

Leitbilder Boden

1 Punkt-Elemente

Rolle vw.

Rolle vorwärts Basisstufe, Schule	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • Flüssige Rollbewegung • runder Rücken • Aufstehen ohne Gebrauch der Hände • Geschlossene Knie und Füße	Nicht-Anerkennung: • Unterbrechung der Rollbewegung

Schersprung/Pferdchensprung

Wechselschritt/Nachstellschritt und Pferdchenhüpfer <i>oder</i> Schersprung Basisstufe, Schule	
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

Sprung mit 1/1 Drehung Basisstufe, Schule	
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

Standwaage (2 sek.) (beliebige Ausführung) Basisstufe, Schule, Oberstufe	
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.

Handstand (2 sek) und abschwingen

Handstand Basisstufe, Schule		
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°	

2 Punkt-Elemente

Handstand (2 sek) + abrollen

Handstand Basisstufe, Schule		
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°	

Rolle rw. (in die Hocke/Grätsche)

Reihenbilder:



Optimalausführung:

- Flüssige und dynamische Rollbewegung
- Landung auf den Füßen
- gleichzeitiger Handstütz und -abdruck

Nicht-Anerkennung:

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

Rad

Reihenbilder:



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

Kopfstand

Kopfstand (2 sek.)

Basisstufe, Schule

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°

Spagat



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.

Grätschrolle vw.

- Rolle muss über die **gegrätschte Position** erfolgen

Sprungrolle (Flugphase einhalten!)

Sprungrolle Basisstufe, Schule	
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)

3 Punkt-Elemente

Handstützüberschlag vw.

Handstütz-Überschlag vorwärts Basisstufe, Schule, Oberstufe	
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 • Schritzüberschlag erlaubt	Nicht-Anerkennung: • Keine Flugphase • Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Rolle rw. (über Handstand)



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

Radwende (Rondat)

Radwende (Rondat)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild:



Kürzel

Vorschlag

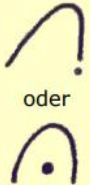


Optimalausführung:

- 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

Bogen(gang) vorwärts <i>oder</i> rückwärts Oberstufe	
Reihenbilder: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • Flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den Handstand • stets gestreckte Arme • stets gestreckte Beine • Bewegungsende in aufrechter Körperposition	Nicht-Anerkennung: • Absprung • Kopf berührt den Boden • Seitliches Umfallen • Bei Bogen vorwärts: Abdruck ähnlich Handstütz-Überschlag vorwärts

einarmiges Rad



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
--	---

Krähe – Kopfstand – Krähe (2 sek jeweils)

- Jede Position soll mindestens 2 Sekunden (=IDEAL) gehalten werden
- Ist ein Halteteil <1 Sekunde → Element wird nicht anerkannt

aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (Dynamik aus den Beinen/Hüfte)

4 Punkt-Elemente

Flick Flack

Flick-Flack (Handstützüberschlag rw.)

Basisstufe, Schule, Oberstufe

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 vw. / rw. / sw.

Salto vorwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

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

Salto rückwärts

Basisstufe, Schule, Oberstufe

Reihenbild-Beispiele:



Kürzel
Vorschlag

e

Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung
- Landung nicht auf den Füßen
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

Salto seitwärts:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
Steigphase nach dem Absprung mindestens schulterhoch Öffnungsphase des Körpers vor der Landung kontrollierte Landung im Seitstand	keine Seitwärts-Bewegung

Handstand (5 Sek.) mit halber Drehung

- Handstand zuerst 5 Sekunden halten
- Anschließend: Halbe Drehung

Handstand mit mindestens ½ Drehung Basisstufe, Schule	
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)

Front Aerial = Überschlag vorwärts ohne Arme

Rad ohne Arme

Freies Rad Oberstufe	
Reihenbild: 	Kürzel Vorschlag 
Optimalausführung: • gestreckte Beine (Spreizwinkel > 90°) • gestreckte Körperposition • deutlicher Abdruck vom Stemmbein • kontrollierte, einbeinige Landung	Nicht-Anerkennung: • Kopf, Hand oder Hände berühren den Boden • starkes Abweichen aus der Senkrechten

Schweizer Handstand (+ 3 sek halten)

- **ohne Absprung** vom Boden!!!



Optimalausführung:

- Gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung
- gestreckte Arme, gestreckter Körper und geschlossene Beine im Handstand
- 2 Sek. Fixierung der Handstand-Position

Nicht-Anerkennung:

- Absprung von den Füßen
- Haltedauer unter 1 sek.

aus dem Kopfstand in den Handstand drücken & mind. 2 sek halten (stets: Streckung Beine/Hüfte)