

Technisches Komitee Gerätturnen
Bewegungshinweise
für die P-Übungen (Stand: 2009)





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Hinweis:	6
Bewertungshinweise:.....	6
Gültigkeitsbereich:	7
Boden	8
Abspringen in den Handstand	8
Felgrolle	8
Flick-Flack.....	8
Grätschwinkelstand	8
Handstand.....	8
Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad).....	9
Handstütz-Überschlag vorwärts.....	9
Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet.....	9
Handstützüberschlag vorwärts mit Landung auf einem Bein (Schrittüberschlag).....	10
Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer Handstand)	10
Kopfstand.....	10
Langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts mit gespreizten Beinen (Bogengang rückwärts)	10
Liegestütz rücklings	11
Liegestütz rücklings, ½ LAD in den Liegestütz vorlings	11
Liegestütz vorlings	11
Nackenstreckstand (Kerze)	11
Pferdchensprung	11
Rolle rückwärts	11
Rolle rückwärts mit gestreckten Armen über den hohen Stütz	12
Rolle rückwärts über den hohen Stütz.....	12
Rolle vorwärts	12
Rondat	12
Rückenschaukel	13
Rückführen und Schließen der Beine zur Bauchlage („Schwimmer“)	13
Rumpfvorbeugen	13
Salto rückwärts	13
Salto rückwärts mit 1/1 Schraube	13
Salto vorwärts gehockt	14
Sprungrolle.....	14
Stand.....	14
Standwaage seitlings.....	14
Standwaage vorlings	15
Strecksprung.....	15
Strecksprung mit ½ LAD.....	15
Strecksprung mit 1/1 LAD.....	15



Gymnastische und Ballettelemente	16
Chassé	16
Coupé	16
Coupé-Schritt	16
Einbeinige Relevé LAD	16
Flüchtige Standwaage	16
Fouetté	16
Nachstellhüpfer/-sprung (Chassé)	17
Nachstellschritt	17
Passé	17
Passé klassisch	17
Piqué	17
½ Piqué LAD	17
Plié	18
Relevé	18
Relevé (einbeinig) LAD	18
Relevé-Stand	18
Schersprung	18
Schritt mit Plié	19
Schritt mit Relevé	19
Spagatsprung vw. mit Beinwechsel = Durchschlagsprung	19
Spreizsprung mit Querspreizen der Beine, Landung einbeinig (Sissone) und Landung beidbeinig (Quergrätschprung)	19
Standwaage	19
Vorhochspreizen eines Beines	20
Walzerschritt	20
Walzerschritt mit Spielbeinvorgabe „Coupé“ und Relevé-Ansatz	20
Walzerschritt mit Spielbeinvorgabe „passé“	20
 Pauschenpferd	 21
Kreis-Flanke	21
Rückspreizen eines Beines unter dem anderen in den Stütz vorlings (1/2 Unterkreisen) = Unterspreizen nach hinten	21
Scherspreizen rückwärts	21
Scherspreizen vorwärts	21
Seitschwingen	21
Seitschwingen mit Lösen der Hand	22
Seitspreizen rücklings	22
Seitspreizen vorlings	22
Vor- und Rückspreizen	22
Wandern im Querverhalten	22
Wandern sw	23
Wende	23
 Ringe	 24
Felgumschwung rückwärts	24



Grätschwinkelstütz.....	24
Handstand.....	24
Heben in den Handstand.....	24
Heben in den Kipphang.....	24
Heben in den Strecksturzhang.....	25
Kipphang.....	25
Klimmzug.....	25
Langhang.....	25
Niedersprung.....	25
Rückschwung.....	26
Salto rückwärts gestreckt.....	26
Senken in den Hang rücklings.....	26
Stemmaufschwung rückwärts.....	26
Stemmaufschwung vorwärts.....	26
Strecksturzhang.....	26
Stütz.....	27
Vorschwung.....	27
Winkelstütz.....	27
Zugstemme.....	27
Sprung	28
Handstütz-Sprungüberschlag.....	28
Handstütz-Sprungüberschlag mit $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ LAD in der 1. Flugphase und Salto rückwärts gehockt in der 2. Flugphase.....	28
Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit $\frac{1}{2}$ LAD in der 2. Flugphase.....	28
Handstütz-Sprungüberschlag mit $\frac{1}{1}$ LAD in der 2. Flugphase.....	29
Sprunggrätsche.....	29
Sprunghocke.....	29
Sprungrolle mit Minitramp.....	29
Parallelbarren	30
(Sprung in den) Stütz.....	30
Abrollen aus dem Oberarmstand in den Grätschsitz.....	30
Abschwingen (Überrollen) aus dem Oberarmstand.....	30
Dreh-Hocke.....	30
Ell-Hang (Langhang).....	30
Grätschsitz.....	30
Handstand.....	31
Heben in den Handstand mit gebeugter Hüfte und gebeugten Armen.....	31
Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugter Hüfte (Schweizer-Handstand).....	31
Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugter Hüfte mit geschlossenen Beinen (Wiener-Handstand).....	31
Heben in den Oberarmstand aus dem Grätschsitz.....	31
Kehre.....	31
Kehre mit $\frac{1}{4}$ Drehung.....	32
Kehre mit $\frac{1}{2}$ Drehung.....	32



Kehrwende.....	32
Kippaufschwung vorwärts.....	32
Kipphang.....	32
Oberarm-Kippe	32
Oberarmstand	33
Rückschwung im Stütz	33
Salto rückwärts gehockt.....	33
Schwingen im Eil-Hang.....	33
Senken in den Oberarmstand.....	33
Spitzwinkelstütz	33
Stemmaufschwung rückwärts.....	33
Stemmaufschwung vorwärts.....	34
Vorschung im Stütz	34
Vorschung mit Grätschen.....	34
Wende.....	34
Wende mit ½ Drehung.....	34
Winkelstütz.....	34

Reck / Stufenbarren 35

Aufbück-Felgabschwung	35
Felgabschwung in den Hang	35
Felgabschwung in den Stand (P6b)	35
Felgabschwung mit ½ LAD in den Stand (oder auch in den Hang mit Zwiegriff!).....	35
Felgabschwung mit Schwungbeineinsatz (P3a).....	36
Felgaufschwung.....	36
Felghang.....	36
Felgumschwung in den Handstand (freie Felge).....	36
Felgumschwung in den Stütz.....	36
Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang	36
Hüft-Aufschwung (P3a).....	37
Hüft-Aufzug (P3b, P8b).....	37
Hüft-Umschwung rückwärts (P4b, P6, P5, P7, P8	37
Kammgriff-Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff	37
Kippaufschwung in den Stütz	37
Kontern zum Felgabschwung in den Langhang	38
Langhang.....	38
Niedersprung (P1a)	38
Riesen-Felgumschwung	38
Riesen-Felgumschwung mit ½ LAD	38
Riesen-Stemmumschwung.....	38
Rückschwung im Seitstütz (P1a).....	39
Rückschwung in den Handstand (P9b)	39
Salto rückwärts gehockt.....	39
Salto rückwärts gestreckt (P9b).....	39
Schwingen im Langhang	40
Spreiz-Kippaufschwung.....	40
Stemmaufschwung	40



Bewegungshinweise für die P-Übungen – 2009

Streckstütz	40
Vorschung mit ½ Drehung	40
Balken (akrobatische Elemente)	41
Abgang: Anlauf Rondat zum Querstand	41
Abgang: Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts	41
Abgang: Anlauf, Salto vorwärts gehockt in den Querstand rücklings auf der Matte	41
Abgang: Aufschwingen in den Querhandstand (2 Sek.) mit gestrecktem Armrumpfwinkel (P8b), ¼ LA- Drehung weiterdrehen zum Seithandstand (mind. 1 Sek.), weitere ¼ LA- Drehung zum Absenken in den Seitstand seitlings auf der Matte	41
Abgang: Serie: Rad, Salto rückwärts gehockt	41
Aufschwingen in den flüchtigen Seithandstand und Absenken mit gestrecktem Körper über die Stützwaage in den Seitstand vorlings auf der Matte	42
Bogengang rückwärts	42
Flick-Flack	42
Flick-Flack, Flick-Flack Serie	42
Handstand	43
Heben in den Handstand (Schweizer Handstand, 2 Sek.)	43
Rad mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung	43
Rolle vorwärts	44



Vorwort

Liebe Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Aktive!

Nachdem das Aufgabenbuch mit komplett neuen Übungen, jedoch ohne Strichzeichnungen erschienen ist und durch die DVDs der Übungstext der einzelnen Pflichtübungen in Bilder umgesetzt wurde und so die teilweise neue Terminologie anschaulich wird, kommt hiermit ein drittes Hilfsmittel für die Turnpraxis:

die Bewegungshinweise für die P-Übungen.

Dieses Material will und kann ein Lehrbuch zum Gerätturnen nicht ersetzen.

Der Anspruch der folgenden prall gefüllten Seiten liegt darin, technische Knotenpunkte der Bewegung vorzustellen, so dass Aktive – natürlich auch Übungsleiter/innen und Trainer/innen – sowie Kampfrichter/innen mit dem gleichen technischen Leitbild arbeiten.

Jede/r Aktive hat eine andere Ausführung einer Bewegung, eben einen eigenen Stil, der von der Körperhöhe und den Hebelverhältnissen, vom Alter und vom Gewicht und und und ... abhängt. Dennoch wird jede Einzelbewegung durch technische Merkmale charakterisiert, die nicht zu diskutieren sind, sondern die dieses Element gerade zu dem machen, was es ist, nämlich zu einer bestimmten zu benennenden Bewegung, dem Soll-Wert. Genau diese „unverrückbaren“ Details eines Elementes sind nachfolgend stichpunktartig beschrieben, so dass hier eine Schnellorientierung möglich ist, ob die wesentlichen technischen Knotenpunkte vom Aktiven (Ist-Wert) richtig gezeigt werden.

Das TK-Gerätturnen, das diese Bewegungshinweise in Auftrag gegeben hat und breit mit hochkarätigen Kampfrichtern und den Cheftrainern des DTB abgestimmt hat, dankt den Beteiligten für diese Zusammenstellung. Ich möchte mich im Namen des TKs bei folgenden Autoren bedanken, die unter Federführung des Lehrausschusses diese Unterlagen vorbereitet haben: Holger Albrecht, Dr. Flavio Bessi, Klaus Dangelmaier, Ulla Francke, Ilona Gerling, Michael Gruhl, Sven Karg, Sabrina Klaesberg, Ulla Koch, Jörg Niebuhr, Reiner Nugel und Lutz Wiedemann.

Das TK Gerätturnen hofft, dass so das Arbeiten mit den neuen P-Übungen bis hinunter in die Vereine noch durchschaubarer und eindeutiger wird.

Hinweis:

Die Elemente sind nach derselben Schreibweise wie in den Aufgabenbüchern an jedem Gerät alphabetisch geordnet.

Bewertungshinweise:

Abweichungen von den nachstehend aufgeführten Bewegungshinweisen führen zu Abzügen für die technische Ausführung, auch wenn hierfür ein spezieller Fehlerhinweis im Aufgabenbuch fehlt.



Spezielle Vorgaben bei den Übungsausschreibungen an die Bewegungsqualität bzw. -ausführung haben bei Abweichungen zu den Bewegungshinweisen immer Vorrang.

Gültigkeitsbereich:

Die Bewegungshinweise gelten für die P-Stufen Variante A und B. Die wesentlichen Elemente der Variante A sind nahezu vollständig aufgeführt, Elemente der Variante B nur teilweise. Weitere Elemente werden ggf. im Laufe der Zeit noch ergänzt.



Boden

Abspringen in den Handstand

- Aus dem Grätschwinkelstand
- Abspringen und Beine seitlich möglichst weit auseinander zum Handstand bringen
- Gestreckte Arme
- Der Handstand muss nicht gehalten werden

Felgrolle

(bitte abweichende Vorgaben bei Übungsausschreibungen beachten)

- Aus dem Stand Senken ohne Aufsetzen der Hände zur Felgrolle
- Arme während der ganzen Bewegung gestreckt (Hände möglichst weit weg vom Kopf aufsetzen)
- Explosive Öffnung des Bein-Rumpf-Winkels mit abruptem Blockieren der Beine und komplettes Öffnen des Arm-Rumpf-Winkels
- Keine Überstreckung am Ende der Bewegung
- Endposition ist der Handstand
- Der Handstand muss nicht gehalten werden

Flick-Flack

- Schnelle Beschleunigung der Hüfte und der Arme
- Knie stets hinter den Füßen (sie gehen nicht vor)
- Dabei Kopf gerade (er sollte den Armen nicht vorausseilen)
- Beim Handkontakt zum Boden KSP möglichst senkrecht über den Stütz, Arm-Rumpf-Winkel ganz offen
- Kurbetbewegung in eine aufrechte Landung (die Abwärts-Bewegung der Beine erfolgt nicht durch Abbücken in der Hüfte, sondern durch Krümmung des ganzen Körpers)

Grätschwinkelstand

- Beine in etwa 90°-Winkel
- Oberkörper waagrecht
- Arme dabei in Seithalte
- Kopf leicht angehoben, Blick nach vorn (nicht zum Boden)
- Mindestens 2 Sek. halten

Handstand

- Parallele Armhaltung (Handaufsatz schulterbreit)
- Arme völlig gestreckt
- Hand-Schulter-Hüfte-Füße bilden eine Gerade (kein überstreckter Rücken)



- Völlig gestreckter ARW (180°)
- Kopf leicht im Nacken (Blick zu den Händen)
- Beim Aufrichten bilden der Oberkörper und das Spielbein ein Linie, Die Arme bleiben in der Hochhalte

Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)

- Stützstelle beider Hände und beider Füße auf einer Linie
- Alle Körperteile auf einer Ebene, welche senkrecht zum Boden verläuft (Frontalebene)
- Beim Handstütz soll große Spreizfähigkeit gezeigt werden (>100°)
- Je nach Folgeelement Endposition im Seitstand oder Querstand (mit ¼ D in oder gegen der Bewegungsrichtung)
- Aufrichten ohne Hüftwinkel

Handstütz-Überschlag vorwärts

- Ansprung in die Schrittstellung (Anhupf)
- gebeugtes Abdruckbein
- Handaufsatz vor Fußabdruck mit nahezu geöffnetem Arm-Rumpf-Winkel (keine Flugphase)
- Schwungbeineinsatz (gestrecktes Schwungbein und gestreckter Oberkörper)
- Explosiver Einsatz des Abdruckbeins
- Schulter-Blockade und Abdruck von den Händen
- Beine werden erst nach der Senkrechten geschlossen sein (Beine auseinander in der Senkrechten stellt keinen Fehler dar; das ist völlig normal)
- Gespannte Überstreckung des Körpers
- Parallele Arme
- Aufrechte Landung mit aktiv überstreckter Körperhaltung
- Dabei Kopf leicht im Nacken, Blick zur Decke, parallele Arme, Hüfte vorn, Knie gestreckt
- Arme bleiben während der gesamten Bewegung parallel

Handstütz-Überschlag vorwärts gehechtet

- Ansprung zum beidbeinigen (flüchtigen) Stand
- Absprung in eine runde Körperhaltung
- Handaufsatz weit vor Fußaufsatz
- Stützbeginn in einer runden Körperhaltung in Handstandnähe
- Kurbetbewegung vorwärts in eine gespannte überstreckte Körperhaltung (Beinschwung erst nach der Stützaufnahme)
- Schulter-Blockade und Abdruck von den Händen
- Parallele Arme
- Aufrechte Landung mit geschlossen Beinen aktiv überstreckter Körperhaltung



- Dabei Kopf leicht im Nacken, Blick zur Decke, parallele Arme, Hüfte vorn, Knie gestreckt
- Arme bleiben während der gesamten Bewegung parallel
- Beine bleiben während der gesamten Bewegung geschlossen

Handstützüberschlag vorwärts mit Landung auf einem Bein (Schrittüberschlag)

- Ansprung in die Schrittstellung (Anhupf)
- gebeugtes Abdruckbein
- Handaufsatz vor Fußabdruck mit nahezu geöffnetem Arm-Rumpf-Winkel (keine Flugphase)
- Schwungbeineinsatz (gestrecktes Schwungbein und gestreckter Oberkörper)
- Explosiver Einsatz des Abdruckbeins
- Schulter-Blockade und Abdruck von den Händen
- Gespannte Überstreckung des Körpers in Bezug auf das Schwungbein
- Parallele Arme
- Landung mit gespreizten Beinen (Abdruckbein über der Waagerechten)
- Dabei Kopf leicht im Nacken, Blick zur Decke, parallele Arme, Hüfte vorn, Knie gestreckt
- Arme bleiben während der gesamten Bewegung parallel

Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Schweizer Handstand)

- Aus dem Grätschliegestütz vorlings (bzw. aus dem Liegestütz vorlings oder aus dem Grätschstand, je nach Übung)
- Leichte Schultervorlage, Anheben der Füße; Beine möglichst eng an den Oberkörper bringen und seitlich möglichst weit auseinander zum Handstand Heben
- Gerader oder leicht runder Rücken (kein Hohlkreuz)
- Gestreckte Arme, Arm-Rumpf-Winkel offen
- Mindestens 2 Sek. halten

Kopfstand

- Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Gerade
- Die Auflagepunkte des Kopfes und der Händen bilden einen Dreieck
- Stabiles Gleichgewicht

Langsamer Handstütz-Überschlag rückwärts mit gespreizten Beinen (Bogengang rückwärts)

- Aus dem Stand deutliches Vorspreizen eines Beines (mindestens über der Waagerechten)
- Verschieben der Hüfte
- Dabei senken mit geöffnetem Arm-Rumpf-Winkel und weiteres Spreizen des Spreizbeins zum Stütz rücklings



Bewegungshinweise für die P-Übungen – 2009

- Handstütz mit komplett offenem Arm Rumpf-Winkel
- Handstandposition mit „hohem Stütz“ mit weit gespreizten Beinen (möglichst 180°)
- In die flüchtige Standwaage vl (beim Aufrichten bilden der Oberkörper und das Spielbein eine Linie) und anschließend in den Stand (Endposition lt. Ausschreibung)

Liegestütz rücklings

- Arme gestreckt
- Völlig gestreckte bis leicht überstreckte Körperpose

Liegestütz rücklings, ½ LAD in den Liegestütz vorlings

- Arme gestreckt
- Völlig gestreckte bis leicht überstreckte Körperpose
- ½ LAD ohne die gerade Körperpose aufzugeben in den Liegestütz vorlings

Liegestütz vorlings

- Arme durchgestreckt
- Leicht runde Körperpose

Nackenstreckstand (Kerze)

- Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Linie
- Stabiles Gleichgewicht (kein Wackeln)

Pferdchensprung

- Voraufzehn des vorderen gestreckten Beins und
- Absprung vom vorderen Bein mit Beugen (demi plié) und Strecken im Kniegelenk
- Absprungbein verlässt mit gestrecktem Bein den Boden, zeitgleich schwingt das hintere Spielbein sich beugend vor-hoch
- Das Absprungbein geht, dem Spielbein folgend, ebenfalls sich beugend vor-hoch, dabei passieren die Knie dicht / eng aneinander vorbei; beide Beine müssen während der Beugephase im Hüft- und Kniewinkel mind. 90° aufweisen
- Das Spielbein streckt sich landungsvorbereitend in der Abwärtsbewegung während das andere Bein über die Schrägvorhochhalte gestreckt und flüchtig gehalten wird, um danach abgesenkt zu werden.
- Die Arme werden beim Absprung über unten, dann vorne in die Hochhalte geführt.

Rolle rückwärts

- Aus dem Stand senken in den Hockstand
- Rundes Rollen nach hinten mit einer engen gleichmäßig gekrümmten Körperpose (keine holprige Bewegung)



Boden

- Frühzeitiges Aufsetzen der Hände bei gebeugten Armen zum Stütz (Gewicht auf den Händen, nicht auf dem Nacken!)
- Druck auf die Hände zum flüchtigen Stütz
- Fußaufsatz mit angehockten Beinen zum Hockstand, Aufrichten zum Stand

Rolle rückwärts mit gestreckten Armen über den hohen Stütz

- Aus dem Stand Senken mit gestreckten Beinen ohne Aufsetzen der Hände zur Rolle rückwärts
- Arme während der ganzen Bewegung gestreckt (Hände möglichst weit weg vom Kopf aufsetzen)
- Frühzeitiges Aufsetzen der nach innen gedrehten Hände zum Stütz (Gewicht auf den Händen, nicht auf dem Nacken!)
- Rundes Rollen nach hinten mit einer engen gleichmäßig gekrümmten Körperpose (keine holprige Bewegung)
- Es soll keine Handstandposition erreicht werden, sondern ein Hoher Stütz
- Füße eng hinter dem Kopf aufsetzen, Druck auf die Arme zum Bückstand - Aufrichten zum Stand

Rolle rückwärts über den hohen Stütz

- Der Handstand darf nicht erreicht werden
- Rundes Rollen nach hinten mit einer engen gleichmäßig gekrümmten Körperpose (keine holprige Bewegung)
- Frühzeitiges Aufsetzen der Hände bei gebeugten Armen zum Stütz (Gewicht auf den Händen, nicht auf dem Nacken!)
- Weiterdrehen mit enger Körperhaltung bis die Füße den Boden erreichen und Aufrichten in den Stand

Rolle vorwärts

- Senken in den Hockstand Hände werden schulterbreit aufgesetzt, Stützphase erkennbar zeigen
- Abdruck von den Beinen mit Streckung der Beine
- Enge gleichmäßig gekrümmte Körperpose
- Runde Körperhaltung beim Rollen (keine holprige Bewegung)
- Spätes Anhocken der Beine zum Hockstand
- Aufstehen mit geschlossenen Knien ohne Aufsetzen der Hände (Arme nach vorn oben)

Rondat

- Explosiver Anhupf mit deutlichem Raumgewinn, dabei Arme an den Oberschenkeln vorbei nach vorn oben in die Hochhalte führen (halber Armkreis rückwärts)
- Vorlage mit gestrecktem ARW und BRW vor dem Nach-unten-fassen der Hände
- Aufsatz des gebeugten Abdruckbeines (möglichst geringer Stemmschritt)
- Spätes Aufdrehen des Körpers zum Stütz (keine Flugphase auf die Hände) mit aktiver Bogenspannung



Bewegungshinweise für die P-Übungen – 2009

- Hände zeigen auf dem Boden zueinander auf einer zur Bewegungsrichtung liegenden 45°-Linie
- Nach Passieren der Senkrechten möglichst schnelles Schließen der Beine und Blockieren in einer Runden Haltung (Kurbetbewegung)
- Kurbet in den Stand (gestreckte Hüfte, Schulter schnell heben)
- Landung aufgerichtet mit leicht runder Körperhaltung, Arme über Schulterhöhe
- Kopf während der ganzen Bewegung in Verlängerung vom Oberkörper

Rückenschaukel

- runder Rücken, Kopf ist auf die Brust genommen
- die Beine sind – ohne Zuhilfenahme der Hände – i.d.R. eng am Körper angehockt gehalten
- zurück- und vorrollen über den bzw. zum engen Hocksitz (in P2 ist die Endposition zum Aufrichten freigestellt)

Rückführen und Schließen der Beine zur Bauchlage („Schwimmer“)

- Aus dem Grätschsitz mit Armen in Hochhalte langsames Senken des Oberkörpers bis der Bauch den Boden berührt
- Rückspreizen und Schließen der Beine zur Bauchlage
- Kein Abheben des Beckens

Rumpfvorbeugen

- Gestreckten Oberkörper kontrolliert bis zum Boden senken
- Der Oberkörper (Brust und Bauch!) liegt am Ende der Bewegung auf dem Boden

Salto rückwärts

- Aus dem Vorelement schnellkräftiges Nach-Oben-Bringen der Arme mit Blockierung (Arme abrupt abbremsen)
- Gleichzeitig reaktiver Absprung mit völliger Körperstreckung und leichter Hüfteinsatz, dabei Kopf gerade (nicht im Nacken)
- Die Hände werden beim Salto rw gehockt an die Schienbeine herangebracht (beim Salto rw gestreckt werden die Hände an die Hüfte herangebracht, wenn der Körper kopfüber ist)
- Der Salto sollte mindestens kopfhoch geturnt werden
- Leichte Aufstreckbewegung der Gelenke vor der Landung, komplette Streckung der Hüfte vor der Landung

Salto rückwärts mit 1/1 Schraube

- Aus dem Vorelement schnellkräftiges Nach-Oben-Bringen der Arme mit Blockierung (Arme abrupt abbremsen)
- Gleichzeitig reaktiver Absprung mit völliger Körperstreckung und leichter Hüfteinsatz, dabei Kopf gerade (nicht im Nacken)



Boden

- Spätes Einleiten der Schraube, Arme kurz nacheinander gestreckt in die Drehrichtung an die Hüfte führen
- Während der gesamten Bewegung und zur Landung komplett gestreckte Hüfte
- Drehrichtung Schraube und Drehrichtung Rondat gleiche Seite (z.B. Rondat rechts, dann auch Schraube rechts)

Salto vorwärts gehockt

- 2-3 Schritte Anlauf
- Kräftiger, beidbeiniger Absprung, dabei Hüfte gestreckt und Arme sind in der Hochhalte
- Enge Hockhaltung
- Runde Bewegung
- Mindestens schulterhoch
- Aufstrecken der Hüfte vor der Landung (keine Landung mit der Salto-Position in einer tiefen Hocke)

Sprungrolle

- Reaktiver Absprung mit kräftigem Vorhochschwung der Arme
- Deutliche Sprunghöhe mit fast gestrecktem Körper
- Rundes und weiches Abrollen in den sicheren Stand
- Beim Aufstehen Hände in Vorhalte (kein Abstoß mit den Händen auf dem Boden)

Stand

- Der Kopf leicht angehoben
- Blick gerade bzw. leicht nach oben
- Das Brustbein Richtung Decke gedrückt
- Der Bauch eingezogen
- Gesäß angespannt
- Durchgestreckte Beine

Standwaage seitlings

- Aktives Abspreizen eines Beines
- Die Hand greift das abgespreizte Bein am Fuß oder Unterschenkel
- Fuß mindestens in Kopfhöhe
- Mindestens 2 Sek. halten
- Optional Griff loslassen und das Bein mit eigener Spreizkraft aktiv halten
- Langsames und kontrolliertes Senken in den Stand



Standwaage vorlings

- Oberkörper bleibt beim Anheben des Beines möglichst lange oben. Kein aktives Senken des Oberkörpers. Das Senken wird durch den Druck des abspreizenden Beines verursacht
- In der Endposition Bein deutlich über der Waagerechten
- Kopf und Knie auf derselben horizontalen Linie (bei männlichen Turnern)
- Blick nach vorn – nicht nach unten
- Mindestens 2 Sek. halten
- Langsames und kontrolliertes Senken in den Stand

Strecksprung

- Reaktiver Absprung ohne Pause nach dem Ansprung (oder nach der Landung vom vorigen Element). Gelenke weitestgehend gestreckt (nur aus dem Sprunggelenk heraus)
- Armführung von unten nach oben
- Völlige Körperstreckung in der Luft
- Erheblicher Höhengewinn
- Korrekte Landung (keine Schritte oder Nachhüpfer, keine steifen oder zu weit gebeugten Beinen)

Strecksprung mit 1/2 LAD

- Reaktiver Absprung ohne Pause nach dem Ansprung (oder nach der Landung vom vorigen Element). Gelenke weitestgehend gestreckt (nur aus dem Sprunggelenk heraus springen)
- Armführung von unten nach oben
- Völlige Körperstreckung in der Luft
- Erheblicher Höhengewinn
- Korrekte Landung (keine Schritte oder Nachhüpfer, keine steifen oder zu weit gebeugten Beinen)

Strecksprung mit 1/1 LAD

- Reaktiver Absprung ohne Pause nach dem Ansprung (oder nach der Landung vom vorigen Element). Gelenke weitestgehend gestreckt (nur aus dem Sprunggelenk heraus springen)
- Armführung von unten nach oben
- Völlige Körperstreckung in der Luft
- Erheblicher Höhengewinn
- Korrekte Landung (keine Schritte oder Nachhüpfer, keine steifen oder zu weit gebeugten Beinen)



Gymnastische und Ballettelemente

Chassé

(frz.: *chasser* = (ver-)jagen)

- Im Sinne von „ein-Bein-jagt-das-andere“ wird Chassé als „Nachstellsprung“ im Turnen ausgeführt.
- Mit Voraufsetzen des Spielbeines und sofortigem Abdruck zum Absprung wird das hintere Standbein in der Luft eng an das vordere Bein herangeführt (V. Position),
- anschließend erfolgt die Landung auf dem hinteren Bein,
- das vordere Spielbein geht in Schrägtiefvorhalte (ggf. zum Aufsetzten mit anschließendem Absprung rechts zu einem gymnastischen Sprung).

Coupé

(=frz. *couper* = schneiden, auch Abkürzung aus dem Frz. für <Sur le> *Cou-de-pied*)

- Im Turnen wird dieser Begriff vereinfacht als das Anlegen der Spielbeinfußspitze an den Fußknöchel des Standbeins beschrieben werde.
- Abweichend zum klassischen Ballett wird das K beim Turnen jedoch vor dem Körper gehalten. Ein Sichelfuß ist zu vermeiden.

Coupé-Schritt

- Schritt vorwärts mit Aufsetzen eines Fußes und
- anschließendem Anlegen der gestreckten Fußspitze des Spielbeins über den Fußknöchel des aufgesetzten Beins.
- Das Spielbein ist dabei in den Pflichtübungen in Vorhalte gehalten.

Einbeinige Relevé LAD

Siehe unter „Relevé (einbeinig) LAD“, S. 18

Flüchtige Standwaage

- Die flüchtige Standwaage mit Heben auf die hohe Fußspitze (Relevé) dient in der P8 als Bewegungsansatz für das nachfolgende Heben in den Handstand.
- Genau genommen ist dies ein hohes, anschließend kurz gehaltenes, Rückspreizen eines Beines (= Schwungbein zum Aufschwingen in den Handstand) mit Hochziehen auf den hohen Fußballen und
- anschließendem Absenken des Oberkörpers zum Aufsetzen der Hände und Heben in den Handstand.

Fouetté

(frz.: *fouetter* = peitschen;)

- Das Fouetté bezieht sich auf den peitschenartigen Schwungbeineinsatz beim Drehsprung



- Aus dem Stand wird ein Bein zum Absprung voraufgesetzt.
- Das Spielbein schwingt vorhoch und anschließend, mit Lösen des Absprungbeines vom Boden, erfolgt die halbe Körperlängsachsendrehung über dem Absprungbein.
- Dabei dreht sich das Schwungbein rücklings zum Körper und die Landung erfolgt auf dem Absprungbein.
- In der P10 wird nach der Körperdrehung ein weites Querspreizen (180°) erwartet.
- Dies kann auch dadurch erreicht werden, dass das Absprungbein nach Vollendung der halben Körperdrehung und vor der Landung weit vorhochgezogen wird.

Nachstellhüpfer/-sprung (Chassé)

- Voraufsetzen des gestreckten Spielbeins: Fuß gestreckt und leicht auswärts gedreht
- Spielbein wird durch leichtes Beugen (*demi plié*) und Strecken zum Abdruckbein
- Mit Strecken des vorderen Beins und Abdruck nach vorne-oben vom Boden schnelles Heranführen des hinteren Beines an das vordere
- in der Luft schließen der Beine zur V. Position, Beine sind dabei leicht auswärts gedreht.
- Landung auf dem hinteren Bein mit leichtem Nachgeben im Knie, vorderes Spielbein – leicht auswärts gedreht – in gestreckter Schrägtiefvorhalte

Nachstellschritt

- gleiche Beschreibung, nur ohne Flugphase

Passé

(frz.: *passer* = vorbeiführen, passieren)

- Die Fußspitze des Spielbeins wird am Knie des Standbeins angelegt.
- Das Knie des Spielbeins befindet sich im Turnen in Vorhalte, somit vor dem Körper.

Passé klassisch

- Die Fußspitze des Spielbeins wird am Knie des Standbeins angelegt, „klassisch“ im Sinne von „wie beim Ballett“ wird das Knie des Spielbeins zur Seite genommen (180°).

Piqué

(frz. *piquer* = „stechen“, „steppen“, „anpicken“)

- Im Gegensatz zum Relevé wird sich nicht auf die Fußspitze hochgehoben, sondern auf den hohen Ballenstand gestellt, wie auf eine „Spitze“ oder auf einen „Stachel“.

½ Piqué LAD

- Die einbeinige Drehung wird in der Regel aus einem Schritt mit Voraufsetzen eines gestreckten Spielbeins mit Beginn der Körperdrehung auf die hohe Fußspitze angesetzt, im hohen Ballenstand



und gestrecktem Standbein erfolgt dann die Körperdrehung über diesem Standbein auf hoher Fußspitze.

- Arme während der Drehung in Hochhalte

Plié

(frz. *Kniebeuge*)

- Pliés sind fundamentale Bewegungen des klassischen Balletts. Sie können in allen sechs Grundpositionen angewandt werden und sind in „Demi-Pliés“ und „Grand-Pliés“ unterteilt.
- Der Körper geht dabei aufgerichtet hinunter, die Knie werden gebeugt und schieben sich über die Zehen.
- Wird in der Übungsausschreibung von „Plié“ geschrieben, ist damit ein „demi Plié, d.h. eine halbe Kniebeuge gemeint.
- Im Turnen wird mit „Plié“ zum Beispiel als die vorbereitende halbe Kniebeuge (demi Plié) vor einem gymnastischen Sprung bezeichnet, auch sollte ein Sprung über einem „demié Plié“ aufgefangen werden.

Relevé

(frz.: *relever* = „aufrichten“, „erheben“ bzw. „erhöhen“)

- Im klassischen Ballett bedeutet Relevé, dass sich eine Tänzerin auf die halbe Fußspitze hochzieht.
- Im Turnen wird mit „Relevé“ zum Ausdruck gebracht, dass sich eine Turnerin einbeinig oder beiden Beinen stehend in den hohen Ballenstand hochhebt

Relevé (einbeinig) LAD

- Die einbeinige Drehung wird in der Regel aus einem kleinen Ausfallschritt (IV. Position) mit gebeugtem vorderen Standbein eingeleitet.
- Das vordere Standbein streckt sich und die Turnerin hebt sich mit Beginn der Körperdrehung in den hohen Ballenstand und dreht auf hoher Fußspitze.

Relevé-Stand

- Aus dem Stand heben in den hohen Ballenstand
- die Position 2 Sekunden halten

Schersprung

- Voraufzehn des vorderen gestreckten Beins und
- Absprung vom vorderen Bein mit Beugen (demi plié) und Strecken im Kniegelenk
- Absprungbein verlässt mit gestrecktem Bein den Boden, zeitgleich schwingt das hintere Spielbein gestreckt vor-hoch vor-hoch, dabei passieren die Beine leicht auswärts gedreht dicht / eng aneinander vorbei



Bewegungshinweise für die P-Übungen – 2009

- Das Spielbein geht landungsvorbereitend abwärts während das andere Bein über die Schrägvorhochhalte gestreckt und flüchtig gehalten wird, um danach abgesenkt zu werden.
- Die Arme werden von unten über vorne in die Hochhalte geführt.

Schritt mit Plié

- Schritt vorwärts mit Aufsetzen eines Fußes und
- anschließendem Beugen des belasteten Beines.

Schritt mit Relevé

- Schritt vorwärts mit Aufsetzen eines Fußes und
- anschließendem Erheben auf dessen Fußballen.

Spagatsprung vw. mit Beinwechsel = Durchschlagsprung

- Der Spagatsprung erfolgt mit Absprung von einem Bein und Heben des gestreckten Schwungbeins (= Spielbeins) auf mind. 45°, um sofort nachfolgend aktiv gestreckt nach hinten zurückzuschlagen, während zeitgleich das Absprungbein nach vorne gezogen wird.
- In der Endposition muss ein Spreizwinkel von 180° vorliegen. Der Oberkörper wird in der gesamten Sprungbewegung ruhig gehalten.
- Fehlerhaft sind das gebeugte Durchziehen des Schwungbeines (Hinweis: anderes Element), die Hüfte wird extrem ausgedreht und der Sprung wird mit ungenügender Höhe und/oder Weite gezeigt

Spreizsprung mit Querspreizen der Beine, Landung einbeinig (Sissone) und Landung beidbeinig (Quergrätschprung)

- Der Spreizsprung mit Quergrätschen der Beine (parallel über dem Balken) erfolgt aus dem beidbeinigen Absprung nach vorne-oben mit weitem Vorrückspreizen der Beine.
- Beinposition Sissonne diagonal in der Luft, beim Quergrätschprung parallel zum Boden
- Bei einem Sissone erfolgt die Landung einbeinig auf dem vorderen Bein. Bei einem Quergrätschprung erfolgt die Landung beidbeinig.
- Bei beiden Sprüngen muss ein 180° (Quer-)Spreizverhalten gezeigt werden.

Standwaage

- Mindestens zwei Sekunden im Ruhezustand halten
- In der Regel wird das Spielbein hierzu rückgespreizt und mindestens über die Waagerechte des Körperschwerpunktes gebracht.
- Ob die Spielbeinhaltung gestreckt („arabesque“) oder gebeugt („attitude“), das Standbein gestreckt oder gebeugt gehalten werden muss, der Fuß ganz aufgesetzt ist oder über ein Relevé im hohen Ballenstand stehend gezeigt werden muss, ist der Ausschreibung zu entnehmen.



Vorhochsprizen eines Beines

- Das Vorhochsprizen ist ein Beinschwung vorwärts mit maximaler Amplitude.

Walzerschritt

- Walzerschritt bezeichnet eine rhythmisierte Dreischrittfolge, wobei der erste Schritt tief und lang, die weiteren zwei hoch und kurz ausgeführt werden – wie beim Tanzen eines Walzers.

Walzerschritt mit Spielbeinvorgabe „Coupé“ und Relevé-Ansatz

- Walzerschritt nach links (Schritt nach links durch das Plié (“tief“ und lang“)),
- rechter Spielbeinfuß Coupé, Schritt auf rechts (kurz und auf die hohe Fußspitze hochgezogen = Relevé),
- linkes Spielbein Coupé. Schritt auf links (kurz und auf die hohe Fußspitze hochgezogen), rechter Spielbeinfuß gestreckt zur Seittiefhalte.

Walzerschritt mit Spielbeinvorgabe „passé“

- Walzerschritt nach rechts (Schritt nach rechts durch das Plié (“tief“ und lang“)), linker Spielbeinfuß mit der Fußspitze seitlich an das Knie gezogen (passé), Schritt auf links (kurz und hoch), rechtes Spielbein passé wie vorher das linke Spielbein.
- Schritt auf rechts (kurz und hoch), linker Spielbeinfuß wieder passé.



Pauschenpferd

Kreis-Flanke

- Hohes Bewegungstempo. Gleichmäßiger Bewegungsrhythmus
- Schwungeinsatz vom Oberkörper, nicht von den Beinen
- Schulterverlagerung (vw, sw, rw, sw)
- Kurze Einstützphase (energisches schnelles Hingreifen nach dem Vor- oder Rückflanken); lange Doppelstützphase
- Gestreckte Hüfte (180°)
- Mit schnellem Gegendrehen der Hüfte beim Vor- und Rückflanken
- Beinschluss

Rückspreizen eines Beines unter dem anderen in den Stütz vorlings (1/2 Unterkreisen) = Unterspreizen nach hinten

- Beim Rückspreizen hinteres (oberes) Bein in Kopfnähe (beinahe senkrecht)
- Gewichtverlagerung auf die Griffhand
- Abdruck der Hand vor dem Durchschwingen
- Gestreckte Hüfte während der gesamten Bewegung
- Rhythmischer Bewegungsfluss

Scherspreizen rückwärts

- Aus dem Stütz rl. rückspreizen zum seitschwingen
- Seithochziehen des vorderen Beines und Gewichtverlagerung auf die Griffhand
- Die obere Seite der Hüfte muss die Schulterhöhe des Stützarmes erreichen
- Das obere Bein erreicht fast die Senkrechte
- Rückdrehen der Hüfte und Beinwechsel

Scherspreizen vorwärts

- Aus dem Vorspreizen abschwngen
- Seithochspreizen des hinteren Beines und Gewichtverlagerung auf die Griffhand
- Dabei müssen die Beine die Senkrechte in der Reihenfolge Brust-Hüfte-Bein passieren
- Die obere Seite der Hüfte muss die Schulterhöhe des Stützarmes erreichen
- Das obere Bein erreicht fast die Senkrechte
- Vordrehen der Hüfte und Beinwechsel

Seitschwingen

- Aus dem Anschwingen
- Gewichtverlagerung auf den Stützarm



- Seithochschwingen der geschlossenen Beine mit gestrecktem Körper

Seitschwingen mit Lösen der Hand

- Aus dem Anschwingen
- Gewichtsverlagerung auf den Stützarm
- Seithochschwingen mit gestrecktem Körper und geschlossenen Beinen mit Lösen der anderen Hand

Seitspreizen rücklings

- Im Seitstütz rücklings
- Leicht überstreckte Hüfte
- Führungsbein (oberes Bein) mindestens 45° zur Waagerechten am Ende des Schwunges
- Mitziehbein etwa auf Pferdleibhöhe
- Rhythmischer Bewegungsfluss und Hüftpendel

Seitspreizen vorlings

- Im Seitstütz vorlings
- Kopf gerade
- Führungsbein (oberes Bein) am Ende des Schwungs beinahe senkrecht
- Mitziehbein etwa auf Pferdleibhöhe
- Körper gestreckt (kein Hüftwinkel vorlings durch Hochziehen des Gesäßes)
- Rhythmischer Bewegungsfluss und Hüftpendel

Vor- und Rückspreizen

- Schwungbein beinahe senkrecht vor dem Vorspreizen
- Schulterverlagerung
- Lösen der Hand
- Im Spreizstütz Schwungbein (hinteres Bein) etwa senkrecht in der Nähe der Schulter; vorderes Bein dabei in Verlängerung des Oberkörpers
- Schwungbein beim Rückspreizen deutlich über der Waagerechten (mindestens 45°)
- Rhythmischer Bewegungsfluss

Wandern im Querverhalten

- Aus dem Querstütz vl. vorhochdrehen der Hüfte
- Gewichtverlagerung auf die Griffhand
- Gestreckte Hüfte (180°)
- Aus dem Querstütz rl. vorhochdrehen der Hüfte
- Gewichtverlagerung auf die Griffhand
- Gestreckte Hüfte (180°)



Bewegungshinweise für die P-Übungen – 2009

- Hohes Bewegungstempo
- Gleichmäßiger Bewegungsrhythmus

Wandern sw

- Aus dem Stütz rl Gewichtsverlagerung auf den Stützarm, rückflanken
- Verlagern der Schulter in den Zwiegriffstütz auf eine Pausche
- Gewichtsverlagerung auf die andere Schulter zum Vorflanken
- Hohes Bewegungstempo
- Gleichmäßiger Bewegungsrhythmus
- Gestreckte Hüfte (180°)
- Schnelles Gegendrehen der Hüfte beim Vor- und Rückflanken
- Schulterverlagerung

Wende

- Aus dem Stütz rl. rückflanken
- Gestreckte Hüfte (180°)
- Die obere Seite der Hüfte muss die Schulterhöhe des Stützarmes erreichen
- Querstand seitlings ohne abstützen



Ringe

Felgumschwung rückwärts

- Aktive Felgbewegung mit gestrecktem Körper und Armen
- Ansatz zur Felge in den Handstand
- Kein Anlegen (gebeugte Arme) an den Ringseilen

Grätschwinkelstütz

- Freier Stütz (ohne sich an die Ringe und/oder Ringeseile anzulehnen)
- Ringe ausgedreht (Handfläche zeigen schräg nach vorne, Ringe in V-Stellung)
- Kleiner BRW (= hohe Beine, Füße leicht höher als die Knie)
- Beine gestreckt

Handstand

- Arme völlig gestreckt, keine Berührung der Ringeseile
- Parallele bis leicht aufgedrehte, schulterbreite Ringstellung (supinierte Arme)
- Hand-Schulter-Hüfte-Füße bilden eine Gerade; kein überstreckter Rücken
- Völlig gestreckter ARW (180°)
- Kopf leicht im Nacken (Blick zu den Händen)
- Leichte Korrekturen nur im Schulterbereich möglich

Heben in den Handstand

- Gleichmäßiges und langsames Heben der gegrätschten oder geschlossenen Beine
- Keine Berührung der Ringeseile
- Parallele bis leicht ausgedrehte Ringstellung
- Führung der Beine nahe am Körper
- Fixierung des Handstandes
- Ruhiger Handstand für 2 sec

Heben in den Kipphang

- Kontrolliertes, kraftvolles Heben des Körpers bis zum Kipphang
- Dabei Körper gebeugt, Arme und Beine gestreckt
- Im Kipphang völlig gebückter Körper (mit der Nase zwischen den Schienbeinen)
- Gestreckte Beine
- Waagerechte Beine



Heben in den Strecksturzhang

- Aus dem Langhang
- Kontrolliertes, kraftvolles Heben des Körpers bis zum Strecksturzhang
- Dabei Beine gestreckt, der Körper oder die Arme dürfen leicht gebeugt werden
- Im Strecksturzhang völlig gestreckter Körper
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (während einer Übung jedoch Blick auf den Boden)
- Gespannte Zehenspitzen
- Zusammengekniffenes Gesäß
- 2 Sek. halten

Kipphang

- Völlig gebückter Körper (mit der Nase zwischen den Schienbeinen)
- Gestreckte Beine
- Waagerechte Beine

Klimmzug

- Gleichmäßiges Beugen und Strecken der Arme (der Turner muss etwa die gleiche Zeit sowohl zum Beugen als auch zum Strecken verwenden)
- Dabei völlig gestreckter Körper
- Kinn über Ringunterkante

Langhang

- Parallele Ringstellung
- Völlig gestreckter Körper
- Durchgestreckte Arme
- Gespannte Zehenspitzen
- Zusammengekniffenes Gesäß
- Kopf in einer neutralen Position

Niedersprung

- Aktiver Rückschwung
- Schulter tiefer wie Beine, leichte gespannte Überstreckung (kein Hohlkreuz)
- Gestreckte Arme
- Blockieren der Beine; steigende Schulter
- Im höchsten Punkt aktives Abstoßen der Arme (gleichmäßig)
- Sicher aufrechter Stand



Rückschwung

- Am Ende des RS sind die Hüfte und die Füße höher als die Schulter, leichte gespannte Überstreckung (kein Hohlkreuz)
- Arme schräg zur Seite
- Während der ganzen Bewegung straffer Mittelkörper und Beinschluss

Salto rückwärts gestreckt

- Deutlicher Höhengewinn (Hüfte über Ringhöhe)
- Kein zu spätes Loslassen der Ringe (bevor die Füße die Ringeseile nach hinten passieren!)

Senken in den Hang rücklings

- Kontrolliertes gleichmäßiges Senken
- Endposition völlig gestreckter Körper
- 2 Sek. halten

Stemmaufschwung rückwärts

- Aktiver Rückschwung
- Schulter tiefer wie Beine, leichte gespannte Überstreckung (kein Hohlkreuz)
- Gestreckte Arme
- Blockieren der Beine; steigende Schulter
- Im höchsten Punkt führen der gestreckten Arme unter den Körperschwerpunkt
- Stemmaufschwung mind. über Waagrechte
- Keine Berührung der Ringseile
- Langsames Vorschwingen der Beine im Stütz

Stemmaufschwung vorwärts

- Aktiver Vorschwung – Blockieren der Beine
- Impulsartige Stemmbewegung
- Gestreckte Arme
- Keine Berührung der Ringseile

Strecksturzhang

- Völlig gestreckter Körper
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (während einer Übung jedoch Blick auf den Boden)
- Gespannte Zehenspitzen
- Zusammengekniffenes Gesäß
- 2 Sek. halten



Stütz

- Parallele Ringstellung
- Sauberer, hoher Stütz
- Blick nach vorn
- Brust herausdrücken

Vorschwung

- Die Füße zeigen zum Aufhängepunkt in einer nach vorne gekrümmten Körperpose
- Dabei Kopf zwischen den Armen
- Arme in Verlängerung der Ringeseile, d.h. kein zu frühes Öffnen des ARW
- Während der ganzen Bewegung straffer Mittelkörper und Beinschluss

Winkelstütz

- Mindestens parallele Ringstellung
- Beine waagrecht
- Sauberer, hoher Stütz
- Blick nach vorn
- Brust rausdrücken
- Mindestens 2 Sek. halten

Zugstemme

- Aus dem Langhang beugt der Turner seine Arme, bis die Schulter oberhalb der Ringeunterkante ist.
- Dann stemmt er sich hoch, indem er die Arme bis in den Streckstütz streckt.
- Die Beine sind während der gesamten Bewegung ruhig
- Es sollte eine unveränderte gestreckte bis leicht gekrümmte Körperpose während der ganzen Bewegung gezeigt werden
- Die Füße dürfen die Senkrechte, die durch das Gesäß verläuft, nicht nach hinten passieren.
- Eine extreme Beugung in der Hüfte, bei der die Beine die untere 45°-Linie nach vorne passieren, ist ebenso zu unterbinden.



Sprung

Handstütz-Sprungüberschlag

- Kräftiger Absprung mit deutlichem Ferseneinsatz, Hüfte gestreckt
- Flache 1. Flugphase
- Beim Einstützen Hände vor der Schulter (keine Vorlage der Schulter)
- Durchgestreckte Arme (keine Beugung in den Ellenbogen)
- Kurze Stützphase, Blick zu den Händen
- Gespanntes und schnelles Verlassen des Geräts in der Senkrechten (der Abdruck beginnt vorher)
- Kopf nach dem Handabdruck zwischen den Armen
- Während der gesamten Bewegung fester Mittelkörper bis zum Stand

Handstütz-Sprungüberschlag mit $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ LAD in der 1. Flugphase und Salto rückwärts gehockt in der 2. Flugphase

- Kräftiger Absprung mit deutlichem Ferseneinsatz
- Flache 1. Flugphase
- Beim Einstützen Hände vor der Schulter (keine Vorlage der Schulter)
- Durchgestreckte Arme (keine Beugung in den Ellenbogen)
- Kurze Stützphase, Blick zu den Händen
- Gespanntes und schnelles Verlassen des Geräts in der Senkrechten (der Abdruck beginnt vorher)
- Kopf nach dem Handabdruck zwischen den Armen
- Einleiten der Drehung durch seitliches Führen eines Armes zur Hüfte
- Während der gesamten Bewegung fester Mittelkörper bis zum Stand
- Beenden der Drehung durch seitliches Öffnen der Arme (beide Arme in Seithalte)

Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts mit $\frac{1}{2}$ LAD in der 2. Flugphase

- Kräftiger Absprung mit deutlichem Ferseneinsatz
- Flache 1. Flugphase
- Beim Einstützen Hände vor der Schulter (keine Vorlage der Schulter)
- Durchgestreckte Arme (keine Beugung in den Ellenbogen)
- Kurze Stützphase, Blick zu den Händen
- Gespanntes und schnelles Verlassen des Geräts in der Senkrechten (der Abdruck beginnt vorher)
- Kopf nach dem Handabdruck zwischen den Armen
- Einleiten der Drehung durch Führen eines Armes zur Hüfte
- Während der gesamten Bewegung fester Mittelkörper bis zum Stand
- Beenden der Drehung durch seitliches Öffnen der Arme (beide Arme in Seithalte)



Handstütz-Sprungüberschlag mit 1/1 LAD in der 2. Flugphase

- Kräftiger Absprung mit deutlichem Ferseneinsatz
- Flache 1. Flugphase
- Beim Einstützen Hände vor der Schulter (keine Vorlage der Schulter)
- Durchgestreckte Arme (keine Beugung in den Ellenbogen)
- Kurze Stützphase, Blick zu den Händen
- Gespanntes und schnelles Verlassen des Geräts in der Senkrechten (der Abdruck beginnt vorher)
- Kopf nach dem Handabdruck zwischen den Armen
- Einleiten der Drehung durch Führen eines Armes zur Hüfte
- Während der gesamten Bewegung fester Mittelkörper bis zum Stand
- Beenden der Drehung durch seitliches Öffnen der Arme (beide Arme in Seithalte)

Sprunggrätsche

- Körperstreckung in der ersten Flugphase
- Deutlicher Ferseneinsatz
- Körper beim Einstütz über der Waagerechten, dabei Hände vor den Schultern (ansonsten besteht Gefahr, dass der Turner überdreht!)
- Kräftiger Abdruck mit Grätschen und nach vorn führen der Beine zum Aufrichten des Oberkörpers

Sprunghocke

- Deutlicher Ferseneinsatz, die zu einer gestreckten Körperhaltung in der ersten Flugphase führen soll
- Körper beim Einstütz über der Waagerechten, dabei Hände vor den Schultern (ansonsten besteht Gefahr, dass der Turner überdreht!)
- Kräftiger Abdruck mit Anhocken und nach vorn führen der Beine zum Aufrichten des Oberkörpers

Sprungrolle mit Minitramp

- Deutlicher Höhengewinn (Ziel ist eine Sprungrolle, die deutlich über Kopfhöhe geht)
- Körper leicht überstreckt
- Einstütz zum Abrollen erfolgt durch die Handstandposition
- Anschließend rundes gestütztes Abrollen



Parallelbarren

(Sprung in den) Stütz

- Völlig gestreckter Körper
- Durchgestreckte Arme
- Gespannte Zehenspitzen
- Kopf in einer neutralen Position

Abrollen aus dem Oberarmstand in den Grätschsitz

- Aus dem Oberarmstand Abwinkeln der Hüfte
- Hände greifen nach vorne, während sich das Gesäß noch über dem Körper befindet
- Beine werden maximal gegrätscht, damit das Gesäß nicht unter Holmenhöhe fällt

Abschwingen (Überrollen) aus dem Oberarmstand

- Direkt nach Beginn der Abwärtsbewegung im Oberarmstand setzen die Hände um
- Der Körper bleibt gestreckt bis zum Passieren der unteren Senkrechten
- Kräftiger Beineinsatz nach hinten nach dem Passieren der unteren Senkrechten

Dreh-Hocke

- Beim Rückschwingen Vorseitverlagern über eine Schulter und
- Beine nach vorne über beide Holme hinwegschieben
- Der ARW ist während der Drehung auf dem Stützarm möglichst geöffnet
- Drehung durch den „gehockten“ Handstand sollte angestrebt werden
- Landung im Querstand

EII-Hang (Langhang)

- Völlig gestreckter Körper
- Durchgestreckte Arme
- Gespannte Zehenspitzen
- Kopf in einer neutralen Position

Grätschsitz

- Stabiler Sitz, ohne dass das Gesäß nach hinten und der Oberkörper nach vorne fällt
- Von der Seite betrachtet müssen die Füße, die Hüfte und die Schulter auf einer senkrechten Linie sein
- Die Beine müssen gestreckt, die Arme in Seithalte sein



Handstand

- Arme völlig gestreckt
- Hand-Schulter-Hüfte-Füße bilden eine Gerade (kein überstreckter Rücken)
- Völlig gestreckter ARW (180°)
- Kopf leicht im Nacken (Blick zu den Händen)
- Korrekturen nur im Bereich der Handgelenke und leicht im Bereich der Schulter möglich
- Sicherer und ruhiger Stand. Kein Nachdrücken

Heben in den Handstand mit gebeugter Hüfte und gebeugten Armen

- Das Heben erfolgt in einer stetigen gleichförmigen Bewegung.
- Das Ellbogengelenk sollte einen Winkel von ca. 90° haben, die Beine sind geschlossen
- Fixierung des Handstandes
- Mindestens 2 sec halten

Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugter Hüfte (Schweizer-Handstand)

- Gleichmäßiges und langsames Heben der Beine
- Führung der Beine nahe am Körper
- Maximales Öffnen der Beine
- Öffnen des ARW vor Schließen der Beine
- Fixierung des Handstandes
- Mindestens 2 sec halten

Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugter Hüfte mit geschlossenen Beinen (Wiener-Handstand)

- Gleichmäßiges und langsames Heben der Beine
- Führung der Beine nahe am Körper (erst Öffnen der ARW, dann Öffnen des Hüftwinkels)
- Fixierung des Handstandes
- Mindestens 2 sec halten

Heben in den Oberarmstand aus dem Grätschsitz

- Aus dem Grätschsitz Vorsenken des Oberkörpers mit Auflegen der Oberarme, dabei Ellenbogen nach außen
- Die Hände setzen direkt vor den Oberschenkeln auf
- Das Heben erfolgt vergleichbar mit dem Heben in den Schweizer-Handstand

Kehre

- Vorschwingen mit gestrecktem Körper



Parallelbarren

- Zum seitlichen Verlagern des Körpers und
- Umgreifen der entfernten Hand vor der Stützenden
- Lösen der Stützhand zum
- Abschwingen und Landung im Querstand

Kehre mit $\frac{1}{4}$ Drehung

- Vorschwingen mit gestrecktem Körper
- Zum seitlichen Verlagern des Körpers und
- Umgreifen der entfernten Hand vor der Stützenden
- Lösen der Stützhand zum
- Abschwingen und $\frac{1}{4}$ LAD zum Gerät (nicht vom Gerät weg) und Landung im Seitstand vorlings
- Während der Drehung ist der Körper ganz gestreckt

Kehre mit $\frac{1}{2}$ Drehung

- Vorschwingen mit gestrecktem Körper
- Zum seitlichen Verlagern des Körpers und
- Umgreifen der entfernten Hand vor der Stützenden
- Lösen der Stützhand zum
- Abschwingen und $\frac{1}{2}$ LAD zum Gerät (nicht vom Gerät weg) und Landung im Querstand
- Während der Drehung ist der Körper ganz gestreckt

Kehrwende

- Gestütztes Kehren
- Keine sichtbare Beugung in der Hüfte
- Über der Waagerechten

Kippaufschwung vorwärts

- Langes Vorschwingen in eine gestreckte Körperposition
- Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang
- Kräftiges Öffnen des BRW mit Abbremsen der Beine und Umsetzen in den Stütz über eine spitzwinkelstütz-ähnliche Position, zumindest hohe Hüftposition (keine Pause in dieser Position!)

Kipphang

- Völlig gebückter Körper (mit der Nase zwischen den Schienbeinen)
- Waagerechte Beine

Oberarm-Kippe

- Bei Kiplage Gesäß über Holmhöhe und Beine parallel zu den Holmen



Bewegungshinweise für die P-Übungen – 2009

- Kräftiges Öffnen des BRW mit Abbremsen der Beine und Umsetzen in den Stütz
- Freier Stütz zum Rückschwung

Oberarmstand

- Senkrechte und stabile Körperhaltung
- Kopf leicht im Nacken

Rückschwung im Stütz

- Kurzer energischer Beinschwung ab der unteren Senkrechten mit leicht überstrecktem Körper
- Keine Überstreckung am Ende des Rückschwungs

Salto rückwärts gehockt

- Beim Vorschwung werden die Beine ab passieren der Waagerechten schnell gehockt
- Nach dem Abdruck muss ein Steigen des Körperschwerpunktes sichtbar sein
- Der Kopf bleibt in einer neutralen Position
- Rechtzeitiges Öffnen um die Landung vorzubereiten

Schwingen im Ell-Hang

- Deutliches Aushängen 30° vor der Senkrechten
- Brust, Hüfte, Knie passieren die Senkrechte nacheinander
- Beineinsatz nach der Senkrechten in die Schiffchen-Position
- Kopf bleibt immer zwischen den Armen

Senken in den Oberarmstand

- Der Rückschwung sollte mindestens die Waagerechte erreichen.
- Die Arme werden gebeugt und die Ellbogen nach außen gedreht
- Der Körper bleibt während der ganzen Bewegung gestreckt

Spitzwinkelstütz

- Die Beine sind senkrecht (90° Winkel zu den Holmen)
- Der BRW ist maximal gebeugt. Nase ist zwischen den Schienbeinen

Stemmaufschwung rückwärts

- Kleiner Ellenbogenwinkel während des Oberarmschwungs rw
- Krümmung des Körpers nach vorne im Bereich der unteren Senkrechten (die Hüfte passiert die untere Senkrechte vor den Füßen)
- Schnelle Beschleunigung der Beine nach hinten oben nach Passieren der unteren Senkrechten
- Abruptes Abbremsen der Beine und Aufstemmen in den Stütz



Stemmaufschwung vorwärts

- Großer Ellenbogenwinkel im Oberarmstütz
- Langes Aushängen im Bereich der unteren Senkrechten
- Schnelle Beschleunigung der Beine nach vorne oben nach Passieren der unteren Senkrechten
- Abruptes Abbremsen der Beine und Aufstemmen in den Stütz

Vorschwung im Stütz

- Beim Abschwung leichte Überstreckung in der Hüfte
- Geringe Vorverlagerung der Schulter
- Beinschwung frühestens nach der Senkrechten
- Schulter in Endposition vor den Händen
- Dabei hohe Position des gesamten Körpers nahe der oberen Senkrechten mit nahezu gestrecktem Körper (keine Beugung der Hüfte) weit geöffneter ARW.

Vorschwung mit Grätschen

- Siehe Hinweise für Schwingen im Stütz
- Weites Grätschen der Beine
- Schnelles aber rhythmisches Grätschen und Schließen der Beine

Wende

- Aus dem Rückschwingen mit gestreckter Hüfte
- Rhythmischer Griffwechsel
- Wende möglichst durch den Handstand

Wende mit ½ Drehung

- Die Drehung erfolgt in die Richtung, wohin herausverlagert wurde (d.h., vom Gerät weg; Beispiel: nach links verlagert = Drehung nach links)
- Die Hüfte bleibt während der ganzen Zeit gestreckt
- Die Drehung sollte am höchsten Punkt vollendet sein
- Landung im Außenquerstand

Winkelstütz

- Aufrechter Oberkörper
- BRW 90°
- Beine parallel zu den Holmen
- Blick nach vorn
- Brust rausdrücken



Reck / Stufenbarren

Aufbück-Felgabschwung

- Aufschwingen mindestens waagrecht und
- Aufbücken auf die Stange
- Felgunterschwung in den Stand
- Spätes Lösen der Füße von der Stange
- Die Hüfte soll über Stangenhöhe sein

Felgabschwung in den Hang

- Aus dem Seitstütz mit gestrecktem Körper
- Rückschwung und Abschwingen zum Felghang (die Stange ist aus der Sicht des Turners, der sich kopfüber befindet, knapp unterhalb der Kniescheibe)
- Gleich nach Passieren der unteren Senkrechten Öffnung des Bein-Rumpf-Winkels mit sofortigem Öffnen des ARW
- Nach der Öffnung des ARW Kopf zwischen den Armen gerade halten
- Frühe Streckung des Körpers
- Sicherer Stand

Felgabschwung in den Stand (P6b)

- Aus dem Seitstütz mit gestrecktem Körper
- Rückschwung und Abschwingen zum Felghang (die Stange ist aus der Sicht des Turners, der sich kopfüber befindet, knapp unterhalb der Kniescheibe)
- Gleich nach Passieren der unteren Senkrechten Öffnung des Bein-Rumpf-Winkels mit sofortigem Öffnen des ARW
- Nach der Öffnung des ARW Kopf zwischen den Armen gerade halten
- Frühe Streckung des Körpers
- Sicherer Stand

Felgabschwung mit $\frac{1}{2}$ LAD in den Stand (oder auch in den Hang mit Zwiagriff!)

- Aus dem Seitstütz mit gestrecktem Körper und Arme
- Rückschwung und Abschwingen zum Felghang (die Stange ist aus der Sicht des Turners, der sich kopfüber befindet, knapp unterhalb der Kniescheibe)
- Gleich nach Passieren der unteren Senkrechten Öffnung des Bein-Rumpf-Winkels mit sofortigem Öffnen des ARW
- Nach der Öffnung des ARW Kopf zwischen den Armen gerade halten
- Gleichmäßige und vollständige Drehung
- Streckung des Körpers - Landevorbereitung
- Sicherer Stand



Felgabschwung mit Schwungbeineinsatz (P3a)

- Gestreckte Arme
- Standbein und Schwungbein sind gestreckt
- Nicht stark ausgeprägte Schwungbewegung
- Impulse Bewegung des Schwungbeins zur Stange und gleichzeitiges Heranholen des Standbeines zur Felgbewegung
- Gleich nach Passieren der unteren Senkrechten Öffnung des Bein-Rumpf-Winkels mit sofortigem Öffnen des ARW
- Nach der Öffnung des ARW Kopf zwischen den Armen gerade halten

Felgaufschwung

- Gestreckte Arme
- Aktive Felgbewegung
- Sofortige Aufrichtung des Körpers im Stütz

Felghang

- Gekrümmte Körperpose
- Knie knapp oberhalb der Stange

Felgumschwung in den Handstand (freie Felge)

- Aus dem Handstand gespanntes Abschwingen mit gestrecktem Körper in den Felghang (hier deutlich gekrümmte Körperpose)
- Öffnung des Bein-Rumpf-Winkels mit Blockierung der Beine
- Öffnen des ARW zum freien Umschwung in den Handstand, dabei keine Überstreckung
- Kopf zwischen den Armen

Felgumschwung in den Stütz

- Aus dem Handstand gespanntes Abschwingen mit leicht überstrecktem Körper in den Felghang (hier deutlich gekrümmte Körperpose)
- Öffnung des Bein-Rumpf-Winkels mit Blockierung der Beine
- Öffnen des ARW zum freien Umschwung in den Handstand, dabei keine Überstreckung
- Kopf in Verlängerung vom Oberkörper

Hüft-Abzug über den Kipphang vorlings in den Beugehang

- Langsames Senken des Körpers
- Langsamer Übergang von gestreckten Armen in Beuge
- Gestreckte Beine



Hüft-Aufschwung (P3a)

- Aus der Schrittstellung vl beugen und halten der Arme
- Schwungbeineinsatz und unmittelbarer Druckbeineinsatz Vorhochbringen der Oberschenkel an die Stange
- Erneute Beugung der Arme, um die Hüfte über die Stange nach hinten zu bringen
- Aufrichten des Oberkörpers in den hohen Streckstütz vorlings
- Gleichmäßige kontrollierte Bewegung
- Beine gestreckt während der gesamten Bewegung

Hüft-Aufzug (P3b, P8b)

- Aus dem Langhang Klimmzug
- Mit anschließendem Vorhochbringen der Oberschenkel an die Stange
- Erneute Beugung der Arme, um die Hüfte über die Stange nach hinten zu bringen
- Aufrichten des Oberkörpers in den hohen Streckstütz vl
- Gleichmäßige kontrollierte Bewegung
- Beine gestreckt während der gesamten Bewegung

Hüft-Umschwung rückwärts (P4b, P6, P5, P7, P8)

- Beim Schwungholen Beine mindestens stangenhoch (übungsabhängig auch „mind. waagrecht“)

Kammgriff-Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff

- Aktiver Rückschwung
- Im höchsten Punkt Blockieren der Beine, leichtes Abwinkeln in der Hüfte, Anheben der Schultern und aktives Abstoßen der Arme (gleichmäßig)
- Umspringen mind. über Waagrechte
- Gleichmäßiges und aktives Umspringen
- Kein Hohlkreuz
- Gestreckte Arme und Körper

Kippaufschwung in den Stütz

- Vorschwung in die gestreckte Körperhaltung
- Heben der Füße an die Stange/Holm, dabei ist der KSP noch vor der Stange/Holm
- Aktives Heben der Füße weit über Stangenhöhe und gleichzeitige Stützaufnahme
- Die Körperstreckung beginnt, wenn der KSP unter der Reckstange ist. Sie darf nicht als Kippschlag nach unten ausgeführt werden.
- Hüfte an die Stange/ Holm, Beine halten und mit gestreckten Armen die Schulter über die Senkrechte nach vorne führen



Kontern zum Felgabschwung in den Langhang

- Aus dem Langhang Beine an die Reckstange bringen
- Peitschenartig nach unten schlagen und Felgunterschwung zum Rückschwingen in den Langhang

Langhang

- Völlig gestreckter Körper
- Ggestreckte Arme
- Gespannte Zehenspitzen
- Hüftspannung
- Kopf zwischen den Armen

Niedersprung (P1a)

- Aktiver Rückschwung über Waagrechte
- Im höchsten Punkt Blockieren der Beine, leichtes Abwinkeln in der Hüfte, Anheben der Schultern und aktives Abstoßen der Arme (gleichmäßig)
- Sicher aufrechter Stand
- Landevorbereitung

Riesen-Felgumschwung

- Aus der gestreckten Handstandposition Senken über die Schiffchenposition (kein Hohlkreuz)
- Vor der Senkrechten Überstreckung (Hang)
- Nach dem Passieren der Senkrechten Schlagbewegung mit den Beinen in die Schiffchenposition, Arm-Rumpf-Winkel leicht verkleinern.
- Gestreckte Arme
- Öffnen aller Körperwinkel in die Handstandposition am Ende der Bewegung
- Während der gesamten Bewegung Kopf zwischen den Armen

Riesen-Felgumschwung mit ½ LAD

- Ausgangs- und Endposition s.o.
- Einleitung der Drehung in der Aufwärtsbewegung aus den Füßen und der Hüfte
- Vollständige Drehung um ein Arm
- Kopf bleibt zwischen den Armen

Riesen-Stemmumschwung

- Kein Hohlkreuz
- Abschwung nicht Schulter fallen lassen
- Aktiver Rückschwung mit Ferseneinsatz in der unteren Senkrechte
- Gestreckte Arme und Körper



- Neutrale Kopfhaltung
- Harmonischer Umschwung

Rückschwung im Seitstütz (P1a)

- Ausgangsposition hoher Stütz
- Schulter nach vorne verlagern mit gleichzeitigem Vorbringen der Beine (Verkleinerung des Bein-Rumpfwinkels)
- Explosives Zurückschwingen der Beine und Heben des Rückens
- Schultern aufdrücken
- Endposition: gerader Körper, feste Schultern

Rückschwung in den Handstand (P9b)

- Ausgangsposition hoher Stütz
- Schulter nach vorne verlagern mit gleichzeitigem Vorbringen der Beine (Verkleinerung des Bein-Rumpfwinkels)
- Explosives Zurückschwingen der Beine und Heben des Rückens
- Schultern aufdrücken, dabei Schultervorlage bis kurz vor Erreichen der Senkrechten halten
- Schulter bei offenem Winkel (180°) im Handstand blockieren
- Endposition: runder Rücken, feste Schultern, fester Mittelkörper, Kopf zwischen den Armen

Salto rückwärts gehockt

- Ruhiges, kontrolliertes Schwingen (bzw. ruhiger, kontrollierter Riesenfelgumschwung)
- Deutlicher Aushang mit gestreckten Beinen, dabei Fersen nach hinten (als möchte man die Füße stehen lassen, während der Körper weiter schwingt)
- Peitschenartiges Hochschlagen und Blockieren der Beine
- Über Stangenhöhe
- Flugkurve über Stangenhöhe
- Landung mit gestreckter Hüfte

Salto rückwärts gestreckt (P9b)

- Ruhiges, kontrolliertes Schwingen (bzw. ruhiger, kontrollierter Riesenfelgumschwung)
- Deutlicher Hang vor der Senkrechten
- Peitschenartiges Hochschlagen und Blockieren der Beine, Schiffchenposition, Füße anschauen
- Lösungsverhalten über Holmhöhe in Schiffchenposition, Arm-Rumpfwinkel geöffnet, Kopf auf der Brust
- Nach dem Lösen Streckung in der Hüfte, Arme werden an die Hüfte geführt
- Flugkurve über Stangenhöhe
- Landung mit gestreckter Hüfte



Schwingen im Langhang

- Gekrümmte Körperhaltung (Schiffchen-Haltung) am Ende des Rückschwungs (Kopf zwischen den Armen)
- Aushängen innerhalb 30° vor der Senkrechten (Reckverspannungen)
- Beim Vorschwung passiert die Brust zuerst mit aktiver Überstreckung die Hang-Senkrechte
- D.h. der Beineinsatz erfolgt deutlich nach der unteren Senkrechten

Spreiz-Kippaufschwung

- Aktive Kippbewegung
- Gestreckte Beine und Arme
- Spätes Spreizen der Beine

Stemmaufschwung

- Aktiver Rückschwung mind. über Waagrechte
- Im höchsten Punkt Blockieren der Beine, leichtes Abwinkeln in der Hüfte, Anheben der Schultern
- Kein Hohlkreuz
- Gestreckte Arme und Körper
- Ausgeprägte Stemmbewegung

Streckstütz

- Sauberer, hoher Stütz
- Gestreckter Körper
- Blick nach vorn
- Brust raus drücken

Vorschwung mit ½ Drehung

- Nach dem Aushängen (mit gestreckten Beinen) kräftiges Schlagen der Beine zur ½ Drehung
- Die Füße führen die Bewegung.
- Kopf zwischen den Armen
- Mindestens waagrecht



Balken (akrobatische Elemente)

Abgang: Anlauf Rondat zum Querstand

- Anlauf , frontales Absenken des Oberkörpers bei gestrecktem Armrumpfwinkel und zeitgleichem Schwungbeinansatz nach hinten-oben
- Hineindrehen des Körpers mit Stütz der Hände in ein flüchtiges Seitverhalten, Beine schwingen bei gestrecktem Hüftwinkel durch die Senkrechte und werden schnellstmöglich geschlossen (Kurbet, gestreckte Hüfte, Arme in Hochhalte)
- Abdruck von den Händen in eine hohe und weite Flugphase

Abgang: Anlauf, Handstütz-Überschlag vorwärts

- Anlauf , frontales Absenken des Oberkörpers bei gestrecktem Armrumpfwinkel und zeitgleichem Schwungbeinansatz nach hinten-oben
- Stütz der Hände, Beine schwingen bei gestrecktem Hüftwinkel durch die Senkrechte und werden schnellstmöglich geschlossen
- Abdruck von den Händen in eine hohe und weite Flugphase

Abgang: Anlauf, Salto vorwärts gehockt in den Querstand rücklings auf der Matte

- Anlauf, beidbeiniger Absprung, gestrecktes Steigen (Ganzkörperstreckung) bei leichter Körpervorlage, Arme beim Absprung in der Hochhalte
- Drehung der Körpers um die Schulter und nachfolgendem Hocken der Beine zum hohen Salto vorwärts.
- Nach $\frac{1}{2}$ Breitenachsenrotation Beginn des Öffnen der Hockposition und Strecken der Beine zur Landungsvorbereitung, Rumpf streckt sich und die Arme werden in Hochhalte geführt. Landung im Querstand rücklings.

Abgang: Aufschwingen in den Querhandstand (2 Sek.) mit gestrecktem Armrumpfwinkel (P8b), $\frac{1}{4}$ LA- Drehung weiterdrehen zum Seithandstand (mind. 1 Sek.), weitere $\frac{1}{4}$ LA- Drehung zum Absenken in den Seitstand seitlings auf der Matte.

- Aus dem Schrittstand, Gewicht auf dem vorderen Bein, frontales Absenken des Körpers mit Rückschwingen des hinteren Beine, Armrumpfwinkel gestreckt
- $\frac{1}{4}$ LAD des Körpers zum Stütz und nacheinander Hochschwingen der Beine mit schnellem Schließen der Beine in der Senkrechten, gesamter Körper gestreckt
- Weitere $\frac{1}{4}$ Drehung mit gestreckter Hüfte und offenem Arm-Rumpf-Winkel

Abgang: Serie: Rad, Salto rückwärts gehockt

- Aus dem Schrittstand, Gewicht auf dem vorderen Bein, frontales Absenken des Körpers mit Rückschwingen des hinteren Beine in die Senkrechte, Armrumpfwinkel gestreckt



Balken (akrobatische Elemente)

- $\frac{1}{4}$ LAD des Körpers zum Stütz und nacheinander Hochschwingen der Beine mit Spreizen der Beine durch die Senkrechte, weitere $\frac{1}{4}$ LAD mit Absenken des Schwungbeins und Landung über das Kurbet mit gestreckter Hüfte
- Schnelles Aufrichten des Oberkörpers und Absenken des Schwungbeins, Heransetzen des zweiten Beines mit schnellem Aufrichten des Oberkörpers und Hochnehmen der Arme in die Senkrechte
- Absprung nach hinten-oben, Körper ist gestreckt
- Nach gestrecktem Verlassen des Balkens hochsteigen nach leicht schräg-hinten
- Anhocken und Salto rückwärts zum Stand vorlings zum Balken
- Die Landung erfolgt mit gestreckter Hüfte

Aufschwingen in den flüchtigen Seithandstand und Absenken mit gestrecktem Körper über die Stützwaage in den Seitstand vorlings auf der Matte

- Aus dem Schrittstand, Gewicht auf dem vorderen Bein, frontales Absenken des Körpers mit Rückschwingen des hinteren Beine, Armrumpfwinkel gestreckt
- $\frac{1}{4}$ LAD des Körpers zum Stütz und nacheinander Hochschwingen der Beine mit schnellem Schließen der Beine in der Senkrechten, gesamter Körper gestreckt.
- Absenken mit gestrecktem Körper über die Stützwaage in den Seitstand vorlings auf der Matte

Bogengang rückwärts

- Aus dem Stand, Arme in Hochhalte, Heben des Spielbeines in die Vorhalte (mind. 90°),
- Bogengang rückwärts, Arm-Rumpfwinkel in der Handstandphase ganz offen, Hüfte nicht aufgedreht, Beinwinkel 180°
- Beim Aufrichten Spielbein und Oberkörper eine Linie
- Landung mit Beugen des Landebeins und Halten des Spielbeins in Rückhalte über Waagerechte, Aufrichten zur Standwaage auf dem gebeugten Standbein, Arme Vorhalte (mind. 90°) zum Oberkörper

Flick-Flack

- Aus dem Stand, Flick-Flack mit leicht gebeugten bis fast gestreckten Beinen und Rückschwingen der Arme in der Phase des Zurückverlagern des Körpers
- Schnelles Vorschwingen der Arme über die Tief-, Vor- und Hochhalte (= gestreckter Armrumpfwinkel) und schnellem Aufrichten des Oberkörpers, Knie weichen nicht nach vorne aus.
- Aufsetzen der Hände unter den Körper bei gestrecktem Arm-Rumpf-Winkel und Rotation zum Stand in die Schrittstellung,
- Landebein gebeugt, Spielbein bleibt in Rückhalte (mind. 90°, 2 Sek. halten), Arme Vorhalte, (mind. 90° zum Oberkörper)

Flick-Flack, Flick-Flack Serie

...mit Landung auf dem gebeugten Standbein, Spielbein Rückhalte (mind. 90°),



Bewegungshinweise für die P-Übungen – 2009

- Aus dem Stand, Flickflack mit fast gestreckten Beinen und Rückschwingen der Arme in der Phase des Zurückverlagern des Körpers
- Schnelles Vorhochschwingen der Arme über die Tief-, Vor- und Hochhalte und schnellem Aufrichten des Oberkörpers, Knie weichen nicht nach vorne aus.
- Aufsetzen der Hände (ohne belastenden Stütz) unter den Körper bei gestrecktem Armrumpfwinkel und Rotation, Landung auf dem Schwungbein, Spielbein wird dicht an das erste Bein in die enge Schrittstellung herangesetzt
- Schnelles Aufrichten des Oberkörpers und Absenken des Schwungbeins Absprung nach hinten-oben, Körper ist gestreckt, zum zweiten Flick-Flack
- Aufsetzen der Hände unter den Körper bei gestrecktem Armrumpfwinkel und Rotation zum Stand in die Schrittstellung,

Handstand

- Vorspreizen eines Beins und Aufschwingen in den (P7a: flüchtigen) Handstand (P7b:2 Sek. gehalten), Armrumpfwinkel gestreckt. Abspreizen und absenken eines Beines,
- Standbein beugt sich und Aufrichten in den Stand, hinteres Spielbein wird in Rückhalte gehalten, Arme gehen in Vorhalte (ARW mind. 90°), beim Aufrichten bilden das Spielbein und der Oberkörper eine Linie
- Absetzen des Spielbeines, Arme werden weiter in Hochhalte geführt

Heben in den Handstand (Schweizer Handstand, 2 Sek.)

- Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff am Balken
- Heben (nicht springen) in den flüchtigen Spitzwinkelstütz, Strecken des Armrumpf- und Hüftwinkels zum gestreckten Handstand
- Senken in den Grätschinkelstütz mit deutlicher Stützphase und ohne mit den Beinen den Balken zu berühren, Beine kurz waagrecht gehalten, Absetzen in den Reitsitz oder in den Spagat (je nach Ausschreibung)

Rad mit ¼ LAD gegen die Bewegungsrichtung

- Aus dem Schrittstand, Gewicht auf dem vorderen Bein, frontales Absenken des Körpers mit Rückschwingen des hinteren Beine, Armrumpfwinkel gestreckt
- ¼ LAD des Körpers zum Stütz und nacheinander Hochschwingen der Beine mit weitem Spreizen der Beine durch die Senkrechte, weitere ¼ LAD mit Absenken des Schwungbeins und Landung mit leichtem Beugen des Landebeins
- Aufrichten des Oberkörpers, Spielbein wird in P 7b in Rückhalte fixiert, Arme gehen in Vorhalte (ARW mind. 90°), beim Aufrichten bilden das Spielbein und der Oberkörper eine Linie
- Absenken des rückgehaltenen Beins



Rolle vorwärts

- Aus dem Hockstand, vorstützen der Hände, Rolle vorwärts mit Strecken der Beine und Aufrichten über den Hockstand in den Stand, Füße voreinander, Arme Hochhalte.