



# Übungsleitbilder

Für jedes Element ist fest gelegt, wie es ausgeführt werden soll (Leitbild) - und wann es nicht (mehr) anerkannt werden kann – basierend auf den Übungsleitbilder Turn10, neu überarbeitet und adaptiert – unter <http://www.turn10.at/schule/leitbilder.html> nachzulesen.

## Boden – Übung 1

<b>Handstand</b>	
	
<b>Optimale Ausführung</b>	<b>Nicht-Anerkennung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 180° Schulterwinkel</li> <li>○ gestreckte Arme</li> <li>○ gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)</li> <li>○ geschlossene Beine</li> <li>○ kurze Fixierung der Position</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition</li> <li>○ Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 45°</li> </ul>

<b>Handstützüberschlag seitwärts - Rad</b>	
	
<b>Optimale Ausführung</b>	<b>Nicht-Anerkennung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)</li> <li>○ gestreckte Arme</li> <li>○ gestreckte Beine (großer Spreizwinkel)</li> <li>○ endet mit den Armen in Hochhalte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ klare Unterbrechung des Bewegungsflusses</li> <li>○ starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>

<b>Handstand mit ½ Drehung</b>	
	
<b>Optimale Ausführung</b>	<b>Nicht-Anerkennung</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ eindeutige Handstandposition erkennbar</li> <li>○ Handaufsatz bei Drehung frei gestellt – kein Vordrehen der Hände erlaubt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ klare Unterbrechung des Bewegungsflusses</li> <li>○ starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>

## Boden Übung 2

### Handstützüberschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung - Radwende



#### Optimale Ausführung

- wird über den Handstand geturnt (kein Hohlkreuz)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- Übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck
- Gespannte Körperhaltung

#### Nicht-Anerkennung

- Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände vom Boden
- Starkes Abweichen aus der Senkrechten

### Rolle rückwärts über den Handstand



#### Optimale Ausführung

- Die Handstandposition wird kurz erreicht und ist klar erkennbar.
- Die Arme sind in der Handstandposition gestreckt.

#### Nicht-Anerkennung

- stark gebeugte Arme in der Handstandposition
- kein Erreichen der Handstandposition (Abweichung mehr als  $30^\circ$ )
- Abspreizen eines Beines vor Erreichen der Handstandposition

## Sprung – Übung 1

### Hocke über den Längskasten



#### Optimale Ausführung

- Arme zur Vorhalte
- Hüfte wird stabilisiert
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- zweite Flugphase erforderlich
- Beine angehockt
- aktive Landung

#### Nicht-Anerkennung

- „Laufen“ der Hände im Stütz
- „Durchschieben“

## Sprung - Übung 2

### Handstützüberschlag vorwärts



#### Optimale Ausführung

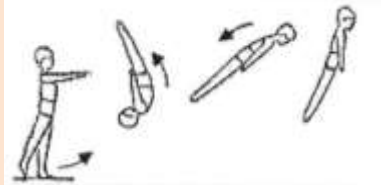
- Armzug zur Vor-Hochhalte
- Körper gestreckt
- Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme sind beim Stützen gestreckt
- aktive Landung

#### Nicht-Anerkennung

- Kopf berührt das Gerät
- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°

## Reck – Übung 1

### Hüftaufschwung in den Stütz



#### Optimale Ausführung

- flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung erkennbar
- Beine geschlossen und gestreckt
- aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung

#### Nicht-Anerkennung

- Richtungsumkehr
- zweiter Versuch

### Spreizumschwung - Mühle



#### Optimale Ausführung

- Hüfte gestreckt
- große Amplitude – Beine möglichst gespreizt halten
- Arme und Beine gestreckt

#### Nicht-Anerkennung

- Spreizstütz wird nicht erreicht
- vorderes Bein wird gebeugt - Kniehang

### Hocke oder Hockwende



#### Optimale Ausführung

- gestreckte Arme
- Hüfte auf Schulterhöhe
- Hocke: Abdruck von der Stange
- Hockwende: ¼ Drehung zum Seitstand

#### Nicht-Anerkennung

- Keine aktive Landung
- „Abdruck“ mit den Füßen von der Stange

## Reck – Übung 2

### Lauf- oder Schwebekippe



#### Optimale Ausführung

- aus gestreckter Position dynamische Bewegung zur Kippage
- kontinuierliche Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition: Stütz mit leichter Hüftbeuge
- Beine geschlossen und gestreckt

#### Nicht-Anerkennung

- Stütz wird nicht erreicht
- Arme > 90° gebeugt
- Aufwärtsbewegung deutlich unterbrochen

### Kniehangab- und -aufschwung



#### Optimale Ausführung

- flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung
- Schwungbein gestreckt

#### Nicht-Anerkennung

- Stütz wird nicht direkt erreicht – Bewegungsfluss wird unterbrochen
- Nachdrücken

### Hüftumschwung vorlingsrückwärts - Unterschwingung



#### Optimale Ausführung

- Hüftumschwung:
- flüssige und ununterbrochene Bewegung
  - Hüfte nahezu gestreckt
  - Arme während der Bewegung gestreckt,
- Unterschwingung:
- Knie in Stangennähe, „Schiffchenhaltung“ während der Aufwärtsbewegung
  - Danach dynamische Streckung des Arm-Rumpfwinkel
  - Arme und Beine gestreckt

#### Nicht-Anerkennung

- Hüftumschwung:
- Stütz wird nicht erreicht
  - Aufwärtsbewegung wird deutlich unterbrochen
- Unterschwingung:
- keine Körperstreckung
  - keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

# Barren - Übung 1

## Stemmschwung rückwärts



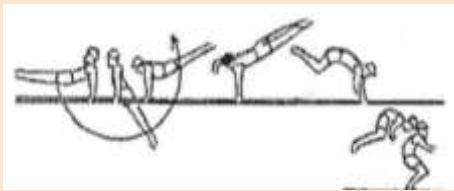
### Optimale Ausführung

- Endposition mit gestreckten Armen und mind. waagrechtem, gestrecktem Oberkörper

### Nicht-Anerkennung

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Vorschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

## Kreishocke



### Optimale Ausführung

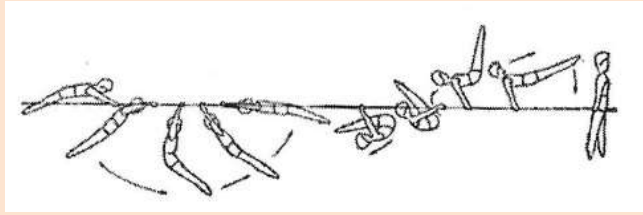
- gestreckter Stützarm
- Hüfte über Schulterhöhe
- 1/2 Drehung zum Seitstand

### Nicht-Anerkennung

- „Abdruck“ mit Füßen von einem Holm

## Barren - Übung 2

### Kippaufschwung (Ellhang) in den Grätschsitz



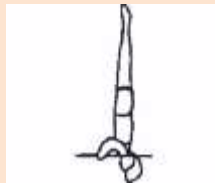
#### Optimale Ausführung

- Ausführung der Kippbewegung mit gestreckten Armen
- Endposition im Sitz mit gestreckten Armen und Beinen

#### Nicht-Anerkennung

- Nichterreichen des Grätschsitz
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Mit den Knien einhängen
- Becken unter der Holmengasse

### Oberarmstand



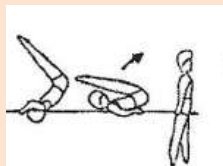
#### Optimale Ausführung

- Haltedauer: 2 Sekunde
- Gestreckter Körper
- Schulter auf Holmhöhe

#### Nicht-Anerkennung

- Einhängen im Ellbogen
- Beugestütz – Ellbogen liege am Körper an
- Haltedauer: unter 1 Sekunde

### Abrollen zum Grätschsitz



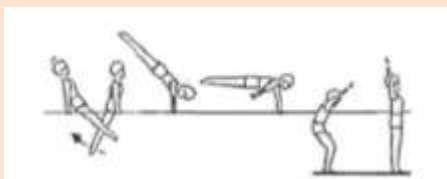
#### Optimale Ausführung

- Rollbewegung erkennbar
- gestreckte Beine

#### Nicht-Anerkennung

- Nichterreichen der Endposition

### Wende



#### Optimale Ausführung

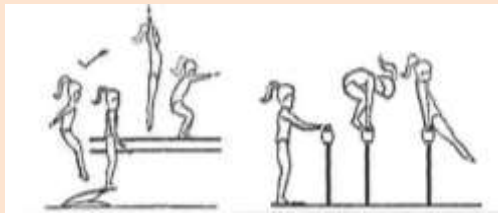
- Gestreckte, senkrechte Arme
- deutlicher Rückschwung (mind. 45°)

#### Nicht-Anerkennung

- Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes

# Balken – Übung 1

## Beliebiger Aufgang - Beispiele



### Optimale Ausführung

- Erkennbares Element

### Nicht-Anerkennung

- „Raufklettern“

## 1/2 Drehung - Schrittsprung



### Optimale Ausführung

1/2 Drehung:

- Bei einbeiniger Drehung:  
Schwungbein wird vorne aufgesetzt

Schrittsprung:

- Einbeiniger Absprung
- Spreizwinkel mind. 90°
- gestreckte Beine - kein Verdrehen der Hüfte
- Landung auf leicht gebeugtem Bein

### Nicht-Anerkennung

1/2 Drehung:

- Drehung nicht vollendet

Schrittsprung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Spreizen
- stark gebeugte Beine
- beidbeinige Landung

## Sohlenstandwaage vl. - Rad



### Optimale Ausführung

- Haltedauer: 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten

### Nicht-Anerkennung

- Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer: unter 1 Sekunde



## Handstützüberschlag seitwärts mit ¼ Drehung - Radwende



### Optimale Ausführung

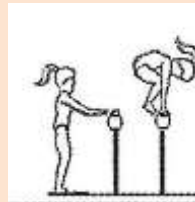
- Wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck

### Nicht-Anerkennung

- kein erkennbarer Abdruck
- Beine bleiben geöffnet (Rad)
- keine fertige Drehung zum Gerät

## Balken - Übung 2

### Aufhocken



### Optimale Ausführung

- Element erkennbar

### Nicht-Anerkennung

- „Raufkletter“

## Handstützüberschlag seitwärts - Rad



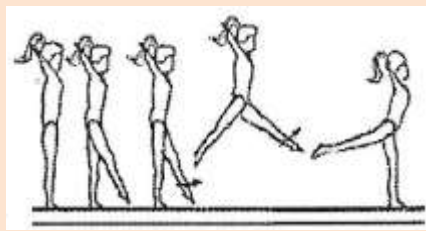
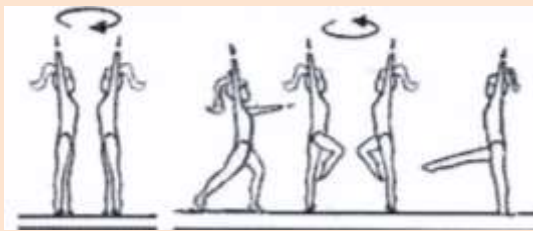
### Optimale Ausführung

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel)
- die Bewegung endet mit den Armen in Hochhalte

### Nicht-Anerkennung

- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- klare Unterbrechung der Bewegung
- starker Hüftwinkel
- kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

## 1/2 Drehung - Schrittsprung



### Optimale Ausführung

1/2 Drehung:

- Bei einbeiniger Drehung: Schwungbein wird vorne aufgesetzt

Schrittsprung:

- Einbeiniger Absprung
- Spreizwinkel mind. 90°
- gestreckte Beine - kein Verdrehen der Hüfte
- Landung auf leicht gebeugtem Bein

### Nicht-Anerkennung

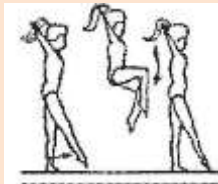
1/2 Drehung:

- Drehung nicht vollendet

Schrittsprung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Spreizen
- stark gebeugte Beine
- beidbeinige Landung

## Schersprung mit gebeugten Beinen - Pferdchensprung



### Optimale Ausführung

- Oberschenkel mind. waagrecht

### Nicht-Anerkennung

- kein erkennbarer Absprung

## Handstützüberschlag

### Optimale Ausführung

- Arme sind beim Stützen gestreckt
- sofortiger Abdruck nach Aufsetzen der Hände
- aktive Landung

### Nicht-Anerkennung

- Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°