

Leitbilder RINGE

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Stütz (2 sek.)

Basisstufe

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Ringe parallel od. leicht ausgedreht
- Gestreckter Körper
- Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Arme mehr als 45° gebeugt
- Starker Rundrücken und gehockte Beine
- Haltedauer unter 1 Sekunde

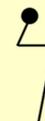
Beugehang (2 sek.)

Basisstufe

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Arme ganz gebeugt (Kinn über Griffhöhe)
- Gestreckter Körper

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung der gebeugten Arme
- Kinn unter Ringhöhe
- Haltedauer unter 1 Sekunde

Strecksturzhang (2 sek.)

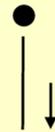
Basisstufe

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Gestreckte, senkrechte Körperposition

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung der Position
- Beine an die Ringe anlehnen
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Haltedauer unter 1 sek.

Aus dem Sturzhang senken zum Hang / Hangstand rücklings (auch als Abgang zum Stand)

Basisstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Unkontrolliertes Absenken (deutliches Kraftdefizit)
- Oberkörper kommt nicht unter die Waagrechte

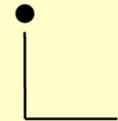
Winkelhang (2 sek.) mit gehockten oder mit gestreckten Beinen

Basisstufe



Kürzel

Vorschlag



Abbildungen:

Optimalausführung:

- Haltedauer 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 (in Verbindung 2x vor- und 2x rückschwingen)

Basisstufe, Oberstufe

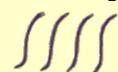
Reihenbild:



2x

Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Schulterwinkel 180°
- Oberkörper vorn 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)

Winkelstütz (2 sek.) oder Grätschwinkelstütz (2 sek.)

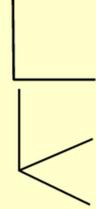
Basisstufe, Oberstufe

Abbildungen:



Kürzel

Vorschlag

**Optimalausführung:**

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckte Arme
- Ringe parallel oder leicht ausgedreht
- Hüfte zwischen den Händen (Winkelstütz)
- Beine gestreckt und waagrecht

Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 sek.
- Beine mehr als 30° unter waagrecht
- Beine mehr als 30° gehockt
- Keine erkennbare Fixierung der Position
- Stark gebeugte Arme

Hangwaage rücklings (2 sek.)

Basisstufe, Oberstufe

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag

**Optimalausführung:**

- Körper gestreckt und waagrecht
- Arme gestreckt
- Haltedauer 2 Sekunden

Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Hüftwinkel mehr als 30°
- Abweichung des Oberkörpers von der Waagrechten mehr als 30°

Überschlag vorwärts (Einkugeln) gebückt oder gestreckt (in der Basisstufe auch aus dem Stand)

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Einkugeln der Schultergelenke nicht gleichzeitig
- Keine erkennbare Seitwärtsbewegung der Arme zu Beginn des Einkugelns
- kein erkennbares Heben der Schultern

Überschlag rückwärts (Schleudern) (in der Basisstufe auch aus dem Stand)

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



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
- Körperstreckung unter 45° nach hinten oben
- ruckartiges „Hineinfallen“ in die Schulter (Gesundheit!)
- stark gebeugte Arme

Stemme rückwärts

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Rückschwung mindestens waagrecht
- Gestreckte Arme
- Ringe seitlich neben der Schulter
- Gestreckter Körper während der Stembewegung zum Stütz

Nicht-Anerkennung:

- Keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch“ zum Hang)
- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- stark gebeugte Arme

Salto rückwärts als Abgang

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- Körperschwerpunkt über den Ringen

Nicht-Anerkennung:

- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

Salto vorwärts als Abgang

Basisstufe, Oberstufe

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- Körperschwerpunkt über den Ringen

Nicht-Anerkennung:

- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

Stemme vorwärts

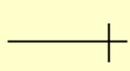
Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Ringe seitlich neben der Schulter
- Sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz

Nicht-Anerkennung:

- Keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch“ zum Hang)
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Beugehandstand (2 sek.)

Oberstufe

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Haltedauer 2 Sekunden
- Gestreckter Körper
- Armwinkel 90°

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung der Position
- Deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Armwinkel tiefer als 90°
- Haltedauer unter 1 sek.

Flüchtiger Handstand

Oberstufe

Abbildung:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Ringe parallel oder leicht ausgedreht
- Gestreckter Körper
- Schulterwinkel 180°

Nicht-Anerkennung:

- Deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile
- Arme mehr als 45° gebeugt
- Hüftwinkel mehr als 45°
- Keine erkennbare Fixierung in der Handstandposition

Kippe in den Stütz

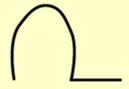
Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz

Nicht-Anerkennung:

- Keine Fixierung des Stützes
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

Zugstemme

Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag



Optimalausführung:

- Synchrone Armarbeit
- Körper gestreckt
- Flüssiger, gleichmäßiger Bewegungsablauf

Nicht-Anerkennung:

- Arme kommen nacheinander zum Stütz
- Der Stütz wird nicht erreicht