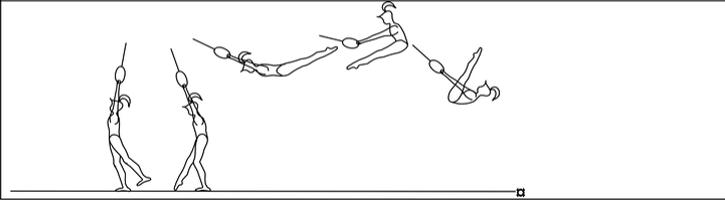
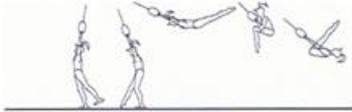
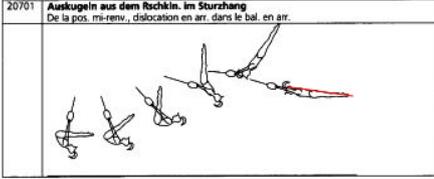


Schaukelringe

AK	<p>SR: Direktes Heben in den Sturzhang nach dem Anstossen</p> <ul style="list-style-type: none"> Frage: Was passiert, wenn das erste Element direkt nach dem Anstossen erfolgt? Antwort: Ist kein zählendes Element, Teil der Anfangsschwünge. Kein zusätzlicher Abzug für Trainerhilfe 	02.25
AK	<p>20604 Rschkin. Im Sturzhang und Kippe vw. zum Stütz</p> <ul style="list-style-type: none"> Frage: Muss dieses Element mit gestreckten Armen geturnt werden? Antwort: Nein. Streichung des Textes «bras td» (gestreckte Arme) in der französischen EST. Entscheidend ist die Kippbewegung, welche sichtbar sein muss. Die Endposition des Elements ist mit gestreckten Armen. 	06.24
JK / AK	<p>Maximaler Abzug Zwischenschwung</p> <ul style="list-style-type: none"> Frage: Bei einem Leerschwung kann man max. 0.8 Punkte abziehen. Zwei Leerschwünge zusammen ergeben einen Zwischenschwung. Bleibt der Maximalabzug bei 0.8 Punkten? Antwort: Ein Zwischenschwung hat einen Maximalabzug von 0.8 Punkten für Technik und Haltung. 	02.24
JK / AK	<p>Abgang</p> <ul style="list-style-type: none"> Frage: Der Abgang geht zu weit. Die Position im Salto war gut. Gibt es eine Definition für die Abzüge? Antwort: Der Zeitpunkt des Loslassens sowie eine harmonische Flugkurve sind entscheidend. 	02.24
JK / AK	<p>Landeposition</p> <ul style="list-style-type: none"> Frage: Gibt es für die Landeposition einen möglichen Abzug à la kleiner, mittlerer oder grosser Fehler? Antwort: Heute gibt es keinen eigenen Abzug für die Landeposition. Wir finden diesen Punkt wichtig (Gesundheitsfördernd) und nehmen ihn auf in die Überlegung für die Überarbeitung des Wettkampfprogrammes. Schlechte Landungen müssen heute in der Technik des Elementes abgezogen werden. Auch bei einem perfekten Salto wird ein Abzug gemacht, wenn ein Tu/Ti z.B. mit gestreckten Beinen landet. 	02.24

AK	<p>Einkugeln aus dem Vschkl. und Abschwngen Das Element «Einkugeln aus dem Vschkl. und Abschwngen» an den Schaukelringen wurde neu als SW 7 in der Strukturgruppe 2.07 Überschläge vorwärts und rückwärts eingestuft</p> <p>Für das Einkugeln zählen die bisher definierten technischen Anforderungen. Für den Abschwung ist es wichtig, dass die Hüfte höher als die Schultern sind und der Abschwung nach vorne/oben geturnt wird. Eine Schwungsteigerung soll erreicht werden.</p>	01.23
AK	<p>Vschkl. 1/2 Dr. und heben des geh. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang geb./gegr. Da dieses Element nicht als Aufbau für Elemente der höheren Kategorien dient und die FG diese Ausführung nicht fördern will, wird das Element vorerst nicht eingestuft.</p>	10.22
JK	<p>K1-A: Selbständiges Heben in den Sturzhang, Ziehen oder Anstossen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhängen der Beine beim Heben gilt als Sturz. • Ein- oder beidbeiniges Abspringen vom Boden erlaubt • Die Technik des Hebens ist frei, muss aber fließend und selbstständig sein • Das Heben in den Sturzhang ist Teil der Übung und wird bewertet 	2014 2020 02.25
AK	<p>Heben zum Sturzhang im Rückschaukeln (Präzisierung) Bodenberührung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwung muss im leichten C- enden. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Im Hang (Rückschaukeln) muss eine Bodenberührung (Kurbet-Bewegung sichtbar) mit den Füßen erfolgen; - falls die Berührung nicht erfolgt: Abzug 0.3 Pkt. (Technik) <div data-bbox="395 1417 1002 1608" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Weitere technische Mängel beim Heben zum Sturzhang werden mit den restlichen 0.20 Punkten abgezogen. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Element 20304 «Vorschaukeln im Sturzhang geb./gestr. und senken zum Hang» wird eigenständig betrachtet. Verfrühtes Abschwngen wird entsprechend abgezogen. 	2023 2018

JK / AK	<p>Schaukelringe, Sturzhangposition (Präzisierung):</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Sturzhangposition müssen die Beine während des Vor- oder Rückschaukelns einmal 90 Grad zu den Seilen sein. • Der Zeitpunkt ist frei und wird massgeblich durch das darauffolgende Element bestimmt. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Dynamik und der Rhythmus des nachfolgenden Elementes darf nicht gestört werden. Wird dies nicht erfüllt (Sturzhang, Beine/Seile 90°) ist ein Technikabzug von 0,1 Pkt. erlaubt. 	2018
AK	<p>Schaukelringe, Anstossen zum Rückschaukeln und Heben zum Sturzhang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Beim Anstossen berühren die Füße den Boden nicht. Ist dies erlaubt? Antwort: Ja, dies ist beim Anstossen erlaubt. Der Rückschwung muss aber technisch korrekt ausgeführt werden (leichtes C- in der Endposition) und es darf keine aktive Trainerhilfe erkennbar sein. 	2018
JK	<p>Wippen ab Kategorie 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Darf man ab K4 einen Sturzhang als Leerschwing mit «Wippen» turnen? Antwort: Nein, es gibt entweder einen Leerschwing im Sturzhang (ohne Wippen) oder einen korrekt geturnten Strecksturzhang. Ist dieser nicht korrekt, gibt es einen Abzug in Technik und Haltung. 	2017
JK / AK	<p>Rückschaukeln und heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Sturzhang geb./gegr.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variante 1: mit Stemm- und Kurbetbewegung ▪ Variante 2: nur Kurbetbewegung <div data-bbox="371 1361 1171 1630" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>20207 ¶ Rschkl.-und-heben-des-geb.-Körpers-mit-gestr.-Armen-zum-Sturzhang-geb./gegr. ¶ Bal.-en-arr.-s'élever-corps-carpé,-bras-tendus-à-la-suspension-mi-renversée-j.-écartées-ou-serrées¶</p>  </div>	2015

	<p style="text-align: center;">Rückschaukeln und heben des...</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Basis</p>  <p>...gehockten Körpers mit gebeugten Armen zum Sturzhang gebeckt</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>SW 6</p>  <p>...gebückten Körpers mit gestreckten Armen zum Sturzhang gebeckt</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>SW 5</p>  <p>...gebückten Körpers mit gebeugten Armen zum Sturzhang gebeckt</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>SW 7</p>  <p>...gestreckten Körpers mit gestreckten Armen zum Sturzhang</p> </div> </div>	
<p>AK</p>	<p>Anfangsschwünge Aktivkategorie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Frage: Ab wann wird in der Aktivkategorie gewertet? Antwort: Bereits beim Beginn des Anschiebens, dh sobald die Füße der TU/TI den Boden verlassen haben • Frage: An den Ringen werden die Anfangsschwünge unterschiedlich bewertet. Antwort: Wir wollen ein Kurbet sehen und der Schulterwinkel muss geöffnet sein. Die Wertungsrichter müssen auf diese Positionen achten und entsprechende Abzüge tätigen. Die Bewertung beginnt bereits beim Beginn des Anschiebens, d.h. sobald die Füße der TU/TI den Boden verlassen haben. 	<p>2015</p> <p>02.24</p>
<p>JK / AK</p>	<p>Auskugeln zum Hang / Auskugeln zum Sturzhang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Rückschaukeln: Die Endposition des Auskugelns vor dem Heben zum Sturzhang ist gleich wie beim Auskugeln zum Hang Im Vorschaukeln: Auskugeln zum Sturzhang ⇒ Arme bleiben gestreckt (Ausnahme: sehr hohe Schwunghöhe) <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="font-size: small;">20701 Auskugeln aus dem Rschkin. im Sturzhang De la pos. mi-renv., dislocation en arr. dans le bal. en air.</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="font-size: small;">20703 Auskugeln aus dem Rschkin. im Sturzhang und heben zum Sturzhang geb. De la pos. mi-renv., dislocation en arr. dans le bal. arr. à la susp. mi-renv.</p>  </div> </div>	<p>2015</p>
<p>JK</p>	<p>K3-C: 3x Schaukeln im Sturzhang (hinten, vorne hinten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Abzug? Wenn nur das letzte Öffnen geturnt wird - hinten und vorne der Sturzhang gehalten wird, oder wenn nur einmal Strecksturzhang geturnt wird, ohne zwei Leerschwünge im Sturzhang? Antwort: Pro fehlendes Wippen Abzug 0.3 Pt. (Mehrteiliges Pflicht- oder Wahlelement nicht vollständig geturnt) • Wenn 3x nicht geöffnet wird, fehlt das Element, Abzug 1.2 Pt 	<p>2014</p>
<p>JK</p>	<p>K4-3: Rückschaukeln und heben des geb. Körpers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Abzug? Wenn Heben gehockt geturnt wird? Antwort: 0.5 Pt. = ganze Technik, aber gezählt als 	<p>2014</p>

	Wahlelement. Beginnt der Tu/Ti aber mit gestreckten Beinen und zieht erst am Schluss die Beine an, wird je nach Ausführung ein mittlerer bis kleiner Fehler abgezogen.	
--	--	--