

## Leitbilder BODEN

### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

#### Rolle vorwärts

##### Reihenbild:



##### Kürzel Vorschlag



##### Optimalausführung:

- Flüssige Rollbewegung
- runder Rücken
- Aufstehen ohne Gebrauch der Hände
- Geschlossene Knie und Füße

##### Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Rollbewegung

#### Sprungrolle

##### Reihenbild:



##### Kürzel Vorschlag



##### Optimalausführung:

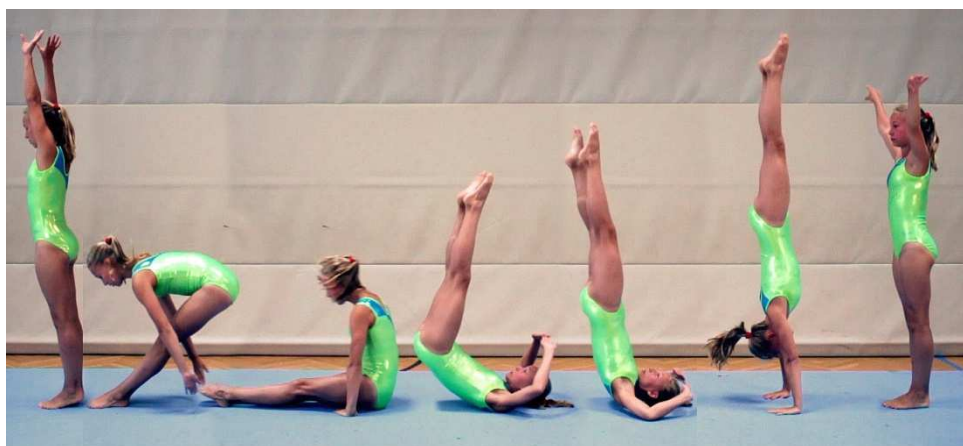
- deutlicher beidbeiniger Absprung
- kurze Flugphase
- Beine in der Luft kurz gesteckt
- kontrollierte, runde Bewegung
- beidbeiniges Aufstehen ohne Gebrauch der Hände

##### Nicht-Anerkennung:

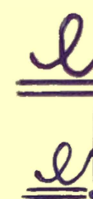
- Unterbrechung der Rollbewegung
- kein beidbeiniger Absprung
- keine Flugphase (wird dann als Rolle vorwärts gewertet)

## Beliebige Rolle rückwärts

### Reihenbilder:



### Kürzel Vorschläge



### Optimalausführung:

- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- Landung auf den Füßen
- gleichzeitiger Handstütz und -abdruck
- Beliebige Felgrolle und/oder Rolle durch den Handstand erlaubt

### Nicht-Anerkennung:

- Kein zeitgleicher Stütz beider Hände
- Landung auf einem oder beiden Knien
- Klare Unterbrechung der Rollbewegung
- Schulterrolle

## Rad oder einarmiges Rad

### Reihenbilder:



### Kürzel

Vorschläge



Oder



### Optimalausführung:

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte (Blickrichtung frei)

### Nicht-Anerkennung:

- klare Unterbrechung des Rades
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

## Handstand

### Abbildung:



### Kürzel

Vorschlag



### Optimalausführung:

- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- Fixierung der Position 2 sek.

### Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung in der senkrechten Handstandposition
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

## Handstand mit mindestens 1/2 Drehung

### Reihenbilder:



oder auch



### Kürzel

Vorschlag

C



### Optimalausführung:

- eindeutige Handstandposition
- kein Vordrehen der Hände
- 2 Handkontakte
- Ausgangs- und Endposition in der senkrechten Handstandposition

### Nicht-Anerkennung:

- starkes Hohlkreuz
- Drehung im Handstand nicht vollendet (45°-Regelung)

## Sprung mit 1/1 Drehung

### Reihenbild:



### Kürzel

Vorschlag



### Optimalausführung:

- kein Vordrehen der Füße beim Absprung
- exakte Landung nach 360° (Fußposition)
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten

### Nicht-Anerkennung:

- deutliches Vordrehen der Füße beim Absprung (45° Regelung)
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung)
- Keine Landung auf den Füßen

## Kopfstand (2 sek.)

### Abbildung:



### Kürzel

Vorschlag



### Optimalausführung:

- 2 sek. Fixierung der Position
- Kopf und Hände bilden ein (gleichseitiges) Dreieck
- Kontrolliertes Erreichen der Senkrechten
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- danach z.B. Rücksenken oder Abrollen möglich

### Nicht-Anerkennung:

- Haltedauer unter 1 Sekunde
- Abweichung von der Senkrechten größer als 45°



## Wechselschritt/Nachstellschritt und Pferdchenhüpfer *oder* Schersprung

### Reihenbilder:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Beim Wechselschritt/Nachstellschritte sind die Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen
- Beim Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden.
- Beim Schersprung Beine gestreckt.

### Nicht-Anerkennung:

- Schritte zwischen dem Wechselschritt/Nachstellschritt und dem Pferdchenhüpfer bzw. Schersprung
- Kein Wechsel der Beine beim Schersprung bzw. Pferdchenhüpfer

## Standwaage (2 sek.) (beliebige Ausführung)

### Abbildungen:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Halteteil 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten
- Beine gestreckt (außer bei „Ring“-Standwaage)

### Nicht-Anerkennung:

- Oberkörper (Schulter) und/oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer unter 1 sek.

## Spagat (2 sek.)

### Abbildungen:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Halteteil 2 sek.
- Beide Oberschenkel liegen durchgängig am Boden auf
- Die Arme sind seitlich bzw. in Hochhalte fixiert.
- Gestreckte Beine

### Nicht-Anerkennung:

- Kein Oberschenkel liegt am Boden
- Haltedauer unter 1 sek.

## Radwende (Rondat)

### Reihenbild:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet)
- gespannte Körperhaltung

### Nicht-Anerkennung:

- Füße berühren den Boden vor dem Lösen der Hände (keine erkennbare Flugphase)
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- keine gleichzeitige Landung der Füße

## Handstütz-Überschlag vorwärts

### Reihenbilder-Beispiele:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- führt über den Handstand
- gestreckte Arme bei Abdruck
- gestreckte Beine bis zur Landung
- leicht überstreckte Körperposition
- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Schrittüberschlag erlaubt

### Nicht-Anerkennung:

- Keine Flugphase
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°



## Flick-Flack (Handstützüberschlag rw.)

### Reihenbild:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Knie sind während des Absprunges hinter den Fußspitzen
- führt über den Handstand
- Stütz erfolgt nahe der Handstandposition mit sofortigem Abdruck der Arme (Kurbet)
- Landung in aufrechter Körperposition
- Spreiz-Flick-Flack erlaubt

### Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt den Boden
- Starker Hüftwinkel in der Flugphase
- Landung nicht auf den Füßen

## Salto vorwärts

### Reihenbild-Beispiele:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Absprung mit Steigphase
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

## Salto rückwärts

### Reihenbild-Beispiel:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Steigphase nach dem Absprung
- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als  $90^\circ$
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

