



# Turnerinnen

## Wettkampfprogramm

---



**GRUNDLAGEN ERLERNEN**

**AUFBAU  
-STUFEN**

*Am Weg zur Spitze*

**Schüler  
-stufen**



# VORWORT

Linz, im Dezember 2010

Liebe Turnfreunde,

nun ist es endlich soweit: Das neue Programm der Turnerinnen ist fertig!

Die **Aufbaustufen** (vor allem für die 6- bis 10-Jährigen) erarbeiten die Grundlagen – daher beinhalten die Pflichtübungen nicht nur Elemente laut Code de Pointage oder Turn10-Programm, sondern auch viele kleine vorbereitende Elemente.

Die **Schülerstufen** (ab 10 Jahren) führen Richtung nationaler und internationaler Spitze. Aber auch Turnerinnen mit weniger Trainingsumfang und gutem Können finden hier ihren Platz – ihre höchsten Stufen sind die **B-Stufen**.

Wichtig in der Entwicklung waren uns folgende Aspekte:

- Erlernen von guten oder gar perfekten **Grundlagentechniken**: Denn nicht nur der Kaderturnerin, sondern vor allem der Vereinsturnerin fällt es in und nach der Pubertät leichter, sich turnerisch weiterzuentwickeln, wenn sie eine gute Grundlagentechnik gelernt hat.
- Möglichst **optimaler methodischer Aufbau**, um den Trainern im alltäglichen Training ein Hilfsmittel zu geben. Wettkampf- und Trainingsinhalte sollten ja möglichst dasselbe sein.
- Verbesserung der **künstlerischen Fähigkeiten**: Durch im Detail ausgearbeitete Pflichtübungen können die Trainer die Zeit für das Erarbeiten von individuellen Balken- und Boden-Choreografien durch Zeit für das Ausfeilen von Arm- und Kopfpositionen ersetzen.
- **„Benutzerfreundlichkeit“**: Ein einfaches Bewertungssystem vermeidet unnötige Verwirrungen bei Trainern und Kampfrichtern.

Ein **herzliches Dankeschön** gilt all den Menschen, die mit viel Ideen und Zeitaufwand zu der Erstellung dieses Programms beigetragen haben!

Ich freue mich auf viele Turnerinnen, die bei vielen Wettkämpfen ihre Leistung zeigen und sich von Mal zu Mal steigern können! Ich freue mich auf einen Aufschwung bei den Teilnehmerzahlen und eine erfolgreiche sportliche Zukunft!

Mit sportlichem Gruß,

Katharina Wieser  
Bundesfachwartin

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Österreichischer Fachverband für Turnen, Schwarzenbergplatz 10, 1040 Wien  
ZVR-Zahl 855650079, Tel. +43 1 505 51 79, office@oefst.at, www.oefst.at

**Verantwortlich:** Bundesfachwartin Katharina Wieser

**Vielen Dank für die Mitarbeit und Unterstützung an:**

Johanna Gratt, Julia Nica, Sabine Samstag, Jutta Jank, Edith Baurek, Christine Frauenknecht, Tanja Gratt, Christine Gritz-Radauer, Sabine Hirsch, Dzenan Jusufovic, Miroslava Krejci, Daniel Rexa und Katerina Rexa.

**Bilder & Inhalte:**

dankenswerter Weise teilweise übernommen vom Schweizer Turnverband (© 2006)

# BEWERTUNGSSYSTEM

## AUFBAUSTUFE 1-3 / SCHÜLERSTUFE 1-2

Die Endnote jeder Übung setzt sich folgendermaßen zusammen:

### A-Note (inkl. Bonus) - Abzüge - Neutrale Abzüge

#### A-Note (Ausgangswert)

Die A-Note jeder einzelnen Übung ist angegeben. An manchen Geräten / in manchen Stufen ermittelt sich die A-Note aus der Summe der A-Noten der gezeigten Teilbereiche.

#### Bonus



Für bestimmte Elemente und/oder Verbindungen wird ein Bonus vergeben, wenn das Element / die Verbindung technisch erkennbar geturnt wurde. Der Bonus ist Teil der A-Note.

#### Landebonus + 0.30



Für korrekte Landung (Knie- und Hüftwinkel ca. 90°, Arme in Vor-/Schrägvorhalte, anschließend Aufstrecken zum Stand [A. schräghoch]) wird ein Bonus von 0.30 P. vergeben, wenn der Abzug nicht mehr als -0.10 P. beträgt, wobei ein Schritt nicht erlaubt ist!

#### Abzüge

Die Bewertung folgt grundsätzlich dem aktuell gültigen Code de Pointage. Abweichungen bzw. zusätzliche Abzüge sind bei jedem Gerät dezidiert angegeben.

Hinweis: Zusätzlich geturnte Teile („Zwischenschwung“) → Abzug -0.50

#### Zusätzliche Ausführungsfehler für Balken Aufbau & Schüler / Boden Aufbau:

Während der gesamten Übung:

Arm- und Körperbewegungen nicht der Ausschreibung entsprechend

Kleine Abweichungen 0.10 / 0.30

Größere Abweichung 0.50

Fehlender Rhythmus 0.10 / 0.30

Ungenügende Artistik 0.10 / 0.30 / 0.50

(Amplitude, Bewegungsweite in den Gelenken, Leichtigkeit der Bewegung, Kopfhaltung,...)

#### Neutrale Abzüge (A-Kampfgericht)

Es kommen folgende Abzüge zur Anwendung, wenn Teile der Pflichtübungen nicht geturnt werden:

- **Auslassen** eines „Kästchens“\* bzw. eines Elements\*\* **N -1.50**
- **Ersetzen bzw. Nicht-Anerkennen** eines „Kästchens“\* – bzw. eines Elements\*\* (Stufenbarren Schüler 1-2) **N -1.00**

\* ... Stufenbarren Aufbau 1-3 / Balken Aufbau 1-3 & Schüler 1-2 / Boden Aufbau 1-3

\*\* ... Stufenbarren Schüler 1-2

Dazu kommen lt. Code die Abzüge für Zeit, Linie, Verhalten der Turnerin/ des Trainers,...

# BEWERTUNGSSYSTEM

## SCHÜLERSTUFE 3 / B-STUFEN

Bewertung laut aktuellem Code de Pointage mit adaptierten Kompositionsanforderungen

# WETTKAMPFSTUFEN & ALTER

	Regional	National	International
Aufbaustufe 1	6 – 10 Jahre		
Aufbaustufe 2	7 – 10 Jahre		
Aufbaustufe 3	8 – 10 Jahre *B: 11 – 15 Jahre		
Schülerstufe 1	10 – 11 Jahre *B: 12 – 15 Jahre	10 – 11 Jahre Team 5 / 4	
Schülerstufe 2	11 – 13 Jahre	11 – 13 Jahre Team 4 / 3	
Schülerstufe 3	13 – 15 Jahre	13 – 15 Jahre Team 3 / 2	
Juniorenstufe	13 – 15 Jahre	13 – 15 Jahre	14 – 15 Jahre
Meisterstufe	16 Jahre und älter	16 Jahre und älter	16 Jahre und älter
Meisterstufe B	16 Jahre und älter	16 Jahre und älter	
Juniorenstufe B	13 – 15 Jahre	13 – 15 Jahre	

Die Altersangaben entsprechen dem Jahrgangsalter (Alter im Kalenderjahr).

## Mindestalter

Bei allen österreichischen Meisterschaften gilt das Mindestalter von 10 Jahren.

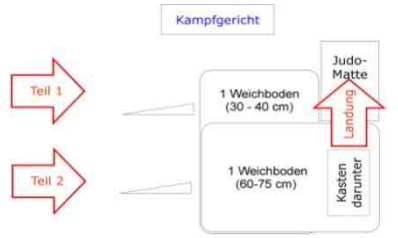
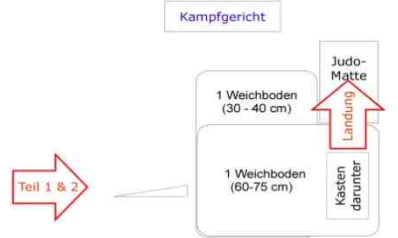
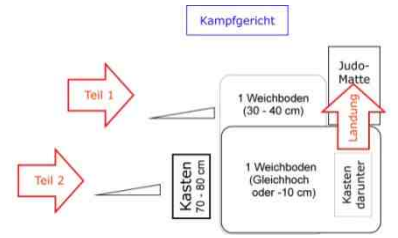
Für alle anderen Wettkämpfe gilt das Mindestalter von 6 Jahren.

## Teilungszahlen

Sind in einer Stufe sehr viele Turnerinnen am Start, so ist es den Veranstaltern der regionalen Wettkämpfe vorbehalten, die Stufe in zwei Altersklassen aufzuteilen.

# GERÄTEAUSSTATTUNG

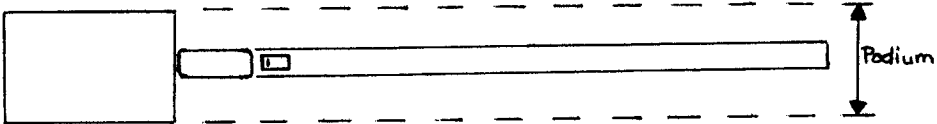
Die Geräthöhen, Mattenhöhen u. ä. entsprechen, wenn nicht anders angegeben, den internationalen Bestimmungen.

	Aufbau 1	Aufbau 2	Aufbau 3
Sprung	 <p>2-3 Weichböden, 1 Kasten, 1 Judo-Matte, 2 Sprungbretter</p>	 <p>2-3 Weichböden, 1 Kasten, 1 Judo-Matte, 1 Sprungbrett</p>	 <p>2-3 Weichböden, 2 Kästen, 1 Judo-Matte, 2 Sprungbretter</p>
Stufenbarren	<p>Tiefreck brusthoch + Matten mind. 5 cm</p> <p>Holm oder Reckstange je nach Ausschreibung</p>	<p>Tiefreck stirnhoch + Matten mind. 5 cm</p> <p>Holm oder Reckstange je nach Ausschreibung</p>	<p>Tiefreck ab Matte ca. 1.50m + Matten mind. 5 cm, Sprungbrett</p> <p>Holm oder Reckstange je nach Ausschreibung</p>
		<p>Steckreck griffhoch</p> <p>Holm oder Reckstange je nach Ausschreibung</p>	<p>Steckreck hoch mit Kasten als Aufstiegshilfe</p> <p>Handschuhe und Schlaufen sind selbst mitzubringen</p>
Balken	<p>Balken ab Boden 1.00 m + Matten 20 cm + Happy-Landing für Abgang</p> <p>Ein Sprungbrett ist als Absprunghilfe beim Angang erlaubt.</p>		
Boden	<p>Bodenbahn 12m</p>		

	Schüler 1	Schüler 2	Schüler 3
Sprung	<p>Tisch 1.15 m vor</p> <p>Hochfläche 1.25 - 1.30 m</p> <p>Quer zu Anlauf an den Tisch eine Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte</p>	<p>Tisch 1.25 m vor</p>	<p>International 1.25 m</p>
Stufenbarren	<p>International: 2.50 m / 1.70 m (vom Boden) + Matten 20 cm</p> <p>Weichboden als Landefläche erlaubt</p>		
Balken	<p>International: 1.25 m (vom Boden) + Matten 20 cm</p>		
Boden	<p>International: Bodenfläche 12 m x 12 m</p>		

## PODIUMSBEREICH

Während der Ausführung der Wettkampfübung gilt:

Sprung	<p>Der Trainer darf nicht innerhalb der Mattenbreite stehen.</p> 
Stufenbarren	<p>Der Aufenthalt des Trainers auf den Matten ist erlaubt.</p>
Balken	<p>Der Trainer darf die Matten des Balkens nicht betreten.</p>
Boden	<p>Der Trainer darf die Bodenbahn / Bodenfläche nicht betreten.</p>

# **AUFBAUSTUFEN**

# **TURNEN**

## **GRUNDLAGEN ERLERNEN**



Ziel dieses Programmes ist das Beherrschen der Basiselemente des Turnens. Egal ob Vereins- oder Kaderturnerin – für alle Mädchen bietet dieses Programm die optimale Vorbereitung.

Nach Durchlaufen der drei Aufbaustufen sind die Turnerinnen gut vorbereitet; so daß sie mit den richtigen Voraussetzungen den Weg Richtung internationaler Spitze einschlagen können – aber auch alle Voraussetzungen erlernt haben, um mit zweimal Training pro Woche mit Spaß und Freude – und trotz der pubertären Hindernisse – ihrem Lieblingssport nachgehen zu können.

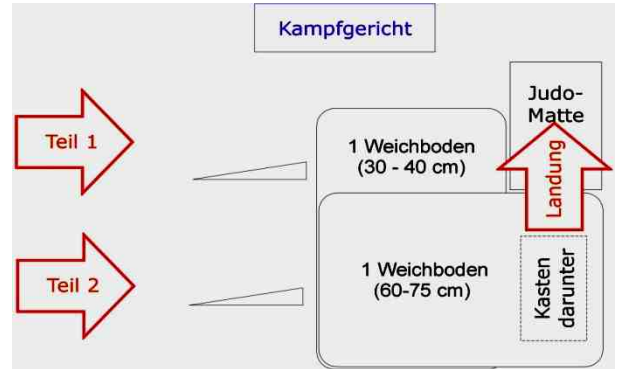
Dieses Programm wird grundsätzlich nicht auf österreichweiter Ebene, sondern „nur“ in den Landesverbänden ausgeschrieben. Der Wunsch besteht aber, daß sich für die Aufbaustufen eine Serie an offen ausgeschriebenene Wettkämpfen entwickelt.



# SPRUNG

**A-NOTE: 12.00/14.00 + BONUS**

Der Sprung besteht aus 3 Teilbereichen, in denen teilweise Wahlmöglichkeiten angeboten werden. Im Wettkampf gibt es jeweils nur einen Versuch.



Abzüge für Anlauf / Einsprung / Absprung	
Unkoordinierter Anlauf .....	0.10/0.30
Zu langsamer Anlauf .....	0.10/0.30
Falsche Körperhaltung beim Einsprung .....	0.10/0.30
Einsprung / Absprung ohne Koordination .....	0.10/0.30
Kein Armzug mit Fixierung .....	0.10/0.30

## Teil 1 (Anlauf – Absprung am Reutherbrett – 1 Weichboden)

4.00	Anlauf – <b>Strecksprung</b>	Ungenügend offener ARW .....	0.10/0.30
		Ungenügend offener Hüftwinkel.....	0.10/0.30

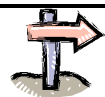
## Teil 2 (Anlauf – Absprung am Reutherbrett – 2 Weichböden)

Auswahl aus:

7.00	Anlauf – <b>Aufhocken</b> – Aufrichten [A. hoch] – <b>Rolle vw.</b>	Ungenügende Hüftstreckung vor Anhocken .....	0.10/0.30
		Fehlendes Aufrichten vor der Rolle vw.....	0.30
		Unkoordinierte Rollbewegung .....	0.10/0.30
9.00	Anlauf – <b>Sprungrolle</b>	Fehlende Flugphase .....	0.10/0.30/0.50
		Ungenügende Hüftstreckung .....	0.10/0.30
		Unkoordinierte Rollbewegung .....	0.10/0.30/0.50

## Teil 3 (Landung von 2 Weichböden auf 1 Judomatte)

1.00	<b>Strecksprung</b> ⊕ <b>Landebonus</b>	Ungenügend offener ARW .....	0.10/0.30
		Ungenügende Streckung.....	0.10/0.30



**Methodischer Hinweis**  
Erarbeiten des hohen Stütz




# STUFENBARREN

**A-NOTE: 14.00 + BONUS**

## Geräteaufbau:

Tiefreck brusthoch + Matten mind. 5 cm  
Holm oder Reckstange je nach Ausschreibung



<b>Felgposition</b> (Einnehmen mit Trainerhilfe)  <b>+ 0.50 für 2 sec gehalten</b>	Körperposition nicht in C+Position .....0.10/0.30 Falsche Kopfhaltung .....0.10/0.30
langsames <b>Senken</b> über den Kipphang zum Winkelhang	Zu schnelles Fallenlassen der Beine .....0.10/0.30 Ungenügender Kipphang ..... 0.30
<b>Winkelhang 2 sec</b> – Senken – Schritt(e) rw. zum Stand	Falsche Kopfhaltung .....0.10/0.30 Schulterwinkel .....0.10/0.30 Beine nicht waagrecht gehalten ..... 0.50 Beine nicht 2 sec gehalten ..... 0.50
<b>Springen</b> mit gestreckten Armen zum	Gebeugte Arme .....0.10/0.30 Stützaufnahme mit überstreckter BWS ..... 0.30
<b>Stütz</b>	Ungenügende Vorlage ..... 0.10/0.30 BWS nicht gekrümmt .....0.10/0.30 Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30
<b>Hochschieben</b> zur gekrümmten Körperposition	Ungenügende Krümmung .....0.10/0.30
Absenken zum gestreckten <b>Stütz</b>	Ungenügende Vorlage .....0.10/0.30 BWS nicht gekrümmt .....0.10/0.30 Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30
<b>Hochschieben</b> zur gekrümmten Körperposition	Ungenügende Krümmung .....0.10/0.30
Absenken zum gestreckten <b>Stütz</b>	Ungenügende Vorlage .....0.10/0.30 BWS nicht gekrümmt .....0.10/0.30 Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30
Abrollen vw. zum <b>Beugehang geh. 2 sec</b>	Unkoordiniertes Absenken ..... 0.10/0.30/0.50 Beugehang: Kinn nicht über Stange ..... 0.50 Beugehang: nicht 2 sec gehalten ..... 0.50
Absenken & Lösen der Hände zum <b>Stand</b>	



### Methodischer Hinweis

Vorbereitung Aufschwung und Rückschwung im Stütz

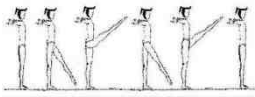


# BALKEN

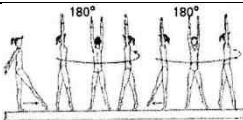

## A-NOTE: 14.00 + BONUS

Achtung: Die Schritte beginnen immer mit dem hinteren Bein

### Linie 1

Seitstand vl.: Springen in den Stütz – Überspreizen mit $\frac{1}{4}$ Dr. – Armkreis rw. – Heben zum <b>Spitzwinkelsitz</b> mit Stütz der Hände <b>2 sec</b> (Arme leicht gebeugt, Rücken gestreckt)	Unkoordiniertes Überspreizen.....0.10/0.30 SWS: Ungenügende Bückposition .....0.10/0.30 SWS: Mangelhaft gestreckter Rücken..... 0.30 SWS: Nicht mindestens 2 sec gehalten..... 0.30
Rückschwingen der Beine zur <b>Bauchlage</b> – Absitzen nach hinten zum <b>Fersensitz</b> [H. stützen] mit Blick auf Hände – Anhocken – Aufrichten zum Stand [A. vor, Hf. oben – überkreuzen – seit, Hf. unten]	
Heben zum <b>Relevé</b> [Einstützen der Arme in die Taille, Ellbogen seit] – <b>6 Schritte vw. im Relevé</b> – Senken zum Stand [A. seit]	Mangelhaft gestreckter Rücken.....einmal: 0.30 Ellbogen rück .....einmal: 0.30 Ungenügendes Relevé .....je 0.10 Nicht gestreckte Beine bei Schritt .....je 0.10
 Schritt li. vw., <b>Battement</b> re. vw., Senken über Tendus – Schritt re. vw., <b>Battement</b> li. vw., Senken über Tendus – Schritt(e)	Battement in Horizontale .....je 0.10 Battement unter 45° .....je 0.30 Mangelhaft gestreckter Rücken.....einmal: 0.30
Absenken zur Hocke [A. tief] – $\frac{1}{2}$ Dr. im tiefen <b>Hockstand</b> – Aufrichten zum Stand [A. seit]	Körper nicht aufrecht .....0.10/0.30 Drehung nicht vollendet .....0.10/0.30

### Linie 2

1 – 3 Schritte zur <b>Arabesque</b> [A. tief – vor – hoch – seit] – <b>Kopfazent</b>	Fehlender Kopfazent..... 0.30 Spielbein unter 45°.....0.10/0.30 Nicht mindestens 1 sec gehalten ..... 0.30
 <b>BONUS</b> +0.50 wenn beide Dr. komplett im Relevé	ARW nicht offen .....je 0.10 Mangelhaft gestreckter Rücken.....einmal: 0.30 Ungenügendes Relevé .....je 0.10 Zu weite Schrittstellung .....je 0.10
Vorsteigen – Schritt li. ins <b>Relevé</b> li. vor re. [A. tief – vor – hoch, Hf. zueinander] – $\frac{1}{2}$ Dr. re. – Schritt li. vw. – $\frac{1}{2}$ Dr. re. – Senken zum Stand [A. seit]	
 Schritt li. vw. mit Schließen zum Stand [A. seit] – <b>Strecksprung</b> [A. tief – hoch] zum Demi-plié [A. schrägvor] – Strecken der Beine zum Stand [A. seit]	Ungenügend offener ARW..... 0.10 Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10 Fehlendes Demi-plié .....je 0.30 Fehlendes Aufrichten zum Stand..... 0.30
Schritte vw. [A. seit] zum Stand [A. hoch] am Balkenende: <b>Strecksprung</b> [A. tief – vor – hoch] zum Stand <b>Landebonus</b>	Ungenügend offener ARW .....0.10/0.30 Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30



#### Methodischer Hinweis

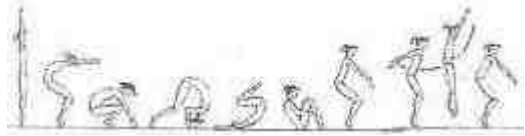


Vorbereitung Standwaage, Sissonne






# BODEN

## A-NOTE: 14.00 + BONUS

### Linie 1

 <p>Stand [A. schrägtief] – Armkreis seit-hoch zum Krümmen vw. [A. am Kopf] – Armkreis vw. mit Überstrecken in der BWS zur Hocke – <b>Rolle vw.</b> – <b>Strecksprung</b>  <b>Landebonus</b> – Aufrichten zum Stand [A. hoch]</p>	Ungenügendes Krümmen.....0.10/0.30 Rolle vw.: Aufsetzen auf dem Kopf ..... 0.30 Fehlendes Strecken der Beine ..... 0.30 Aufstehen mit Aufgreifen der Hände ..... 0.50 Unkoordiniertes Aufstehen .....0.10/0.30 Strecksprung: Ungenügend offener ARW .....0.10/0.30 Ungenügende Streckung.....0.10/0.30
 <p>¼ Dr [A. hoch] zu Tendü seit – Battement sw. – <b>Rad</b> zum Grätschstand [A. hoch] – ¼ Dr. gg. die Bewegungsrichtung und Schließen zum Stand [A. schräghoch]</p>	Fehlendes Battement sw. .... 0.10 Gleichzeitiges Aufsetzen der Hände..... 0.30 Fehlender hoher Stütz..... 0.30 Nicht über die Senkrechte..... 0.30 Beginn / Ende nicht im Seitverhalten .....je 0.30
Armkreis rw. und Oberkörper senken zum Stütz der Hände – Absenken über den Rist zum Kniestand	Ungenügende Beweglichkeit.....0.10/0.30
½. Dr. li. rw. [re. A. rücktieft zum Stütz rl. beider Hände] zum <b>Spitzwinkelsitz gegrätscht</b> – Absenken zum <b>Grätschsit</b> [A. seit]	

### Linie 2

 <b>+ 0.50:</b> Heben zum <b>Grätschwinkelstütz 2 sec</b> – Senken zum Grätschsit [A. seit]	Stütz nicht auf Handfläche ..... 0.30 Beine nicht horizontal ..... 0.10
Absenken zur <b>Bauchlage</b> 1 sec [A. seit] – Aufrichten [A. seit] – Schließen der Beine [A. hoch, Hf. innen]	Ungenügende Beweglichkeit..... 0.10/0.30/0.50 Nicht gestreckter Rücken ..... 0.10
 <p>Armkreis rw. zum Vorbeugen des Oberkörpers 1 sec [A. hoch] – Rückrollen zur <b>Kerze</b> 1 sec [A. tief] – Abrollen und <b>Schwimmen</b> zur Bauchlage [A. hoch]</p>	Vorbeugen: Ungenügende Beweglichkeit ..... 0.10/0.30 Kerze: ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30 Ungenügender Seitspagat..... 0.10/0.30/0.50
 <p>Anziehen der Arme - Heben zum <b>Liegestütz</b> 1 sec – Anhocken – Stand [A. schräghoch] mit Kopfazent</p>	Fehlendes Beibehalten der Körperstreckung ....0.10/0.30 Unkoordiniertes Anhocken .....0.10/0.30



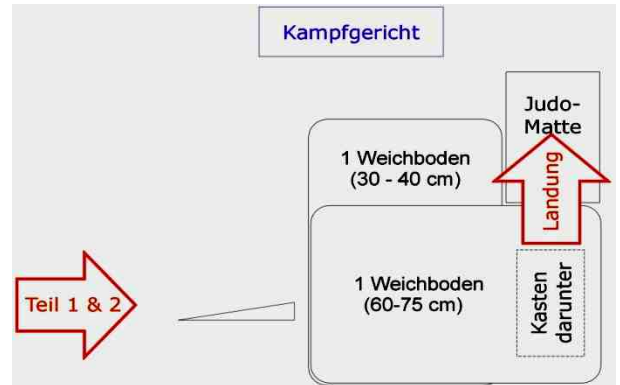
**Methodischer Hinweis**  
Vorbereitung Felgrolle rw., Handstand



# SPRUNG

## A-NOTE: 11.00/14.00 + BONUS

Der Sprung besteht aus 3 Teilbereichen, in denen teilweise Wahlmöglichkeiten angeboten werden. Im Wettkampf gibt es jeweils nur einen Versuch.



Abzüge für Anlauf / Einsprung / Absprung	
Unkoordinierter Anlauf .....	0.10/0.30
Zu langsamer Anlauf.....	0.10/0.30
Falsche Körperhaltung beim Einsprung .....	0.10/0.30
Einsprung / Absprung ohne Koordination .....	0.10/0.30
Kein Armzug mit Fixierung.....	0.10/0.30

### Teil 1 (Anlauf – Absprung am Reutherbrett – 2 Weichböden)

4.00	Anlauf – <b>Strecksprung</b>	Ungenügend offener ARW .....	0.10/0.30
		Ungenügend offener Hüftwinkel.....	0.10/0.30

### Teil 2 (Anlauf – Absprung am Reutherbrett – 2 Weichböden)

Auswahl aus:

6.00	Anlauf – <b>Sprungrolle</b>	Fehlende Flugphase .....	0.10/0.30/0.50
		Ungenügende Hüftstreckung .....	0.10/0.30
		Unkoordinierte Rollbewegung .....	0.10/0.30/0.50
9.00	Sprung zum <b>Handstand – Umfallen</b> in die Rückenlage	Nicht vollkommen offener ARW .....	0.10/0.30
		Falsche Kopfhaltung .....	0.10/0.30
		Ungenügende Hüftstreckung .....	0.10/0.30
		Verlust der Körperkontrolle beim Umfallen .....	0.10/0.30/0.50
		Abrollen .....	1.00
	Ungenügend gestreckte Rückenlage .....	0.10/0.30	

### Teil 3 (Landung von 2 Weichböden auf 1 Judomatte)

1.00	<b>Strecksprung</b> + Landebonus	Ungenügend offener ARW .....	0.10/0.30
		Ungenügende Streckung.....	0.10/0.30



**Methodischer Hinweis**  
Abdruckübungen



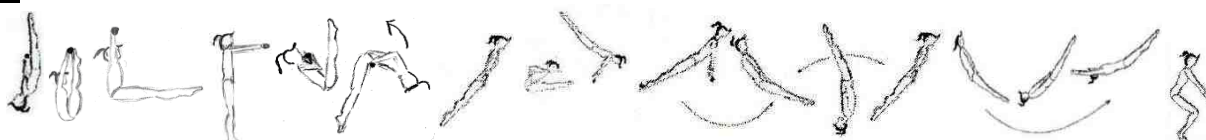
# STUFENBARREN


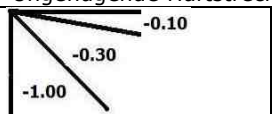
**A-NOTE: 14.00 + BONUS**

## Geräteaufbau:

Teil 1: Tiefreck mindestens stirnhoch + Matten mind. 5 cm / Teil 2: Steckreck griffhoch  
Holm oder Reckstange je nach Ausschreibung

## Teil 1



Heben zum <b>Felhang 2 sec</b>	Heben der Beine nacheinander ..... 0.30 Knie in Holmhöhe ..... 0.30 Körperposition nicht in C+Position ..... 0.10/0.30 Falsche Kopfhaltung ..... 0.10/0.30 Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30
langames Senken zum <b>Kipphang 2 sec</b>	Zu schnelles Fallenlassen der Beine ..... 0.10/0.30 Falsche Kopfhaltung ..... 0.10/0.30 Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30
langames Senken zum <b>Winkelhang 2 sec</b> – Senken zum Stand	Zu schnelles Fallenlassen der Beine ..... 0.10/0.30 Falsche Kopfhaltung ..... 0.10/0.30 Schulterwinkel ..... 0.10/0.30 Beine nicht waagrecht ..... 0.30/0.50 Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30
Heben zum beidbeinigen <b>Hüftaufschwung vl. rw.</b> mit gebeugter Hüfte zum Stütz vl.	Absprung zum Hüftaufschwung ..... 0.30 Einbeiniger Absprung ..... 1.00 Hüftaufschwung schwerfällig geturnt ..... 0.50  Stütz: -Ungenügende Vorlage ..... 0.10/0.30 -BWS nicht gekrümmt ..... 0.10/0.30 -Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30
<b>Rückschwung im Stütz (mind. 90°)</b>  <b>+0.50 für &gt; 135°</b>	
<b>Felgumschwung vl. rw.</b>	Falsche Kopfhaltung ..... 0.10/0.30 Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30/0.50
<b>„flacher“ Unterschwung zum Stand</b>	Fehlender Felgansatz ..... 0.10/0.30 Falsche Kopfhaltung ..... 0.10/0.30 Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30/0.50 Kein Abzug für Höhe!

## Teil 2

Ruhiger Hang	
Heben zur <b>C-Position</b> & kurzes Halten	Ungenügendes Öffnen des ARW ..... 0.10/0.30 Ungenügendes Überstrecken der Hüfte ..... 0.10/0.30
Heben zur <b>C+Position</b> & kurzes Halten	Ungenügendes Krümmen der BWS ..... 0.10/0.30 Ungenügendes Krümmen der Hüfte ..... 0.10/0.30
Heben zur <b>C-Position</b> & kurzes Halten	Ungenügendes Öffnen des ARW ..... 0.10/0.30 Ungenügendes Überstrecken der Hüfte ..... 0.10/0.30
Heben zur <b>C+Position</b> & kurzes Halten	Ungenügendes Krümmen der BWS ..... 0.10/0.30 Ungenügendes Krümmen der Hüfte ..... 0.10/0.30
Senken zum ruhigen Hang - <b>Abspringen in den Stand</b>  <b>Landebonus</b>	



### Methodischer Hinweis

Vorbereitung des Schwingens in den Schlaufen




# BALKEN

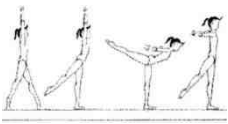


## A-NOTE: 14.00 + BONUS

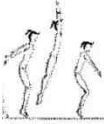


Achtung: Die Schritte beginnen immer mit dem hinteren Bein


### Linie 1

<p>Seitstand vl.: Springen in den Stütz – Überspreizen mit ¼ Dr. – Armkreis rw. – Heben zum <b>Spitzwinkelsitz</b> mit Stütz der Hände <b>2 sec</b> (Arme leicht gebeugt, Rücken gestreckt)</p>	<p>Unkoordiniertes Überspreizen.....0.10/0.30 SWS: Ungenügende Bückposition .....0.10/0.30 SWS: Mangelhaft gestreckter Rücken..... 0.30 SWS: Nicht mindestens 2 sec gehalten..... 0.30</p>
<p>Rückschwingen der Beine zur Bauchlage – Absitzen nach hinten zum Fersensitz [H. stützen] mit Blick auf Hände – Anhocken – Beine strecken zu <b>Bückstand</b>, Arme stützen am Balken, Oberkörper tief – <b>Aufrichten</b> des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken [A. hoch] zum Stand [A. hoch – seit]</p>	<p>Bückstand: Ungenügende Beweglichkeit .....0.10/0.30  Ungenügendes Strecken des Rückens .....0.10/0.30</p>
 <p>Heben zum Relevé [H. stützen in Taille] – <b>4 Schritte im Relevé mit Passé</b> – Schließen Senken zum Stand [A. seit]</p>	<p>Mangelhaft gestreckter Rücken.....einmal: 0.30 Ellbogen rück .....einmal: 0.30 Mangelhafte Passé-Position ..... je 0.10/0.30 Ungenügendes Relevé .....je 0.10 Nicht gestreckte Beine bei Schritt .....je 0.10</p>
 <p>Schritt li. [A. seit] – <b>Battement</b> re. – <b>2 Pointé</b> re. im Demi-plié – <b>Battement</b> re. mit Kopfakzent – Schritt re. [A. seit] – <b>Battement</b> li. – <b>2 Pointé</b> li. im Demi-plié – <b>Battement</b> li. mit Kopfakzent</p>	<p>Mangelhaft gestreckter Rücken.....einmal: 0.30  Battement in Horizontale .....je 0.10 Battement unter Horizontale .....je 0.30 Fehlendes Demi-plié .....je 0.30  Fehlender Kopf-Akzent .....je 0.10</p>
<p>1 – 2 Schritte mit Schließen und Absenken zur Hocke [A. tief] – ½ Dr. im <b>tiefen Hockstand</b> – Aufrichten zum Stand [A. seit]</p>	<p>Körper nicht aufrecht .....0.10/0.30 Drehung nicht vollendet .....0.10/0.30</p>

### Linie 2

 <p>1 – 3 Schritte zur <b>Arabesque</b> [A. tief – vor – hoch] – <b>Standwaage 90° 2 sec</b> [A. seit] (  + 0.50 für 135°) – <b>Arabesque</b> [A. seit]</p>	<p>Fehlende Arabesque.....je 0.30 Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30 Spreizwinkel unter 90° .....0.10/0.30 Fehlende Streckung der BWS .....0.10/0.30</p>
<p>1 – 2 Schritte – Schließen [A. seit] – <b>Demi-plié</b> [A. seit] – Heben ins <b>Relevé Passé</b> re. [A. hoch] – Schließen im <b>Relevé</b> re. vor li. – ½ Dr. li. – Schritt re. vw. – ½ Dr. li – Absenken [A. seit]</p>	<p>ARW nicht offen .....je 0.10 Fehlendes Demi-plié .....je 0.30 Ungenügendes Relevé .....je 0.10 Unerlaubtes Absenken aus dem Relevé .....je 0.30 Mangelhafte Passé-Position ..... je 0.10/0.30</p>
 <p>1 – 2 Schritte zu <b>Grand Battement</b> re. <b>vor</b> [A. seit] – Schließen – <b>Battement</b> li. <b>rück</b> [A. seit] – Schließen</p>	<p>Mangelhaft gestreckter Rücken.....einmal: 0.30 Grand Battement vor: unter 135° ..... 0.10 Grand Battement vor: unter Horizontale ..... 0.30 Battement rück: In 45° ..... 0.10 Battement rück: Unter 45° ..... 0.30</p>

	<b>Strecksprung</b> [A. seit – tief – hoch] ins Demi-plié [A. schrägvor] – Aufrichten zum Stand [A. seit]	Fehlendes Demi-plié .....je 0.30 ARW nicht offen ..... 0.10 Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10 Fehlendes Aufrichten zum Stand..... 0.30
	<b>Sissonne &gt; 90°</b> [A. seit] – Landung in Arabesque im Demi-plié [A. seit]	Mangelhaft gestreckter Rücken..... 0.30 Spreizwinkel < 90° .....0.10/0.30 Fehlende Arabesque..... 0.30 Fehlendes Demi-plié .....je 0.30
Schritte vw. [A. seit] zum Stand [A. hoch] am Balkenende: <b>Streck- oder Grätschwinkelsprung</b> [A. tief – vor – hoch] zum Stand  <b>Landebonus</b>		Strecksprung: Ungenügend offener ARW .....0.10/0.30 Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30

	<b>Methodischer Hinweis</b> Vorbereitung Rad und Handstand
---	---



# BODEN

## A-NOTE: 14.00 + BONUS

### Linie 1

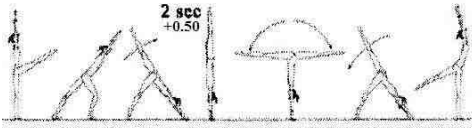



<p>Stand [A. rund tief] – Armkreis seitvor zur Vorrundhalte – Armkreis vw. zur <b>Körperwelle</b> durch das Relevé [A. hoch] – Hockstand [A. hoch]</p>	<p>Ungenügendes Krümmen..... 0.10          Ungenügendes Körperwelle.....0.10/0.30          Nicht vorhandenes Relevé..... 0.10</p>
<p>Heben mit gegrätschten Beinen zum <b>Kopfstand 2 sec</b> – Abhocken</p>	<p>Fehlende gestreckte Körperposition .....0.10/0.30          Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30</p>
<p>Aufrichten zu <b>Battement</b> re. <b>rück</b> [A. hoch – seit] zu <b>Chassé</b> re [A. li. vor, re. seit] – <b>Chassé</b> li [A. re. vor, li. seit] – Schließen [A. hoch]</p>	<p>Fersenaufsatz beim Absprung .....je 0.30          Chassé: Ungenügende Höhe ..... 0.10          Unkoordinierte Arme.....je 0.10          Passgang..... 0.30</p>
<p style="text-align: center;"><b>+</b> <b>Landebonus</b> (nur wenn beide Landungen korrekt)</p> <p><b>Strecksprung ½ Dr.</b> – Landung Demi-plié [A. schrägvor] – Aufstrecken [A. hoch] – <b>Strecksprung ½ Dr.</b> – Landung Demi-plié [A. schrägvor] – Aufrichten zum Stand [A. hoch]</p>	<p>Ungenügend offener ARW .....0.10/0.30          Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30          Drehung nicht vollendet .....0.10/0.30          Fehlendes Demi-plié .....je 0.30</p> <p><i>Für Bonus müssen beide Landungen korrekt entsprechend der Bestimmungen des Landebonus ausgeführt werden!</i></p>
<p>¼ Dr. zu Tendu seit [A. hoch] – Battement sw. – <b>Rad</b> – (Absetzen erlaubt) – <b>Rad mit ¼ Dr.</b> und Schließen zum Stand <b>in C+Position</b></p>	<p>Fehlendes Battement sw. .... 0.10          Gleichzeitiges Aufsetzen der Hände..... 0.30          Fehlender hoher Stütz..... 0.30          Nicht über die Senkrechte..... 0.30          Beginn / Ende nicht im Seitverhalten .....je 0.30</p> <p>Mangelhafte C+Position .....0.10/0.30</p>


### Linie 2

<p>Armkreis rw. und Oberkörper senken zum Stütz der Hände – Absenken über den Rist zum <b>Kniestand</b> – ½ Dr. li. rw. [re. A. hoch, dann beide A. rücktief zum Stütz] zum <b>Spitzwinkelsitz gegrätscht</b> und <b>Schwimmen</b> zur Bauchlage [A. hoch]</p>	<p>Ungenügender Seitpagat..... 0.10/0.30/0.50</p>
<p>Heben zur <b>C-Position 2 sec</b> – ½ Dr. zur <b>C+Position 2 sec</b></p>	<p>Fehler der C+/C-Position .....je 0.10/0.30          Nicht mindestens 2 sec gehalten .....je 0.30          Unkoordinierte Drehung .....0.10/0.30          Bodenberührung dr. Hände/Arme während der Dr. . 0.30</p>

 <p>Arme und Beine beugen – Hochdrücken in die <b>Brücke</b> – Ablegen [A. bleiben gebeugt neben Ohren] – Heben der Beine über den Kopf – Vorrollen zum Stand [A. hoch – seit]</p>	<p>Schulter nicht senkrecht über den Händen.....0.10/0.30          Gebeugte Beine.....0.10/0.30</p> <p>Aufstehen mit Aufsetzen der Hände ..... 0.50          Unkoordiniertes Aufstehen .....0.10/0.30</p>
--	---

**Linie 3**

<p><b>Chassé</b> – Schritt – <b>Pferdchenhüpfer</b> [Armkreis tief – vor – hoch –seit]</p>	<p>Fersenaufsatz beim Absprung .....0.30          Mangelhaft gestreckter Rücken .....0.30          Chassé: Ungenügende Höhe .....0.10          Pferdchen: Knie unter Horizontale ..... 0.10/0.30</p>
<p>Vorsteigen [A. seit ] zu <b>Temps levé vor</b> [A. seit – tief – hoch] – <b>Temps levé rück</b> [A. hoch – vor – seit]</p>	<p>Fersenaufsatz beim Absprung .....0.30          Spielbein vorne unter 90° ..... 0.10/0.30          Spielbein hinten unter 45°..... 0.10/0.30</p>
 <p>Schritt(e) zum Battement vw. – Aufschwingen in den <b>Handstand</b> (  + 0.50 für 2 sec <b>geschlossen</b>) – Aufspreizen in den Querspagat – Aufrichten über die Arabesque zum Stand [A. hoch]</p>	<p>&gt;0° - 10° .....0.10          &gt; 10° - 30° .....0.30          &gt; 30° .....nicht anerkannt → N -1.00</p> <p>ARW nicht offen ..... 0.10/0.30          Kein Aufspreizen in den Querspagat .....0.30          Keine Arabesque .....0.10</p>
 <p><b>Felgrolle rw. in den langen Liegestütz</b> – Anhocken der Beine – Aufrichten zum Stand [A. hoch – seit]</p>	<p>Arme nicht gestreckt ..... 0.30/0.50          Kein Felgansatz.....1.00          Langer Liegestütz          - Ungenügend offener ARW ..... 0.10/0.30          - Mangelhafte C+Position ..... 0.10/0.30</p>
 <p><b>Sissonne 135°</b> [A. seit] – Landung in Arabesque im Demi-plié [A. seit]</p>	<p>Mangelhaft gestreckter Rücken .....0.30          Spreizwinkel &lt; 135° ..... 0.10/0.30/0.50          Fehlende Arabesque .....0.30</p>
<p>zu 1 – 2 Schritten vw. zu <b>Wiegenschritt</b> vw. [Armkreis rw. zu A. vor überkreuzt, Blick zur Standbeinseite]</p>	

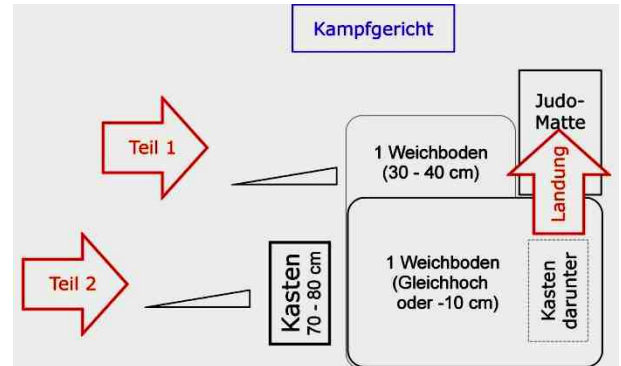
	<p><b>Methodischer Hinweis</b>          Vorbereitung Rondat &amp; Handstützüberschlag</p>
---	---



# SPRUNG

**A-NOTE: 11.00/14.00 + BONUS**

Der Sprung besteht aus 3 Teilbereichen, in denen teilweise Wahlmöglichkeiten angeboten werden. Im Wettkampf gibt es jeweils nur einen Versuch.



Abzüge für Anlauf / Einsprung / Absprung	
Unkoordinierter Anlauf .....	0.10/0.30
Zu langsamer Anlauf.....	0.10/0.30
Falsche Körperhaltung beim Einsprung .....	0.10/0.30
Einsprung / Absprung ohne Koordination .....	0.10/0.30
Kein Armzug mit Fixierung.....	0.10/0.30

## Teil 1 (Anlauf – Absprung am Reutherbrett – 1 Weichboden)

4.00	Anlauf – <b>Salto vw.</b> (Armführung frei)	Zu offener Hüftwinkel.....	0.10/0.30
------	---	----------------------------	-----------

## Teil 2 (Anlauf – Absprung am Reutherbrett – Stütz am Kasten – 2 Weichböden)

Auswahl aus:

6.00	Sprung zum <b>Handstand – Umfallen</b> in die Rückenlage	Nicht vollkommen offener ARW .....	0.10/0.30
		Falsche Kopfhaltung .....	0.10/0.30
		Ungenügende Hüftstreckung .....	0.10/0.30
		Verlust der Körperkontrolle beim Umfallen .....	0.10/0.30/0.50
		Abrollen .....	1.00
		Ungenügend gestreckte Rückenlage .....	0.10/0.30
9.00	<b>Überschlag zum Stand</b> auf Weichböden [A. in Hochhalte]	Fehlender Abdruck.....	0.10/0.30/0.50
		Falsche Kopfhaltung.....	0.10/0.30
		Landung:	
		- im Sitz .....	1.00
		- ungenügend überstreckter ARW .....	0.10/0.30
		- ungenügend überstreckter BRW .....	0.10/0.30
		- Hohlkreuz.....	0.10/0.30

## Teil 3 (Landung von 2 Weichböden auf 1 Judomatte)

1.00	<b>Strecksprung mit ½ Dr.</b> ⊕ Landebonus	Ungenügend offener ARW .....	0.10/0.30
		Ungenügende Streckung.....	0.10/0.30



**Methodischer Hinweis**  
Abdruckübungen



# STUFENBARREN

**A-NOTE: 14.00 + BONUS**

## Geräteaufbau:

Teil 1: Tiefreck ab Matte ca. 1.50 m + Matten mind. 5 cm, Sprungbrett

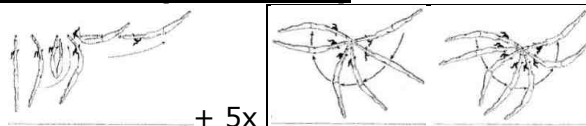
Teil 2: Steckreck hoch mit Kasten als Aufstiegshilfe (Handschuhe und Schlaufen sind selbst mitzubringen)

## Teil 1



Stand auf Sprungbrett: Absprung zu <b>Vorschweben – Rückschweben – Stand</b>	Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30 Ungenügendes Strecken des ARW.....0.10/0.30 Fehlender Rhythmus .....0.10/0.30						
<b>beidbeiniger Hüftaufschwung</b> vl. rw. mit gebeugter Hüfte zum Stütz vl	Absprung zum Hüftaufschwung ..... 0.30 Einbeiniger Absprung ..... 1.00 Hüftaufschwung schwerfällig geturnt..... 0.50  Stütz: Ungenügende Vorlage .....0.10/0.30 BWS nicht gekrümmt .....0.10/0.30 Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30						
<b>Rückschwung</b> im Stütz ( <b>mind. 135°</b> )  ★ <b>+0.50 für &gt; 150°</b>	<table border="1"> <tr><td>Linie „Schulter – Hüfte – Beine“</td></tr> <tr><td>0° - 30° .....2.00</td></tr> <tr><td>&gt; 30° - 60° .....1.50</td></tr> <tr><td>&gt; 60° - 90° .....1.00</td></tr> <tr><td>&gt; 90° - 120° .....0.30</td></tr> <tr><td>&gt; 120° - 135° .....0.10</td></tr> </table>	Linie „Schulter – Hüfte – Beine“	0° - 30° .....2.00	> 30° - 60° .....1.50	> 60° - 90° .....1.00	> 90° - 120° .....0.30	> 120° - 135° .....0.10
Linie „Schulter – Hüfte – Beine“							
0° - 30° .....2.00							
> 30° - 60° .....1.50							
> 60° - 90° .....1.00							
> 90° - 120° .....0.30							
> 120° - 135° .....0.10							
<b>Felgumschwung</b> vl. rw.	Falsche Kopfhaltung .....0.10/0.30 Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30/0.50						
<b>Unterschwung</b> zum Stand ⊕ <b>Landebonus</b>	Falsche Kopfhaltung .....0.10/0.30 Ungenügende Hüftstreckung .....0.10/0.30/0.50 Fehlende Höhe .....0.10/0.30/0.50						

## Teil 2: Schlaufen mit Handschuhen (keine Rolle)



Ruhiger Hang – Konterschwingung	Abzüge nur für Haltungsfehler				
<b>Rückschwung</b>	<table border="1"> <tr><td>Höhe des Schwunges</td></tr> <tr><td>&gt; 90° - 100° ..... 0.10</td></tr> <tr><td>&gt; 100° - 135° ..... 0.30</td></tr> <tr><td>&gt; 135° ..... 0.50</td></tr> </table>	Höhe des Schwunges	> 90° - 100° ..... 0.10	> 100° - 135° ..... 0.30	> 135° ..... 0.50
Höhe des Schwunges					
> 90° - 100° ..... 0.10					
> 100° - 135° ..... 0.30					
> 135° ..... 0.50					
<b>Vorschwung</b>					
<b>Rückschwung</b>					
<b>Vorschwung</b>					
<b>Rückschwung</b>					
<b>Vorschwung</b>					
<b>Rückschwung</b>					
<b>Vorschwung</b>					
	Technik / Schiffchenposition ..... 0.10/0.30/0.50 Fehler: Kopf im Nacken, Hohlkreuz, Schulterwinkel etc.				

Ohne Bewertung: Ausschwingen (Stoppen durch den Trainer erlaubt)



### Methodischer Hinweis

Vorbereitung des Schwingens am Holm (griffhoch), Vorübung Kippe




# BALKEN


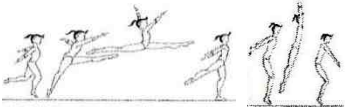
## A-NOTE: 14.00 + BONUS

Achtung: Die Schritte beginnen immer mit dem hinteren Bein

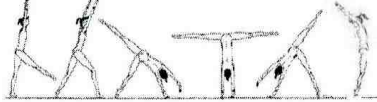

### Linie 1

<p>Seitstand vl.: Springen mit ¼ Dr. in den Reitsitz – Überstrecken mit Kopfazent [A. re. hoch, li. stützt] – Heben zum <b>Grätschwinkelstütz 2 sec</b></p>	<p>Beine unter Horizontale .....0.10/0.30 Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30</p>
<p>Senken zum Reitsitz – Armkreis rw. zum <b>Spitzwinkelsitz</b> mit Stütz der Hände (Arme leicht gebeugt, Rücken gestreckt) mit Kopf-Akzent – Rückschwingen der Beine zum Hockstütz mit umgelegten Rist – Wechsel zum Sohlenstand – Beine strecken zum <b>Bückstand</b>, Arme stützen am Balken, Oberkörper tief – <b>Aufrichten</b> des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken [A. hoch] zum Stand [A. hoch – seit]</p>	<p>SWS: Ungenügende Bückposition .....0.10/0.30 SWS: Mangelhaft gestreckter Rücken..... 0.30 Fehlender Kopf-Akzent..... 0.10  Bückstand: Ungenügende Beweglichkeit .....0.10/0.30 Ungenügendes Strecken des Rückens .....0.10/0.30</p>
<p>1– 2 Schritte mit ¼ Dr. zum leichten <b>Grätschstand</b> [A. seit] – Heben ins <b>Relevé</b> mit Kopf-Akzent [Hf. drehen nach oben] - <b>Senken</b> auf Sohle [Hf. drehen nach unten] – <b>Gewicht</b> verlagern – Bein heben zum <b>Kreuzschritt</b> rw. (über hinten) zur Seite (Kopf in Gehrichtung) [Hf. nach oben bei Kreuzen und nach unten bei Lösen des Kreuzschrittes] – <b>Schließen mit ¼ Dr.</b> in Bewegungsrichtung [hinterer Arm über tief] zum Stand [A. hoch]</p>	<p>Ungenügendes Relevé.....je 0.10</p>
<p>Armkreis rw. mit Rückbeuge zum <b>Stand mit Passé</b> [A. hoch, Hf. innen] – <b>Développé 90°</b> [A. seit] – Schritt – <b>Battement rw.</b> [A. tief – vor – hoch, Hf. innen] –Rücksteigen zu <b>Grand Battement vw.</b> [A. tief –seit] – Schließen</p>	<p>Ungenügende Rückbeuge ..... 0.10 Développé unter Horizontale ..... 0.10 Battement rw.: in 45° ..... 0.10 Battement rw.: unter 45° ..... 0.30 Grand Battement vw.: unter 135° ..... 0.10 Grand Battement vw.: unter Horizontale ..... 0.30 Mangelhaft gestreckter Rücken..... einmal: 0.10/0.30</p>
<p> 1 – 2 Schritt zu Battement [A. hoch] – <b>Handstand ( + 0.50 für 2 sec geschlossen)</b> – Aufspreizen in den Querspagat – Aufrichten zum Stand [A. hoch – seit]</p>	<p>&gt;0° - 10° ..... 0.10 &gt; 10° - 30° ..... 0.30 &gt; 30° ..... nicht anerkannt → N -1.00  ARW nicht offen .....0.10/0.30 Kein Aufspreizen in den Querspagat..... 0.30</p>
<p> <b>Sissonne</b> [A. seit – tief – seit] – Landung in Arabesque im Demi-plié [A. seit]</p>	<p>Quer-Spreizwinkel 135° - 180° lt CdP .....0.10/0.30 Quer-Spreizwinkel &lt; 135° ..... 0.50 Fehlendes Demi-plié ..... 0.30</p>
<p>Schritte zu <b>Demi-plié</b> [A. seit]– ½ <b>Pirouette</b> [A. hoch] – <b>Schließen</b> vorne zum Stand beidbeinig <b>im Relevé</b> – Absenken zum Stand [A. seit]</p>	<p>Fehlendes Demi-plié / falsche Vorbereitung ..... 0.30 Drehung nicht vollendet .....0.10/0.30 Ungenügendes Relevé.....je 0.10 Unerlaubtes Absenken aus dem Relevé .....je 0.30</p>

## Linie 2

 <p>1 – 3 Schritte zur <b>Arabesque</b> [A. tief - vor – hoch] – <b>Standwaage</b> <b>135° 2 sec</b> [A. seit] – <b>Arabesque</b> [A. seit]</p>	<p>Spreizwinkel            90° - 135° .....0.10/0.30            &lt; 90° ..... 0.50</p> <p>Fehlende Streckung der BWS .....0.10/0.30            Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30</p>
 <p><b>Sprungverbindung:</b> 1 – 2 Schritte zum einbeinigen <b>Spagatsprung</b> [A. seit] – Schließen zum Demi-plié – <b>Streckung</b> [A. tief-hoch] ins Demi-plié [A. schrägvor] – Aufrichten zum Stand [A. seit]</p>	<p>Quer-Spreizwinkel 135° - 180° lt CdP .....0.10/0.30            Quer-Spreizwinkel &lt; 135° ..... 0.50</p> <p>Fehlendes Demi-plié .....je 0.30</p>
<p>Schritt zum Stand re. im <b>Passé</b> [A. hoch] – re. Demi-plié, li. <b>Tendu vor</b> [A. diagonal, re. vor] – Stand re. im <b>Passé</b> [A. hoch] – re. Demi-plié, <b>Tendu</b> li. <b>rück</b> [A. diagonal, li. vor] – Schließen zum Stand [A. hoch]</p>	<p>ARW nicht offen .....je 0.10            Mangelhafte <b>Passé</b>-Position ..... je 0.10/0.30            Fehlendes Demi-plié .....je 0.30</p>
<p><b>Streckung ½ Dr.</b> [A. tief – hoch] zum Demi-plié [A. schrägvor] – Aufrichten zum Stand [A. vor – hoch]</p>	<p>Fehlendes Demi-plié .....je 0.30</p>

## Linie 3

<p><b>Hocksprung</b> [A. tief – vor] zum Demi-plié [A. schrägvor] – Aufrichten zum Stand [A. seit]</p>	<p>Unkorrekte Armposition im Sprung ..... 0.10            Fehlendes Demi-plié ..... 0.30</p>
 <p>Schritt(e) [A. hoch] zu <b>Rad in den Ballenstand</b> [A. hoch] – Absenken zum Stand [A. seit]</p>	<p>Fehlender hoher Stütz ..... 0.30            ARW nicht offen .....je 0.10</p> <p>Nicht in den Ballenstand geturnt ..... 0.30</p>
<p>Anlauf zum beidbeinigen Absprung:  <b>Grätschwinkelsprung</b> oder <b>Salto vw.</b> zum Stand  <b>Landebonus</b></p>	



### Methodischer Hinweis

Vorbereitung Schweizer Handstand / Bogen rw. / Flick



# BODEN

## A-NOTE: 14.00 + BONUS

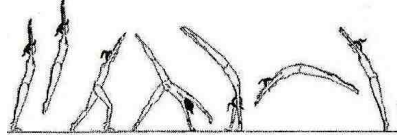

### Linie 1

 <p>Stand [A. einseitig tief] – Demi-plié – mit Armkreis diagonal über die Hochhalte zur Vorrundhalte – <b>Körperwelle</b> vw. ins Relevé – <b>Kopfkippe</b> zum Stand [A. hoch]</p>	Ungenügendes Krümmen ..... 0.10 Ungenügende Körperwelle ..... 0.10/0.30 Fehlendes Relevé..... 0.10 Kopfkippe: Fehlender Abdruck..... 0.10/0.30 Landung: Arme nicht in Hochhalte ..... 0.10/0.30 Landung: Mangelhafte C-Position ..... 0.10/0.30
1-2 Schritte vw. [Armkreis rw.] zur Preparation – <b>Pirouette</b> im Passé	Drehung nicht vollendet ..... 0.10/0.30 Dr. weniger als 270° ..... nicht anerkannt → N -1.00
0 – 2 Schritte – <b>Chassé</b> re. [A. seit] – Vorsteigen li. zu <b>Spagatsprung</b> re. [A. seit] – Schritt – <b>Pferdchenhüpfer</b> [A. tief – vor – hoch – seit]	Fersenaufsatz beim Absprung ..... je 0.30 Chassé: Ungenügende Höhe ..... 0.10 Fersenaufsatz beim Absprung ..... je 0.30 Quer-Spreizwinkel 135° - 180° lt CdP ..... 0.10/0.30 Quer-Spreizwinkel < 135° ..... 0.50
 <p>1 – 2 Schritte zum <b>Fouetté</b> [A. tief – hoch – seit] in die Arabesque im Demi-plié [A. seit]</p>	Unkoordinierte Armbewegung ..... 0.10 LAD zu früh eingeleitet ..... 0.10 Battement unter 90° ..... 0.10/0.30 Mangelhaft gestreckter Rücken ..... 0.10/0.30 Fehlende Arabesque..... 0.30

### Linie 2

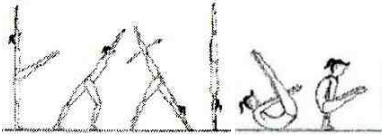
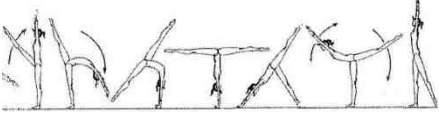

 <p>1 – 2 Schritte zu <b>Battement rück</b> [A. tief – vor – hoch] – 0 - 2 Schritte und mit ¼ Dr. mit Tendu seit [A. kreuzen über innen zur Hochhalte] zu <b>Rad mit ¼ Dr.</b> und Schließen zum Stand in <b>C+Position</b></p>	Rad: Nicht über die Senkrechte..... 0.30 Gleichzeitiges Aufsetzen der Hände..... 0.30 Beginn nicht im Seitverhalten..... 0.30 Fehlender hoher Stütz..... 0.30 Mangelhafte C+Position..... 0.10/0.30
 <p><b>Felgrolle rw. in Handstandnähe</b> - Abbücken zum beidbeinigen Stand [A. hoch]</p>	Fehlender Felgansatz ..... 1.00 Arme nicht gestreckt..... 0.30/0.50 Abweichung aus dem Handstand > 30° ..... 0.10/0.30 Felgrolle unter Horizontale ... nicht anerkannt → N -1.00 Unkontrolliertes Abbücken ..... 0.10/0.30 Aufspreizen ..... 0.30
<p><b>Strecksprung mit 1/1 Dr.</b> – Strecken zum Stand [A. hoch]</p>	Drehung nicht vollendet ..... 0.30 Dr. weniger als 270° ..... nicht anerkannt → N -1.00
Schritt rw. mit ¼ Dr. zu <b>Körperwelle sw.</b> [A. mit Welle zu diagonal] und ¾ Dr. (in Dr-Richtung fortgesetzt) mit Schließen zum Stand [A. hoch]	Ungenügende Wellbewegung ..... 0.10

### Linie 3

 <p><b>Ansprung- Rondat</b> (  +0.50 Flick)</p> <p>Kontrollierte Landung in C+Position und Übergang (kurzer Stopp erlaubt) zu...</p>	Abzug für Anlauf..... 0.30 Rondat Ungenügender Abdruck ..... 0.10/0.30 Zu spätes Schließen der Beine..... 0.10/0.30 Unausgeprägte Courbettebewegung ..... 0.10/0.30 Flick Versetzter Stütz der Hände ..... 0.10/0.30 Fehlender hoher Stütz..... 0.30 Unausgeprägte Courbettebewegung ..... 0.10/0.30 Unkontrollierte Landung ..... 0.10/0.30 Oberkörper nicht aufrecht..... 0.10/0.30
--	---

<b>Felgrolle rw. in den langen Liegestütz –</b> Springen in den Bückstand – Aufrichten zum Stand [A. hoch]	Arme nicht gestreckt.....0.30/0.50
	Fehlender Felgansatz ..... 1.00
	Langer Liegestütz
	Ungenügend offener ARW.....0.10/0.30
	Mangelhafte C+Position.....0.10/0.30
Bückstand: Ungenügende Beweglichkeit..... 0.10	

#### Linie 4

 <p>Schritt zu Battement vw. – Aufschwingen in den  <b>Handstand – Abrollen zum Grätschwinkel-</b>  <b>stütz 2 sec</b></p> <p><b>BONUS</b> +0.50 für:          Abrollen zum Grätschwinkelstütz und <b>Heben zum</b>  <b>„halben“ Grätschhandstand</b> (Hüfte über Kopf /          Beine unter Waagrechte erlaubt) mit Schließen der          Beine (kurzes Absetzen erlaubt) und Senken zum  <b>Grätschwinkelstütz 2 sec</b></p>	Abrollen mit gebeugten Armen ..... 0.30 Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30 Beine unter Horizontale ..... 0.10 Bonus: Fehlende Krümmung .....0.10/0.30
Absenken zum Grätschsitz [A. seit] – [A. li. hoch, re. tief-rück] – Vorbeuge nach re., <b>Rumpfkreis</b> nach li zu Stütz li. hinter der Hüfte und Hochdrücken zur <b>Bogenspannung</b> [A. re. hoch] – Absitzen und Wechsel mit <b>Rumpfkreisen</b> re. zur anderen Seite in den <b>Querspagat</b> re. [A. li. hoch, re. stützt] – Schließen beider Beine und ¼ Dr. re. zum Fersensitz [li. vor – tief – rück zu diagonal, re. stützt] – Vorsteigen li. [A. re. vor, li. rück] – Aufstehen mit Mühlkreisen rw. mit ½ Dr. zu Stand [A. hoch]	Ungenügende Bewegungsamplitude ..... 0.10 Ungenügender Spreizwinkel .....0.10/0.30 Vorbeuge: Ungenügende Beweglichkeit .....0.10/0.30
 <p>Battement vw. – <b>Bogen rw</b> – Aufrichten über  <b>Arabesque</b> zum Stand [A. hoch]</p>	Keine Beinhalte vor dem Element ..... 0.10 Ungenügender Spreizwinkel .....0.10/0.30 Fehlende Arabesque..... 0.10
 <p><b>Ansprung – Handstützüberschlag</b> beidbeinig          (Strecksprung bei der Landung ist erlaubt)</p>	Abzug für Anlauf..... 0.30 Einbeiniger Überschlag ..... nicht anerkannt → N -1.00 Ungenügender Abdruck .....0.10/0.30 Zu spätes Schließen der Beine.....0.10/0.30 Ungenügende C-Position.....0.10/0.30 HINWEIS: Wer keinen Überschlag kann und statt dessen Handstandspringen turnt ..... → N -1.00
1 – 2 Schritte vw. [Armkreis rw.] zu <b>Wiegeschritt</b> li. vw. [Unterarmkreis zu li. seit, re. hoch, Blick li.]	

	<b>Methodischer Hinweis</b> Vorbereitung Salto rw. / Tempoflick
---	--

Am Weg zur Spitze



# Schüler -stufen

Kunstturnerinnen

Dieses Programm ist für alle Turnerinnen ab 10 Jahren. Höchster Wettkampf ist die ö. Schülermeisterschaft.

Ziel ist, die Turnerinnen auf internationales Niveau hinzuführen. Aber auch Turnerinnen mit weniger Trainingsumfang finden in den niedrigeren Schülerstufen sowie den B-Stufen ihren Platz.



# SPRUNG

## A-NOTE: 12.00 / 14.00

2 Sprünge, egal ob gleich oder verschieden, der bessere Endwert kommt in die Wertung.  
Der Sprung besteht aus 2 Teilbereichen, in denen Wahlmöglichkeiten angeboten werden.

### Geräteaufbau:

Tisch 1.15 m vor Hochfläche 1.25 – 1.30 m

Quer zu Anlauf an den Tisch eine Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte

### Teil 1

Abzüge für Anlauf / Einsprung / Absprung	Unkoordinierter Anlauf .....0.10/0.30
	Zu langsamer Anlauf .....0.10/0.30
	Falsche Körperhaltung beim Einsprung .....0.10/0.30
	Einsprung / Absprung ohne Koordination .....0.10/0.30
	Kein Armzug mit Fixierung .....0.10/0.30

Auswahl aus:

11.00	<b>Überschlag in die Rückenlage</b>  Doppelbrett erlaubt → Abzug N -1.00	Fehlender Abdruck ..... 0.10/0.30/0.50 Falsche Kopfhaltung .....0.10/0.30 Verlust der Körperkontrolle beim Umfallen ..... 0.10/0.30/0.50 Landung: - Ungenügend gestreckte Rückenlage .... 0.10/0.30/0.50 - im Sitz ..... 1.00 - mit Tischberührung von Kopf / Körper..... 1.00
13.00	<b>Überschlag zum Stand</b>  Doppelbrett erlaubt → Abzug N -2.00	Fehlender Abdruck ..... 0.10/0.30/0.50 Landung: - im Sitz ..... 1.00 - ungenügend überstreckter ARW .....0.10/0.30 - ungenügend überstreckter BRW .....0.10/0.30 - Hohlkreuz .....0.10/0.30 - Nach Landung auf Matte Schritt auf Tisch ..... 0.50 - Landung auf dem Tisch ..... 1.00

### Teil 2 (Landung)

Auswahl aus:

1.00	<b>Strecksprung mit 1/1 Dr.</b> vom Tisch	Ungenügend offener ARW .....0.10/0.30 Drehung nicht vollendet .....0.10/0.30 Dr. weniger als 270° ..... nicht anerkannt → N -1.00
1.00	<b>Salto vw. gehockt</b> vom Tisch	



#### Methodischer Hinweis

Vorbereitung Yurchenko ohne Brett auf 2 Weichböden



# STUFENBARREN

**A-NOTE: 11.00 BIS 15.00**

**Unterer Holm** - Auswahl aus:

<p><b>5.00</b></p> <p>Beidbeiniger Hüftaufschwung vl. rw. – Rückschwung in den Handstand – Umschwung vl. rw. – Rückschwung &gt; 90° zum Aufhocken/bücken</p>	
<p><b>5.50</b></p> <p>Kippe – Rückschwung in den Handstand – Umschwung vl. rw. – Rückschwung &gt; 90° zum Aufhocken/bücken</p>	
<p><b>6.50</b></p> <p>Kippe – Rückschwung in den Handstand – Freie Felge in den Handstand – Kippe – Rückschwung &gt; 90° zum Aufhocken/bücken</p>	

**Abzüge für:**

Rückschwung in den Handstand		<p>Linie „Schulter – Hüfte – Beine“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° - 30° .....0.10</li> <li>&gt; 30° - 60° .....0.30</li> <li>&gt; 60° - 90° .....1.00</li> <li>&gt; 90° - 135° .....1.50</li> <li>&gt; 135° .....2.00</li> </ul>
Umschwung	Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30/0.50	
Freie Felge		<p>Linie „Schulter – Hüfte – Beine“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° - 30° .....0.10</li> <li>&gt; 30° - 60° .....0.30</li> <li>&gt; 60° - 120° .....0.50</li> <li>&gt; 120° .....1.00</li> </ul>
Rückschwung – Aufhocken ODER – bücken		<p>Linie „Schulter – Hüfte – Beine“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>90° - 100° .....0.10</li> <li>&gt; 100° - 135° .....0.30</li> <li>&gt; 135° .....0.50</li> </ul>



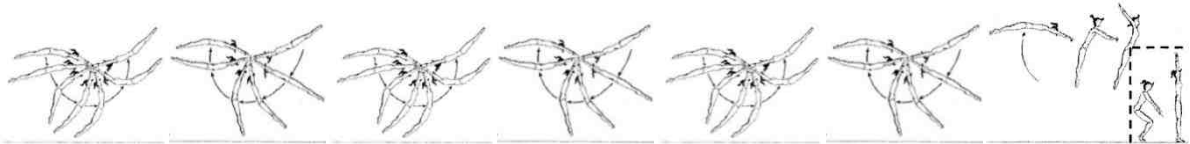
**Methodischer Hinweis**

Umschwung vw. zur Verbesserung der Kippe / Schwingen mit 180° LAD

**Oberer Holm** (Weichboden statt Happy Landing erlaubt) – Auswahl aus:

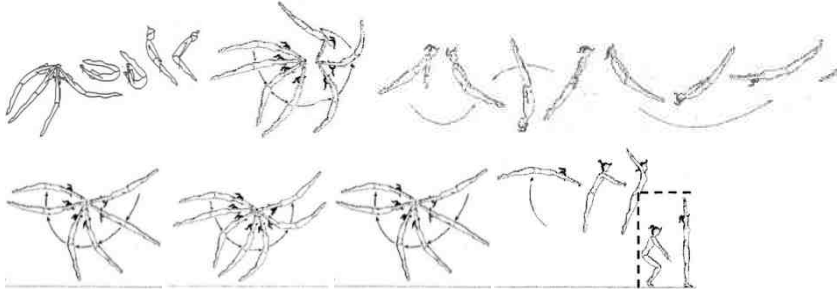
**6.00**

3 Schwünge – Niedersprung



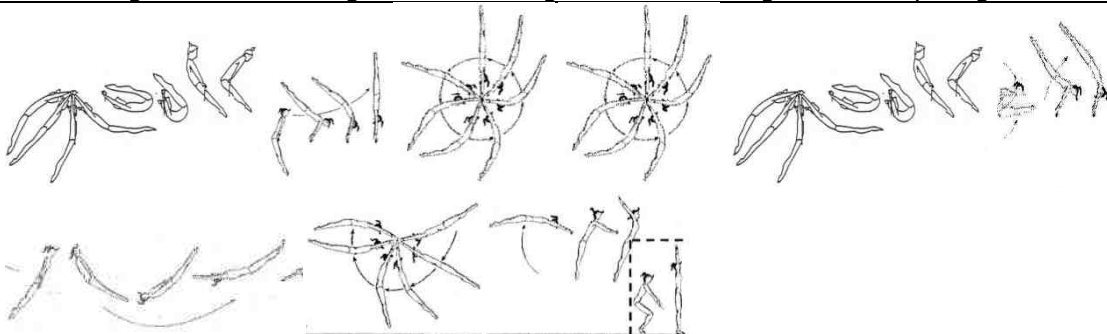
**7.00**

Langhangkippe – Rückschwung > 90° zum Auswerfen – Vorschwung zum Auffelgen – Umschwung – Unterschwung – Rückschwung – Vorschwung – Rückschwung – Niedersprung



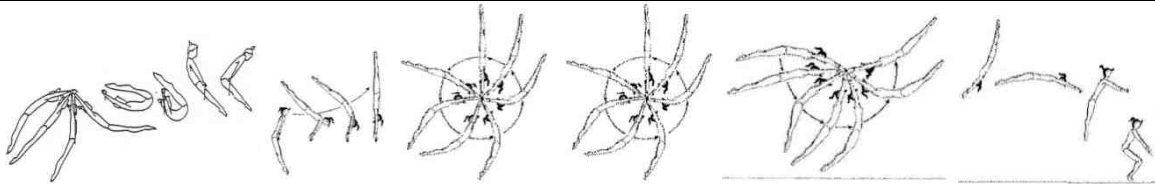
**8.00**

Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand – Riesenfelge rw. – Riesenfelge rw. – Kippe – Rückschwung > 90° – Unterschwung – Rückschwung – Niedersprung



**8.50**

Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand – Riesenfelge rw. – Riesenfelge rw. – Strecksalto rw.



**Abzüge für:**

Rückschwung zum Auswerfen		Linie „Schulter – Hüfte – Beine“ 90° - 100° ..... 0.10 > 100° - 135° ..... 0.30 > 135° ..... 0.50
Rückschwung in den Handstand		Linie „Schulter – Hüfte – Beine“ > 10° - 30° ..... 0.10 > 30° - 60° ..... 0.30 > 60° - 90° ..... 1.00 > 90° - 135° ..... 1.50 > 135° ..... 2.00
Umschwung	Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30/0.50	
Unterschwünge	Fehlender Felgansatz ..... 0.10/0.30/0.50 Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30/0.50	
Grundschwünge		Höhe des Schwunges (Linie „Schulter – Hüfte – Beine“) > 90° - 100° ..... je 0.10 > 100° - 135° ..... je 0.30 > 135° ..... je 0.50
	Fehler wie Kopf im Nacken, Hohlkreuz, Schulterwinkel 0.10/0.30/0.50	
Halbriesenfelge	Ungenügende Hüftstreckung ..... 0.10/0.30/0.50	
Abgang	Salto rw. gebückt ..... 0.30	
	Salto rw. gehockt ..... 0.50	







# BALKEN

## A-NOTE: 11.00 + BONUS

Achtung: Die Schritte beginnen immer mit dem hinteren Bein

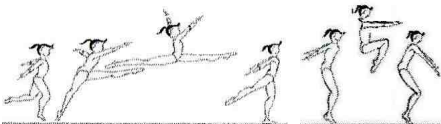
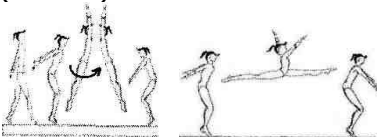
### Linie 1

<p>Seitstand vl.: Absprung zum <b>Grätschwinkelstütz</b></p> <p> <b>+1.00:</b>  <b>„– Heben zum Schweizerhandstand – Senken in den Grätschwinkelstütz“</b></p> <p><i>Eine der 3 Positionen muß 2 Sekunden gehalten werden.</i></p>	<p>Grätschwinkelstütz: Beine unter Horizontale ...0.10/0.30</p> <p>Schweizer          Berühren des Gerätes ..... 0.30          Bis zu 45° Abweichung von der Hstd-Position..... 0.30          Fehlendes Absenken ..... 0.50  <i>zB Sturz aus Handstand → Fortsetzung mit GWS</i>          Absenken: Aufsetzen der Füße ..... 0.50</p> <p>Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30</p>
<p>Absitzen zum Grätschsitz – ¼ Dr. nach links mit Beugen des li. Beines, Strecken des re. Beines [li. stützt, re vor ] – Heben des li. Bein zu Spitz auf Balken aufgesetzt, re. vorhoch heben [Armkreis re rw. und Greifen li. rw. zum Stütz] – li. Beine schließt zu <b>Spitzwinkelsitz</b> – Rückschwingen der Beine zum Hockstütz mit umgelegten Rist – Wechsel zum Sohlenstand – Beine strecken zu <b>Bückstand</b>, Arme stützen am Balken, Oberkörper tief, <b>Aufrichten</b> des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken [A. hoch] zum Stand [A. hoch – seit]</p>	<p>SWS: Ungenügende Bückposition .....0.10/0.30          SWS: Mangelhaft gestreckter Rücken..... 0.30</p> <p>Bückstand:          Ungenügende Beweglichkeit .....0.10/0.30</p> <p>Ungenügendes Strecken des Rückens .....0.10/0.30</p>
<p>(Schritt) zu <b>Wahl-Akro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand 2 sec</li> <li>• Handstand 2 sec – Stopp – Flick  <b>+1.00</b></li> <li>• Handstand - Flick  <b>+1.50</b></li> </ul>	<p>2. Versuch ..... N -0.50</p> <p>Handstand:          &gt;0° - 10° ..... 0.10          &gt; 10° - 30° ..... 0.30          &gt; 30° ..... nicht anerkannt → N -1.00          ARW nicht offen .....0.10/0.30</p> <p>Nur für 1. &amp; 2. Möglichkeit:          *kein Aufspreizen in den Querspagat ..... 0.30          *Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30</p>
<p> Aufrichten zum Stand [A. seit] – <b>Sissonne</b> [A. tief – seit]</p>	
<p>Vorsteigen zu Passé [A. hoch] – Heben ins <b>Relevé 2 sec</b> – Absenken [A. seit] - <b>Développé</b> zu Schritt – <b>Battement rück</b> [A. tief – vor – hoch] – Schließen zu <b>Grand Battement vw.</b> [A. tief – seit]</p>	<p>Ungenügendes Relevé ..... 0.10          Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30</p>
<p>1-2 Schritte mit ¼ Dr. li. zum leichten <b>Grätschstand</b> [A. seit] – Heben ins Relevé mit <b>Hüft-Twist</b> [Hf. drehen nach oben und unten] – ¼ Dr. li. zum Stand re gestr., li. gebeugt vor aufgesetzt, Gewicht auf re. [li. hoch, re. schrägvor] - <b>Gewichtsverlagerung</b> vor zu li. gestr., re. gebeugt rück auf Ballenstand [li. tief – vor, re. seit] – Wechsel zurück [li. tief – seit, re. vor]</p>	



## Linie 2

<p>Battement vw. [A. hoch] – <b>Bogen rw.</b> in den Stand [A. hoch] – <b>Armkreis rw.</b> zum <b>Standspagat</b> [H. stützen oder klammern] – Heben des Oberkörpers zur <b>Standwaage 135° 2 sec</b> [A. seit] – Aufrichten über Arabesque [A. seit]</p>	<p>Bogen rw: Absenken des Beines nach Battement.... 0.10</p> <p>Standspagat: Spreizwinkel lt. Code</p> <p>Spreizwinkel 90° - 135° .....0.10/0.30 &lt; 90° ..... 0.50 Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30</p>
<p>Schritt(e) zur Preparation – <b>Pirouette</b> li. und Vorsteigen zu Stand <b>Tendu</b> li. <b>rück</b> [A. schrägvorhoch, Hf. nach außen]</p>	<p>Drehung nicht vollendet .....0.10/0.30 Dr. weniger als 270° ..... nicht anerkannt → N -1.00</p>
<p>Vorsteigen li. – <b>Überkreuzen</b> re. hinten mit ¼ Dr. [Hf. drehen hoch-tief] und Schritt sw. und mit ¼ Dr. re. zum Stand li. gebeugt, re. gebeugt vor aufgesetzt, <b>Gewicht</b> auf li. [A. schräg vor, Hf. nach oben]</p>	

## Linie 3

<p>Vorsteigen re. zu <b>Battement</b> li. rück [A. seit] –</p>  <p><b>Sprungverbindung:</b> Schritt(e) zu <b>Spagat-sprung</b> einbeinig [A. seit] - <b>Hocksprung</b> [A. vor]</p>	<p>Battement rw. unter 45° ..... 0.10</p> <p>Hocksprung: Unkorrekte Armposition ..... 0.10</p> <p>Stopp mit zusätzlichem Armschwung in Serie ..... nicht anerkannt → N -1.00</p>
<p>(Schritt) - Heben ins <b>Relevé 2 sec</b> [A. hoch] –</p>  <p><b>Sprungverbindung:</b> <b>Strecksprung mit 1/2 Dr.</b> – <b>Spagatsprung beidbeinig</b> oder <b>Grätschsprung</b></p>	<p>Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30 Ungenügendes Relevé ..... 0.10</p> <p>Drehung nicht vollendet .....0.10/0.30 Dr. weniger als 90° ..... nicht anerkannt → N -1.00</p> <p>Stopp mit zusätzlichem Armschwung in Serie ..... nicht anerkannt → N -1.00</p>

## Linie 4

<p>Schritt [A. seit] – Schritt re. [re. eingestützt, li. hoch], li. schwingt vor und überkreuzt gebeugt [li. hoch mit Handakzent] das re. – Vorsteigen li. [A. seit] zu <b>Attitude rück</b> [A. tief – hoch] – Schritt [A. seit] zu <b>kleinem Pferdchenhüpfer</b> (Kniewinkel 135°) [A. tief – vor – hoch – seit]-Vorsteigen zu Stand [A. hoch] - <b>½ Dr. im Relevé</b></p>	<p>Ungenügendes Relevé ..... 0.10</p>
<p>Schritte vw. [A. seit] oder rw. [Armkreis rw.] zu <b>Abgang</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf - Salto vw. geh.</li> <li>• Rad / Bogen rw. in Ballenstand - Stopp - Salto rw.  +0.50</li> <li>• Rad / Bogen rw. – Salto rw.  +1.50</li> </ul>	



### Methodischer Hinweis

Erarbeitung Rondat-Abgang / Akro-Serie



# BODEN

**A-NOTE: 11.00 + BONUS**

Jede der unten angeführten Anforderungen hat einen Wert, der bei Erfüllung in der A-Note anerkannt wird. Alle weiteren geturnten Elemente werden nur in der E-Note berücksichtigt.

<b>5.00</b>	<b>Bodenübung</b> laut Code (Musik, Musiklänge)	
<b>1.00</b>	<b>Rückwärts-Akro 1</b>	
<b>1.50</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohne Anlauf: Schritt - Rad – Spreizflick – Spagatsprung/Sissonne</li> </ul>	
<b>2.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rondat – Flick – Flick – Spagatsprung/Grätschsprung</li> </ul>	
<b>1.00</b>	<b>Rückwärts-Akro 2</b>	
<b>1.50</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rondat – Flick – Strecksprung</li> </ul>	
<b>2.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rondat – Flick – Salto rw. gehockt</li> <li>Rondat – Flick – Salto rw. gestreckt (Ausführung beliebig)</li> </ul>	
<b>1.00</b>	<b>Vorwärts-Akro</b>	
<b>1.50</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Überschlag beidbeinig</li> </ul>	
<b>2.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Überschlag einbeinig – Überschlag beidbeinig</li> <li>Überschlag einbeinig – Überschlag beidbeinig – Hechtüberschlag</li> </ul>	
<b>0.50</b>	<b>1 Balken-Element vw./sw.</b> aus 1 – 2 Schritten Auswahl: Seitwärtssalto, freies Rad, freier Überschlag, Einbeinsalto vw.	
<b>0.50</b>	<b>Beidbeiniger Sprung mit ½ Dr.:</b> Spagat, Grätsch oder Spreizhock	
<b>1.50</b>	<p><b>Tanzpassage 1</b> mit Pirouette und Felgrolle ½:</p> <p>Preparation – <b>Pirouette</b> im <b>Passé li.</b> 360° – Schritt re. zu <b>Développé li.</b> [A. seit] – <b>Chassé li.</b> – (Schritt –) <b>Fouetté li. gesprungen</b> [A. seit – tief – vor – hoch – seit] – Rücksteigen re. und überkreuzen li. hinter re. „<b>Knicks</b>“ [A. vor dem Körper zu li. hoch, re. seit] – Schließen zu Stand [A. hoch] – <b>Felgrolle rw. mit offener ½ Dr.</b> zum Abrollen in den Sitz (leicht überstreckte BWS) mit gebeugten Beinen, Füße Point [Hände stützen]</p>	<p>Pirouette -Drehung nicht vollendet..... 0.10/0.30 -Dr. weniger als 90° ..... nicht anerkannt → N -1.00</p> <p>Felgrolle 180° -Kein Felgansatz .....1.00 -Drehung nicht vollendet..... 0.10/0.30 -Dr. weniger als 90° ..... nicht anerkannt → N -1.00 -Mehr als 30° Abweichung von der Hstd-Position .... 0.50 -Fehlendes Abrollen aus Felgrolle ..... 1.00 -Unkoordiniertes Abrollen..... 0.30</p>
<b>1.50</b>	<p><b>Tanzpassage 2</b> mit Durchschlagsprung – Spagatsprung und Bogen rw.:</p> <p>Stand [A. hoch] - 2 Schritte li. rw., re. rw. [A. rück – tief – schrägvor zu Handgelenkskreis zu re. hoch, li. seit] zu Stand li., <b>Tendu re. rück</b> – ½ Dr. über <b>Rumpftiefbeuge</b> [mit Mühlkreisen der Arme] zu Stand re., <b>Tendu li. rück</b> [A. li. hoch, re. seit] - Heben über <b>Demi-plié</b> [re. A. geht seit, beide tief] zu <b>Arabesque auf Relevé</b> re. [A. vor überkreuz – seit] mit Kopfazent – Vorschwingen zu <b>Chassé li.</b> [A. seit] – Schritt li. zu Passage laut CdP (Zwischenschritte müssen Laufschr. sein): „<b>Durchschlagsprung – Spagatsprung</b>“ – Vorsteigen li. und ¼ Dr. zu <b>Temps levé re. seit</b> [A. seit – tief – hoch] – Seitsteigen mit Überkreuzen li. hinter re. „<b>Knicks</b>“ [große Bewegung beider Arme über innen zu li. hoch re. seit] – mit ¼ Dr. und mehr zum Stand <b>schließen</b> [A. hoch] – <b>Battement vw.</b> – <b>Bogen rw.</b> zu großem Ausfallschritt mit knien auf dem hinteren Bein [ganzer Armkreis rw. zu überkreuzen vorne und öffnen zu A. diagonal]</p>	<p>Fehlendes Demi-plié ..... je 0.30 Fehlendes Relevé ..... 0.10</p> <p>Passage: Schritte anstelle von Laufschr. .... N -0.50</p> <p>Bogen rw: Absenken des Beines nach Battement .... 0.10</p>



## Methodischer Hinweis

Vorbereitung LAD rw. / Kadettsprung



# SPRUNG

**A-NOTE: 11.50/12.50/14.00**

2 Sprünge, egal ob gleich oder verschieden, der bessere Endwert kommt in die Wertung. Der Sprung besteht aus 2 Teilbereichen, in denen Wahlmöglichkeiten angeboten werden.

## Geräteaufbau:

Tisch 1.25 m vor Hochfläche 1.25 – 1.30 m

Quer zu Anlauf an den Tisch eine Landematte 20 cm + Happy Landing-Matte

## Teil 1

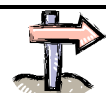
Abzüge für Anlauf / Einsprung / Absprung

Auswahl aus:		Unkoordinierter Anlauf .....0.10/0.30 Zu langsamer Anlauf.....0.10/0.30 Falsche Körperhaltung beim Einsprung .....0.10/0.30 Einsprung / Absprung ohne Koordination .....0.10/0.30 Kein Armzug mit Fixierung.....0.10/0.30
10.50	<b>Überschlag</b> zum Stand	Fehlender Abdruck..... 0.10/0.30/0.50 Landung: - im Sitz ..... 1.00 - ungenügend überstreckter ARW .....0.10/0.30 - ungenügend überstreckter BRW .....0.10/0.30 - Hohlkreuz.....0.10/0.30 - Nach Landung auf Matte Schritt auf Tisch ..... 0.50 - Landung auf dem Tisch ..... 1.00
11.50	<b>Tsukahara-Ansatz</b> zum Stand - zum Stand in C+Position [A. hoch] - zum Stand in C+Position [A. hoch] und Umfallen in C+Position - zur Rückenlage in C+Position	Fehlender Abdruck..... 0.10/0.30/0.50 Landung: - Falsche Kopfhaltung .....0.10/0.30 - Mangelhafte C+Position.....0.10/0.30 - Einbücken ..... 0.50 - Unkoordiniertes Fallen in die Rückenlage.....0.10/0.30 - Nach Landung auf Matte Schritt auf Tisch ..... 0.50 - Landung auf dem Tisch ..... 1.00
13.00	<b>Yurchenko-Ansatz</b> zum - zum Stand in C+Position [A. hoch] - zum Stand in C+Position [A. hoch] und Umfallen in C+Position - zur Rückenlage in C+Position	Falsche Körperhaltung beim Ansprung.....0.10/0.30 Ansprung: Knie nicht / zu wenig gebeugt.....0.10/0.30 Rondat: ARW ungenügend offen.....0.10/0.30 Ungenügend aufrechte Absprungposition 0.10/0.30/0.50 Zu stark gebeugte Beine..... 0.10/0.30/0.50 Stütz: keine überstreckte Körperhaltung .....0.10/0.30 Stütz: Korrektur des Handstützes .....je 0.10 Fehlender Abdruck..... 0.10/0.30/0.50 Courbette-Technik (statt Abzug „Höhe“) . 0.10/0.30/0.50 Falsche Körperhaltung.....0.10/0.30 Landung: - Falsche Kopfhaltung .....0.10/0.30 - Mangelhafte C+Position.....0.10/0.30 - Einbücken ..... 0.50 - Unkoordiniertes Fallen in die Rückenlage.....0.10/0.30 - Nach Landung auf Matte Schritt auf Tisch ..... 0.50 - Landung auf dem Tisch ..... 1.00

## Teil 2 (Landung)

Auswahl aus:

1.00	<b>Strecksprung mit 1/1 Dr.</b> vom Tisch	Ungenügend offener ARW .....0.10/0.30 Drehung nicht vollendet .....0.10/0.30 Dr. weniger als 270° ..... nicht anerkannt → N -1.00
1.00	<b>Salto rw. gehockt</b> vom Tisch	



### Methodischer Hinweis

Vorbereitung von Sprüngen laut Code



# STUFENBARREN

**A-NOTE: 11.00 BIS 15.00**

**Unterer Holm** - Auswahl aus:

<p><b>5.00</b></p>	
<p><b>6.00</b></p>	

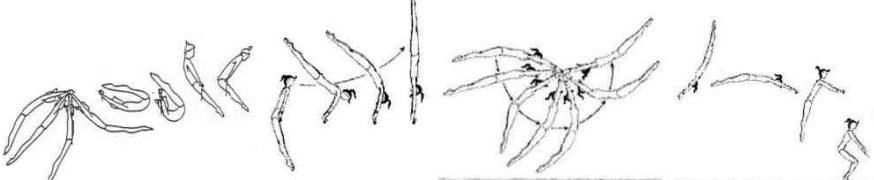
**Abzüge für:**

Rückschwung in den Handstand		<p>Linie „Schulter – Hüfte – Beine“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 10° - 30° .....0.10</li> <li>&gt; 30° - 60° .....0.30</li> <li>&gt; 60° - 90° .....1.00</li> <li>&gt; 90° - 135° .....1.50</li> <li>&gt; 135° .....2.00</li> </ul>
Freie Felge Holmnahes Element mind. B		<p>Linie „Schulter – Hüfte – Beine“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;10° - 30° .....0.10</li> <li>&gt; 30° - 60° .....0.30</li> <li>&gt; 60° - 120° .....0.50</li> <li>&gt; 120° .....1.00</li> </ul>
Rückschwung – Aufbücken		<p>Linie „Schulter – Hüfte – Beine“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>90° - 100° .....0.10</li> <li>&gt; 100° - 135° .....0.30</li> <li>&gt; 135° .....0.50</li> </ul> <p>Gebeugte Beine bei Aufbücken.....0.10/0.30/0.50</p>

Sohlumschwung mit gebeugten Beinen = kein Element lt. Code → Zwischenschwung E -0.50

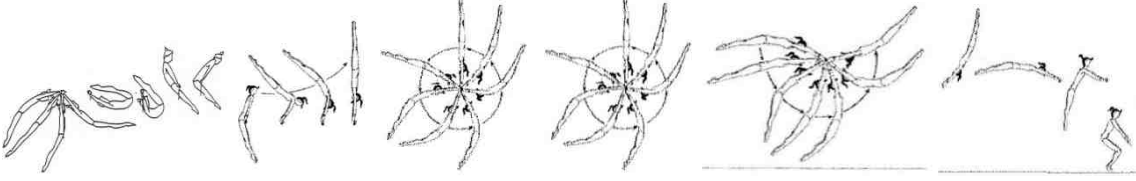
**Oberer Holm** - Auswahl aus:

**6.00**



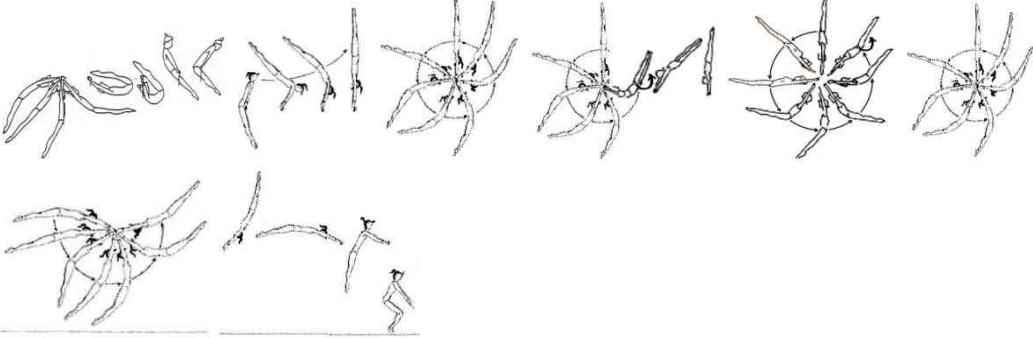
Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand – Strecksalto rw.

**7.50**



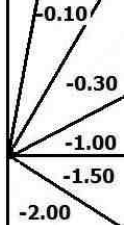
Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand – Riesenfelge rw. – Riesenfelge rw. – Strecksalto rw.

**9.00**



Langhangkippe – Rückschwung in den Handstand – Riesenfelge rw. – Riesenfelge rw. mit ½ Dr. – Kammriesenfelge vw. mit ½ Dr. – Riesenfelge rw. – Strecksalto rw.

**Abzüge für:**

Rückschwung in den Handstand		Linie „Schulter – Hüfte – Beine“
		> 10° - 30° ..... 0.10 > 30° - 60° ..... 0.30 > 60° - 90° ..... 1.00 > 90° - 135° ..... 1.50 > 135° ..... 2.00
Abgang	Salto rw. gebückt ..... 0.30	
	Salto rw. gehockt ..... 0.50	



**Methodischer Hinweis**  
Vorbereitung Abgang / Flugelemente



# BALKEN

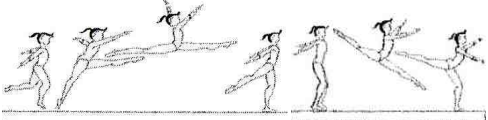
## A-NOTE: 11.00 + BONUS

Achtung: Die Schritte beginnen immer mit dem hinteren Bein



### Linie 1

<p>Seitstand vl.:</p> <p> + <b>0.50</b> Bonus: „Springen in den <b>Grätschwinkelstütz</b>“</p> <p>Heben in den <b>Schweizerhandstand</b> – Absenken zum Grätschstand und Rutschen in den <b>Seitspagat</b> [1 A. vor] mit Stütz der Hände und Oberkörpervorlage, Becken leicht hinter dem Balken</p> <p>Eine der 2 Positionen muß mind. 2 Sekunden gehalten werden.</p>	<p>Grätschwinkelstütz: Beine unter Horizontale ...0.10/0.30          Beine unter Horizontale .....0.10/0.30</p> <p>Kein Versuch Schweizer zu turnen ..... N -1.50          Berühren des Gerätes ..... 0.30          Bis zu 45° Abweichung von der Hstd-Position..... 0.30          Mehr als 45° Abweichung von der Hstd-Position ..... nicht anerkannt → N- 1.00          Fehlendes Absenken ..... 0.50  <i>zB Sturz aus Handstand → Fortsetzung mit Seitspagat</i></p> <p>Oberkörpervorlage nicht waagrecht ..... 0.10</p> <p>Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30</p>
<p>¼ Dr zum Reitsitz [1 A. hoch, 1 A. stützt] – beide Arme über Armkreis rw. zu Stütz – Heben zu Spitzwinkelsitz – Lösen der Hände zu <b>Freier Spitzwinkelsitz 2 sec</b> [A. seit] – Rückschwingen der Beine zum Hockstütz mit umgelegten Rist – Wechsel zum Bückstand – Schwingen zu <b>Standpagat</b> – mit Abdruck Aufrichten zum Stand [A. hoch]</p>	<p>Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30          Mangelhaft gestreckter Rücken..... 0.30          Ungenügender Spreizwinkel .....0.10/0.30</p>
<p></p> <p><b>Körperwelle</b> [Amkreis rw.] zur Hocke [A. hoch] – <b>Rolle vw.</b> zum Stand [A. vor – hoch]</p>	<p>Ungenügende Körperwelle ..... 0.10</p>
<p>(Vorsteigen - ) Heben ins <b>Relevé 2 sec</b> [A. hoch] – <b>Spreizhocksprung</b> – Aufrichten zum Stand [A. seit]</p>	<p>Nicht mindestens 2 sec gehalten ..... 0.30</p>
<p>0 – 2 Schritte zum Stand re. im <b>Passé</b> – re. Demi-plié, <b>Tendu li. vor</b> [A. diagonal, re. vor] – Stand re. im <b>Passé</b> [A. hoch] – re. Demi-plié, <b>Tendu li. rück</b> [A. diagonal, li. vor] – Stand re. im <b>Passé</b> mit Kopfazent [A. hoch]</p>	<p>Mangelhafte Passé-Position..... je 0.10/0.30          Fehlendes Demi-plié .....je 0.30          ARW nicht offen .....je 0.10</p>
<p>Schritt(e) zur Preparation – <b>Pirouette</b> li. und Vorsteigen zu Stand <b>Tendu</b> li. rück [A. seit]</p>	<p>Drehung nicht vollendet .....0.10/0.30          Dr. weniger als 270° ..... nicht anerkannt → N -1.00</p>
<p>1 – 2 Schritt(e) [A. seit] – ½ <b>Pivot-Dr.</b> li. zum <b>Attitude</b> mit Kopfazent [re. tief – hoch] – Vorführen des re. Beines zum Stand li gebeugt, re. gebeugt aufgesetzt, <b>Gewicht</b> auf li. [li. A. vor, re. A. seit]</p>	

## Linie 2

<b>Wiegeschritt</b> vor [A. tief gekreuzt vor] – <b>Wiegeschritt</b> rück [A. tief – seit] mit Kopfkantent	
 <b>Sprungverbinding:</b> Schritt(e) zu <b>Spagatsprung</b> einbeinig [A. seit] – <b>Sissonne</b> [A. tief – seit]	
Schritte zu <b>Attitude rück</b> [A. tief – vor – hoch im V mit Hf. nach innen] – Rücksteigen und Schließen zum Relevé * [A. vor – überkreuz – tief – seit - hoch] *½ Dr. im Relevé, wenn Wahl-Akro vw.	

## Linie 3

(Schritte zu) <b>Wahl-Akro-Serie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand – Flug (Reihenfolge beliebig)</li> <li>• Akro-Serie mit 1 Flug  + 1.00</li> <li>• Akro-Serie mit 2 Flug  + 2.00</li> </ul> – Vorsteigen und Schließen der Beine zur Pose im Relevé [A. gebeugt-gekreuzt vor, Hf. zum Körper] – Strecken zum Stand	2. Versuch ..... N -0.50 Wenn Serie unterbrochen ..... kein Bonus, E -1.00
<b>Spagat- oder Grätschsprung mit ½ Dr.</b>	Drehung nicht vollendet ..... 0.10/0.30 Dr. weniger als 90° ..... nicht anerkannt → N -1.00
beliebige Schritte zum <b>Fouetté auswärts</b> [A. seit – hoch] – Vorsteigen – Spielbein schwingt vor und <b>überkreuzt</b> gebeugt das Standbein [A. vor – tief – vor – hoch] und wiederstrecken – Vorsteigen zum <b>Coupe rück</b> im Relevé [A. tief – vor – hoch] – <b>Coupe vor</b> im Relevé [A. hoch] – Senken zum Stand [A. seit]	Ungenügendes Relevé ..... je 0.10

## Linie 4

*½ Dr. im Relevé, wenn nötig & Schritte vw. [A. seit] oder rw. [Armkreis rw.] zu <b>Abgang</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlauf - Salto vw. beliebig              oder Rad / Bogen rw. – Salto rw. beliebig</li> <li>• Rondat / Flick – Salto rw. geh.  +1.00</li> <li>• Rondat / Flick – Salto rw. gestr.              (Ausführung beliebig)  +1.50</li> </ul>	
--	--



### Methodischer Hinweis

Akroserie laut Code de Pointage



# BODEN

## A-NOTE: 12.00 + BONUS

Jede der unten angeführten Anforderungen hat einen Wert, der bei Erfüllung in der A-Note anerkannt wird. Alle weiteren geturnten Elemente werden nur in der E-Note berücksichtigt.

<b>5.00</b>	<b>Bodenübung</b> laut Code (Musik, Musiklänge)	
	<b>Rückwärts-Akro 1</b>	
<b>1.00</b>	• Rondat – Flick – Flick – Spagatsprung/Grätschsprung	
<b>1.50</b>	• Rondat – Flick – Tempoflick – Flick – Spagatsprung/ Grätschsprung	
<b>2.00</b>	• Rondat – (Flick –) Tempoflick – Flick – Strecksalto	
	<b>Rückwärts-Akro 2</b>	
<b>1.00</b>	• Rondat – Flick – Hocksalto	
<b>1.50</b>	• Rondat – Flick – Strecksalto rw.	
<b>2.00</b>	• Rondat – Flick – Salto rw. mit mind. 360° LAD	
	<b>Vorwärts-Akro</b>	
<b>1.00</b>	• Überschlag – Hocksalto	
<b>1.50</b>	• Überschlag – Strecksalto	
<b>2.00</b>	• 2 Überschläge (Ausführung beliebig) – Strecksalto	
<b>0.50</b>	<b>1 Balken-Element vw./sw.</b> aus 1 – 2 Schritten Auswahl: Seitwärtssalto, freies Rad, freier Überschlag, Einbeinsalto vw.	
<b>0.50</b>	<b>Beidbeiniger Sprung mit 1/1 Dr.:</b> Spagat, Grätsch oder Spreizhock	
<b>2.00</b>	<b>Tanzpassage 1</b> mit Felgrolle 1/1, Drehung mit Bein 45°, Kadettsprung, Tick-Tack: <i>Stand [A. hoch] - Felgrolle rw. in den Handstand mit offener 360 ° LAD - Abbiegen zum Stand [A. hoch] - Schritt vw. zur Preparation - 1/1 Dr. mit gestrecktem Spielbein 45° zu Vorsteigen zum Stand mit Tendü rück [A. seit] - 1-2 Schritte vw. zu Cabriole rück [A. des Spielbeines geht tief – hoch] - ¼ Dr. zum Chassé sw. [A. seit] mit ¼ Dr. zum Kadettsprung - 1 oder 2 Schritte vw. [A. hoch] zu Walzerschritt mit ¼ Dr. - ¼ Dr. [Armkreis des vorderen Armes über innen – unten – hoch; Blick folgt Hand] zu Vorsteigen – Grand Battement vw. [A. hoch] - Tick-Tack mit Beugen-Strecken des freien Beines zum Aufristen mit gebeugten Beinen und Rückspreizen 180° - Absenken zum Kniestand [A. frei]</i>	
	Felgrolle 360° -Kein Felgansatz .....1.00 -Drehung nicht vollendet..... 0.10/0.30 -Dr. weniger als 270° .....nicht anerkannt → N -1.00 -Unkontrolliertes Abbiegen ..... 0.10/0.30  Cabriole rück Fehlendes Schließen der Beine.....0.10  Tick-Tack: Mangelhaftes Beugen & Strecken des Spielbeines.....0.10  Grand Battement < 135° ..... 0.10/0.30 Rückspreizen < 180° ..... 0.10/0.30  <i>*Hinweis: Walzerschritt li. führt zu Handstand re.</i>	
<b>1.00</b>	<b>Tanzpassage 2:</b> <i>Ausfallschritt re. sw. [A. diagonal] – Pas de Bourrée [Armwechsel mit Kreuzen der A. vor dem Körper] zu Ausfallschritt li. sw [A. diagonal] – Schritt re. vw. [A. seit] – Chainés-Dr. re. [Schließen der Arme zur runden Position vor dem Körper] – Schritt re. – Grand Battement li. [A. öffnen seit] – Chassé li. [A. seit] – (Schritt –) Vorsteigen li. zu Temps levé mit ¼ Dr. li. zu Spielbein re. seit [A. seit – tief – hoch] – Schritt re. &amp; Kreuzen li. hinter re. in den Kniestand li., re. Bein gestr. sw. absetzen [A. diagonal, re. vor] – Auflösung beliebig</i>	
	Grand Battement < 135° ..... 0.10/0.30	



**Methodischer Hinweis**  
Vorbereitung Doppelsalto, LAD vw.



Bewertung laut Code de Pointage mit 4 adaptierten Kompositionsanforderungen á 0.50 Punkten

<b>SPRUNG</b>	2 Sprünge lt. Code, egal ob gleich oder verschieden Der bessere kommt in die Wertung.												
<b>STUFEN- BARREN</b>	<p>Aus den 7 angegebenen Kompositionsanforderungen sind 3 plus Abgang zu wählen, um alle Anforderungen zu erfüllen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Holmnahes Element</li> <li>• Element im 2. Griff</li> <li>• Element mit 360° LAD</li> <li>• Flug von unten nach oben</li> <li>• Flug von oben nach unten</li> <li>• Flug am gleichen Holm</li> <li>• Abgang B +0.30 / C +0.50</li> </ul> <p>Adaptierte Mindestanzahl von Elementen</p> <table border="1" data-bbox="592 1323 1168 1516"> <thead> <tr> <th>Startwert E-Note</th> <th>Anzahl Elemente</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10.00</td> <td>6 und mehr</td> </tr> <tr> <td>6.00</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>4.00</td> <td>3 - 4</td> </tr> <tr> <td>2.00</td> <td>1 - 2</td> </tr> <tr> <td>0.00</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	Startwert E-Note	Anzahl Elemente	10.00	6 und mehr	6.00	5	4.00	3 - 4	2.00	1 - 2	0.00	0
Startwert E-Note	Anzahl Elemente												
10.00	6 und mehr												
6.00	5												
4.00	3 - 4												
2.00	1 - 2												
0.00	0												
<b>BALKEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahl Akro-Serie <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Akro-Serie mit 1 Flug-Element.....0.30</li> <li>○ Akro-Serie mit 2 Flug-Elementen .....0.50</li> <li>○ Akro-Serie mit 2 Flug-El., davon mind. 1 Salto .....0.80</li> </ul> </li> <li>• Akro-Element: Einzelelement in die andere Richtung</li> <li>• Gym-Serie lt. Code</li> <li>• Abgang <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vorwärts in B .....0.30</li> <li>○ Rondat / Flick – Strecksalto.....0.30</li> <li>○ Rondat / Flick – Strecksalto mit 360° LAD.....0.50</li> <li>○ Abgang C.....0.50</li> </ul> </li> </ul>												
<b>BODEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serie mit 2 verschiedenen Salti</li> <li>• 1 Serie mit einem Rw-Salto mindestens C</li> <li>• 1 Serie mit einem Vw-Salto mindestens B</li> <li>• Tanzpassage lt. Code</li> </ul>												



Bewertung laut Code de Pointage mit adaptierten Kompositionsanforderungen  
 Dauer der Bodenübung beschränkt auf 75 Sekunden

<b>SPRUNG</b>	1 Sprung lt. Code
<b>STUFEN- BARREN</b>	<p>Aus den 7 angegebenen Kompositionsanforderungen sind 4 plus Abgang zu wählen, um alle Anforderungen zu erfüllen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückschwung in den Handstand (Ausführung beliebig)</li> <li>• Holmnahes Element (kann nicht durch Freie Felge erfüllt werden!)</li> <li>• Freie Felge</li> <li>• Flug von unten nach oben</li> <li>• Flug von oben nach unten</li> <li>• Element mit Lösen und Wiedergreifen am gleichen Holm</li> <li>• Abgang A +0.30 / B +0.50</li> </ul> <p>Folgende Elemente gelten in Ergänzung zum Code de Pointage als A-Element:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückschwung 90° zum Aufhocken/Aufbücken</li> <li>• Sohlumschwung mit gehockten Beinen</li> </ul> <p><i>Der Abzug für Holmwechsel ohne Ausführung eines Elementes kommt nicht zur Anwendung.</i></p>
<b>BALKEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akro vw. oder sw.</li> <li>• Akro rw.</li> <li>• Gym-Serie lt. Code</li> <li>• Drehung auf 1 Bein</li> <li>• Abgang A +0.30 / B +0.50</li> </ul>
<b>BODEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanzpassage lt. Code</li> <li>• Akrobatische Serie mit 2 verschiedenen Salti</li> <li>• Salto vw./ sw. UND rw. (Ausführung beliebig)</li> <li>• Salto mit mindestens 360° LAD</li> <li>• Abgang A +0.30 / B +0.50</li> </ul>

Adaptierte Mindestanzahl von Elementen für Stufenbarren & Balken

Startwert E-Note	Anzahl Elemente
10.00	6 und mehr
6.00	5
4.00	3 - 4
2.00	1 - 2
0.00	0

# HINWEISE

## **Abkürzungen**

vw./rw./sw.....	vorwärts / rückwärts / seitwärts
re. / li. ....	rechts / links
geh. / gestr. ....	gehockt / gestreckt
vl.....	vorlings (mit Körpervorderseite zum Gerät)
gg.....	gegen
Dr.....	Drehung
[ ].....	beschreibt die Arm- bzw. Handpositionen
A. / H. / Hf. ....	Arme / Hände / Handflächen
ARW.....	Arm-Rumpf-Winkel
BRW.....	Bein-Rumpf-Winkel
BWS.....	Brustwirbelsäule
LAD.....	Längsachsendrehung

## **Begriffe**

Arabesque.....	Stand auf einem Bein, anderes Bein mit gestrecktem Bein nach hinten gehoben
Attitude.....	Stand auf einem Bein, anderes Bein mit gebeugtem Knie Rück, seit oder vor gehoben
Battement.....	Beinschwung mind. 45°
C+Position.....	nach vor gekrümmte Körperposition
C-Position.....	nach hinten gekrümmte Körperposition
Cabriole.....	Sprung auf einem Bein, während des Sprunges werden die Beine aneinandergeschlagen
Chaînés-Drehung.....	Schnelle 360°-Schrittdrehung mit 2 Schritten im Relevé
Chassé.....	Wechselhüpfer: Sprung aus einer offenen in eine offene Fußposition, dabei werden die Füße in der Luft geschlossen (endet am hinteren Bein)
Coupe.....	halbes Passé seit (Fuß in Mitte des Unterschenkels)
Croisé.....	Körperhaltung mit gekreuzten Beinen
Demi-plié.....	Beugen der Knie, ohne die Fersen vom Boden abzuheben
Développé.....	Bewegung des Spielbeines aus der Beugung in die Streckung
Fouetté.....	rascher Beinschwung vw. zur ½ Dr. am Standbein – Ende in Arabesque im Demi-plié
Grand Battement.....	Beinschwung mind. 90°
Jeté.....	Gestrecktes Spielbein wird mit schneller, gleitender Bewegung geworfen und verweilt mit den Zehen knapp über dem Boden in der Luft
Pas de Bourrée.....	Schrittwechelschritt, der auf dem Fußballen ausgeführt wird
Passé.....	Gebeugtes Bein (vor oder seit) mit Großzehe am Knie des Standbeines
Pirouette.....	Drehung auf einem Bein im Passé Relevé
Pivot-Drehung.....	Auftippen des vorderen Beines und ½ Dr. am rückwärtigen Bein
Point.....	Aufsetzen der Fußspitze
Pointé.....	Auftippen des Fußes
Relevé.....	Ballenstand
Sissonne.....	Absprung von 2 Beinen – Querspreizwinkel von 180° in leichter Schräglage: vorderes Bein tief-vor, hinteres Bein schräg-hoch – Landung auf 1 Bein
Spagatsprung re.....	Spagat re., Absprungbein li.
Temps levé.....	Hopser am gleichen Bein mit Battement vor, seit oder rück
Tendu.....	Gestrecktes Spielbein wird nach vorne/seit/hinten bewegt, Zehen bleiben auf dem Boden
Wiegenschritt.....	Vorsteigen mit Beugen und Strecken des vorderen Beines

## **Seitigkeit re./li.**

Eine ganze Kombination kann auch auf die andere Seite geturnt werden. Innerhalb einer Kombination darf nicht gewechselt werden außer es ist dezidiert angeführt.

## **Armpositionen [ ]**

In eckigen Klammern [ ] finden sich die Beschreibung der Armpositionen bzw. -bewegungen. Ist nichts angegeben (zB. teilweise am Balken in den Schülerstufen), so ist die Armführung freigestellt.