

Leitbilder Balken

1 Punkt-Elemente

AUFGANG: Aufhocken mit Brett



AUFGANG: Einspreizen und Aufstehen



AUFGANG: Einspreizen mit halber Drehung

Arabeske

Abbildung:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Halteteil 2 sek.
- aufrechter Oberkörper
- Spielbein gehalten auf mindestens 30°

Nicht-Anerkennung:

- stark gebeugtes Spielbein
- stark vorgebeugter Oberkörper
- Haltedauer unter 1 sek.
- Nicht als Einzelelement geturnt

halbe Drehung (beidbeinig)

$\frac{1}{2}$ Drehung auf beiden Beinen

Kürzelvorschlag



Beispiele:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚩
flüssige Drehbewegung gespannter Körper in der Senkrechten	unterbrochene Drehbewegung Drehung nicht im Ballenstand
	45° bei LAD

Wechselschritt



Schrittsprung



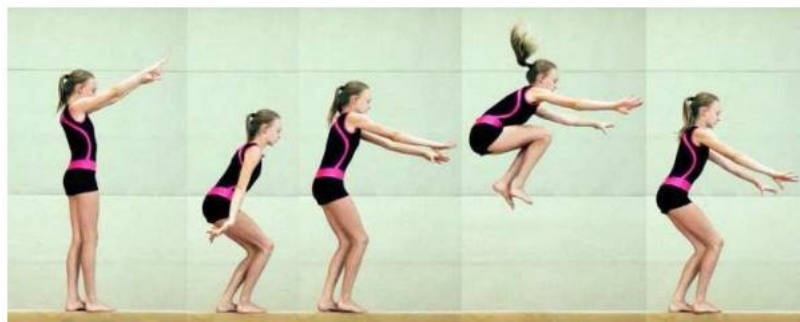
Strecksprung



ABGANG: Strecksprung



ABGANG: Hocksprung

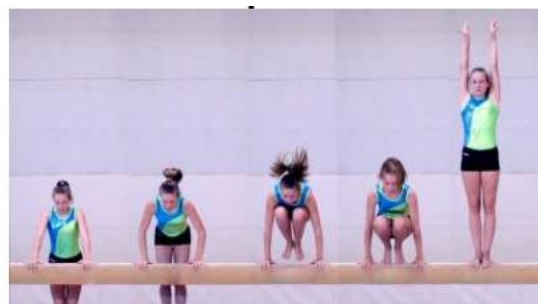


2 Punkt-Elemente

AUFGANG: Gehockter Sprung seitwärts



AUFGANG: Aufhocken



Kniewaage (2 sek)



Standwaage (2 sek)



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.

Sitzwaage (2 sek)



halbe Drehung (einbeinig)

½ Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Standbein gestreckt Schwungbein beliebig exakt vollendete Drehung Arme in Hochhalte	Drehung nicht im Ballenstand 45° bei LAD „Hüpfen“ deutliche Abweichung aus der Senkrechten Schwungbein setzt vor Vollendung der Drehung hinten auf

Pferdchensprung / Schersprung



Optimalausführung:

- Dynamischer Sprung
- Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden
- Beim Schersprung sind die Beine gestreckt.

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Absprung
- Kein Wechseln der Beine

Hocksprung



ABGANG: 360° Drehung



ABGANG: Grätschwinkelsprung

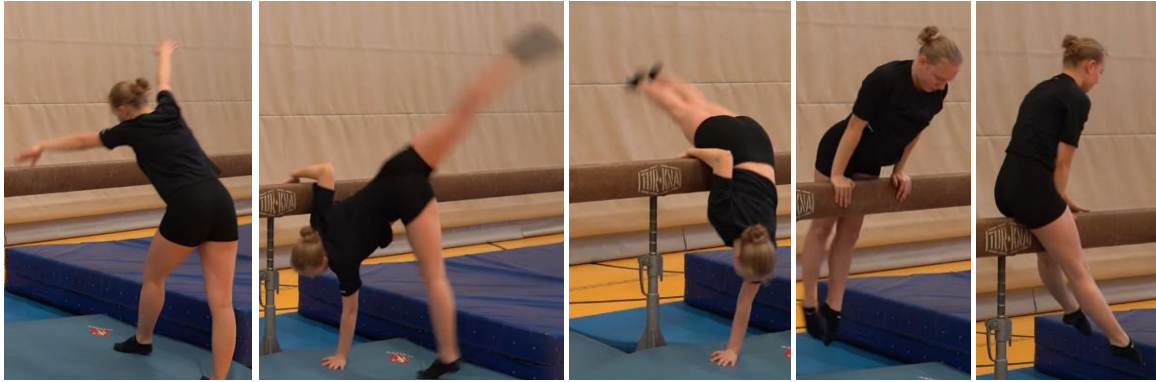


3 Punkt-Elemente

AUFGANG über ein Rad (Hände am Boden)



AUFGANG über ein Rad (eine Hand am Balken)



Sitzwaage mit gestreckten Armen/Beinen nach oben (2 sek) + einbeiniges Aufstehen

Hock-Bück Sprung



Aufschwingen in den flüchtigen Handstand



ABGANG: Radwende

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

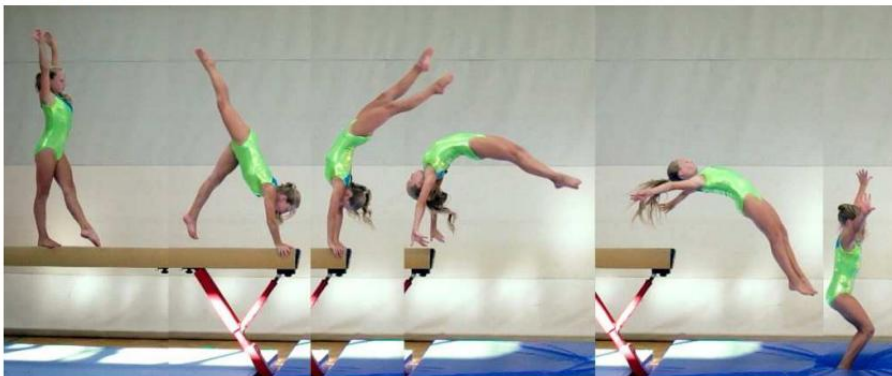
- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Abdruck
- Keine erkennbare Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper unter der Waagrechten
- Keine beidbeinige Landung

ABGANG: Überschlag vorwärts

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Führt über den Handstand
- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- Kniewinkel bei Landung größer 90°

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Abdruck
- Keine erkennbare Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper unter der Waagrechten
- Keine beidbeinige Landung

4 Punkt-Elemente

AUFGANG über Hüftaufschwung



Spagat

Spagat 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚩
beide Oberschenkel liegen auf dem Balken auf gestreckte Beine	kein Oberschenkel liegt auf dem Balken auf
	Halteteile 2 Sek.

ganze Drehung vw./rw. auf gestrecktem Bein (einbeinig) bei vw.: Schwungbein muss vorne aufsetzen, bei rw.: hinten (!)

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten
- Drehung im Ballenstand
- Schwungbein beliebig

Nicht-Anerkennung:

- Drehung vorwärts: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Drehung rückwärts: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung nicht vollendet (45°-Regelung – Position der Ferse)

Wolfsdrehung

Rad

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- klare Unterbrechung des Rades
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

Handstand (2 sek)



Optimalausführung:

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

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare Fixierung in der senkrechten Handstandposition
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°
- Kein Fuß setzt nach dem Handstand auf dem Balken auf (Ausnahmen: Abrollen, Abgrätschen usw.)

Grätschwinkelstütz (2 sek): Fersen über dem Balken



Bogengang vw./rw.

Bogengang rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚡
flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den Handstand gestreckte Arme und Beine Bewegungsende in aufrechter Körperposition	kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf Absprung Stütz (Arme 90°)

Spagatsprung (Winkel mindestens 165°)



Rolle vw./rw.

Reihenbilder:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und dynamische Bewegung
- runder Rücken
- Geschlossene Knie

Nicht-Anerkennung:

- Klammern mit Händen oder Beinen
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf (außer: bei Rollen in den Grätschstütz)

Reihenbild:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- Flüssige und dynamische Bewegung
- Landung auf den Füßen
- Handstütz und -abdruck gleichzeitig

Nicht-Anerkennung:

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

Beidbeiniger Sprung mit mindestens $\frac{3}{4}$ Drehung

Beidbeiniger Sprung mit mindestens $\frac{3}{4}$ Drehung

Kürzelvorschlag



Beispiel:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Armführung von unten nach oben völlige Körperstreckung in der Luft erheblicher Höhengewinn	keine beidbeinige Landung 45° bei LAD

Standwaage mit Spagatstand (2 sek)



Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

Reihenbild-Beispiel:



Kürzel
Vorschlag



Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt)
- gespannte Körperhaltung
- kontrollierte Landung
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

Nicht-Anerkennung:

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