

Reck

Hüftaufschwung
Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines
Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung
Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw.
Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"
Beliebige Kippe
Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)
Hüftumschwung vorlings rückwärts
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung
Abgang: Beliebiger Unterschwingung ODER Hocke/Hockwende

Reck

Element 1: Hüftaufschwung

Hüftaufschwung

Kürzelvorschlag



Elemente 2: Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines

Sprung in den Stütz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung Arme während der Bewegung gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	unterbrochene Aufwärtsbewegung Stütz wird nicht erreicht

Vor- oder Rückspreizen eines Beines

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
flüssiges, ununterbrochenes Spreizen des Beines in den aufrechten Spreizsit/ Stütz einseitiges Lösen des Griffes während des Spreizens Beine und Arme gestreckt	unterbrochene Überspreizbewegung Spreizsit/ Stütz wird nicht erreicht

Reck

Elemente 3: Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung

Rück- und Vordrehen

Kürzelvorschlag



Bodenkontakt nach Rückdrehen erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
flüssige, ununterbrochene Bewegung rw. und vw. ohne Berührung der Stange Beine geschlossen sanftes Aufsetzen der Beine am Boden	Abstützen der Füße oder Knie an der Stange Hüfte nach dem Rückdrehen nie tiefer als Schulterhöhe zweiter Absprung vom Boden beim Vordrehen

Spreizumschwung vorwärts (Mühle) oder rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
aufrechter Spreizsitz aus freier Stützposition Arme und Knie gestreckt flüssige, ununterbrochene Bewegung	Spreizstütz wird nicht erreicht vorderes Bein hängt im Knie ein

Sitzumschwung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
aus freier Stützposition flüssige, ununterbrochene Bewegung	Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht

Reck

Elemente 4: Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw.

Hüftumschwung vorlings vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper flüssiger Bewegungsablauf Beine geschlossen und gestreckt	Stütz wird nicht erreicht unterbrochene Aufwärtsbewegung nacheinander Hochdrücken mit den Armen

Hüftabschwung vorlings vorwärts

Kürzelvorschlag



Landung mit Kniewinkel kleiner 90° erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige, ununterbrochene Bewegung Beine geschlossen und gestreckt sanftes Aufsetzen der Beine am Boden	unterbrochene Bewegung

Reck

Elemente 5: Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"

Kipphang 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
untere Hälfte des Schienbeins an der Stange gebeugte Hüfte Arme und Beine gestreckt	Einhängen der Füße/Fußspitzen an der Stange Füße deutlich von der Stange entfernt deutlich gebeugte Beine Halteteile 2 Sek.

Vorschweben – Rückschweben

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Vorschweben in die gestreckte Körperposition Rückschweben in den Stand hinter der Stange Arme und Beine gestreckt	gegrätschte Beine kein erkennbares Schließen – Öffnen – Schließen des Hüftwinkels Berühren des Bodens mit den Füßen Aufsetzen der Füße beim Rückschweben vor Passieren der Senkrechten

Vorschweben zur beliebigen Kippe

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Vorschweben in die gestreckte Körperposition Heben der Füße an die Stange während der Körperschwerpunkt noch vor der Stange ist	gegrätschte Beine kein erkennbares Schließen – Öffnen – Schließen des Hüftwinkels Berühren des Bodens mit den Füßen nachfolgendes Element Kippe fehlt oder wird nicht anerkannt

Reck

Element 6: Beliebige Kippe

Kippe (freie Auswahl)

Kürzelvorschlag



Beispiele:



Optimalausführung 😊 für diverse Beispiele:	Nicht-Anerkennung ⚠️
<p>(Gespreizte) Rückfallkippe: dynamische (Ab- und) Aufwärtsbewegung mit gestreckten Beinen</p>	<p>(Spreiz-) Stütz wird nicht erreicht (Spreiz-) Stütz wird über Kniehang erreicht</p>
<p>Laufkippe: kontrolliertes „Vorlaufen“ Aufsetzen der Beine erfolgt nach dem Passieren der Senkrechten Endposition: Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung</p>	<p>Stütz wird nicht erreicht <i>Aufsetzen der Beine vor dem Passieren der Senkrechten wird als Sturz gewertet, die Kippe ist gültig.</i></p>
<p>Schwebekippe: gestreckte Beine Endposition: Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung</p>	<p>Stütz wird nicht erreicht <i>„Touchieren“ der Beine am Boden ist kein Sturz, die Kippe ist gültig.</i></p>
<p>Durchschubkippe: gestreckte Beine</p>	<p>Stütz rl. wird nicht erreicht</p>
<p>Langhangkippe: gestreckte Beine Endposition: Stütz mit leichter Hüftbeuge und Mittelkörperspannung</p>	<p>Stütz wird nicht erreicht</p>
<p>2. beliebige Kippe: Es wird eine weitere, andere Kippe gezeigt.</p>	<p>Stütz wird nicht erreicht gleiche Kippe wie erste Kippe</p>

Reck

Element 7: Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)

Rückschwung aus dem Stütz vorlings (auch zum Niedersprung)

Das kontrollierte Loslassen der Stange nach dem Rückschwung zum Niedersprung wird nicht als Sturz gewertet und beeinflusst die Dynamiknote nicht.

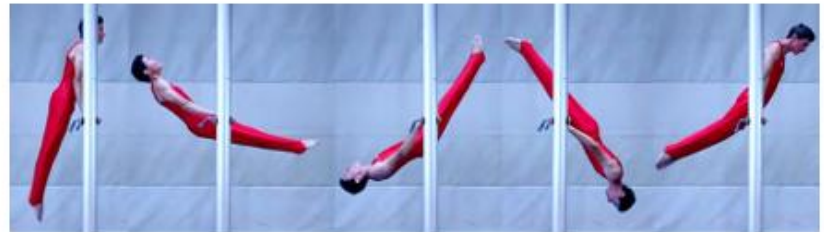


Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
<ul style="list-style-type: none"> explosives Zurückschwingen der Beine und Heben des Rückens gestreckte Hüfte in höchster Position Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> mehr als 30° Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel <p>Stütz (Arme 90°)</p> <p>Basisstufe: Rückschwung Oberkörper unter 45° von der Waagrechten</p>

Element 8: Hüftumschwung vorlings rückwärts

Hüftumschwung vorlings rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
<ul style="list-style-type: none"> flüssige, ununterbrochene Bewegung Hüfte nahezu gestreckt gestreckte Arme geschlossene und gestreckte Beine 	<ul style="list-style-type: none"> Stütz wird nicht erreicht unterbrochene Bewegung

Reck

Element 9: VERBINDUNG Umschwung - Unterschwingung

Elemente 10: Abgang: Beliebiger Unterschwingung ODER Hocke/Hockwende

Unterschwingung (als Abgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
bei Einleitung Hüfte in Stangennähe bringen C+Position während der Aufwärtsbewegung dynamische Streckung des Arm-Rumpf-Winkels bei Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	keine Körperstreckung keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; text-align: center;">Landung</div>

Hocke zum Stand (als Abgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
dynamischer Rückschwung Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck Beine gehockt aktive Landung	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange „Durchschieben“ <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; text-align: center;">Landung</div>

Hockwende zum Stand (als Abgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
dynamischer Rückschwung Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck Beine gehockt aktive Landung im Querstand	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #c0504d; padding: 2px; text-align: center;">45° bei LAD</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 2px; text-align: center;">Landung</div> </div>