



Das österreichische Turnprogramm

Leitbilder

Grundlagen für die Bewertung

“Endgültige Version”
vom **26. Juni 2008**

BUNDESKANZLERAMT  SPORT

www.Turn10.at - eine Initiative des
Österreichischen Fachverbands für Turnen
in Kooperation mit den Sport-Dachverbänden (ASKÖ, ASVÖ,
Sportunion) und dem ÖTB, gefördert vom Bundeskanzleramt.

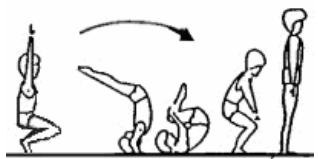




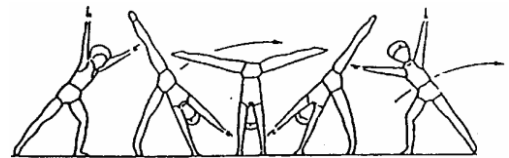
Das österreichische Turnprogramm.

Leitbilder Boden:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Rolle vorwärts Basisstufe und AK35+	
Reihensbild 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und dynamische Rollbewegung • runder Rücken • Aufstehen ohne Handabdruck • Geschlossene Knie und Füße 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechung der Rolle

Wechselschritt und Schersprung geh. o. gestr. Basisstufe und AK35+	
Reihensbild 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • beim Wechselschritt sind die Beine in der Luft kurz geschlossen • beim Schersprung sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • -----

Rad Basisstufe und AK35+	
Reihensbild 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel) • gestreckte Arme • gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel) • das Rad endet mit den Armen in Hochhalte 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • klare Unterbrechung des Rades • starkes Abweichen aus der Senkrechten



Das österreichische Turnprogramm.


Handstand Basisstufe und AK35+	
Reihenbild	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • 180° Schulterwinkel • gestreckte Arme • gestreckter Körper (kein Hohlkreuz) • geschlossene Beine • kurze Fixierung der Position 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition • Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 45°


Rolle rückwärts Basisstufe und AK35+	
Reihenbild	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und dynamische Rollbewegung • Landung auf den Füßen • gleichzeitiger Handstütz und -abdruck 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Kein zeitgleicher Stütz beider Hände • Landung auf den Knien • Klare Unterbrechung der Rollbewegung


Sprung mit 360° Drehung Basisstufe und Oberstufe Sprung mit 180° Drehung AK35+	
Reihenbild (Bp.)	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • kein Vordrehen der Füße beim Absprung • exakte Landung nach 360° (Fußposition) bzw. 180° (AK35+) • kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Weniger als ¾ Drehung (270°) bzw. ¼ Drehung (AK35+) • Keine Landung möglich



Das österreichische Turnprogramm.

<h2 style="text-align: center;">Standwaage (2 sek.)</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild (Bp.)</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halteteil 2 Sekunden • Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten • Haltedauer unter 1 sek.

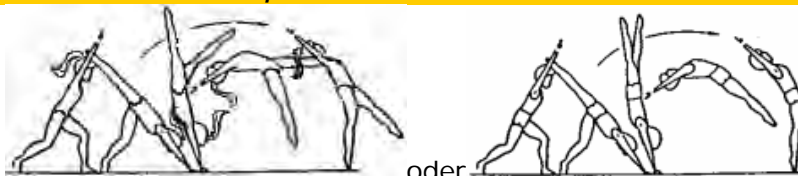
<h2 style="text-align: center;">Radwende</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel) • Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition • übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck • gespannte Körperhaltung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • starkes Abweichen aus der Senkrechten

<h2 style="text-align: center;">Flick-Flack</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen • geht über den Handstand • Stütz erfolgt nahe der Handstandposition mit sofortigem Abdruck der Arme • Landung in aufrechter Körperposition 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf berührt den Boden • Starker Hüftwinkel in der Flugphase • Landung auf den Knien

Handstütz-Überschlag vorwärts

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild



oder

Optimalausführung:

- geht über den Handstand
- gestreckte Arme bei Abdruck
- gestreckte Beine bis zur Landung
- leicht überstreckte Körperposition
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°

Nicht-Anerkennung:

- Keine Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Salto vw. geh., gebückt oder gestr. Oberstufe Beliebiger Salto vorwärts oder... AK35+

Reihenbilder



Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°

Nicht-Anerkennung:

- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Salto rw. geh., gebückt oder gestr. Oberstufe ...oder beliebiger Salto rückwärts AK35+

Reihenbilder



Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

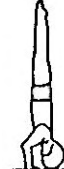



Das österreichische Turnprogramm.

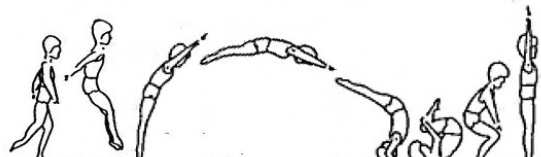
Handstand mit 1/1 Drehung Oberstufe Handstand mit 1/2 Drehung AK35+	
Reihenbild (Bp).	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • eindeutige Handstandposition • Handaufsatz bei Drehung frei gestellt • kein Vordrehen der Hände • 1 bis 4 Handkontakte • Ausgangs- und Endposition der Hände sind identisch (Handstand) 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • starkes Hohlkreuz • Drehung nicht vollendet

Rolle rückwärts durch den Handstand Oberstufe und AK35+	
Reihenbild	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Die Handstandposition wird kurz erreicht • Die Arme sind in der Handstandposition gestreckt 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • stark gebeugte Arme in der Handstandposition • kein Erreichen der Handstandposition (Abweichung mehr als 30°) • Abspreizen eines Beines vor Erreichen der Handstandposition

Salto vw. o. rw. m. 1/2 o. 1/1 Dr. o. Twistsalto Oberstufe	
Reihenbilder (Bp:)	
Optimalausführung: <i>(Salto vw./rw.: siehe oben)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90° • gespannte Körperhaltung • kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • unvollendete Drehung • unkoordinierte/ unkontrollierte Dr. • Drehung aus der Richtung • Kniewinkel bei Landung kl. als 90° • Oberkörper bei der Landung unter der Waagrechten

Kopfstand AK35+	
Reihenbild	
	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> gestreckter Körper (kein Hohlkreuz) geschlossene Beine kurze Fixierung der Position Rücksenken oder Abrollen möglich 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> Keine erkennbare kurze Fixierung in der Endposition seitliches Umfallen

Schrittsprung oder Rolle rückwärts AK35+	
Reihenbild	
	
Optimalausf. Schrittsprung: <ul style="list-style-type: none"> einbeiniger Absprung Spreizwinkel mindestens 90° gestreckte Beine kein Verdrehen der Hüfte Landung auf leicht gebeugtem Bein 	Nicht-Anerkennung Schrittspr.: <ul style="list-style-type: none"> kein erkennbarer Absprung kein erkennbares Spreizen stark gebeugte Beine. Beidbeinige Landung
Optimalausführung Rolle rw.: <ul style="list-style-type: none"> Flüssige und dynamische Bewegung Landung auf den Füßen gleichzeitiger Handstütz und Handabdruck 	Nicht-Anerkennung Rolle rw.: <ul style="list-style-type: none"> Kein zeitgleicher Stütz beider Hände Landung auf den Knien Klare Bewegungsunterbrechung

Sprungrolle AK35+	
Reihenbild	
	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> deutlicher beidbeiniger Absprung kurze Flugphase Beine in der Luft kurz gesteckt kontrollierte, dynamische Bewegung beidbeiniges Aufstehen ohne Abstützen der Hände 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> kein beidbeiniger Absprung Füße und Hände sind gleichzeitig am Boden



Das österreichische Turnprogramm.

Leitbilder Schwebebalken:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

<h3 style="text-align: center;">Arabeske</h3> <p style="text-align: center;">Basisstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild</p> <div style="text-align: center;"> </div>	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aufrechter Oberkörper. • Spielbein rückgeführt auf mind. 30° 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stark gebeugtes Spielbein • stark vorgebeugter Oberkörper

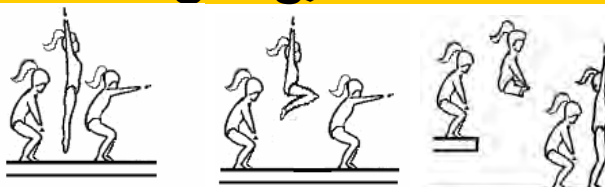
<h3 style="text-align: center;">Schersprung gehockt (Pferdchensprung)</h3> <p style="text-align: center;">Basisstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild</p> <div style="text-align: center;"> </div>	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberschenkel mind. waagrecht 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kein erkennbarer Absprung

<h3 style="text-align: center;">Gymnastische ½ Drehung</h3> <p style="text-align: center;">Basisstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild (Bp)</p> <div style="text-align: center;"> </div>	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehung muss vollendet sein • bei einbeiniger Drehung: Schwungbein wird vorne aufgesetzt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehung nicht vollendet

>>>

Streck-, Hock- oder Grätschwinkelsprung (auch als Abgang) Basisstufe und AK35+

Reihenbild



Optimalausführung:

- beidbeiniger Absprung
- eindeutige Körperposition (Streck-, Hock-, Grätschwinkel)
- beidbeinige sichere Landung

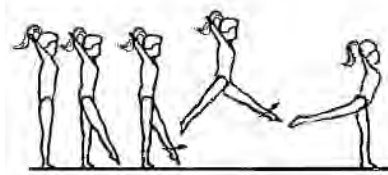
Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Strecken, Hocken, Grätschen
- Grätschwinkel unter 45°
- stark gebeugte Knie

Schrittsprung

Basisstufe und AK35+

Reihenbild



Optimalausführung:

- einbeiniger Absprung
- Spreizwinkel mindestens 90°
- gestreckte Beine
- kein Verdrehen der Hüfte
- Landung auf leicht gebeugtem Bein

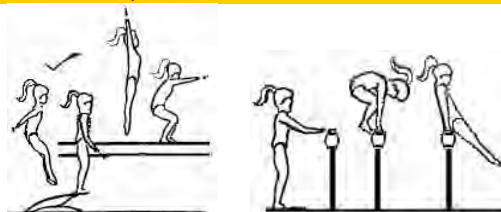
Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Spreizen
- stark gebeugte Beine
- Beidbeinige Landung

Beliebiger Aufgang

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild
(Beispiele)




Optimalausführung:

- erkennbares Element (kein „Raufklettern“)

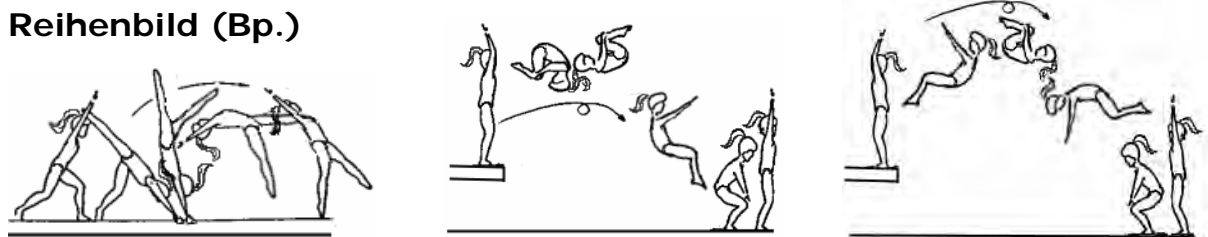
Nicht-Anerkennung:

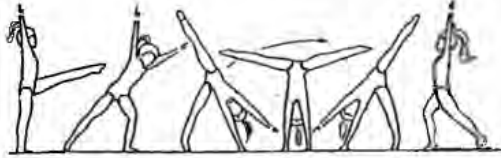
- „Raufklettern“


>>>

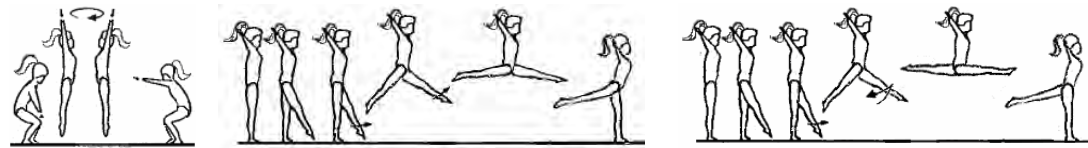
<h2 style="text-align: center;">Flüchtiger Handstand</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> gestreckte Arme gestreckter Körper (kein Hohlkreuz) geschlossene Beine kurze Fixierung der Position 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition Kein Fuß setzt nach dem Handstand auf dem Balken auf (Ausnahmen: Abrollen, Abgrätschen und andere weiter führende Bewegungsformen auf dem Balken)

<h2 style="text-align: center;">Standwaage (2 sek.)</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Halteteil 2 Sekunden Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten Haltedauer unter 1 sek.

<h2 style="text-align: center;">Salto vw. o. rw. o. Überschlag vw. (auch Abgang)</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild (Bp.)</p> 	
<p>Optimalausführung Überschlag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Erkennbarer Abdruck der Hände Ausnahme: Freier Überschlag Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90° <p>Optimalausführung Salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck) Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90° 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> beim <u>Überschlag</u> ist kein Abdruck erkennbar Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf. Ausnahme: Abgänge Kniewinkel bei Landung kleiner als 90° Oberkörper ist bei der Landung unter der Waagrechten

<h2 style="text-align: center;">Rad</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel) • gestreckte Arme • gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel) • das Rad endet mit den Armen in Hochhalte 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • starkes Abweichen aus der Senkrechten • klare Unterbrechung des Rades • starker Hüftwinkel • Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

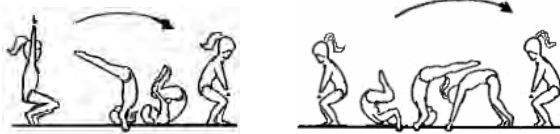
<h2 style="text-align: center;">Radwende</h2> <p style="text-align: center;">Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel) • Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition • übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände • starkes Abweichen aus der Senkrechten • Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

<h2 style="text-align: center;">Sprg. m. ½ Dr. o. Spagat- o. Durchschlagspr.</h2> <p style="text-align: center;">Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennbarer Absprung • sichere Landung Bei <u>Spagat- oder Durchschlagsprung</u>: • gestreckte Beine (Ausnahme ½ Dr.) Bei <u>Sprung mit ½ Drehung</u>: • Drehung ist vor der Landung beendet • Drehung mit und ohne Beinwechsel 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kein erkennbarer Absprung <p>Bei <u>Spagat- oder Durchschlagsprung</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spreizwinkel kleiner als 90° • stark gebeugte Beine <p>Bei <u>Sprung mit ½ Drehung</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drehung nicht vollendet

Rolle vorwärts oder rückwärts

Oberstufe und AK35+

Reihenbild



Optimalausführung Rolle vw.:

- Flüssige u. dynamische Bewegung
- runder Rücken
- Aufstehen ohne Handabdruck
- Geschlossene Knie und Füße

Optimalausführung Rolle rw.:

- Flüssige u. dynamische Bewegung
- Landung auf den Füßen
- Handstütz u. -abdruck gleichzeitig

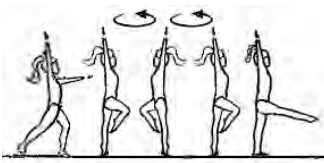
Nicht-Anerkennung:

- Rollen in den Grätschsitz
- „Klammerrolle“
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

1/1 Pirouette

Oberstufe und AK35+

Reihenbild (Bp)



Optimalausführung:

- Drehung vw.: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung rw.: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Spielbein beliebig

Nicht-Anerkennung:

- Drehung rw.: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung vw.: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt

Flick-Flack

Oberstufe und AK35+

Reihenbild



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt den Balken
- Starker Hüftwinkel in der Flugphase.
- Landung auf den Knien
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf. Ausnahme: Flickflack in den Grätschsitz



Das österreichische Turnprogramm.

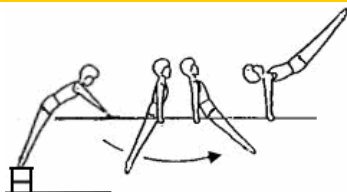
Leitbilder Barren:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz und Vorschwung

Basisstufe und AK35+

Reihenbild



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe

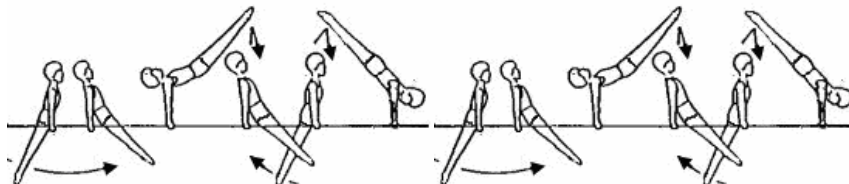
Nicht-Anerkennung:

- Hüfte bewegt sich nur zwischen den Armen

4 Schwünge (2x vor, 2x zurück)

Basisstufe und AK35+

Reihenbild



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Endposition vorne: Oberkörper waagrecht
- Endposition hinten: gestreckter Körper auf mindestens 45°

Nicht-Anerkennung:

- Keine Bewegungsamplitude vorwärts wie rückwärts: Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten

Außenquersitz

Basisstufe und AK35+

Reihenbild

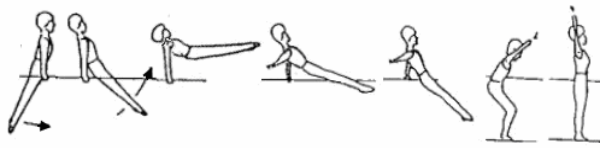
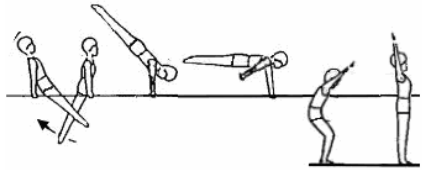


Optimalausführung:

- Gestrecktes hinteres Bein
- Mind. 90° gewinkeltes vorderes Bein
- Oberkörper aufrecht

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbares Erreichen der Position

Kehre oder Wende Basisstufe und AK35+	
Reihenbilder	
 <p>Kehre</p>	 <p>Wende</p>
<p>Optimalausführung: Kehre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckter, senkrechter Stützarm • Endposition Vorschwung: Oberkörper waagrecht, dann beginnt die Auswärtsbewegung. <p>Optimalausführung: Wende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckte, senkrechte Arme • Endposition Rückschwung: mind. 45° mit gestrecktem Körper, dann beginnt die Auswärtsbewegung 	<p>Nicht-Anerkennung beider Elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes

Vorschwung in den Grätschszitz Basisstufe und AK35+	
Reihenbild	
	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorschwung: Oberkörper waagrecht • Gestreckte Beine bei Holmberührung • Gestreckte Arme 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine erkennbare Schwungbewegung vor dem Grätschszitz!

Grätschwinkel- oder Winkelstütz (2 sek.) Basisstufe, Oberstufe und AK35+	
Reihenbild	
	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halteteil 2 Sekunden • Gestreckte Arme • Gestreckte und waagrechte Beine 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine unter Holmhöhe • Beine mehr als 45° gebeugt • Haltedauer unter 1 sek.



Das österreichische Turnprogramm.

Oberarmstand (2 sek.) Basisstufe, Oberstufe und AK35+	
Reihenbild	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Halteteil 2 Sekunden • Gestreckter Körper • Schulter auf Holmhöhe (Oberkante des Holms) 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Einhängen in Ellbogen • Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an) • Haltedauer unter 1 sek.

Kippe in den Stütz Basisstufe, Oberstufe und AK35+	
Reihenbilder (Bp.)	
Laufkippe als Aufgang oder in der Übung ist grundsätzlich erlaubt	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Ausführung der Kippe mit gestreckten Armen • Endposition im Stütz mit gestreckten Armen • direkter hoher Rückschwung möglich 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Nichterreichen der Stützposition • Stütz mit Unterarmen auf Holmen • Arme kommen nacheinander zum Stütz

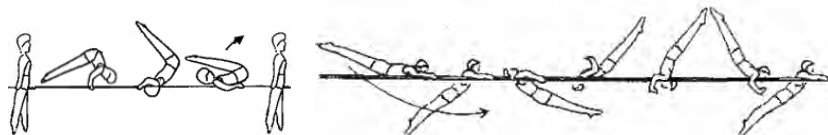
Handstand 2 sek. Basisstufe und Oberstufe Flüchtiger Handstand AK 35+	
Bild	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • 180° Schulterwinkel • gestreckte Arme • gestreckter Körper (kein Hohlkreuz) • geschlossene Beine • kurze Fixierung der Position oder Halteteil 2 sek. 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Basisstufe und Oberstufe: Fixierung unter 1 sek. • AK35+: Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition • Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°



Das österreichische Turnprogramm.

Rolle vorwärts oder rückwärts Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbilder



Optimalausführung:

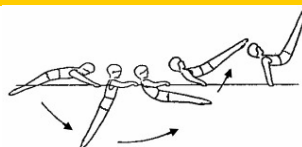
- Flüssige Rollbewegung
- Gestreckte Beine
- Rolle vw: Hüfte stets über den Holmen
- Rolle rw: gleichzeitiger Stütz der Arme

Nicht-Anerkennung:

- Rolle vw: Einhängen in den Ellbogen
- Rolle rw: Nichterreichen der Endposition

Stemme vorwärts Oberstufe und AK 35+

Reihenbild



Optimalausführung:

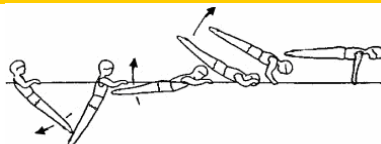
- Endposition mit gestreckten Armen und mind. waagrechtm Oberkörper

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Rückschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

Stemme rückwärts Oberstufe und AK 35+

Reihenbild



Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mindestens waagrechtm, gestrecktem Körper

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Vorschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

Unterschwingung Oberstufe und AK 35+

Reihenbild



Optimalausführung:

- Ausführung mit gestreckten Armen

Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang, Beugestütz oder Stütz)



Das österreichische Turnprogramm.

Handstand mit ½ Drehung Oberstufe und AK 35+	
Reihenbild	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige Bewegungsausführung mit zwei Griffkontakten • Gerade Körperposition während der Drehung • Beenden der Drehung im Handstand 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Sturz vor dem Erreichen einer Handstandposition mit Griff beider Hände nach der Drehung

Salto oder Kreishocke Oberstufe und AK 35+	
Reihenbilder	
Optimalausführung Salto: <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen • Körperschwerpunkt während des Saltos mind. Schulterhöhe 	Nicht-Anerkennung Salto: <ul style="list-style-type: none"> • Landung nicht zuerst auf den Füßen • Kniewinkel bei Landung kleiner als 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
Optimalausführung Kreishocke: <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckter Stützarm • Hüfte über Schulterhöhe • Fertige ½ Drehung zum Seitstand 	Nicht-Anerkennung Kreishocke: <ul style="list-style-type: none"> • „Abdruck“ mit Füßen von einem Holm

Leitbilder Minitrampolin:

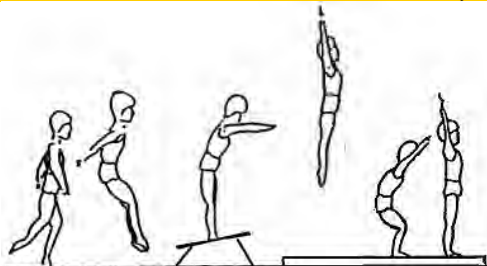
Grundlagen für die Bewertung

Zwei gleiche Sprünge, der bessere kommt in die Wertung. Bei unterschiedlichen Sprüngen gelangt der erste Sprung in die Wertung. Anlauflänge für alle Altersstufen max. 14m. Grundsätzlich: Wenn einbeinig abgesprungen wird oder der Kniewinkel bei der Landung kleiner als 90° ist, wird der Sprung nicht anerkannt.

Strecksprung

Basisstufe, Oberstufe und AK35+ (1 Punkt)

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung vom Trampolin
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Trampolin
- Starkes Verschieben der Hüfte beim Absprung
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Grätschsprung

Basisstufe, Oberstufe und AK35+ (2 Punkte)

Reihenbild:



Optimalausführung:

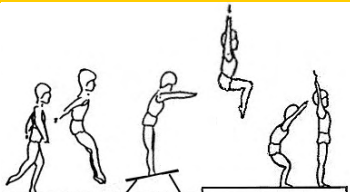
- Beidbeiniger Absprung vom Trampolin
- Armzug zur Schräg-Hochhalte
- Körperstreckung nach dem Absprung
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine 90° seitgrätscht
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Trampolin
- Starkes Verschieben der Hüfte beim Absprung
- Kein deutlich erkennbares Seitgrätschen
- Landung im Grätschstand
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°



Das österreichische Turnprogramm.

<h2 style="text-align: center;">Hocksprung</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und AK35+ (3 Punkte)</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidbeiniger Absprung vom Trampolin • Armzug zur Vor-Hochhalte • Körperstreckung nach dem Absprung • Hüfte stabilisiert (gebunden) • Beine zum Brustkorb gehockt • Hockposition, Knie geschlossen • Aktive Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung • Fersen bei gestreckter Hüfte Richtung Gesäß geschlagen • Kein Anheben der gebeugten Knie • Knie unter 45° • Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

<h2 style="text-align: center;">Grätschwinkelsprung</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und AK35+ (4 Punkte)</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidbeiniger Absprung vom Trampolin • Hüfte stabilisiert (gebunden) • Körperstreckung nach dem Absprung • Bein-Rumpfwinkel mindestens 90° mit gegrätscht, gestreckten Beinen • Aktive Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starkes Vorschieben der Hüfte beim Absprung • Beine beim Grätschen unter 45° • stark gebeugte Knie • Landung im Grätschstand

<h2 style="text-align: center;">Strecksprung mit 1/1 Drehung</h2> <p style="text-align: center;">Basisstufe, Oberstufe und AK35+ (5 Punkte)</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beidbeiniger Absprung vom Trampolin • Körperstreckung nach dem Absprung, • Hüfte stabilisiert (gebunden) • 360° Drehung um die Längsachse • Drehung fertig vor der aktiven Landung 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Landung vor Beendigung der 360° Drehung • Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Salto vorwärts gehockt

Basisstufe und Oberstufe (6 Punkte) sowie AK35+ (7 Punkte)

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung vom Trampolin
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte, oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Hockposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Aktive Landung

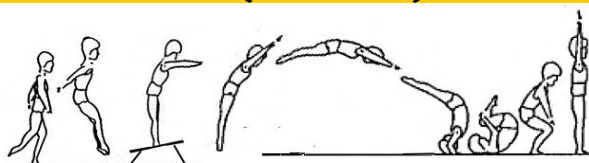
Nicht-Anerkennung:

- Keine Hockposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Sprungrolle

AK35+ (6 Punkte)

Reihenbild



Optimalausführung:

- deutlicher beidbeiniger Absprung
- kurze Flugphase
- Beine in der Luft kurz gesteckt
- kontrollierte dynamische Rollbew.
- beidbeiniges Aufstehen, ohne Abstützen der Hände

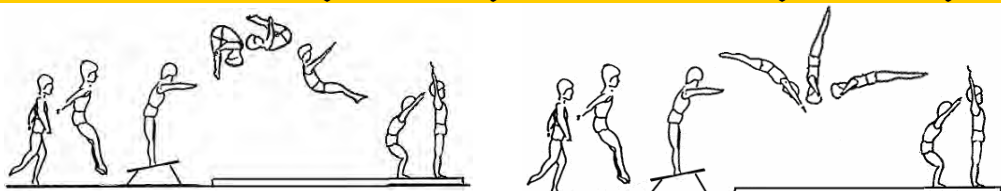
Nicht-Anerkennung:

- kein beidbeiniger Absprung
- unkontrollierte Rollbewegung

Salto vorwärts gebückt oder gestreckt

Basisstufe und Oberstufe (7 Punkte) sowie AK35+ (8 Punkte)

Reihenbilder:



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Gebückte oder leicht überstreckte Position bei der Saltodrehung
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Keine Bück- oder Streckposition bei der Saltodrehung
- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

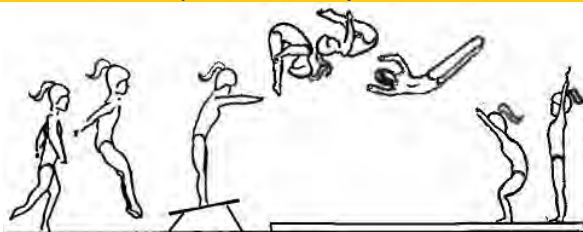


Das österreichische Turnprogramm.

Salto vorwärts gebückt mit $\frac{1}{2}$ Drehung

Basisstufe und Oberstufe (8 Punkte) sowie AK35+ (9 Punkte)

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug zur Vor-Hochhalte, oder Rück-Hoch (Japanersalto)
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- Bückposition bei der Saltodrehung
- Die **180°-Längsachsendrehung erfolgt mit der Hüftstreckung**
- Aktive Landung

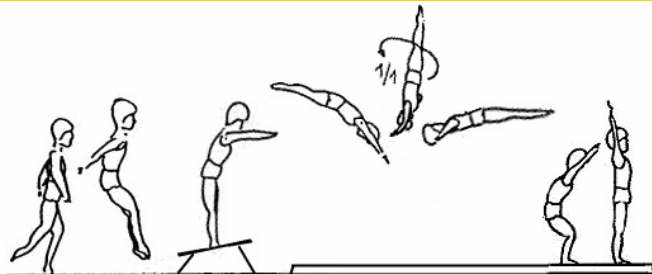
Nicht-Anerkennung:

- Keine Bückposition
- Keine 180°-Drehung um die Körperlängsachse
- Radwende
- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Salto vorwärts mit $1/1$ Drehung

Basisstufe und Oberstufe (9 Punkte) sowie AK35+ (10 Punkte)

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- **Salto vw. gebückt mit 360° Drehung um die Längsachse:** Bückposition bei der Saltodrehung
- **Salto vw. gehockt oder gestreckt mit 360° Drehung um die Längsachse:** eindeutig gehockte Position oder gestreckte bis leicht überstreckte Körperhaltung bei der Saltodrehung
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Die Längsachsendrehung ist vor der Landung nicht mindestens 315° um die Körperlängsachse gedreht
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

>>>



Das österreichische Turnprogramm.

Salto vorw. mit mind. 1 ½ Drehungen

Basisstufe und Oberstufe (10 Punkte)

Reihenbild
(Bp):



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung vom Trampolin.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Armzug freigestellt
- Saltodrehung über Schulterhöhe
- **Salto vw. gebückt mit mind. 540°**
Drehung um die Längsachse:
Bückposition bei der Saltodrehung
- **Salto vw. gestreckt mit mind. 540°**
Drehung um die Längsachse:
gestreckte bis leicht überstreckte
Körperhaltung bei der Saltodrehung
- **Drehung muss vor der Landung
beendet sein.**
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Saltodrehung unter Schulterhöhe
- Keine zumindest 540°-Drehung um
die Körperlängsachse
- Kniewinkel im Moment der Landung
kleiner als 90°
- Oberkörper ist bei der Landung unter
der Waagrechten

Leitbilder Reck + Stufenbarren:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung Basisstufe und AK35+	
<p>Reihenbilder:</p> <p>Sprung in den Stütz</p> 	<p>Aufschwung</p> 
<p>Optimalausführung des Sprungs zum Stütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung • Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung • Arme während der Bewegung gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung des Sprungs zum Stütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange / dem Holm • Deutliche Unterbrechung – Nachdrücken der Aufwärtsbewegung
<p>Optimalausführung des Hüftaufschwungs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung • Beine geschlossen und gestreckt • Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung 	<p>Nicht-Anerkennung des Hüftaufschwungs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richtungsumkehr • Zweiter Versuch

Kniehangab- und Aufschwung Basisstufe und AK35+	
<p>Reihenbild:</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung • Schwungbein gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht direkt erreicht • Nachdrücken

>>>

Hüftumschwung vorlings rückwärts

Basisstufe und AK35+

Reihenbild:



<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssige und ununterbrochene Bewegung • Hüfte nahezu gestreckt • Arme während der Bewegung gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
--	---

Spreizumschwung (Mühle)

Basisstufe und AK 35+

Reihenbild:



<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfte gestreckt • Große Amplitude – Beine möglichst gespreizt halten • Arme und Knie gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spreizstütz wird nicht erreicht • Vorderes Bein hängt im Knie ein
---	---

Rückschwung aus dem Seitzstütz

(beliebige Endposition, auch zum Niedersprung) **Basisstufe und AK35+**

Reihenbilder:



<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwungendposition in „Schiffchenstellung“ über der Waagrechten • Arme gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwung unter 45°
---	--

>>>

Hüftumschwung vorlings vorwärts

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



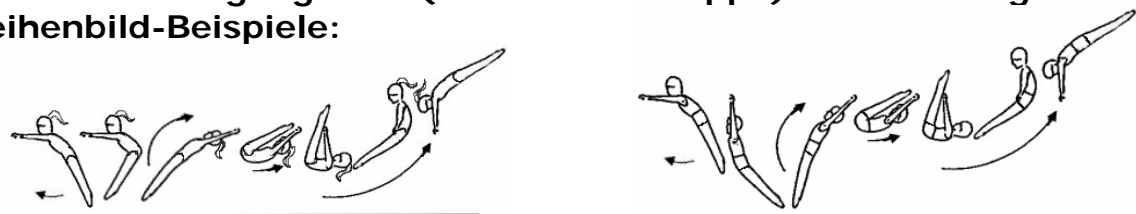
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flüssiger Bewegungsablauf • Dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper • Beine geschlossen und gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
--	---

Kippe (freie Auswahl)

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Als Aufgang oder (auch als Laufkippe) in der Übung

Reihenbild-Beispiele:

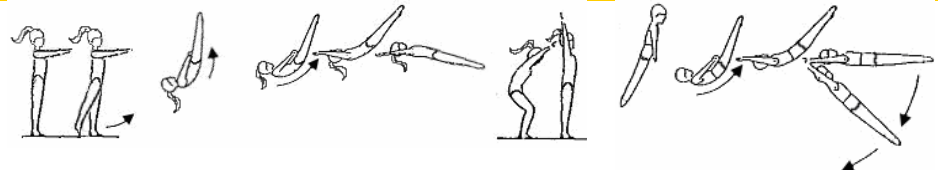


<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aus gestreckter Position dynamische Bewegung zur Kipplage • Kontinuierliche Aufwärtsbewegung • Arme gestreckt • Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge u. Körpermittelspannung • Beine geschlossen und gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stütz wird nicht erreicht • Arme > 90° gebeugt • Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung • Beim Spreizkippaufschwung: Kniehangaufschwung
---	---

Unterschwingung

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

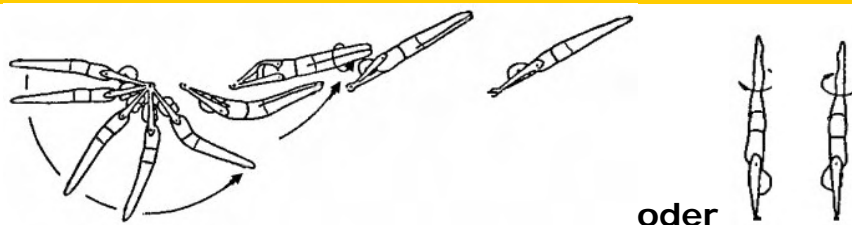
Reihenbild-Beispiele:



<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie in Stangennähe • „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung • Danach dynamische Streckung des Arm – Rumpfwinkels • Stangenhöhe erreichen • Arme gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine Körperstreckung • Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten
---	---

½ Drehung im Schwung (Hangverhalten) oder im Handstand Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung der ½ Drehung im Schwingen:

- Deutlicher Beineinsatz vor Einleitung der Drehung
- Arm – Rumpfwinkel 180°.
- „Schiffchenposition“ nach der Längsachsendrehung
- Beine geschlossen und gestreckt

Optimalausführung der ½ Drehung im Handstand:

- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt.
- im Handstand Körper gesteckt

Nicht-Anerkennung der ½ Drehung im Schwingen:

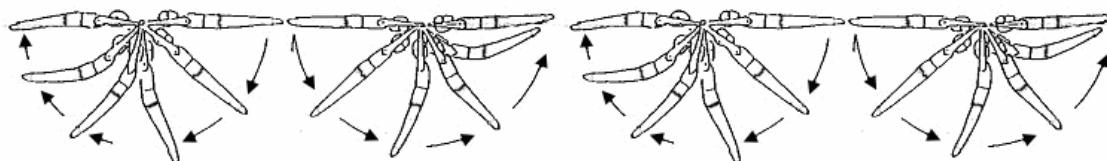
- Drehung unter 45° von der Senkrechten
- Grobe Abweichung der Längsachsendrehung von 180°

Nicht-Anerkennung der ½ Drehung im Handstand:

- Stark gebeugte Arme und / oder Beine
- Starkes Hohlkreuz

4 Schwünge (in Verbindung 2x vor, 2x rück) Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung Vorschwung:

- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung deutlich über Stangenhöhe.
- Arm – Rumpfwinkel $\geq 180^\circ$
- Endposition = „Schiffchenposition“
- Beine geschlossen und gestreckt

Optimalausführung Rückschwung:

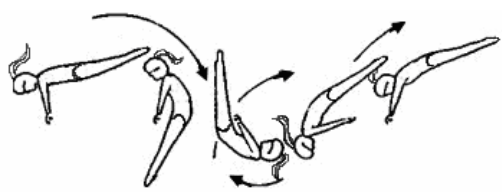
- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung deutlich über Stangenhöhe
- Arm – Rumpfwinkel nahe 180°
- Endposition = „Schiffchenposition“
- Beine geschlossen und gestreckt

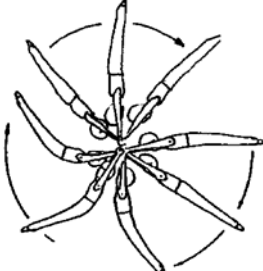
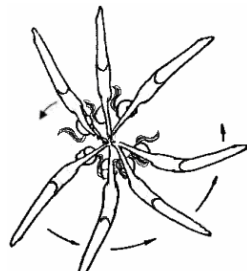
Nicht-Anerkennung des Vorschwunges:

- Endposition unter 45° von der Senkrechten

Nicht-Anerkennung des Rückschwunges:

- Endposition unter 45° von der Senkrechten

<h2 style="text-align: center;">Freie Felge</h2> <p style="text-align: center;">Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbild:</p> 	
<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie bei Stange, Bein-Rumpfwinkel vorhanden • Erst dynamische Streckung des Bein-Rumpf-, dann des Arm-Rumpfwinkels • Endposition = „Schiffchenposition“ • Arme gestreckt • Beine geschlossen und gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endposition unter Stangenhöhe • Hüfte berührt beim Aufrichten die Stange oder Nichterreichen einer freien Stützposition • Arme > 90° gebeugt

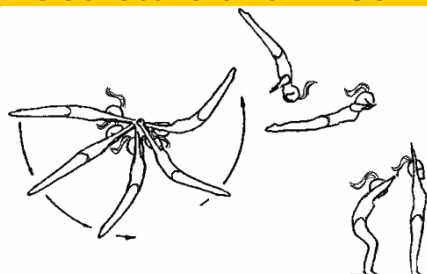
<h2 style="text-align: center;">Riesenfelge rückwärts oder vorwärts</h2> <p style="text-align: center;">Oberstufe und AK35+</p>	
<p>Reihenbilder:</p> <p>Riesenfelge rückwärts</p> 	 <p>Riesenfelge vorwärts</p>
<p>Optimalausführung:</p> <p>vorwärts und rückwärts:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwung mit größtmöglicher Amplitude • Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung. • Arm-Rumpfwinkel in Handstandposition ca. 180° • Beine geschlossen und gestreckt <p>Bei Riesenfelge rückwärts:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Endposition = „Schiffchenposition“. • Arme gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung der Riesenfelge rückwärts:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesenfelge führt nicht durch den Handstand • Arme > 45° gebeugt <p>Nicht-Anerkennung der Riesenfelge vorwärts:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesenfelge führt nicht durch den Handstand • Arme > 90° gebeugt

>>>

Salto rückwärts aus dem Hang

Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Arm – Rumpfwinkel ca. 180°
- „Schiffchenposition“ im Moment des Lösens der Hände
- Kinn auf der Brust

Nicht-Anerkennung:

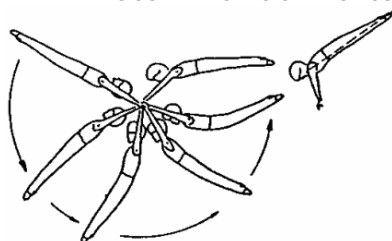
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

Stemme rückwärts oder Holmwechsel

Oberstufe und AK35+

Reihenbilder:

Stemme rückwärts



Beispiel eines Holmwechsels



Optimalausführung der Stemme rückwärts:

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

Nicht-Anerkennung der Stemme rückwärts:

- Stemme endet nicht im Stütz
- Körper berührt die Stange, ehe eine Stützposition gezeigt wird
- Arme > 45° gebeugt

Optimalausführung des Holmwechsels (Bp.):

- Direktes Aufhocken mit beiden Füßen
- Keine Pause im Hockstütz
- Sprung zum oberen Holm
- Beine geschlossen

Nicht-Anerkennung des Holmwechsels:

- Hang oder Stütz wird nicht erreicht

>>>



Das österreichische Turnprogramm.

Riesenfelgaufschwung

Oberstufe und AK35+

Reihenbild



Optimalausführung:

- Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung
- Dynamisches Schließen des Arm-Rumpfwinkels
- Hände schnell in eine Stützposition bringen
- Endposition = freier Stütz
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

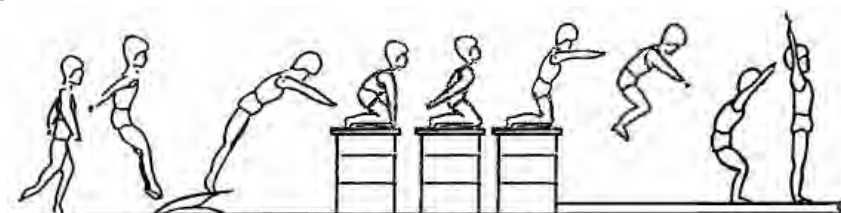
Leitbilder Sprung:

Grundlagen für die Bewertung

Zwei gleiche Sprünge, der bessere kommt in die Wertung. Bei unterschiedlichen Sprüngen kommt der erste Sprung in die Wertung.

Aufknien und Mutsprung Basisstufe und Oberstufe (1 Punkt)

Reihenbild:



Optimalausführung:

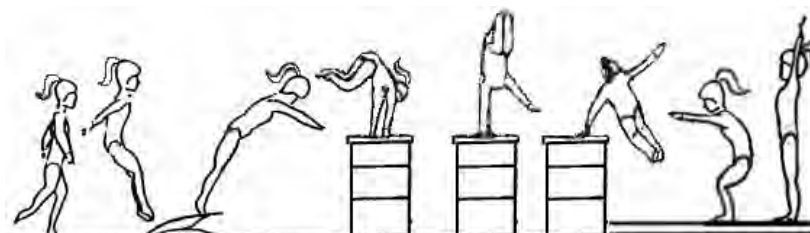
- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Aufknien hinter den Händen
- Armzug beim Mutsprung
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett

Hockwende mit ¼ Drehung zum Gerät Basisstufe, Oberstufe und AK35+ (2 Punkte)

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hände richtig aufgesetzt
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Beine gehockt
- Landung im Seitstand vorlings
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein erkennbarer Stütz
- Keine Anhocken der Beine
- Landung im Querstand (keine Drehung zum Gerät erkennbar)

>>>

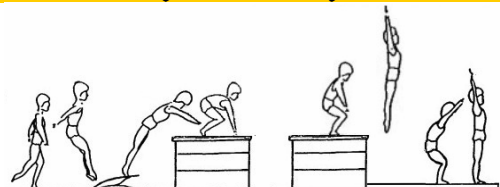


Das österreichische Turnprogramm.

Aufhocken und Streck sprung

Basisstufe und Oberstufe (3 Punkte) sowie AK35+ (1 Punkt)

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine angehockt
- Füße nicht vor die Hände aufsetzen
- In der Hockposition Beine geschlossen
- Aktiver Armzug beim Streck sprung, Körper gestreckt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Handstütz
- Keine Hockposition
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf.
- Kein erkennbarer Streck sprung

Grätsche

Basisstufe und Oberstufe (4 Punkte) sowie AK35+ (5 Punkte)

Reihenbild:



auch Kasten quer

Optimalausführung:

- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- Zweite Flugphase
- Beine weit gegrätscht
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kasten lg. „Laufen“ der Hände im Stütz

Hocke

Basisstufe und Oberstufe (5 Punkte) sowie AK35+ (4 Punkte)

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- Zweite Flugphase
- Beine angehockt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- „Laufen“ der Hände im Stütz
- „Durchschieben“



Das österreichische Turnprogramm.

Radwende	
Basisstufe und Oberstufe (6 Punkte) sowie AK35+ (7 Punkte)	
Reihenbild	Auch Kasten quer
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Armzug zur Vor-Hochhalte. • Hüfte stabilisiert (gebunden) • Erster Arm beim Aufsetzen leicht gebeugt und zweiter Arm gestreckt • Je ¼ Drehung in beiden Flugphasen • Gestr. Körper durch die Senkrechte • geschlossene Beine • Aktive Landung 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Keine zumindest ¼ Drehung in der ersten Flugphase • Starkes Abweichen aus der Senkrechten

Überschlag vorwärts	
Basisstufe und Oberstufe (7 Punkte) sowie AK35+ (8 Punkte)	
Reihenbild	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Armzug zur Vor-Hochhalte • Körper gestreckt (gebunden) • Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt • Aktive Landung 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Kopf berührt das Gerät • Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Überschlag vw. m. ½ + ½ oder ¼ + ¾ Dr.	
Basisstufe und Oberstufe (8 Punkte) sowie AK35+ (9 Punkte)	
Reihenbild (Bp.)	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Armzug zur Vor-Hochhalte • Körper gestreckt (gebunden) • ½ oder ¼ Drehung in der 1. Flugphase • Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stütz gestreckt • Aktive Landung 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Kopf berührt das Gerät • Starkes Abweichen aus d. Senkrechten • Drehungen nicht vor der Landung beendet • Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°



Das österreichische Turnprogramm.

Yamashita mit oder ohne Drehung

Basis- und Oberstufe (9 P) sowie AK35+ (o. Dr. 8 P, m. Dr. 10 P)

Reihenbild (Bp.)



Optimalausführung:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- 1. Flugphase: Körper gestreckt
- Arme bei Stütz und Abdruck gestreckt
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- Bücken u. Strecken in d. 2. Flugphase

Nicht-Anerkennung:

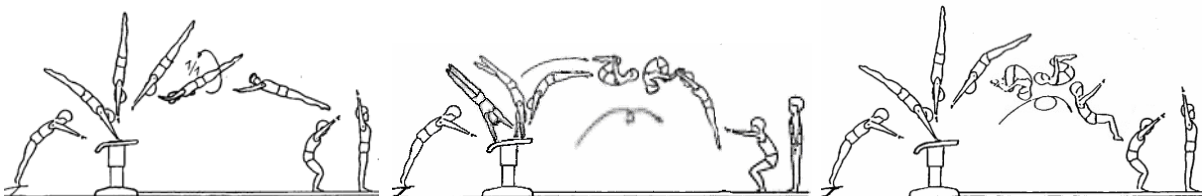
- Anhocken der Beine.
- Keine Bück- und Streckbewegung in der zweiten Flugphase
- Kopf berührt das Gerät
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Überschlag vw. m. 1/1 Drehung

Basisstufe, Oberstufe und AK35+ (10 Punkte)

Tsukahara o. Überschlag vw. mit Salto vw.

Basisstufe und Oberstufe (10 Punkte)



Optimalausführung des Überschlag vw. mit 1/1 Dr:

- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Körper gestreckt (gebunden)
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- 360° Längsachsendr. in 2. Flugphase

Optimalausführung Tsukahara:

- Armzug zur Vor-Hochhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- ¼ oder ½ Drehung in der 1. Flugphase
- Sofortiger Abdruck, Steigphase vor der Rotationseinleitung
- Salto rückwärts in der 2. Flugphase

Optimalausführung des Überschlag vw. mit Salto vorwärts:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt (leicht überstreckt)
- Sofortiger Abdruck in die zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt
- In der 2. Flugphase Salto vw.

Nicht-Anerkennung des Überschlag vw. mit 1/1 Drehung:

- Weniger als 270° Drehung vor der Landung
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Nicht-Anerkennung: Tsukahara

- Starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten
- Gleichzeitige Landung auf Händen und Füßen

Nicht-Anerkennung des Überschlag vw. mit Salto vorwärts:

- Landung auf dem Gesäß
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Flanke oder Kehre

AK35+ (3 Punkte)

Reihenbilder



Flanke



Kehre

Optimalausführung Flanke:

- Gleichzeitige Stützaufnahme
- Gewichtsverlagerung auf einen Arm
- Hüftstreckung und Seithochschwingen in die Waagrechte
- Aktive Landung beider Beine in den Stand rücklings

Nicht-Anerkennung Flanke:

- Unterbrechen der Bewegung durch Abstützen der Beine am Gerät
- Keine aktive Streckung der Hüft oder starke Hüftdrehung
- Beide Hände behalten den Stütz bis zur Landung

Optimalausführung Kehre:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Gleichzeitige Stützaufnahme
- ¼ Drehung im Becken
- Hände werden nacheinander gelöst, zum
- Seitstand

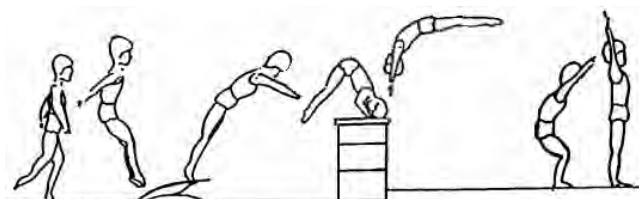
Nicht-Anerkennung Kehre:

- Sprung wird durch einen Sitz am Gerät unterbrochen
- Keine Drehung im Becken
- Landung nicht im Querverhalt (keine erkennbare Drehung)

Kopfstützüberschlag vorwärts

AK35+ (6 Punkte)

Reihenbild



Optimalausführung:

- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Gleichzeitige Stützaufnahme
- Hüftwinkel maximal 90 Grad
- Kopfaufsatz auf der Stirne
- Aktive Streckbewegung der Hüfte und Arme beim Abdruck zu einer aktiven Flugphase mit Körperstreckung und Bindung (kein Hohlkreuz) und aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kopfaufsatz am Hinterkopf
- Rollbewegung (d.h. keine aktive Stoßbewegung)
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90 Grad



Das österreichische Turnprogramm.

Leitbilder Pauschenpferd:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Sprung in den Seitstütz vorlings Basisstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

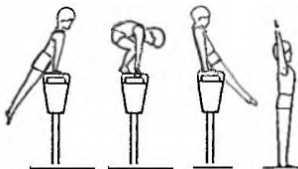
- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Aufrechte Stützposition
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Geschlossene Beine

Nicht-Anerkennung:

- Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen auf der Körpervorderseite
- Deutliche Unterbrechung der Aufwärtsbewegung

Durchhocken i. d. Stütz rl. od. den Stand rl. Basisstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

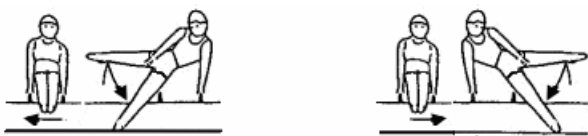
- Flüssige und ununterbrochene Bewegung
- Beine berühren Pferdkörper nicht
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Geschlossene Beine

Nicht-Anerkennung:

- Füße stehen auf dem Pferdkörper
- Durchhocken zum Sitz
- Rutschen zum Stand

Stütz rl., Seitschwingen mit Spreizen li. o. re. Basisstufe und AK35+

Reihenbilder:



Optimalausführung:

- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zwischen den Beinen zumindest 30°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Keine Bewegungsamplitude der Hüfte
- Sitz auf dem Pferdkörper

Stütz vl., Seitschwingen mit Spreizen li. u. re.

Basisstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zwischen den Beinen zumindest 45°
- Arme gestreckt

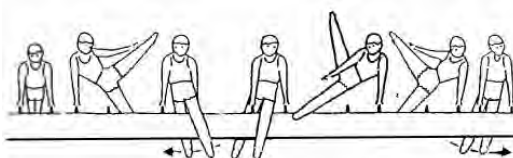
Nicht-Anerkennung:

- Keine Hüft-Bewegungsamplitude
- Oberes Bein erreicht nicht die Pferdoberkante

Kreisspreizen eines Beines

Basisstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Flüssiger Bewegungsablauf
- Kein Halt
- Arme gestreckt

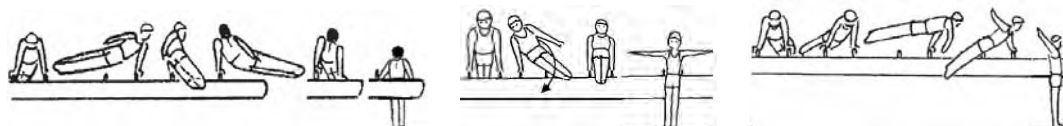
Nicht-Anerkennung:

- Halt im Spaltstütz
- Rückspreizen zum Sturz auf den Pferdkörper

Kehre oder Flanke oder Wende

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbilder:



Kehre

Flanke

Wende

Optimalausführung: Kehre

- Kehrschwung mit deutlicher Stützphase
- Hüfte nahezu gestreckt
- Stützphase am Ende des Kehrschwunges

Nicht-Anerkennung: Kehre

- Sitz am Ende des Kehrschwunges
- Stand weitab der letzten Stützposition

Optimalausführung: Flanke

- Größtmögliche Amplitude
- Hüfte nahezu gestreckt
- Stützphase am Ende der Flanke

Nicht-Anerkennung: Flanke

- Sitz am Ende des Flankenschwunges
- Stand weitab der letzten Stützposition

Optimalausführung: Wende

- Frühzeitige Einleitung des Wendeschwunges (90°)
- Hüfte ganz gestreckt
- Stand neben letztem Stütz

Nicht-Anerkennung: Wende

- Kein Wendeschwung (sondern Vorflanken mit ¼ Drehung)
- Stand weitab der letzten Stützposition

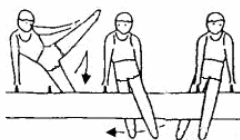


Das österreichische Turnprogramm.

Seitschwingen mit Vorspreizen

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zw.d. Beinen mind 45°
- Kein Halt nach Einspreizen

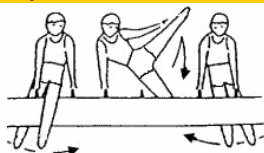
Nicht-Anerkennung:

- Sitz nach Einspreizen

Seitschwingen mit Rückspreizen

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Hüfte zeigt Bewegungsamplitude
- Spreizwinkel zw.d. Beinen mind. 45°
- Kein Halt nach Rückspreizen

Nicht-Anerkennung:

- Oberkörper liegt auf dem Pferd nach dem Rückspreizen

1 Kreisflanke oder mehr

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Runde Flankenbewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Arme gestreckt

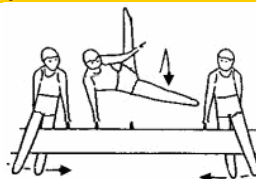
Nicht-Anerkennung:

- Übungsunterbrechung nach dem Vorflanken
- Flanke endet nicht im Stütz vl.

Schere vorwärts

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

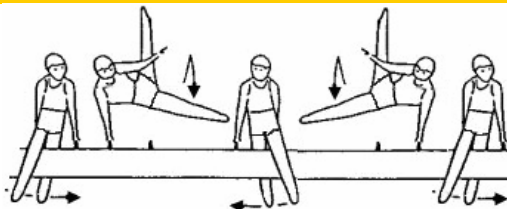
- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zw.d. Beinen mind 45°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Sitz auf dem Pferd nach der Schere

Schere vorwärts gefolgt von zweiter Schere vorwärts Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zwischen den Beinen zumindest 45°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Sitz auf dem Pferd nach der Schere
- Pause oder Zwischenschwung zwischen den beiden Scheren

Schere rückwärts links oder rechts Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Deutlicher Hüftanstieg
- Spreizwinkel zwischen den Beinen zumindest 30°
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung:

- Sitz auf dem Pferd nach der Schere

Kreisflanke am Pferdende (Quer- oder Seitstütz) Oberstufe und AK35+

Reihenbilder:



Querstütz



Seitstütz

Optimalausführung Querstütz:

- Hüfte nahezu gestreckt
- Nur geringe Abweichung aus der Pferdchse
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung Querstütz:


- Flanke endet nicht im Stütz vl.
- Achsabweichung > 45°

Optimalausführung Seitstütz

- Nahezu runde Bewegung
- Hüfte nahezu gestreckt

Nicht-Anerkennung Seitstütz:

- Flanke endet nicht im Stütz vl.
- Sitz anstatt Stütz rl.

Wandern Oberstufe und AK35+	
Reihenbilder:	
	
<p>Optimalausführung des Wanderns im Querstütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transport auf die Pausche • Große Schwungamplitude • Arme gestreckt <p>Optimalausführung des Wanderns im Seitstütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deutliche Stützübergabe im Seitstütz vorlings auf einer Pausche • Große Schwungamplitude • Arme gestreckt 	<p>Nicht-Anerkennung des Wanderns im Querstütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kein Querstütz nach dem Wandern <p>Nicht-Anerkennung des Wanderns im Seitstütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf dem Pferd nach dem Wandern


Kehre oder Wende am Gerät Oberstufe und AK35+	
Reihenbilder:	
	
Kehre	Wende
<p>Optimalausführung Kehre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kehrschwung mit deutlicher Stützphase • Hüfte nahezu gestreckt • Stützphase am Ende des Kehrschwunges <p>Optimalausführung Wende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frühzeitige Einleitung des Wendeschwunges (90°) • Hüfte ganz gestreckt • Zwischenstütz auf dem Pferdkörper vor dem Vorflanken 	<p>Nicht-Anerkennung Kehre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf dem Pferd nach der Kehre • Pause zwischen Auskehren und Rückflanken <p>Nicht-Anerkennung Wende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Wendeschwung ist nicht im Seitstütz vl. beendet • Ein Vorflanken ist nicht möglich





Das österreichische Turnprogramm.

Leitbilder Ringe:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Stütz Basisstufe und AK35+	
Abbildung: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none">• Gestreckte Arme• Ringe parallel od. leicht ausgedreht• Gestreckter Körper	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none">• Arme mehr als 45° gebeugt

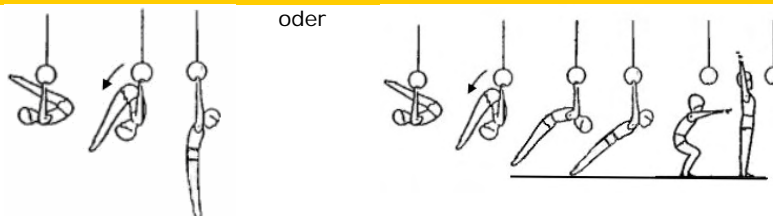
Beugehang (2 sek.) Basisstufe und AK35+	
Abbildung: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none">• Halteteil 2 Sekunden• Arme ganz gebeugt (Kinn über Griffhöhe)• Gestreckter Körper	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none">• Keine erkennbare Fixierung des Kinns in Ringhöhe.• Haltedauer unter 1 sek.

Strecksturzhang (2 sek.) Basisstufe und AK35+	
Abbildung: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none">• Halteteil 2 Sekunden• Gestreckte Arme• Gestreckte, senkrechte Körperposition	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none">• Keine erkennbare Fixierung der Position• Hüftwinkel mehr als 45°• Haltedauer unter 1 sek.

Sturzhang senken zum Hang rücklings oder Hangstand rückl. (auch zum Stand=Abgang)

Basisstufe und AK35+

Reihenbilder:



Anmerkung:
Die Ringe können auch tiefer, als auf der Zeichnung sein.

Optimalausführung:

- Gestreckte, senkrechte Beine
- Gestreckter Körper
- Langsames, kontrolliertes Absenken
- Oberkörper im Hang mind. 45° unter waagrecht

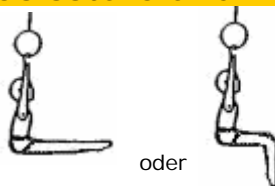
Nicht-Anerkennung:

- Unkontrolliertes Absenken (deutliches Kraftdefizit)
- Beine „schauen“ nicht senkrecht nach unten

Winkelhang gestreckt oder gehockt (2 sek.)

Basisstufe und AK35+

Abbildungen:



Optimalausführung:

- Halteteil 2 Sekunden
- Gestreckte Arme und Beine
- Schulterwinkel 180°
- Oberschenkel waagrecht

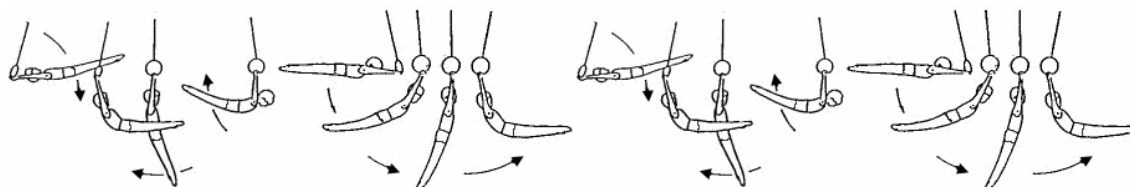
Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 sek.
- Armbeuge mehr als 45°
- Oberschenkel mehr als 30° unter waagrecht

4 Schwünge (2x vor, 2x zurück)

Basisstufe, Oberstufe und AK 35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Schulterwinkel 180°
- Oberkörper vorne und hinten mindestens waagrecht
- Endposition vorne: gestreckt
- Endposition hinten: überstreckt
- Armführung annähernd parallel

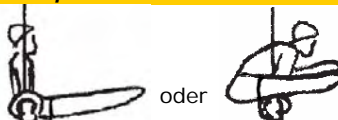
Nicht-Anerkennung:

- Bewegungsamplitude weniger als 45° im Vor- und Rückschwung (maßgeblich ist die gedachte Linie zwischen Ringen und Hüfte)

Winkel- oder Grätschwinkelstütz (2sek.)

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Abbildungen:



Optimalausf. Winkelstütz:

- Halteteil 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Ringe parallel oder leicht ausgedreht
- Hüfte zwischen den Händen
- Beine gestreckt u. waagrecht

Optimalausf. Grätschwinkelst.:

- Halteteil 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Beine gestreckt u. waagrecht
- Ringe parallel oder leicht ausgedreht

Nicht-Anerkennung Winkelstütz:

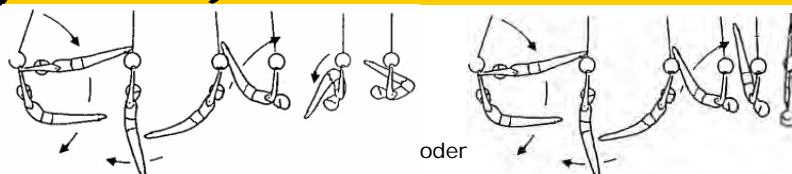
- Haltedauer unter 1 sek.
- Beine mehr als 45° unter waagrecht
- Beine mehr als 45° gehockt

Nicht-Anerkennung Grätschwinkelstütz:

- Keine erkennbare Fixierung der Position
- Haltedauer unter 1 sek.
- Beine mehr als 45° unter waagrecht
- Beine mehr als 45° gehockt
- „Sitzen“ auf Ringen

Überschlag vorwärts (Einkugeln gebückt oder gesteckt) Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbilder:



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Erkennbare Seitwärtsbewegung der Arme zu Beginn des Einkugelns
- Schultern mindestens auf Ringhöhe

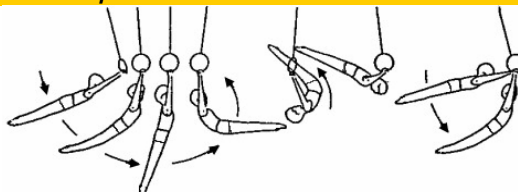
Nicht-Anerkennung:

- Einkugeln der Schultergelenke nicht gleichzeitig
- kein erkennbares Heben der Schultern

Überschlag rückwärts (Schleudern)

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild:



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Heben der Schulter erkennbar
- Körperstreckung mindestens 45° nach hinten oben
- Nur leichte Überstreckung des Körpers
- Schulterwinkel 180° am Ende der Körperstreckung

Nicht-Anerkennung:

- Ausschultern nicht gleichzeitig
- ruckartiges „Hineinfallen“ in die Schulter (Gesundheit!)

Stemme rückwärts

Basisstufe, Oberstufe und AK35+

Reihenbild:

<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rückschwung mindestens waagrecht Gestreckte Arme Ringe seitlich neben der Schulter Gestreckter Körper während der Stemmbewegung zum Stütz 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch“ zum Hang) Arme kommen nacheinander zum Stütz
---	--

Stemme vorwärts

Oberstufe und AK35+

Reihenbild:

<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestreckte Arme Ringe seitlich Sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch“ zum Hang) Arme kommen nacheinander zum Stütz
--	--

Kippe

Oberstufe und AK35+

Reihenbild:

<p>Optimalausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gestreckte Arme Sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz 	<p>Nicht-Anerkennung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keine Fixierung des Stützes Arme kommen nacheinander zum Stütz
--	--

Beugehandstand (2 sek.) oder flüchtiger Handstand Oberstufe und AK35+	
Abbildungen:	
Optimalausführung des Beugehandstandes: <ul style="list-style-type: none"> • Halteteil 2 Sekunden • Gestreckter Körper • Armwinkel nicht tiefer als 90° 	Nicht-Anerkennung des Beugehandstandes: <ul style="list-style-type: none"> • Keine erkennbare Fixierung der Position • Deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile • Hüftwinkel mehr als 45° • Haltedauer unter 2 sek..
Optimalausführung des flüchtigen Handstandes: <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckte Arme • Ringe parallel oder leicht ausgedreht • Gestreckter Körper • Schulterwinkel 180° 	Nicht-Anerkennung des flüchtigen Handstandes: <ul style="list-style-type: none"> • Deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile • Arme mehr als 45° gebeugt • Hüftwinkel mehr als 45° • Haltedauer unter 1 sek.

Salto rückwärts oder vorwärts Oberstufe und AK35+	
Reihenbild	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none"> • Höhe des Saltos mit Schwerpunkt über den Ringen 	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none"> • Landung nicht zuerst auf den Füßen • Kniewinkel bei Landung kleiner als 90° • Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

>>>

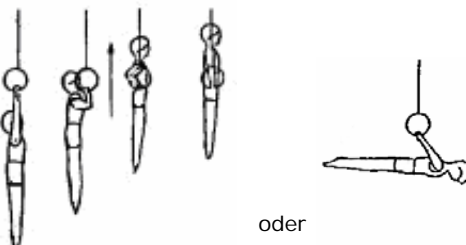


Das österreichische Turnprogramm.

Zugstemme oder Hangwaage rl. (2 sek.)

Oberstufe und AK35+

Reihenbild/Abbildung:



Optimalausführung der Zugstemme:

- Synchroner Armarbeit
- Körper gestreckt
- Flüssiger, gleichmäßiger Bewegungsablauf

Optimalausführung der Hangwaage:

- Körper gestreckt und waagrecht
- Arme gestreckt

Nicht-Anerkennung Zugstemme:

- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Nicht-Anerkennung Hangwaage:

- Haltedauer unter 1 sek.
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Abweichung des Oberkörpers von der Waagrechten mehr als 45°