

## Leitbilder RECK

### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

#### Sprung in den Stütz

##### Reihenbilder:



##### Kürzel Vorschlag



##### Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

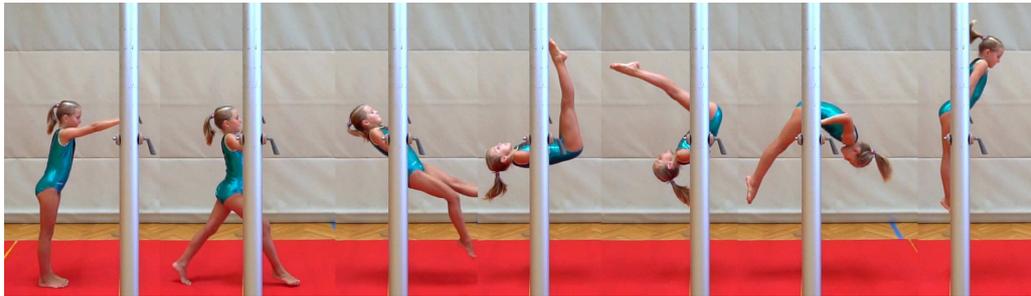
##### Nicht-Anerkennung:

- Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange
- Stütz wird nicht erreicht

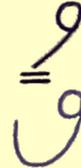


## Hüftaufschwung vorlings rückwärts

### Reihenbild-Beispiele:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung

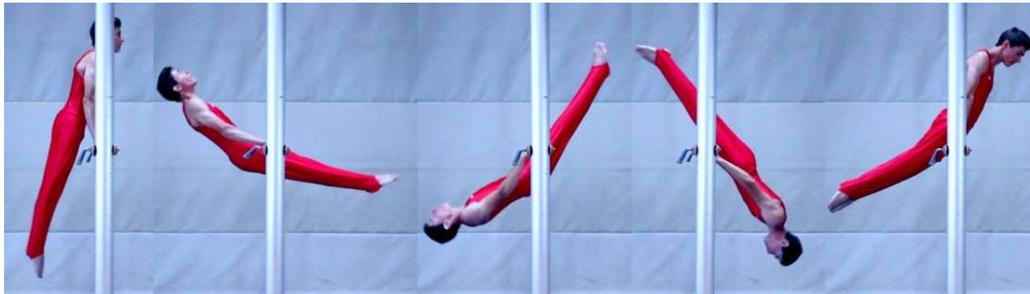
### Nicht-Anerkennung:

- Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurück drehen“)
- Stütz wird nicht erreicht



## Hüftumschwung vorlings rückwärts

### Reihenbild:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Bewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Gestreckte Arme
- Geschlossene und gestreckte Beine

### Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

## Freie Felge

### Reihenbild:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Knie bei Stange, Bein-Rumpfwinkel vorhanden
- Erst dynamische Streckung des Bein-Rumpf-, dann des Arm-Rumpfwinkels
- Endposition = „Schiffchenposition“
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

### Nicht-Anerkennung:

- Endposition unter der Waagrechten
- Nichterreichen einer freien Stützposition
- Hüfte berührt die Stange
- Stark gebeugte Arme (mehr als 45° vom gestreckten Arm)

## Hüftumschwung vorlings vorwärts

### Reihenbild:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

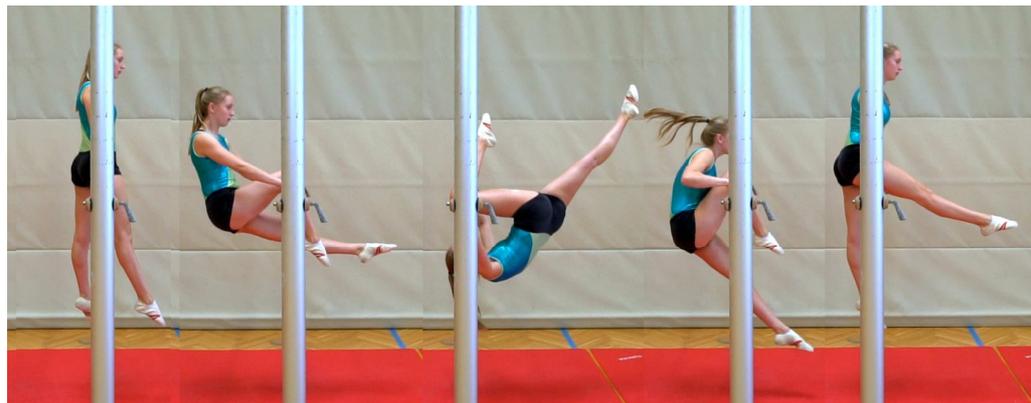
- Flüssiger Bewegungsablauf
- Dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper
- Beine geschlossen und gestreckt

### Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

## Kniehangab- und aufschwung

### Reihenbild:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung
- Schwungbein gestreckt (beim Abschwung können beide Beine gestreckt sein)

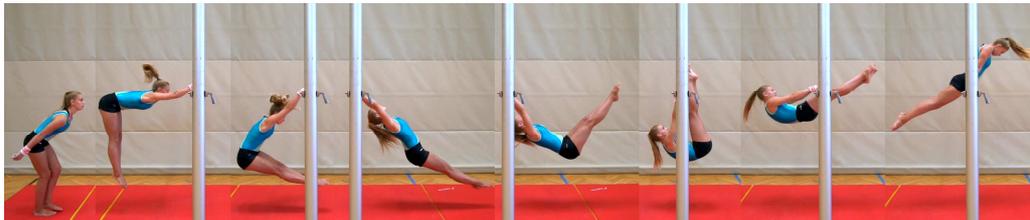
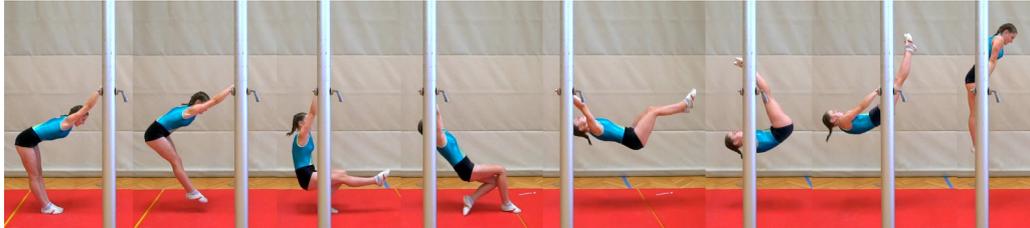
### Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht direkt erreicht
- Fehlender Abschwung rückwärts

## Kippe (freie Auswahl)

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

### Reihenbild-Beispiele:



**Kürzel**  
Vorschläge



### Optimalausführung:

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

### Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beim Spreizkippaufschwung: Spreizstütz wird über Kniehang erreicht
- Bei „zweiter/anderer Kippe“: Gleiche Kippe wie erste Kippe

## Hüftabschwung vorlings vorwärts

### Reihenbilder:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- Flüssige, ununterbrochene Bewegung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Sanftes Aufsetzen der Beine am Boden

### Nicht-Anerkennung:

- Deutlich unterbrochene Abwärtsbewegung

## Sitzumschwung

### Reihenbild-Beispiel:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

- aus freier Stützposition flüssiger Bewegungsablauf
- Arme gestreckt

### Nicht-Anerkennung:

- Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht

## Spreizumschwung vorwärts (Mühle) oder rückwärts

### Reihenbild-Beispiel:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

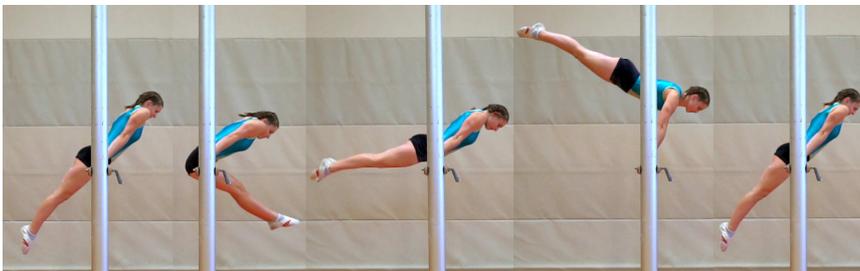
- Hüfte gestreckt
- Große Amplitude – Beine möglichst weit gespreizt halten
- Arme und Knie gestreckt

### Nicht-Anerkennung:

- Spreizstütz wird nicht erreicht
- Vorderes Bein hängt im Knie ein

## Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings (auch zum Niedersprung)

### Reihenbilder:



### Kürzel Vorschlag



### Optimalausführung:

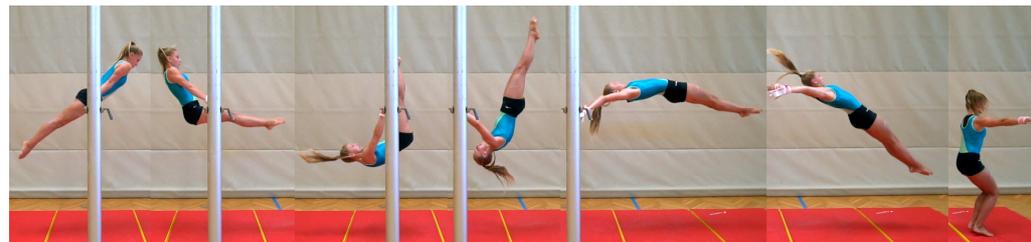
- Rückschwungendposition in „Schiffchenstellung“ über der Waagrechten
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

### Nicht-Anerkennung:

- Rückschwung unter  $45^\circ$  (Arm-Rumpf-Winkel)
- Stark gebeugte Arme (mehr als  $45^\circ$  vom gestreckten Arm)

## Unterschwung

### Reihenbild-Beispiele:



### Kürzel Vorschläge



### Optimalausführung:

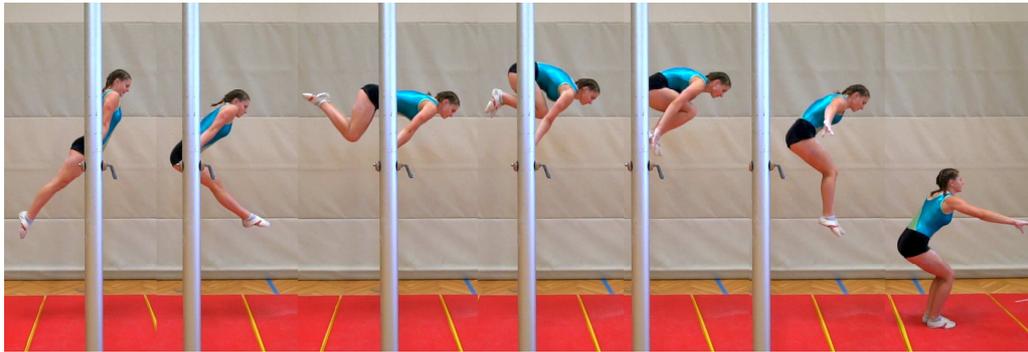
- Bei Einleitung Hüfte in Stangennähe
- „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung
- Danach dynamische Streckung des Arm – Rumpfwinkels
- Bei der Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt
- Grätsch-/Bück-Unterschwung erlaubt

### Nicht-Anerkennung:

- Keine Körperstreckung
- Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

## Hocke zum Stand

### Reihenbild:



### Kürzel Vorschläge



### Optimalausführung:

- Dynamischer Rückschwung
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Beine gehockt
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange
- „Durchschieben“

## Hockwende zum Stand

### Reihenbild:



### Kürzel Vorschläge



### Optimalausführung:

- Dynamischer Rückschwung
- Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck
- Beine gehockt
- Landung im Querstand
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

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