

Fachgruppe EGT

Fragen und Antworten, Präzisierungen Wettkampfprogramm EGT 07.25 AK-Aktivkategorie / JK-Jugendkategorie

Barren

AK	 Kreishochwende zum Nsprg. Zwei verschiedene Ausgansstellungen möglich: Aus der gestandenen () Hstand-Position (Dann wird Kreishochwende ab der Hstand Position gewertet) Aus dem Rückschwung (Dann gehört der Rückschwung zum Element «Kreishochwende zum Nsprg.») 	07.25
	Beispiel:	
	 Krafthandstand(), Kreishochwende => SW7, SW7 Rschw. zum Hstand, Kreishochwende => SW7 Rschw. Zum Hstand(), Kreishochwende => SW6, SW7 	
AK	Rschwg. zum flüchtigen Hstand (mind. 80°) Rschw. in I/C- Pose Mindesthöhe 80° Ist der Rschw <45° kann das Element nicht mehr anerkannt werden (=Leerschwung) Das Element kann nicht in ein Hstand-Element übergehen, es muss ein Abschwung erfolgen. Anderenfalls gehört der Rschw. zum jeweiligen Element und kann nicht als SW5 gewertet werden. Untere Flugrolle	07.25
AK	Frage: Wann ist der maximale Öffnungswinkel (I-Pose) über dem Holmen erreicht? Antwort: Für die untere Flugrolle in den Hang und Oberarmhang gilt: I-Pose auf Holmenhöhe; Flugrolle in den Stütz: I-Pose auf Schulterhöhe	02.24
AK	 Stützkehre Frage: Wie hoch ist der minimale Winkel zum Barrenholmen bei der Drehung (I-Pose)? Antwort: Die Mindesthöhe am Ende der Drehung ist 45° Wenn die Stützkehre in den Oberarmhang geturnt wird, reicht Holmenhöhe (analog untere Flugrolle) 	02.24



AK	BARREN: HEALY QUIRL	02.23
	Streckung nach oben	
	Drehung auf einem Arm	
	Rotation auf Schulterhöhe beendet	
	Unterschied zwischen Boden und Barren:	
	 Am Boden sollte der Körperschwerpunkt (KSP) vor den Händen positioniert sein, um eine 90°-Öffnung der Schulter zu begünstigen. Beim Barren sollte der KSP über die Handposition hinausgehen, um ein Gleichgewicht zu gewährleisten, welches eine schwungvolle Weiterführung der Bewegung ermöglicht (Schulterwinkel < 90°). 	
AK	Abschwung aus dem Oberarmstand und Vorschwung im Oberarmhang zu	2019
	Rolle rw. mit Aufgreifen	
	 Frage: Ist die Kombination «Abschwung aus dem Oberarmstand und Vorschwung im Oberarmhang zu Rolle rw. mit Aufgreifen» 1 oder 2 Elemente? 	
	Antwort: Es sind zwei Elemente. Der Abschwung und Vorschwung ist das Element 50603 (SW4) und die Rolle mit Aufgreifen ist das Element 50606 (SW6). Die 360° wird beim Element 50606 auch in dieser Kombination erfüllt.	

