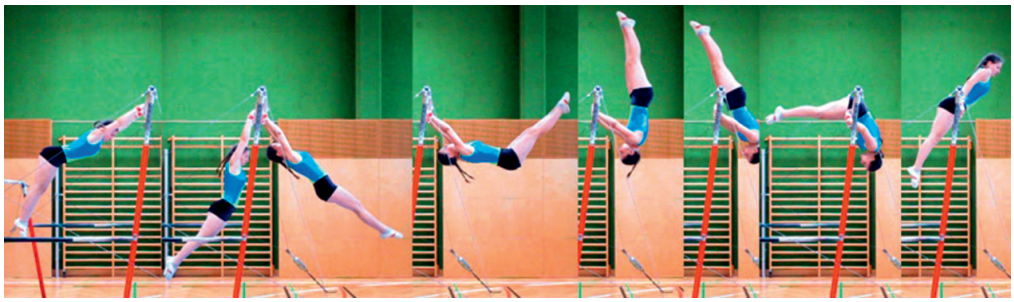
Optimalausführung:
- ✓ flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- ✓ aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung
- ✓ Arme während der Bewegung gestreckt
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- × während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange / dem Holm
- × Stütz wird nicht erreicht

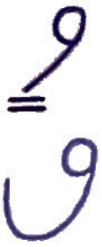
Hüftaufschwung (nur für Vereine: auch aus dem Schwung)

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- ✓ flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt
- ✓ aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung
- ✓ Hüftaufschwung aus dem Schwung ist erlaubt (nur für Vereine)

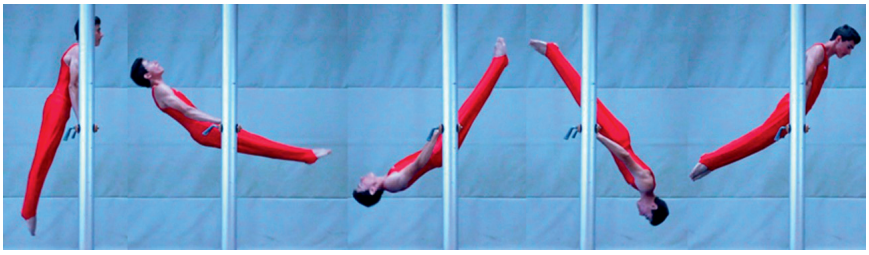
Nicht-Anerkennung:

- ✗ Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurückdrehen“)
- ✗ Stütz wird nicht erreicht

Hüftumschwung vorlings rückwärts

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

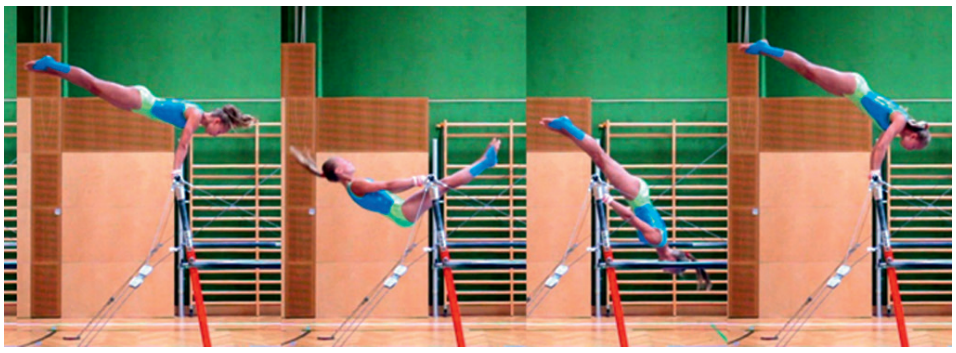
Optimalausführung:
- ✓ flüssige und ununterbrochene Bewegung
- ✓ Hüfte nahezu gestreckt
- ✓ gestreckte Arme
- ✓ geschlossene und gestreckte Beine

Nicht-Anerkennung:
- ✗ Stütz wird nicht erreicht
- ✗ deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Freie Felge

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

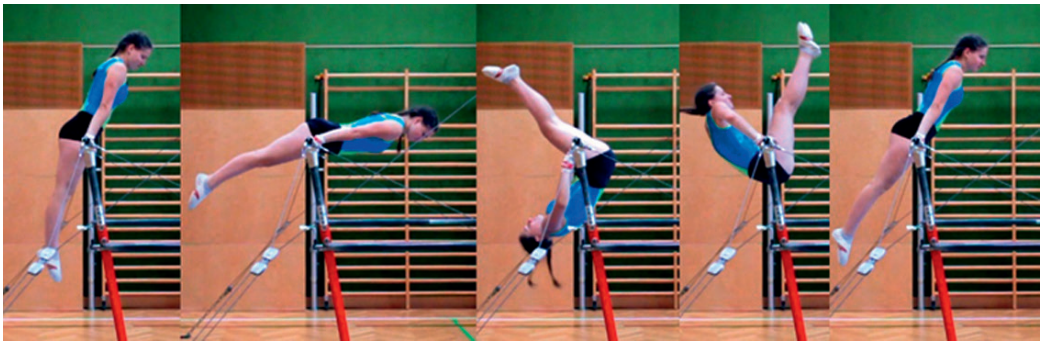
Optimalausführung:
- ✓ Knie bei Stange, Bein-Rumpfwinkel vorhanden
- ✓ erst dynamische Streckung des Bein-Rumpf-, dann des Arm-Rumpf-winkels
- ✓ Endposition = „Schiffchenposition“
- ✓ Arme gestreckt
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- ✗ Endposition unter der Waagerechten
- ✗ Nichterreichen einer freien Stütz-position
- ✗ Hüfte berührt die Stange
- ✗ stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Hüftumschwung vorlings vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

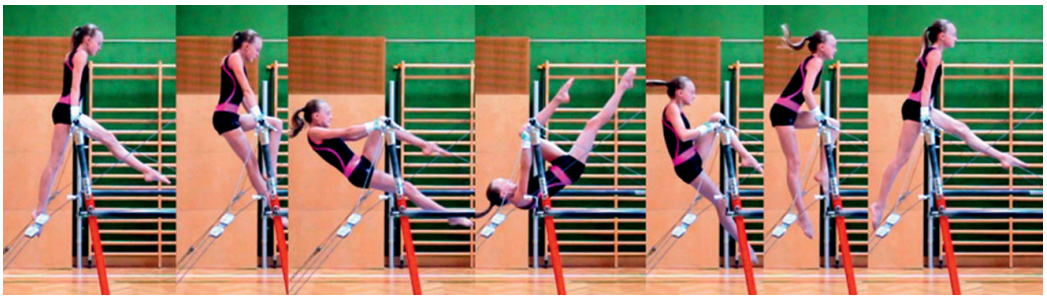
Optimalausführung:
- ✓ flüssiger Bewegungsablauf
- ✓ dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- ✕ Stütz wird nicht erreicht
- ✕ deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

Kniehangab- und -aufschwung

Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:
- ✓ flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung
- ✓ Schwungbein gestreckt (beim Abschwung können beide Beine gestreckt sein)

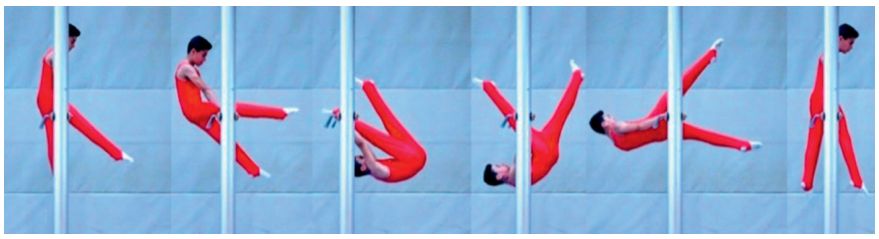
Nicht-Anerkennung:
- ✕ Stütz wird nicht direkt erreicht
- ✕ fehlender Abschwung rückwärts

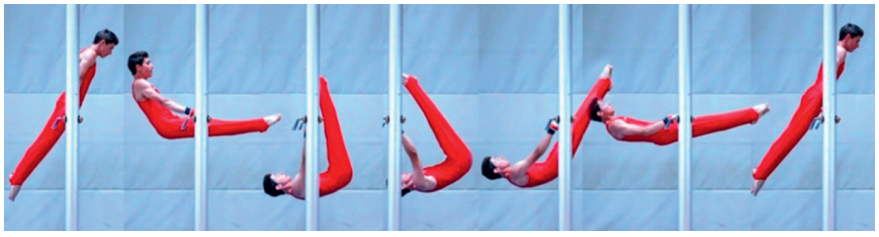
Kippe (freie Auswahl)

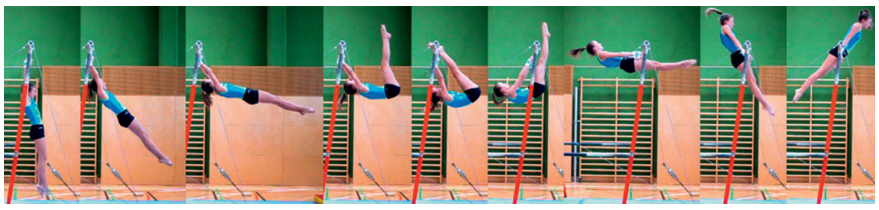
Basisstufe, Schule, Oberstufe

z.B.: Laufkippe, Spreizkippe, Schwebekippe, Rückfallkippe, Langhangkippe, Durchschubkippe, gespreizte Pendelkippe

Reihenbild-Beispiele:







Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:

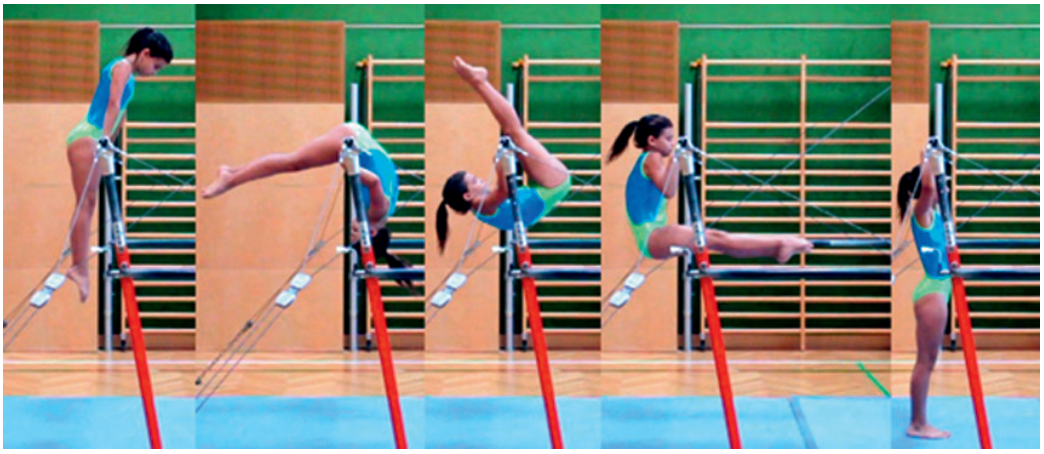
- ✓ dynamische Bewegung zur Kipplage
- ✓ ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- ✓ Arme gestreckt
- ✓ Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung
- ✓ Beine gestreckt und (je nach Kippe) entweder geschlossen oder gespreizt

Nicht-Anerkennung:

- × Stütz wird nicht erreicht
- × deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
- × beim Spreizkippaufschwung: Spreizstütz wird über Kniehang erreicht
- × bei „zweiter/anderer Kippe“: Gleiche Kippe wie erste Kippe

Hüftabschwung vorlings vorwärts
Basisstufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:
- ✓ flüssige, ununterbrochene Bewegung
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt
- ✓ sanftes Aufsetzen der Beine am Boden

Nicht-Anerkennung:
- × deutlich unterbrochene Abwärts-bewegung

4 Schwünge (2x vor- und 2x rückschwingen)
Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild: 2x

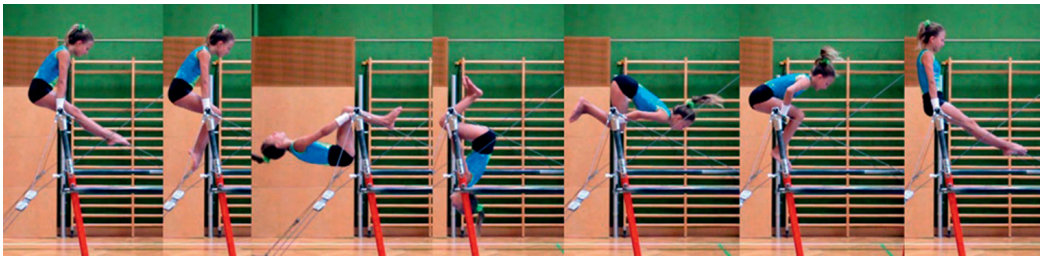
Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:
- ✓ Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung deutlich über Stangenhöhe.
- ✓ Arm – Rumpfwinkel >=180°
- ✓ Endposition = „Schiffchenposition“
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- × Endposition des gesamten Körpers bei den einzelnen Schwüngen unter 45° von der Senkrechten
- × im 4. Schwung wird bereits das nächste Element/Abgang geturnt

Sitzumschwung
Basisstufe, Schule

Reihenbild:



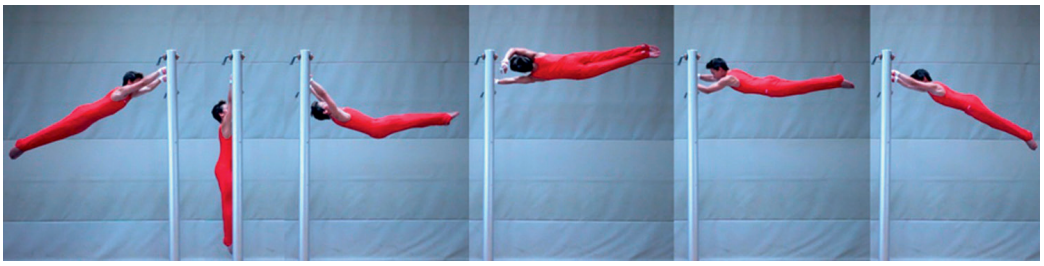
Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:
- ✓ aus freier Stützposition flüssiger Bewegungsablauf
- ✓ Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- ✕ Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht

Schwung mit mindestens ½ Drehung
Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild:



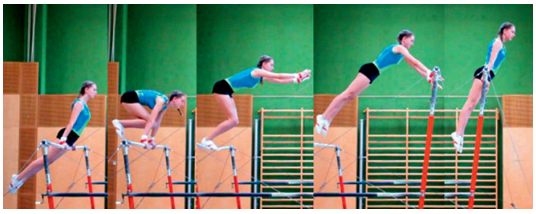
Kürzel
Vorschlag

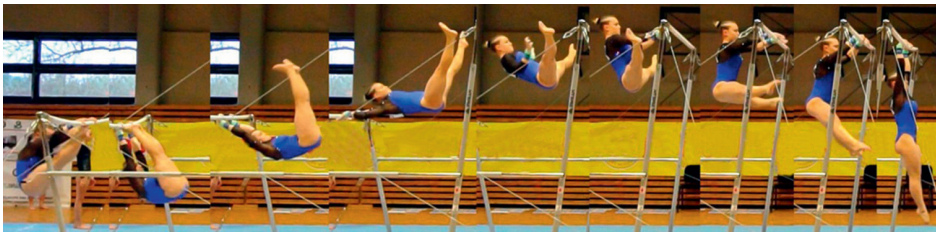
Optimalausführung:
- ✓ deutlicher Beineinsatz vor Einleitung der Drehung
- ✓ Arm-Rumpfwinkel 180°.
- ✓ „Schiffchenposition“ nach der Längsachsendrehung
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt
- ✓ Zwiegriff erlaubt

Nicht-Anerkennung:
- ✕ Drehung unter 45° von der Waagerechten
- ✕ Drehung unter 45° nicht vollendet (45°-Regelung)
- ✕ als Abgang geturnt

Holmwechsel
Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





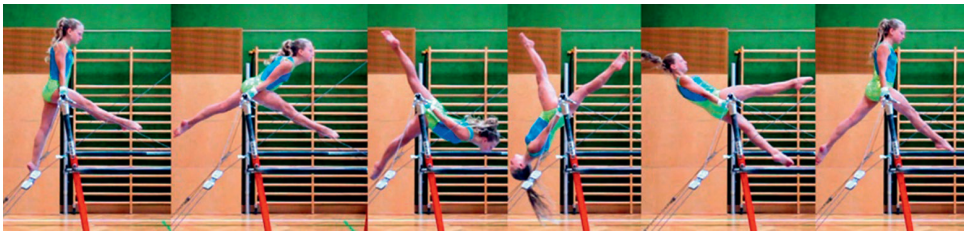
Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:
- ✓ flüssiger Wechsel zum anderen Holm
- ✓ Sprung zum oberen Holm

Nicht-Anerkennung:
- × Hang oder Stütz am anderen Holm wird nicht erreicht
- × Sturz vor Erreichen des anderen Holmes
- × „Raufklettern“ (kein erkennbares Element)

Spreizumschwung vorwärts (Mühle) oder rückwärts
Baisistufe, Schule

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:
- ✓ Hüfte gestreckt
- ✓ große Amplitude – Beine möglichst weit gespreizt halten
- ✓ Arme und Knie gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- × Spreizstütz wird nicht erreicht
- × vorderes Bein hängt im Knie ein

Rückschwung aus dem Stütz vorlings (auch zum Niedersprung)

Basisstufe, Schule

Reihenbild-Beispiele:

Kürzel
Vorschlag

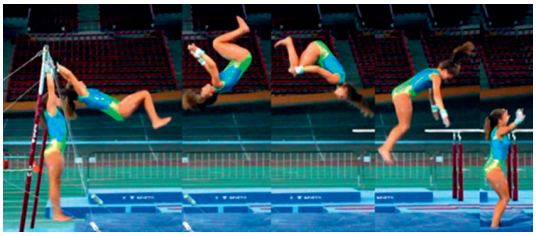
Optimalausführung:
- ✓ Rückschwungendposition in „Schiffchenstellung“ über der Waagerechten
- ✓ Arme gestreckt
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt

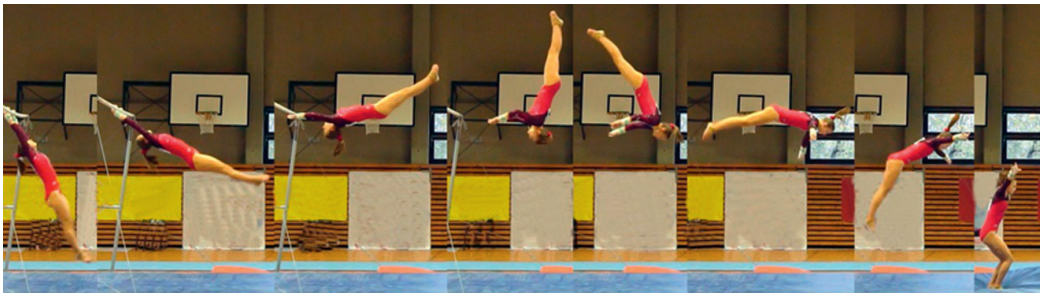
Nicht-Anerkennung:
- × Rückschwung unter **45°** (Arm-Rumpf-Winkel)
- × stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Salto rückwärts aus dem Hangverhalten

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:

- ✓ Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- ✓ Arm – Rumpfwinkel ca. 180°
- ✓ „Schiffchenposition“ im Moment des Lösens der Hände
- ✓ Kinn an der Brust
- ✓ Körperposition gehockt, gebückt oder gestreckt

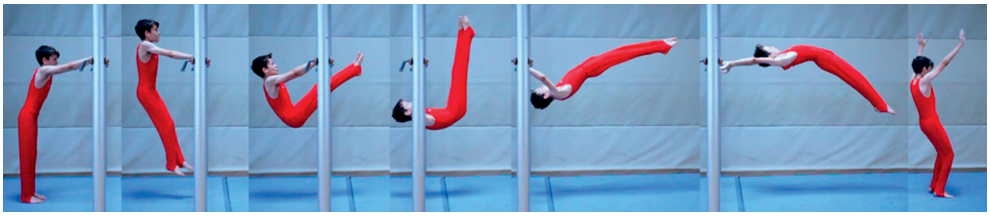
Nicht-Anerkennung:

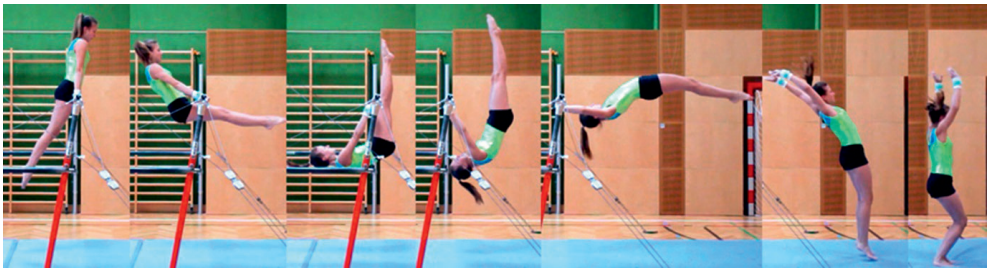
- × keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Loslassen
- × Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- × Oberkörper bei Landung unter der Waagerechten

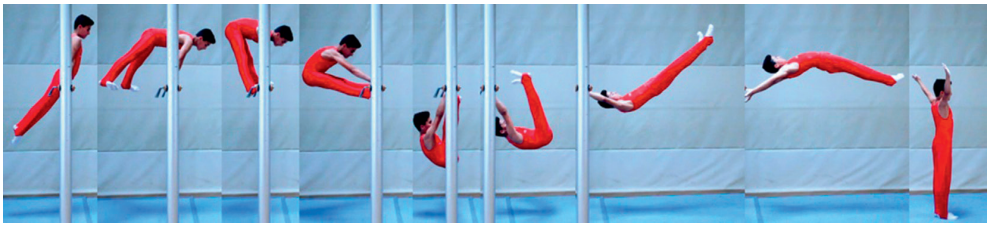
Unterschwung (auch als Abgang)

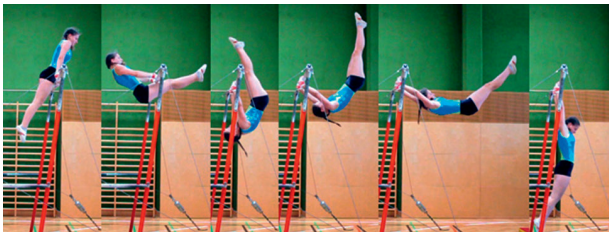
Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:









Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:

- ✓ bei Einleitung Hüfte in Stangennähe
- ✓ „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung
- ✓ danach dynamische Streckung des Arm-Rumpfwinkels
- ✓ bei der Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe
- ✓ Arme gestreckt
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt
- ✓ Grätsch-/Bück-Unterschwung erlaubt

Nicht-Anerkennung:

- ✗ keine Körperstreckung
- ✗ keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

Hocke zum Stand (als Abgang)

Basisstufe, Schule

Reihenbild:

Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:
- ✓ dynamischer Rückschwung
- ✓ Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- ✓ Beine gehockt
- ✓ aktive Landung

Nicht-Anerkennung:
- ✕ Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange
- ✕ „Durchschieben“

Hockwende zum Stand (als Abgang)

Basisstufe, Schule

Reihenbild:

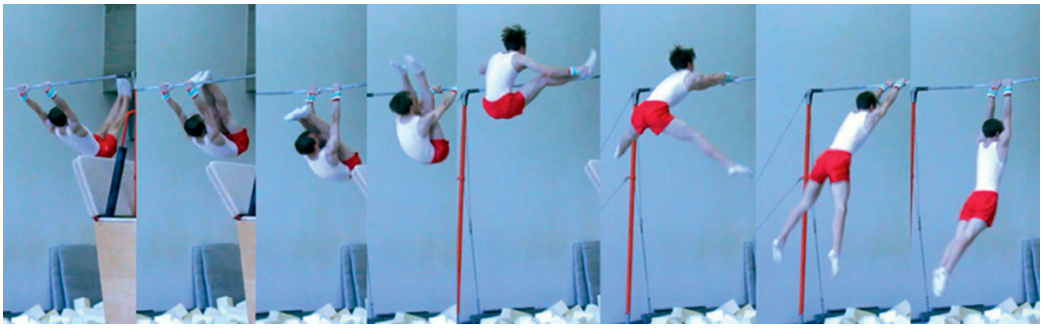
Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:
- ✓ dynamischer Rückschwung
- ✓ Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- ✓ Beine gehockt
- ✓ Landung im Querstand
- ✓ aktive Landung

Nicht-Anerkennung:
- ✕ Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange
- ✕ Flanke
- ✕ Drehung nicht vollendet (45°-Regel)

Ausgrätschen
Oberstufe

Reihenbild:



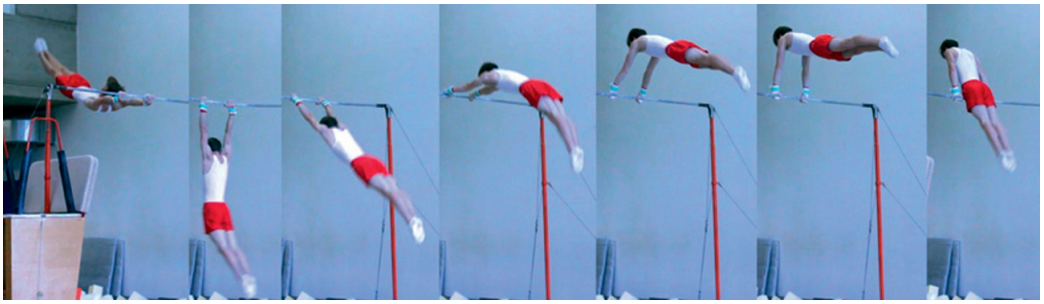
Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:
- ✓ flüssige Aufwärtsbewegung
- ✓ Beine während der Flugphase weit gegrätscht
- ✓ Beine gestreckt
- ✓ Fangen zum flüssigen Weiterturnen

Nicht-Anerkennung:
- × Hang wird nicht erreicht
- × Auflegen/Aufschlagen der Beine auf den Holm
- × als Abgang

Schwungstemme rückwärts
Oberstufe

Reihenbild:



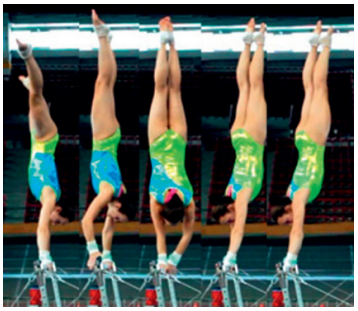
Kürzel
Vorschlag

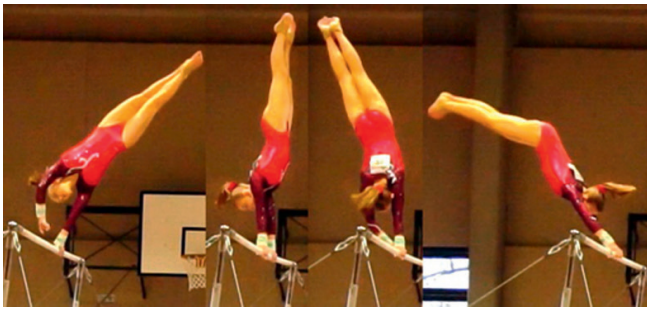
Optimalausführung:
- ✓ Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- ✓ Endposition = freier Stütz
- ✓ Arme gestreckt
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- × Stütz bzw. freier Stütz wird nicht erreicht
- × Körper berührt die Stange, ehe eine Stützposition gezeigt wird
- × stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Element über / durch den Handstand
Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:





Kürzel
Vorschlag

Optimalausführung:
- ✓ Arm-Rumpfwinkel 180°.
- ✓ „Schiffchenposition“ im Handstand
- ✓ Arme gestreckt
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- × Handstandposition wird nicht erreicht

Riesenfelge rückwärts (Ristgriff)
Oberstufe

Reihenbild:

Kürzel
Vorschlag

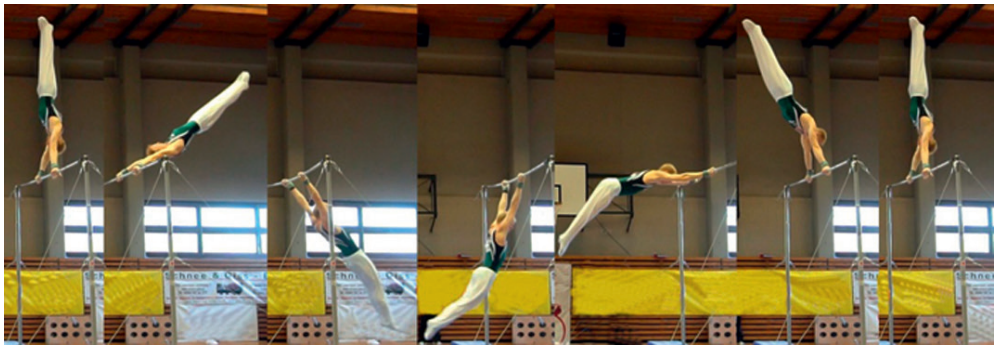
Optimalausführung:
- ✓ Schwung mit größtmöglicher Amplitude
- ✓ Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- ✓ Arm–Rumpfwinkel in Handstand-position ca. 180°
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt
- ✓ Endposition = „Schiffchenposition“
- ✓ Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- × Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition
- × stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

Riesenfelge vorwärts (Klamm- *oder* Ellgriff)

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

U!

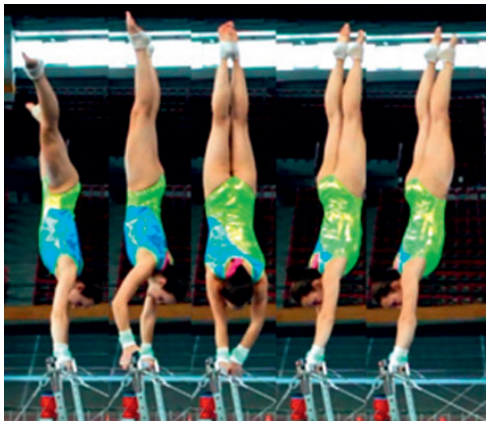
Optimalausführung:
- ✓ Schwung mit größtmöglicher Amplitude
- ✓ Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- ✓ Arm-Rumpfwinkel in Handstand-position ca. 180°
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- ✕ Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition
- ✕ Arme mehr als 90° gebeugt

Handstand mit ½ Drehung

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag

C

Optimalausführung:
- ✓ Arme gestreckt
- ✓ Beine geschlossen und gestreckt
- ✓ im Handstand Körper gestreckt

Nicht-Anerkennung:
- ✕ stark gebeugte Arme und/oder Beine
- ✕ starkes Hohlkreuz