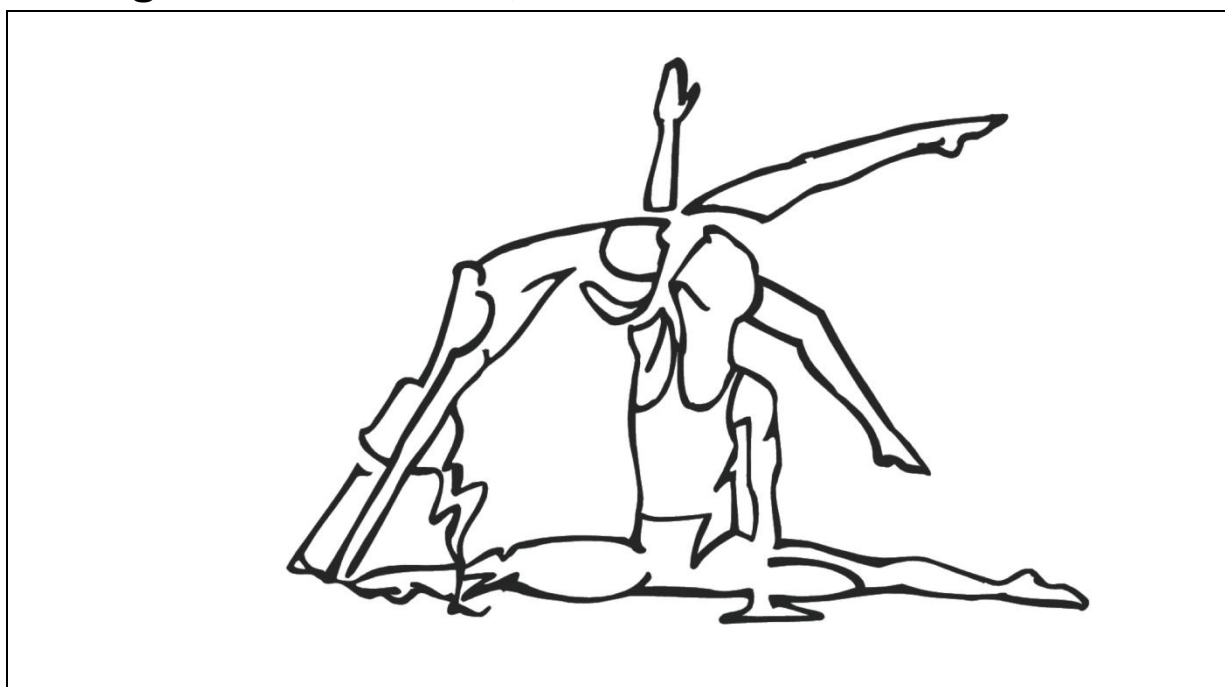


Wettkampfprogramm 2026

**Einzelgeräteturnen
Turnerinnen und Turner**

Kategorien K1 bis K7, KD und KH



Herausgeber: Schweizerischer Turnverband
Bahnhofstrasse 38
5001 Aarau
062 837 82 00

Verfasser: Ressort Geräteturnen

Ausgabe: 01.2026

Copyright: Schweizerischer Turnverband

Nachdruck: Für STV-Vereine und –Mitglieder unter Quellenangabe gestattet.

INHALTSVERZEICHNIS

1 BODEN

- 1.1 K1 BODEN
- 1.2 K2 BODEN
- 1.3 K3 BODEN
- 1.4 K4 BODEN

2 SCHAUKELRINGE

- 2.1 K1 SCHAUKELRINGE
- 2.2 K2 SCHAUKELRINGE
- 2.3 K3 SCHAUKELRINGE
- 2.4 K4 SCHAUKELRINGE

3 SPRUNG

- 3.1 K1 SPRUNG
- 3.2 K2 SPRUNG
- 3.3 K3 SPRUNG
- 3.4 K4 SPRUNG

4 BARREN

- 4.1 K1 BARREN
- 4.2 K2 BARREN
- 4.3 K3 BARREN
- 4.4 K4 BARREN

5 RECK

- 5.1 K1 RECK
- 5.2 K2 RECK
- 5.3 K3 RECK
- 5.4 K4 RECK

1 BODEN

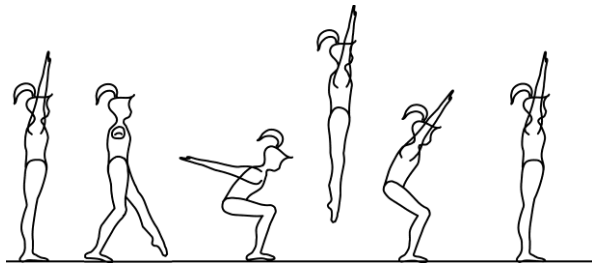
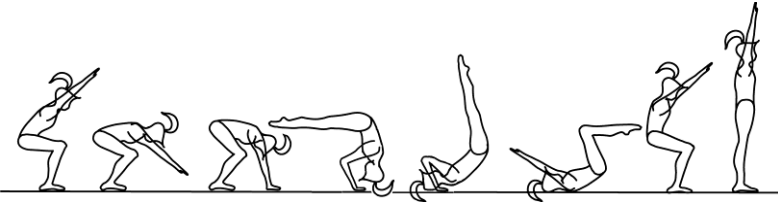
1.1 K1 BODEN

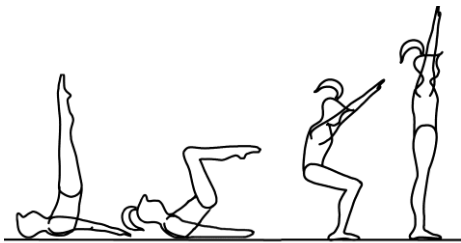
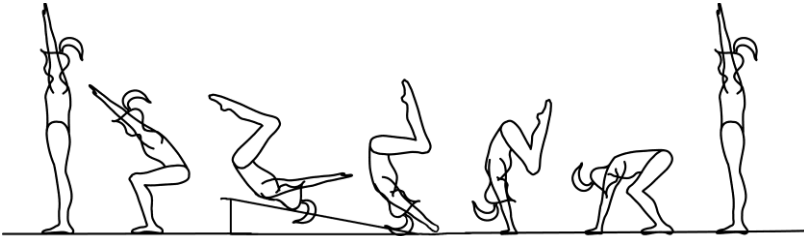
Übungszusammensetzung: 2P + 4W

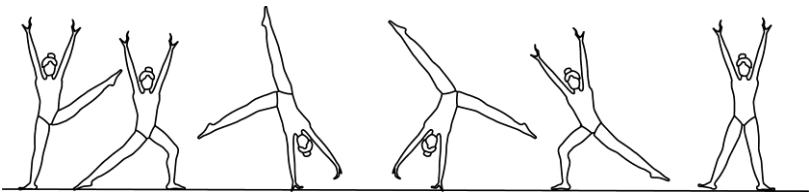
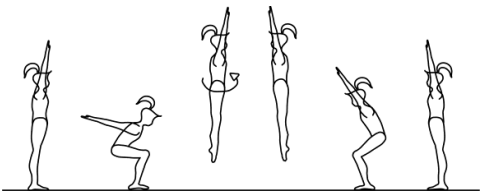
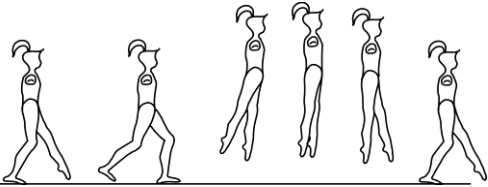
Elemente aus höheren Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

Die Anfangsposition des Folgeelementes bestimmt die Endposition des vorangehenden Elementes.

		Element Ausführungskriterien
BO K1-A P		3-5 Schritte (dynamischer Anlauf), Strecksprung Dynamischer Anlauf Beidbeiniger Absprung Strecksprung in I Pose mit Armen in Vor-Hochhalte
BO K1-B P		Rolle v.w. (Hüftwinkel mind. 90°) Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 90° Aktive Stützphase zur Entlastung der HWS Beine gestreckt

<p>BO K1-1</p> <p>W</p>		<p>Kerze --, Abrollen vw. zur Hochhalte</p> <p>Hüfte in der Kerze gestreckt Haltezeit mind. 2 Sekunden Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 90° Aufrollen ohne Abstützen der Hände, Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>
<p>BO K1-2</p> <p>W</p>		<p>Rolle rw. Rolle rw. auf schiefer Ebene Rolle rw. mit gestr. Beinen Rolle rw. mit gestr. Beinen auf schiefer Ebene</p> <p>Stand vor oder auf der schiefen Ebene Harmonische Rollbewegung Füsse nah hinter die Hände Blick Richtung Knie, runder Rücken</p>
<p>BO K1-3</p> <p>W</p>		<p>Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)</p> <p>Aufschwung in C+ Pose Beim Erreichen der Endposition von mind. 80° Beine geschlossen Abschwung in C+ Pose</p>

<p>BO K1-4</p> <p>W</p>		<p>Rad</p> <p>Ausgangsposition frei Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts</p>
<p>BO K1-5</p> <p>W</p>		<p>Strecksprung mit ½ Drehung</p> <p>Im Sprung: I Pose Drehung um 180°</p>
<p>BO K1-6</p> <p>W</p>		<p>Nachstellhüpfer</p> <p>Dynamische Bewegung Im Sprung: Schliessen der Beine hintereinander</p>

<p>BO K1-7</p> <p>W</p>		<p>Rumpfbeugen vw. aus Hochhalte zum Grätschstand -- oder Langsitz -- oder Grätschsitz --</p> <p>Heben und Senken: Fließende Bewegung Im Grätschstand: Rumpfbeugen 90° Im Lang- oder Grätschsitz: Rumpfbeugen mind. 45° Arme in Hochhalte Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
<p>BO K1-8</p> <p>W</p>		<p>Seitspagat -- Querspagat --</p> <p>Fließende Bewegung zum Spagat Beine verlaufen auf einer Geraden Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>

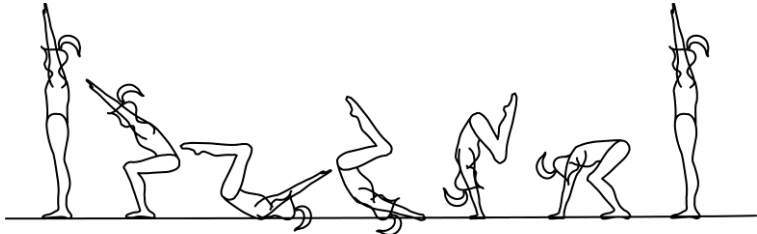
1.2 K2 BODEN

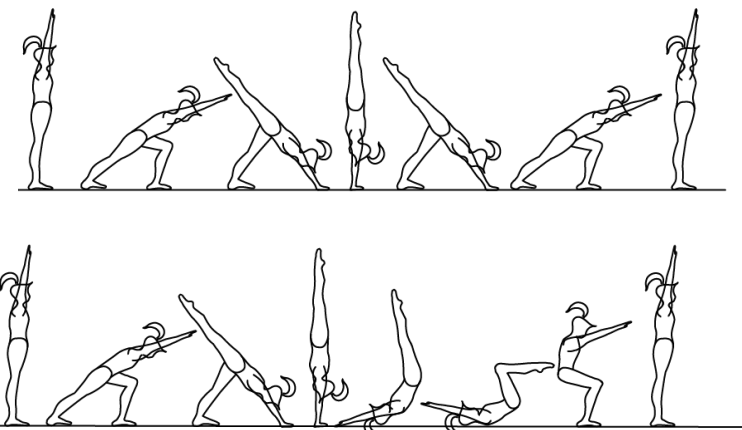
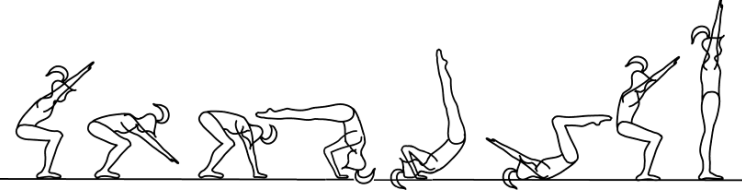
Übungszusammensetzung: 2P + 4W


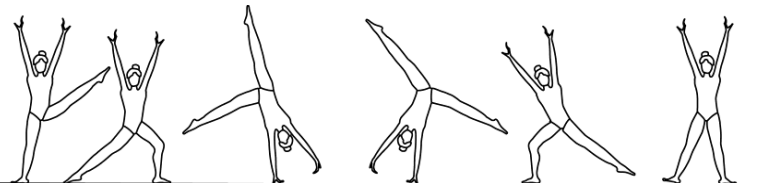
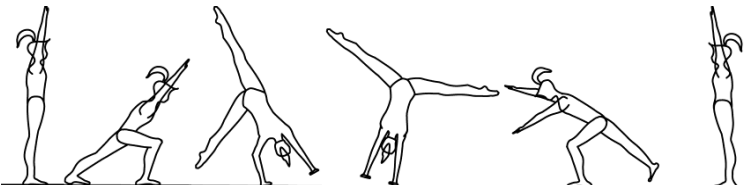
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

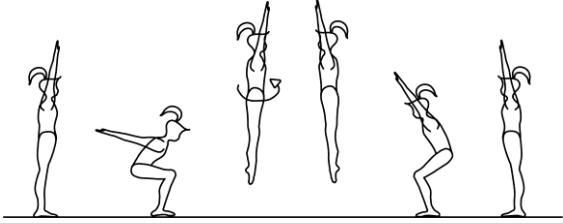

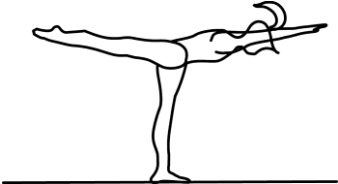
Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.


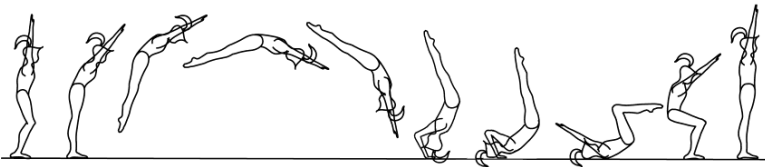
Die Anfangsposition des Folgeelementes bestimmt die Endposition des vorangehenden Elementes.

		Element Ausführungskriterien
BO K2-A P →BO K1-2		Rolle rw. Rolle rw. mit gestr. Beinen Harmonische Rollbewegung Füsse nah hinter die Hände Blick Richtung Knie, runder Rücken

<p>BO K2-B</p> <p>P</p> <p>→BO K1-3 K3-B K4-5</p>		<p>Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)</p> <p>Aufschwung in C+ Pose Beim Erreichen der Endposition von mind. 80° Beine geschlossen Abschwung in C+ Pose</p> <p>Hochschwingen zum Handstand und abrollen</p> <p>Aufschwung in C+ Pose Handstand in I Pose Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 90°</p>
<p>BO K2-1</p> <p>W</p> <p>→BO K1-B</p>		<p>Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)</p> <p>Arme geb. oder gestr. Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 90° Aktive Stützphase, zur Entlastung der HWS Beine gestreckt</p>

BO K2-2 W		Kopfstand -- I Pose Haltezeit mind. 2 Sekunden Senken oder Abrollen erlaubt
BO K2-3 W →BO K1-4		Rad Ausgangsposition frei Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts
BO K2-4 W		Rad mit 1/4 Dr. Ausgangsposition gerade Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Endposition in Richtung Ausgangsposition 2. Bein schliesst zum 1. nach vorne

<p>BO K2-5</p> <p>W</p> <p>→BO K1-5</p>		<p>Strecksprung mit ½ Drehung</p> <p>Im Sprung: I Pose Drehung um 180°</p>
<p>BO K2-6</p> <p>W</p>		<p>Rösslisprung</p> <p>Dynamische Bewegung Beide Knie mind. Hüfthöhe 2. Spielbein mind. in Horizontale ausstrecken</p>
<p>BO K2-7</p> <p>W</p>		<p>Standwaage vl. --</p> <p>Heben und Senken über Arabesque Arabesque muss nicht gehalten werden Fuss mind. auf Schulterhöhe in C- Pose Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>

<p>BO K2-8</p> <p>W</p> <p>→BO K1-8</p>		<p>Seitspagat -- Querspagat --</p> <p>Fließende Bewegung zum Spagat Beine verlaufen auf einer Geraden Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
<p>BO K2-9</p> <p>W</p>		<p>Sprungrolle vw.</p> <p>Absprung beidbeinig Hüftwinkel gleichbleibend mind. 120° Flugphase in C+ Pose Abrollen über C+ Pose</p>

1.3 K3 BODEN

Übungszusammensetzung: 2P + 4W

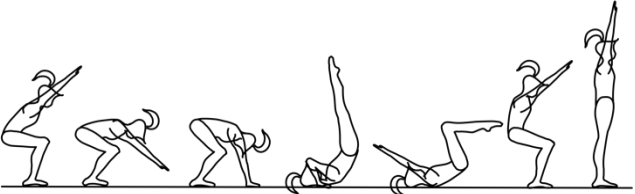
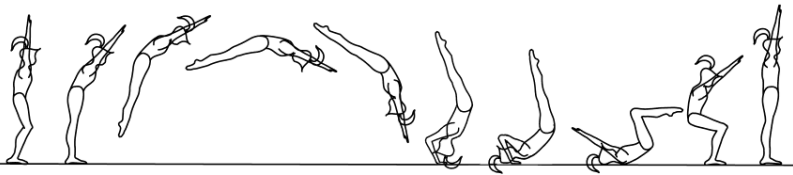
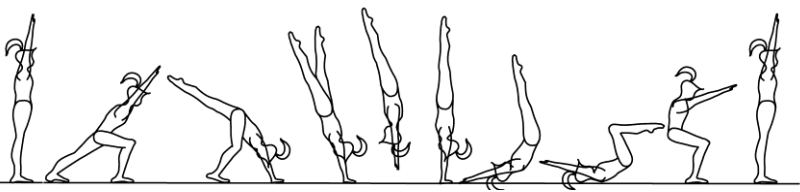
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

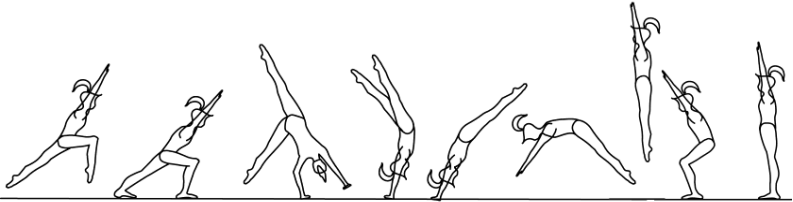
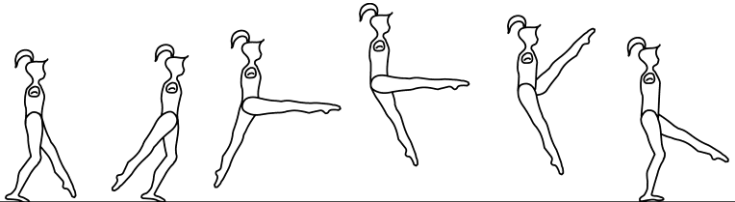

Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.



Die Anfangsposition des Folgeelementes bestimmt die Endposition des vorangehenden Elementes.

		Element Ausführungskriterien
BO K3-A P →BO K2-4		Rad mit ¼ Dr. Ausgangsposition gerade Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Endposition in Richtung Ausgangsposition 2. Bein schliesst zum 1. nach vorne

<p>BO K3-B</p> <p>P</p> <p>→BO K2-B</p>		<p>Hochschwingen zum Handstand und abrollen Hochschwingen zum Handstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand oder Grätschstand</p> <p>Aufschwung in C+ Pose Handstand in I Pose Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 120° Beim Abrollen Arme gestreckt</p>
<p>BO K3-1</p> <p>W</p> <p>→BO K1-2 K2-A</p>		<p>Rolle rw. Rolle rw. mit gestr. Beinen</p> <p>Arme gestreckt Harmonische Rollbewegung Füße nah hinter die Hände Blick Richtung Knie, runder Rücken</p>

<p>BO K3-2</p> <p>W</p> <p>→BO K1-B K2-1</p>		<p>Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 120°) Rolle vw. zum Grätschstand (mit gestr. Beinen)</p> <p>Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 120° Aktive Stützphase, zur Entlastung der HWS Beine gestreckt</p>
<p>BO K3-3</p> <p>W</p> <p>→BO K2-9</p>		<p>Sprungrolle vw.</p> <p>Absprung beidbeinig Hüftwinkel gleichbleibend mind. 120° Flugphase in C+ Pose Abrollen über C+ Pose</p>
<p>BO K3-4</p> <p>W</p>		<p>Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen</p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Aufschwung in C+ Pose Handstandhüpfen zur I Pose Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 120° Beim Abrollen Arme gestreckt</p>

BO K3-5 W		Radwende (Rondat) und Strecksprung Dynamischer Bewegungsablauf Stützaufnahme mit mind. 1/4 Drehung Beine vor der Vertikalen geschlossen Kurbetbewegung zum Strecksprung in I Pose Arme führen in die Vor-Hochhalte
BO K3-6 W		Schersprung 1. Bein bei der Ausholbewegung mind. horizontal Scheren mind. 120° Oberkörper aufrecht
BO K3-7 W		Kopfstand -- I Pose Haltezeit mind. 2 Sekunden Senken oder Abrollen erlaubt

<p>BO K3-8</p> <p>W</p> <p>→BO K2-7</p>		<p>Standwaage vl. -- Spreizwaage sl. --</p> <p>Bei Standwaage vl. Heben und Senken über Arabesque Arabesque muss nicht gehalten werden Fuss mind. auf Schulterhöhe Bei Standwaage vl. in C- Pose, bei Spreizwaage sl. in I Pose Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
<p>BO K3-9</p> <p>W</p> <p>→BO K1-8 K2-8</p>		<p>Seitspagat -- Querspagat --</p> <p>Fliessende Bewegung zum Spagat Beine verlaufen auf einer Geraden Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>

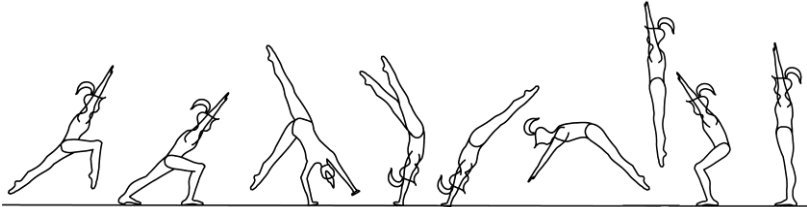
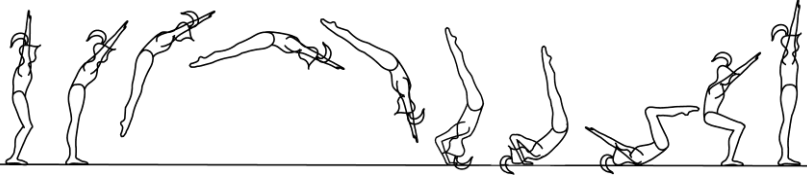
1.4 K4 BODEN

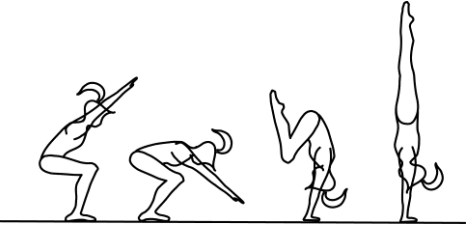
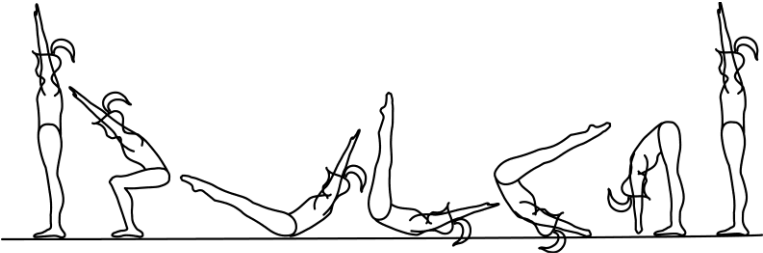
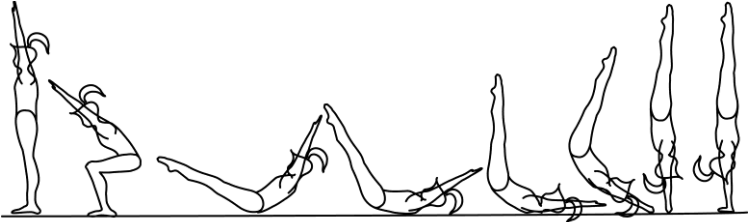
Übungszusammensetzung: 2P + 4W

Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

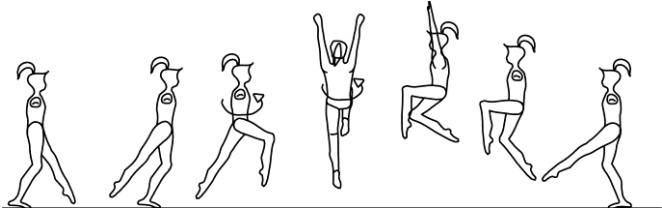

Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.


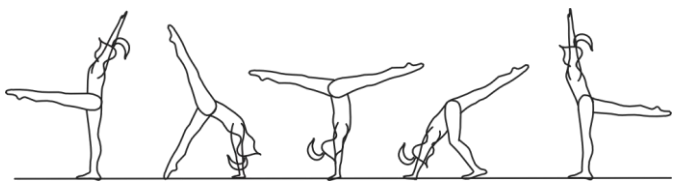

Die Anfangsposition des Folgeelementes bestimmt die Endposition des vorangehenden Elementes.

		Element Ausführungskriterien
BO K4-A P →BO K3-5		Radwende (Rondat) und Strecksprung Dynamischer Bewegungsablauf Stützaufnahme mit mind. ¼ Drehung Beine vor der Vertikalen geschlossen Kurbetbewegung zum Strecksprung in I Pose Arme führen in die Vor-Hochhalte
BO K4-B P →BO K2-9 K3-3		Sprungrolle vw. Absprung beidbeinig Hüftwinkel gleichbleibend mind. 120° Flugphase in C+ Pose Abrollen über C+ Pose

<p>BO K4-1</p> <p>W</p>		<p>Aus Kauerstellung: Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geh./gegr. Aus Kauerstellung: Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geb.</p> <p>Fließende Rollbewegung in den Handstand Senken oder Abrollen erlaubt</p>
<p>BO K4-2</p> <p>W</p> <p>→BO K1-2 K2-A K3-1</p>		<p>Rolle rw. Rolle rw. mit gestr. Beinen</p> <p>Arme gestreckt Harmonische Rollbewegung Füße sofort und nah hinter die Hände Blick Richtung Knie, runder Rücken</p>
<p>BO K4-3</p> <p>W</p>		<p>Rolle rw. durch den Handstand mind. 80° (Streuli) Rolle rw. mit geb. Armen zum Handstand (Streuli)</p> <p>Harmonische Rollbewegung über C+ Pose durch den Handstand</p>

<p>BO K4-4</p> <p>W</p> <p>→BO K3-4</p>		<p>Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen</p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Aufschwung in C+ Pose Handstandhüpfen zur I Pose Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 120° Beim Abrollen Arme gestreckt</p>
<p>BO K4-5</p> <p>W</p> <p>→BO K2-B K3-B</p>		<p>Hochschwingen zum Handstand und abrollen Hochschwingen zum Handstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand oder Grätschstand</p> <p>Aufschwung in C+ Pose Handstand in I Pose Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 120° Beim Abrollen Arme gestreckt</p>

<p>BO K4-6</p> <p>W</p>		<p>Rösslisprung mit ½ Dr.</p> <p>Dynamisches Element Die 180° - Drehung wird eingehalten Beide Knie mindestens auf Hüfthöhe Das 2. Bein nach vorne ausstrecken</p>
<p>BO K4-7</p> <p>W</p> <p>→BO K2-7 K3-8</p>		<p>Standwaage vl. -- Spreizwaage sl. --</p> <p>Bei Standwaage vl. Heben und Senken über Arabesque Arabesque muss nicht gehalten werden Fuss mind. auf Schulterhöhe Bei Standwaage vl. in C- Pose, bei Spreizwaage sl. in I Pose Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>

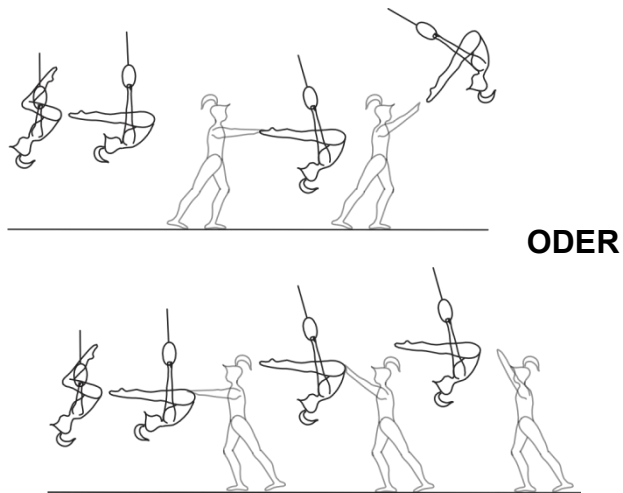
<p>BO K4-8</p> <p>W</p> <p>→BO K1-8 K2-8 K3-10</p>		<p>Seitspagat -- Querspagat --</p> <p>Fließende Bewegung zum Spagat Beine verlaufen auf einer Geraden Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
<p>BO K4-9</p> <p>W</p>		<p>Bögli rw.</p> <p>Stand, Arme in Hochhalte, Bein zu Beginn mind. in 90° C- Pose bis zum Aufstützen der Hände am Boden Die Bewegung führt über den Spreizhandstand Aufrichten über C+ Pose</p>
<p>BO K4-10</p> <p>W</p>		<p>Winkel -- oder Grätschwinkelstütz --</p> <p>Beine parallel zum Boden im Winkelstütz Aktives Stützen in I bis leichter C+ Pose (Brustwirbelsäule) Schultern vertikal über den Händen Stütz der Hände auf dem Boden frei Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>

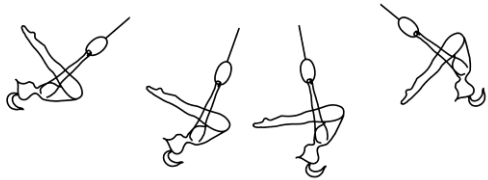
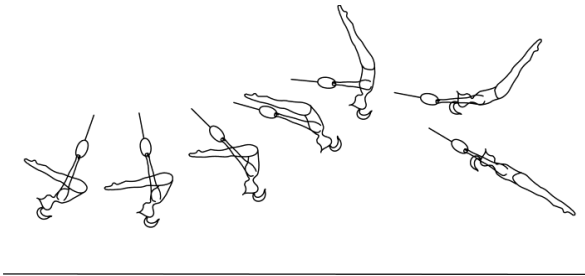
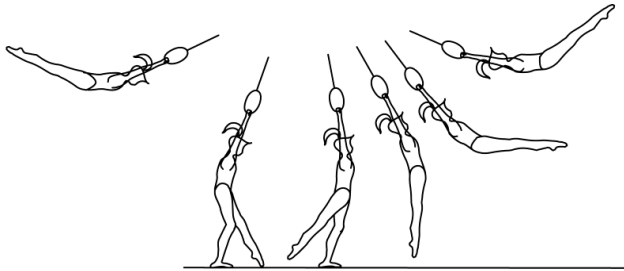
2 SCHAUKELRINGE

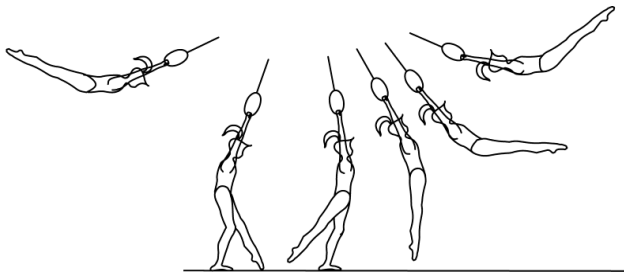
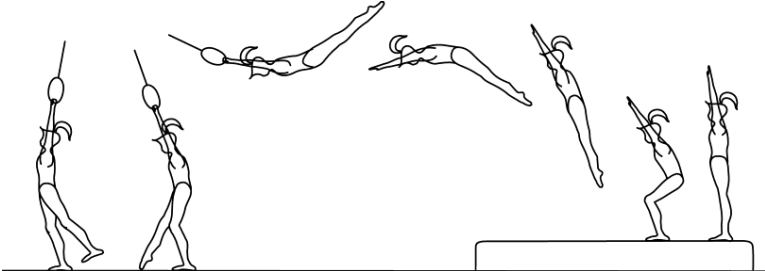
2.1 K1 SCHAUKELRINGE

Pflichtübung

Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

		Element Ausführungskriterien
K1-A P	 <p>ODER</p>	Selbständiges Heben in den Sturzhang, Ziehen oder Anstossen und Loslassen im Sturzhang Bein- und Armhaltung frei bis zum Sturzhang Die Technik des Hebens ist frei Bewegung ist fließend und selbstständig Ein- oder beidbeiniges Abspringen vom Boden erlaubt Endpose: Sturzhang mit gestreckten Beinen

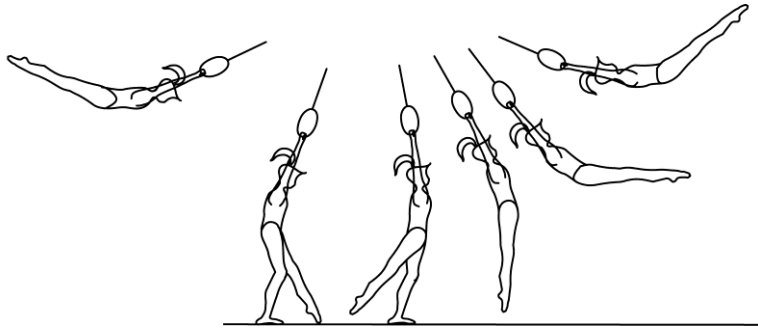
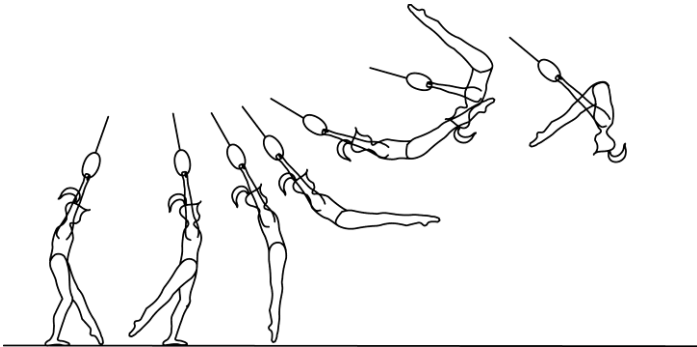
<p>K1-B</p> <p>P</p>		<p>Rückschaukeln im Sturzhang</p> <p>Blick zu den Knien (C+)</p> <p>Leichtes Öffnen und Schliessen des Hüftwinkels ist erlaubt</p>
<p>K1-C</p> <p>P</p>		<p>Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang</p> <p>Dynamische Bewegung</p> <p>Der Abschwung erfolgt über C+ Pose</p> <p>Öffnen des Hüftwinkels nach vorne - oben</p>
<p>K1-D</p> <p>P</p>		<p>Rück- und Vorschaukeln im Hang</p> <p>Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose</p> <p>Kurbet vor, bei und nach dem Bodenkontakt</p> <p>Ende des Vorschaukelns C+ Pose</p>

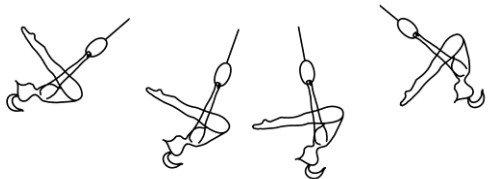
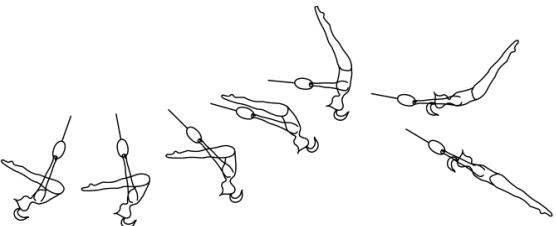
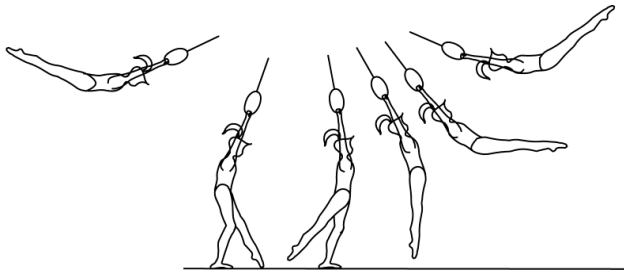
<p>K1-E</p> <p>P</p>		<p>Rück- und Vorschaukeln im Hang</p> <p>Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose Kurbet vor, bei und nach dem Bodenkontakt Ende des Vorschaukelns C+ Pose</p>
<p>K1-F</p> <p>P</p>		<p>Rückschaukeln zum Niedersprung</p> <p>Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose Loslassen im Umkehrpunkt Über C+ Pose zur Landung</p>

2.2 K2 SCHAUKELRINGE

Pflichtübung

Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

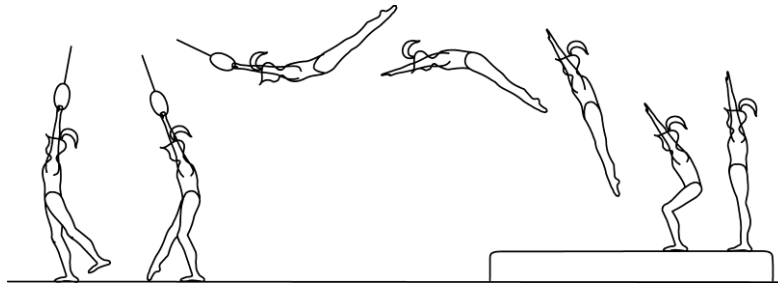
		Element Ausführungskriterien
K2-A P		Anfangsschwünge Beginn der Übung spätestens am Ende des 3. Vorschaukelns Ende des Vorschaukelns C+ Pose Kurbet vor, bei und nach dem Bodenkontakt Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose
K2-B P		Vorschaukeln und Heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb. Ende des Vorschaukelns C+ Pose Heben über C+ Pose zum Sturzhang Beine gestreckt

<p>K2-C</p> <p>P</p> <p>→SR K1-B</p>		<p>Rückschaukeln im Sturzhang</p> <p>Blick zu den Knien (C+)</p> <p>Leichtes Öffnen und Schliessen des Hüftwinkels ist erlaubt</p>
<p>K2-D</p> <p>P</p> <p>→SR K1-C</p>		<p>Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang</p> <p>Dynamische Bewegung</p> <p>Der Abschwung erfolgt über C+ Pose</p> <p>Öffnen des Hüftwinkels nach vorne - oben</p>
<p>K2-E</p> <p>P</p> <p>→SR K1-D</p>		<p>Rück- und Vorschaukeln im Hang</p> <p>Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose</p> <p>Kurbet vor, bei und nach dem Bodenkontakt</p> <p>Ende des Vorschaukelns C+ Pose</p>

K2-F

P

→SR
K1-E



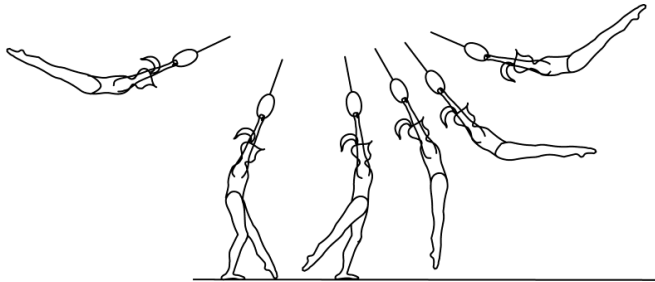
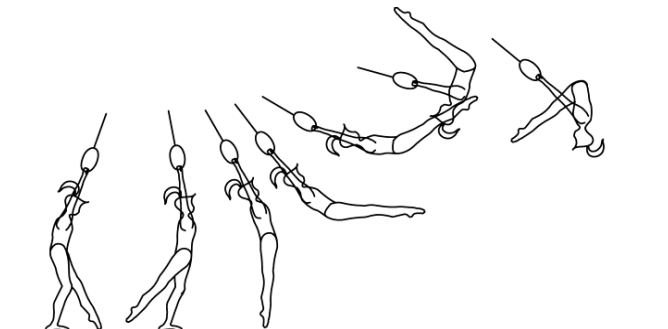
Rückschaukeln zum Niedersprung

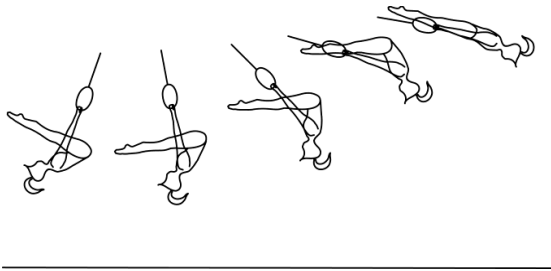
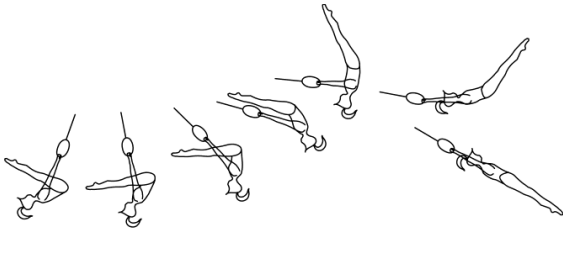
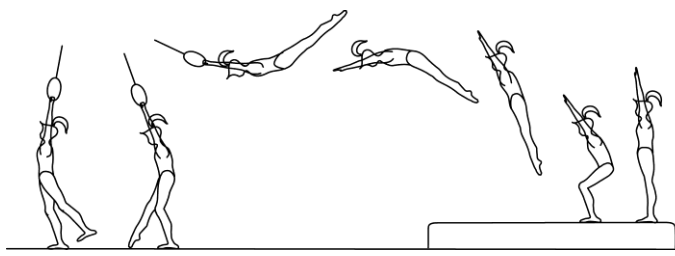
Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose
Loslassen im Umkehrpunkt
Über C+ Pose zur Landung

2.3 K3 SCHAUKELRINGE

Pflichtübung

Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

		Element Ausführungskriterien
SR K3-A P →SR K2-A		Anfangsschwünge Beginn der Übung spätestens am Ende des 3. Vorschaukelns Ende des Vorschaukelns C+ Pose Kurbet vor, bei und nach dem Bodenkontakt Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose
SR K3-B P →SR K2-B		Vorschaukeln und Heben des geb. Körpers zum Sturzhang geb. Ende des Vorschaukelns C+ Pose Heben über C+ Pose zum Sturzhang Beine gestreckt

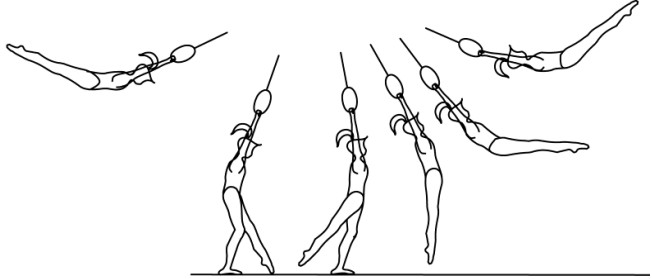
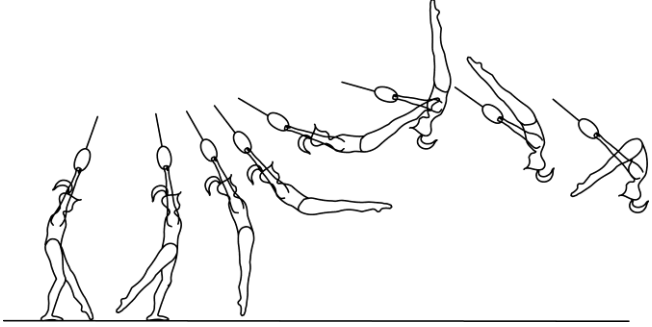
<p>SR K3-C</p> <p>P</p>		<p>3x Schaukeln im Sturzhang, Öffnen zum Strecksturzhang C+ (hinten, vorne, hinten)</p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Öffnen muss bis zum Umkehrpunkt beendet sein Endposition Strecksturzhang (C+ Pose) muss spätestens beim 3. Mal erreicht werden</p>
<p>SR K3-D</p> <p>P</p> <p>→SR K1-C K2-D</p>		<p>Vorschaukeln im Sturzhang und Senken zum Hang</p> <p>Dynamische Bewegung Der Abschwung erfolgt über C+ Pose Öffnen des Hüftwinkels nach vorne - oben</p>
<p>SR K3-E</p> <p>P</p> <p>→SR K1-E K2-F</p>		<p>Rückschaukeln zum Niedersprung</p> <p>Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose Loslassen im Umkehrpunkt Über C+ Pose zur Landung</p>

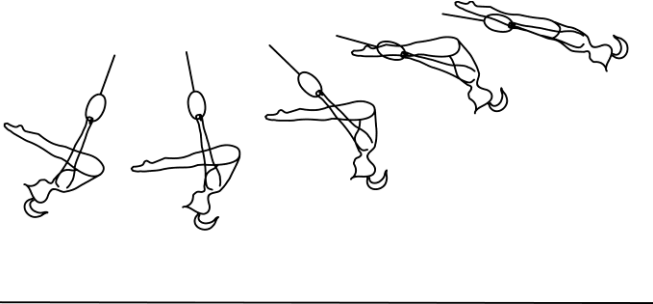
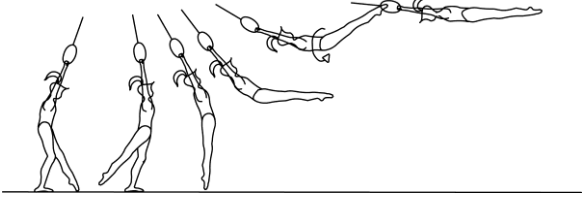
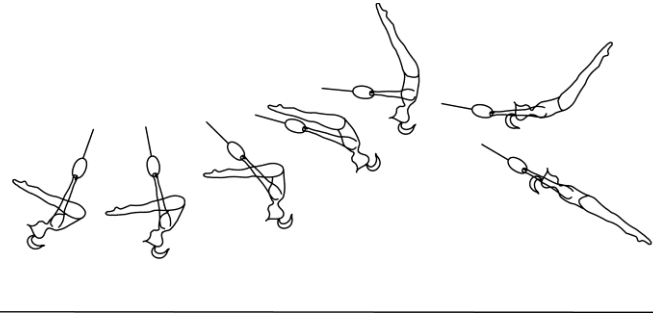
2.4 K4 SCHAUKELRINGE

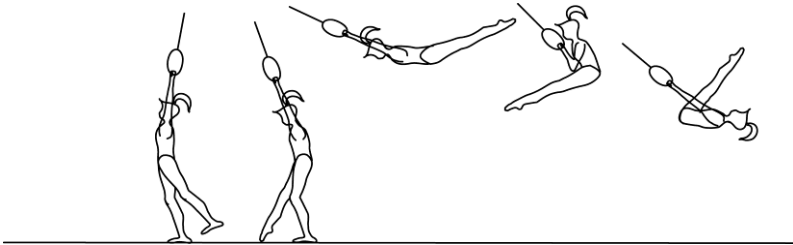
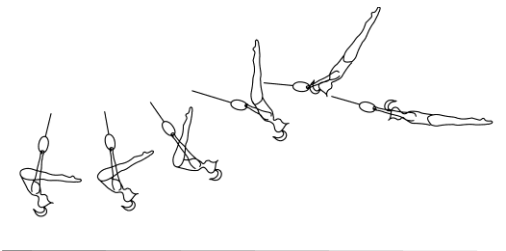
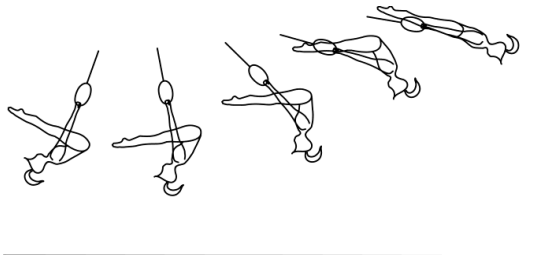
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

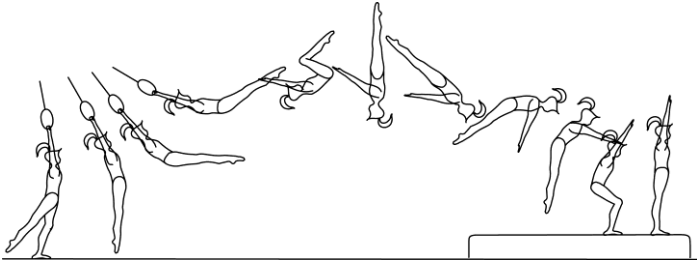
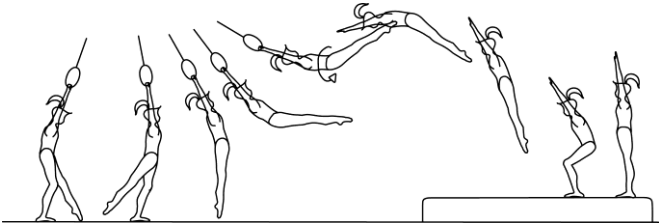
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

		Elemente Ausführungskriterien
→SR K2-A K3-A		Anfangsschwünge Beginn der Übung spätestens am Ende des 3. Vor- oder Rückschaukelns Ende des Vorschaukelns C+ Pose Kurbet vor, bei und nach dem Bodenkontakt Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose
SR K4-A P →SR K2-B K3-B		Vorschaukeln und Heben des gestr. Körpers zum Sturzhang geb. Ende des Vorschaukelns C+ Pose Heben über C+ Pose zum Sturzhang Beine gestreckt

<p>SR K4-B</p> <p>P</p> <p>→SR K3-C</p>		<p>Schaukeln im Sturzhang, Öffnen zum Strecksturzhang C+ Kann im Vor- oder Rückschaukeln geturnt werden</p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Öffnen zum Strecksturzhang (C+ Pose) bis zum Umkehrpunkt beendet</p>
<p>SR K4-1</p> <p>W</p>		<p>Vorschaukeln mit ½ Drehung</p> <p>Ende des Vorschaukelns C+ Pose Körperstreckung mit ½ Dr. zur I Pose zum Vorschaukeln</p>
<p>SR K4-2</p> <p>W</p> <p>→SR K1-C K2-D K3-D</p>		<p>Vorschaukeln im Sturzhang geb./gegr. und Senken zum Hang Vorschaukeln im Sturzhang geb./gegr. und Senken zum Hang mit ½ Dr.</p> <p>Dynamische Bewegung Der Abschwung erfolgt über C+ Pose Öffnen des Hüftwinkels nach vorne - oben Körperstreckung mit ½ Dr. zur I Pose zum Vorschaukeln</p>

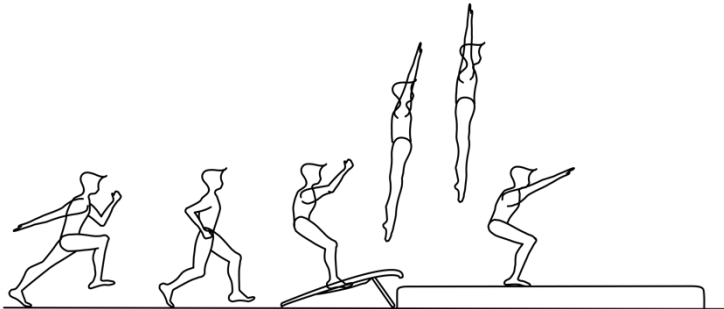
SR K4-3 W		<p>Rückschaukeln und Heben des geb. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang geb./gegr. Rückschaukeln und Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Sturzhang geb./gegr.</p> <p>Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose Schnelle Kurbetbewegung zum Sturzhang</p>
SR K4-4 W		<p>Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang in den Hang</p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Aktives Öffnen des Hüftwinkels gegen rückwärts hoch in C+ Pose Aktives Öffnen der Arme mit einer grossen Kreisbewegung sw. zur maximalen Verlängerung des Körpers (I Pose).</p>
SR K4-5 W →SR K3-C		<p>Schaukeln im Sturzhang, Öffnen zum Strecksturzhang C+ nur in Verbindung mit K4-B Kann im Vor- oder Rückschaukeln geturnt werden</p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Öffnen zum Strecksturzhang (C+ Pose) bis zum Umkehrpunkt beendet</p>

SR K4-6 W		<p>Vorschaukeln und Salto rw. geh. zum Niedersprung Vorschaukeln und Salto rw. geb. zum Niedersprung Vorschaukeln und Salto rw. gestr. zum Niedersprung</p> <p>Am Ende des Vorschaukelns C+ Pose, Lösen der Hände Beim Loslassen bleibt der Schulterwinkel offen Bei der Ausführung geh./geb. aktives Strecken des Körpers nach oben</p>
SR K4-7 W		<p>Vorschaukeln mit ½ Dr. zum Niedersprung</p> <p>Ende des Vorschaukelns C+ Pose Körperstreckung mit ½ Drehung Über C+ Pose zur Landung</p>

3 SPRUNG

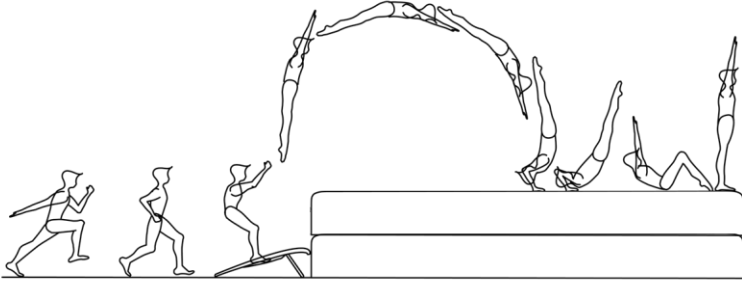
3.1 K1 SPRUNG

2 Versuche, der Bessere zählt

		Element Ausführungskriterien
SP K1 P		Strecksprung (mit «Booster» so flach als möglich, Landung auf einer 16 cm Matte) Steigphase Absprung: Auf dem «Booster» sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+ Pose) Aktionsphase Strecken zur I Pose Landung Über I Pose Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand Höhe, Weite und Richtung Füße mindestens auf Kniehöhe (ab Absprungpunkt) Weite darf max. 1 Körperlänge der Ti/Tu entsprechen (gemessen ab Absprungpunkt) Beibehalten der Richtung

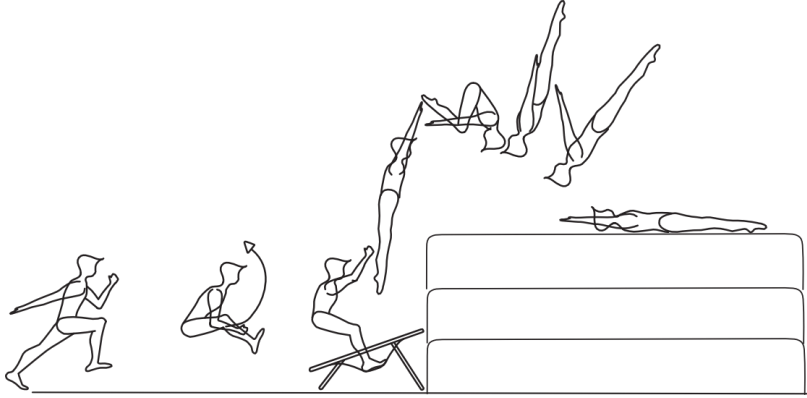
3.2 K2 SPRUNG

2 Versuche, der Bessere zählt

		Element Ausführungskriterien
SP K2 P		Sprungrolle auf 80 cm (mit «Booster» so steil als möglich / Oberste Lage muss eine 40 cm Matte sein) Steigphase Absprung: Auf dem «Booster» sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+ Pose) Aktionsphase Gleichbleibende C+ Pose Landung Abrollen über die C+ Pose, Hüftwinkel mind. 120° Beugen der Arme erlaubt Aufstehen mit Armen in Vor-Hochhalte Höhe und Richtung Hüfte mindestens auf Schulterhöhe ab Absprungpunkt Harmonische Flugkurve Beibehalten der Richtung


3.3 K3 SPRUNG

2 Versuche, der Bessere zählt

		Element Ausführungskriterien
SP K3 P		$\frac{3}{4}$ Salto vw. gehockt zur Rückenlage auf 120 cm (Oberste Lage muss eine 40 cm Matte sein) Steigphase Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte (C+ Pose) Aktionsphase Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern Aktives Strecken des Körpers nach oben Landung In I Pose auf dem Rücken Armhaltung frei Höhe und Richtung Harmonische Flugkurve Drehachse (Breitenachse) auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt Beibehalten der Richtung

3.4 K4 SPRUNG

2 Versuche, der Bessere zählt

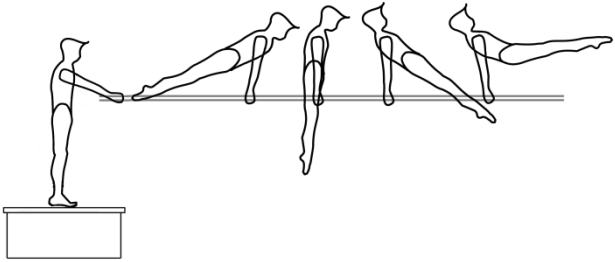
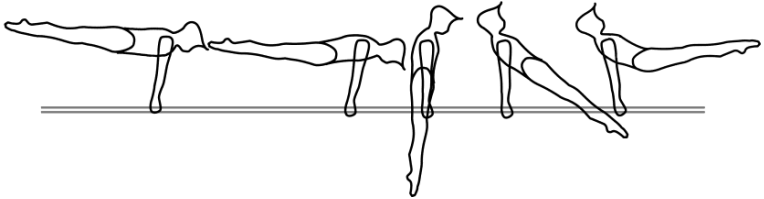
		Element Ausführungskriterien
SP K4-A P		Salto vw. gehockt Steigphase Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte (C+ Pose) Aktionsphase Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern Aktives Strecken des Körpers nach oben Landung Über I Pose Durch Beugen der Beine Schwung abfedern zum Stand Höhe und Richtung Harmonische Flugkurve Drehachse (Breitenachse) auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt Beibehalten der Richtung

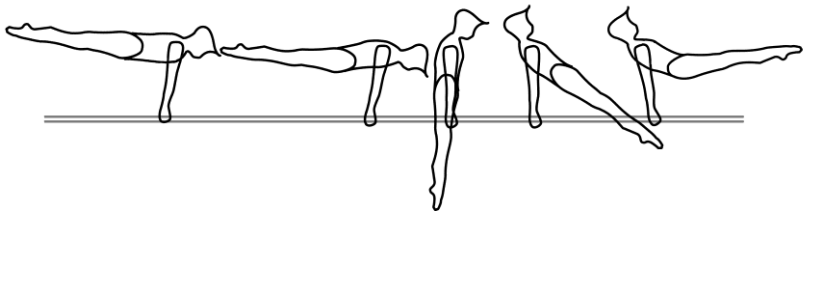
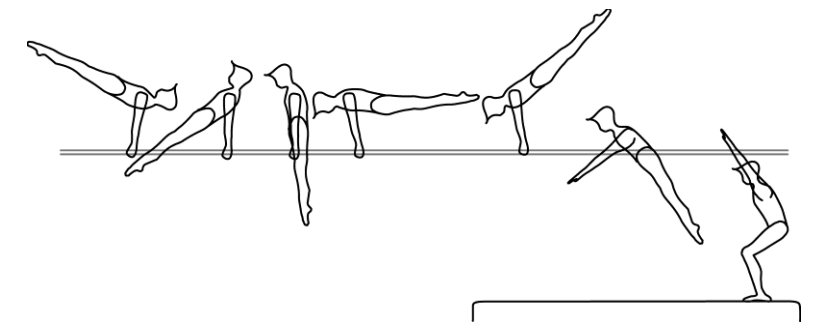
4 BARREN

4.1 K1 BARREN

Pflichtübung

Barrenhöhe: mind. brusthoch. Die Kastenhöhe ist frei.

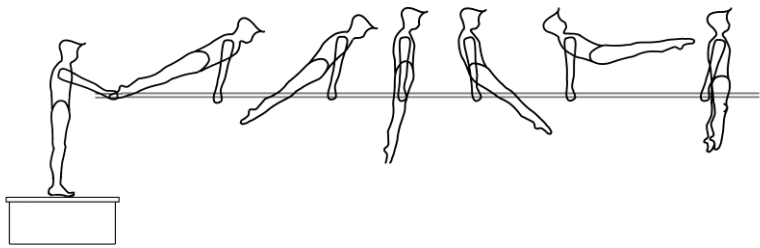
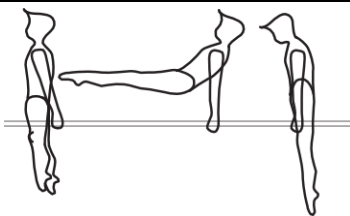
		Element Ausführungskriterien
BA K1-A P		Sprung zum Stütz und Vschwung (ab Kasten) Einsprung Knie mind. auf Holmenhöhe Arme sind gestreckt Am Ende des Vorschwungs C+ Pose Am Ende des Vorschwungs Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe
BA K1-B P		Rschwung und Vschwung Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+ Pose

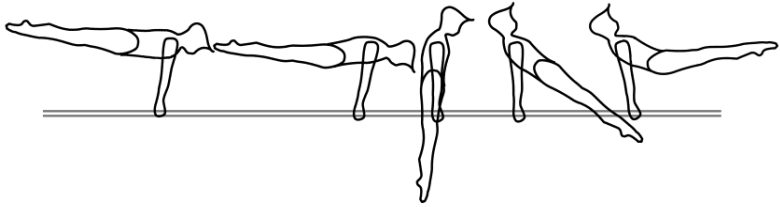
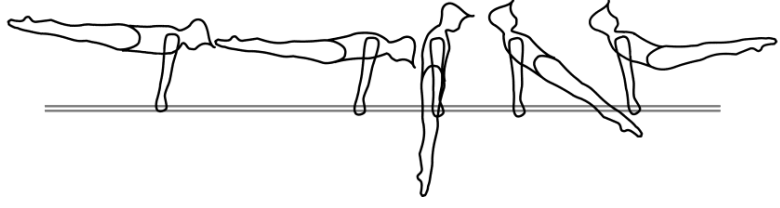
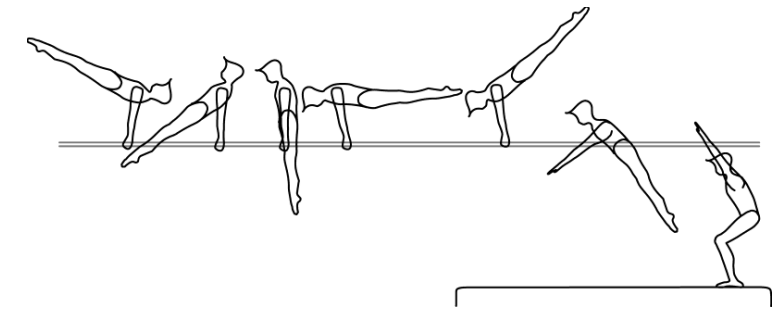
<p>BA K1-C</p> <p>P</p>		<p>Rschw und Vschw</p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose</p> <p>Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+ Pose</p>
<p>BA K1-D</p> <p>P</p>		<p>Wende zum Niedersprung</p> <p>Arme sind immer gestreckt Hüfte mind. auf Schulterhöhe Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwungs Loslassen des Holmes erlaubt</p>

4.2 K2 BARREN

Pflichtübung

Barrenhöhe: mind. brusthoch. Die Kastenhöhe ist frei

		Element Ausführungskriterien
BA K2-A P		Sprung zum Stütz und Vschwung zum Grätschsitz (ab Kasten) Einsprung Knie mind. Holmenhöhe Vorschwung: Hüfte mind. Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+ Pose Kontrolliertes Aufsetzen in den Grätschsitz Körper im Grätschsitz gestreckt
BA K2-B P		Aus Grätschsitz: Heben der Beine zum Rschwung Heben der Beine führt in eine C+ Pose über den Holmen zum Rschwung

<p>BA K2-C</p> <p>P</p> <p>→BA K1-B K1-C</p>		<p>Rschw und Vschw</p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose</p> <p>Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+ Pose</p>
<p>BA K2-D</p> <p>P</p> <p>→BA K1-B K1-C</p>		<p>Rschw und Vschw</p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose</p> <p>Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+ Pose</p>
<p>BA K2-E</p> <p>P</p> <p>→BA K1-D</p>		<p>Wende zum Niedersprung</p> <p>Arme sind immer gestreckt Hüfte mind. auf Schulterhöhe Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwungs Loslassen des Holmes erlaubt</p>

4.3 K3 BARREN

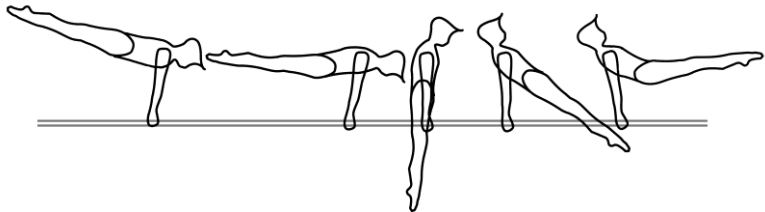
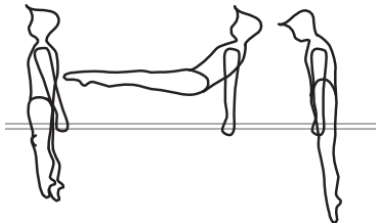
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

Barrenhöhe: mind. brusthoch

Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

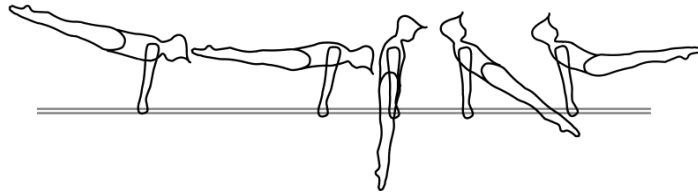
Es ist erlaubt, für die Eingänge ein Reutherbrett oder ein Minitramp zu benutzen.

		Element Ausführungskriterien
BA K3-A P →BA K1-B K1-C K2-C K2-D		Vschwung und Rschwung (oder umgekehrt) Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+ Pose Rückschwung: Hüfte über Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose
BA K3-B P →BA K2-B		Aus Winkelstütz: Heben der Beine zum Rschwung Aus Grätschstütz: Heben der Beine zum Rschwung Heben der Beine führt in eine C+ Pose über den Holmen zum Rschwung

BA
K3-1

W

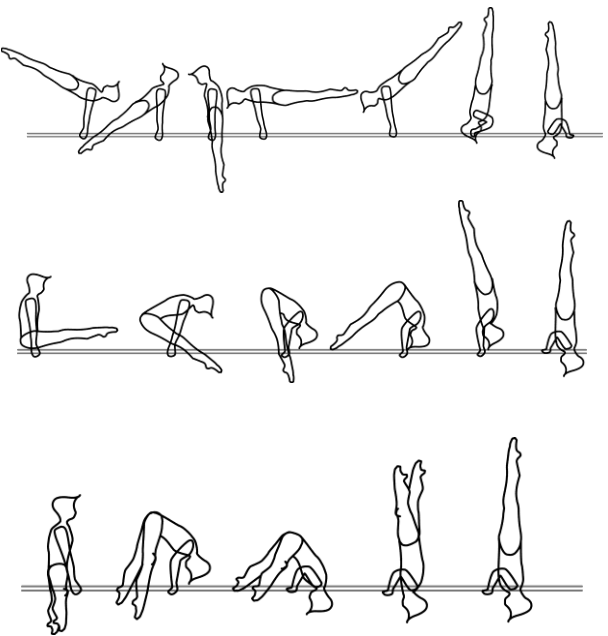
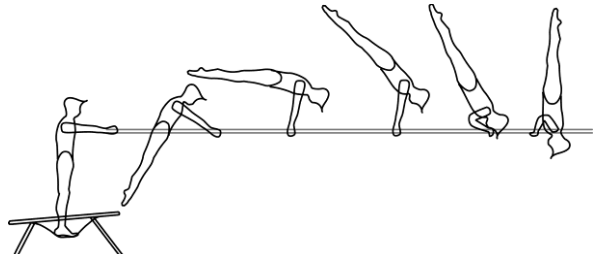
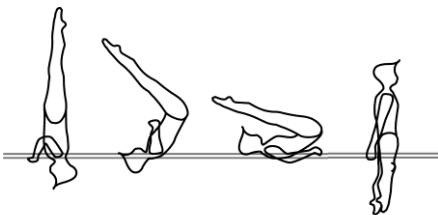
→BA
K1-B
K1-C
K2-C
K2-D

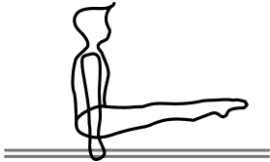
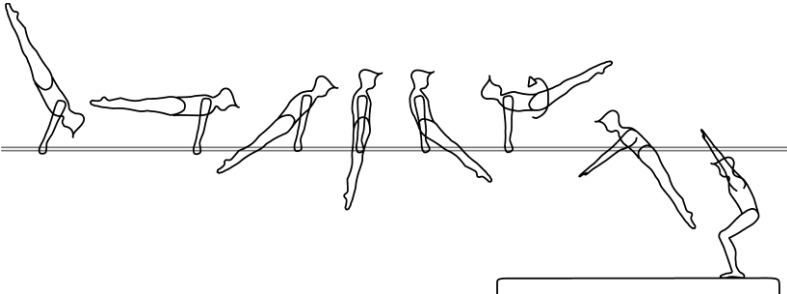


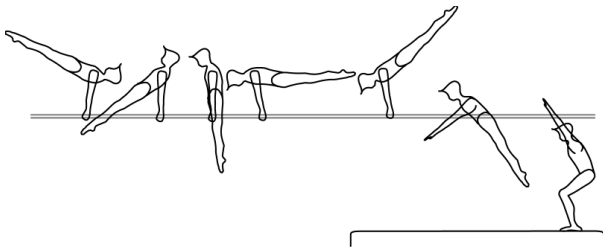
Vschwung und Rschwung (oder umgekehrt)

Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe
Am Ende des Vorschwungs C+ Pose

Rückschwung: Hüfte über Schulterhöhe
Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose

<p>BA K3-2</p> <p>W</p>		<p>Rschwung zum Oberarmstand -- Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- Aussenquerstand vl. auf dem Minitramp oder mit Anlauf: Sprung zum Oberarmstand --</p> <p>Fließendes Heben oder Schwingen zum Oberarmstand Arme dürfen beim Heben gebeugt sein (max. 90°) Das Absenken zum Oberarmstand ist fließend, beginnt bei 45° und ist im Oberarmstand beendet (I-Pose) Kontrolliertes Aufsetzen I Pose im Oberarmstand Haltezeit mind. 2 Sekunden</p> 
<p>BA K3-3</p> <p>W</p>		<p>Aus Oberarmstand: Abrollen zum Grätschsitz</p> <p>Fließende Abrollbewegung Hüfte bleibt über den Holmen Körper im Grätschsitz gestreckt</p>

BA K3-4 W		<p>Winkelstütz --</p> <p>Aktives Stützen in einem I bis leichtem C+ C+ erfolgt in der Brustwirbelsäule Schultern vertikal über den Händen Beine parallel zu den Holmen Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
BA K3-5 W		<p>Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung Flanke mit ¼ Dr. zum Niedersprung</p> <p>Am Ende des Vorschwungs C+ Pose Hüfte mind. Ellbogenhöhe im Vorschwung Körperstreckung mit ½ Drehung bei der Kehre (¼ Dr. bei der Flanke) Über C+ Pose zur Landung Loslassen des Holmes erlaubt Kehre einwärts oder auswärts</p>

BA K3-6 W		Wende zum Niedersprung Arme sind immer gestreckt Rückschwung mind. 45° über den Holmen Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwungs Loslassen des Holmes erlaubt
BA K3-7 W	KEIN BILD	Aus Grätschsitz: Rolle vw. zum Grätschsitz Fließende Rollbewegung Hüfte über Holmen Kontrolliertes Aufsetzen der Beine

4.4 K4 BARREN

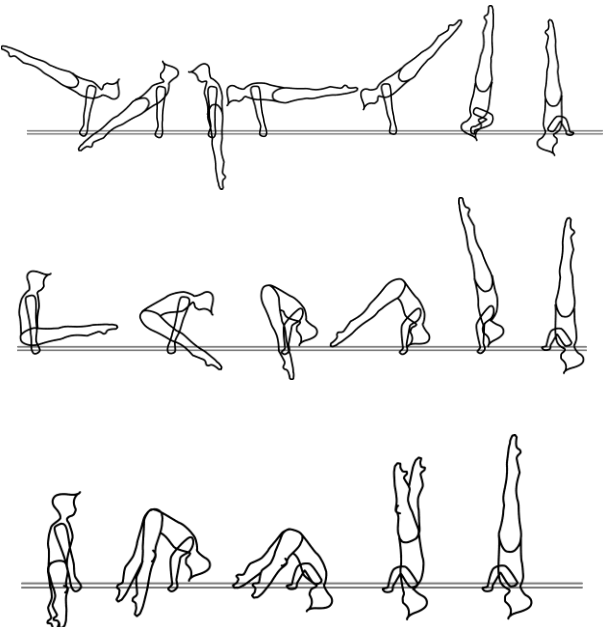
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

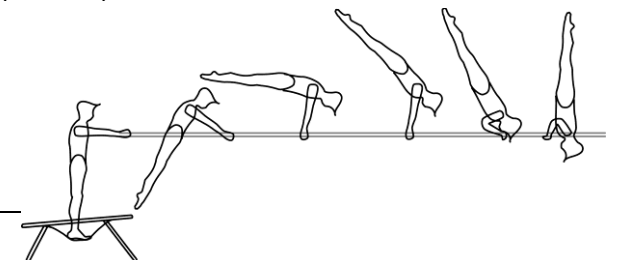
Barrenhöhe: mind. brusthoch

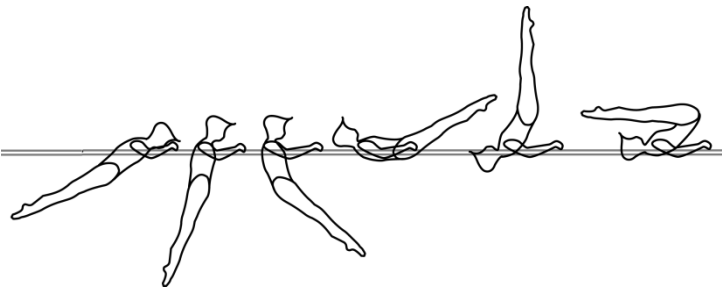
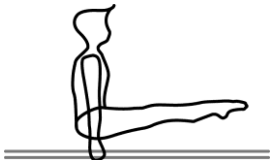
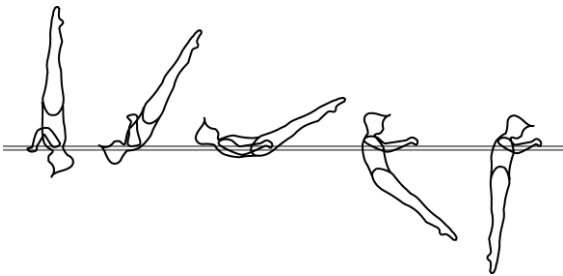
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

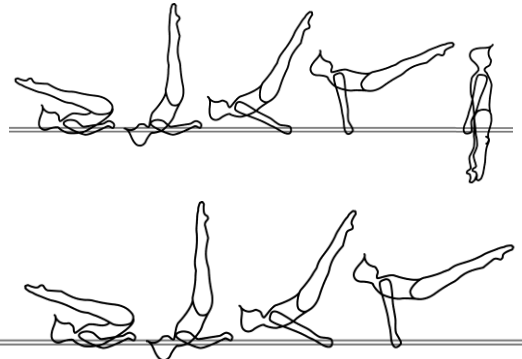
Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

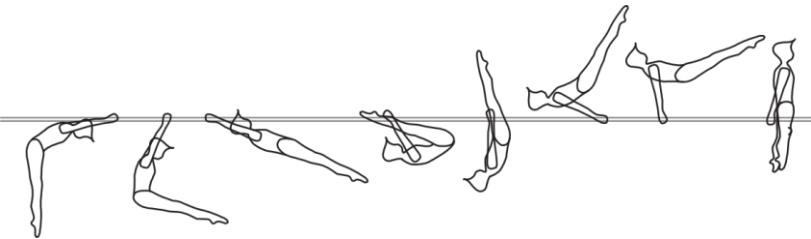
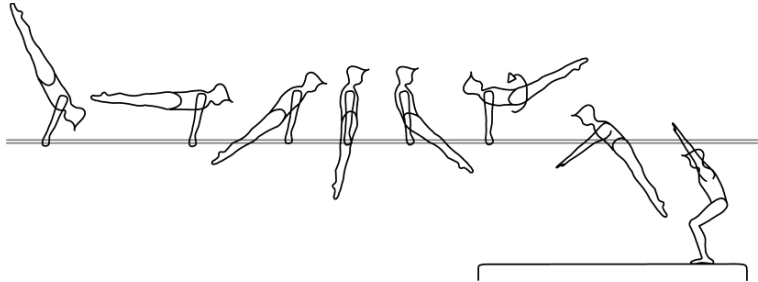
Es ist erlaubt, für die Eingänge ein Reutherbrett oder ein Minitramp zu benutzen.

		Elemente Ausführungskriterien
BA K4-A P →BA K3-3		Rschwung zum Oberarmstand -- Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand -- Aussenquerstand vl. auf dem Minitramp oder mit Anlauf: Sprung zum Oberarmstand -- Fließendes Heben oder Schwingen zum Oberarmstand Arme dürfen beim Heben gebeugt sein (max 90°) Das Absenken zum Oberarmstand ist fließend, beginnt bei 45° und ist im Oberarmstand beendet (I-Pose) Kontrolliertes Aufsetzen I Pose im Oberarmstand Haltezeit mind. 2 Sekunden



<p>BA K4-B</p> <p>P</p>		<p>Vschwung im Oberarmhang und Heben zur Kipplage</p> <p>Fließender Bewegungsablauf Heben zur Sturzhangposition über C+ Pose Hüfte über Holmen</p>
<p>BA K4-1</p> <p>W</p> <p>→BA K3-4</p>		<p>Winkelstütz --</p> <p>Aktives Stützen in einem I bis leichtem C+ C+ erfolgt in der Brustwirbelsäule Schultern vertikal über den Händen Beine parallel zu den Holmen Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
<p>BA K4-2</p> <p>W</p>		<p>Aus Oberarmstand: Abrollen zum Rückschwung im Oberarmhang</p> <p>Abrollen über Kerzenposition zum Rückschwung oder Abrollen über Kipplage Beim Abrollen, Hüfte über Holmen</p>

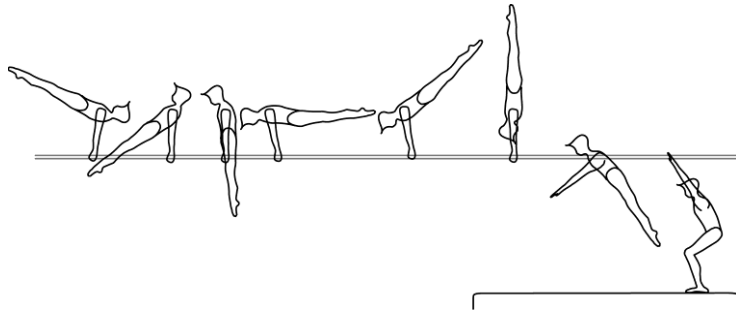
<p>BA K4-3</p> <p>W</p>		<p>Rschwung im Oberarmhang</p> <p>Rückschwung in I / C- Pose Hüfte muss höher als Schultern sein</p>
<p>BA K4-4</p> <p>W</p>		<p>Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz Oberarmkippe</p> <p>Aneinanderreihen von „Sturzhang-Kerze-blockieren“; Kippbewegung Hüfte bleibt über den Holmen Kontrolliertes Aufsetzen Körper im Grätschsitz / Aussenquersitz gestreckt</p>

<p>BA K4-5</p> <p>W</p>		<p>Laufkippe Schwebekippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz (oder Schwingkippe) Schwebekippe zum Rückschwung im Oberarmhang (oder Schwingkippe) Schwebekippe (oder Schwingkippe)</p> <p>Strecken am Ende des Vorschwungs / Vorschwebens (offener Arm-Rumpfwinkel) Aneinanderreihen von „Sturzhang-Kerze-blockieren“; Kippbewegung Beim Rückschwung Hüfte mind. Ellbogenhöhe</p>
<p>BA K4-6</p> <p>W</p> <p>→BA K3-5</p>		<p>Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung Flanke mit ¼ Dr. zum Niedersprung</p> <p>Am Ende des Vorschwungs C+ Pose Hüfte mind. Ellbogenhöhe Körperstreckung mit ½ Dr. bei der Kehre (¼ Dr. bei der Flanke) Über C+ Pose zur Landung Loslassen des Holmes erlaubt Kehre einwärts oder auswärts</p>

BA
K4-7

W

→BA
K3-6



Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°)

Arme sind immer gestreckt

Rückschwung mind. 80° über den Holmen

Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwungs

Loslassen des Holmes erlaubt

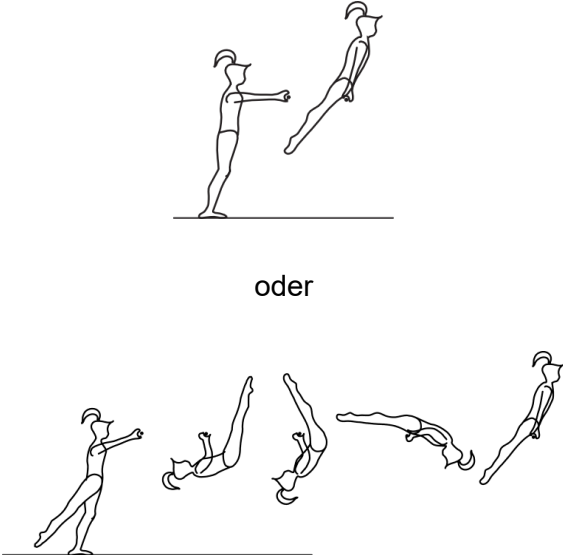
5 RECK

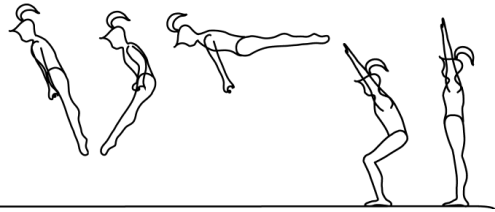
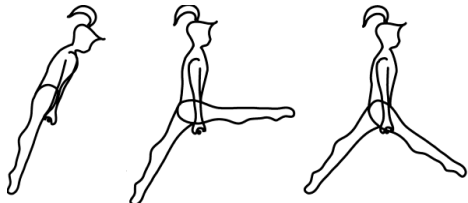
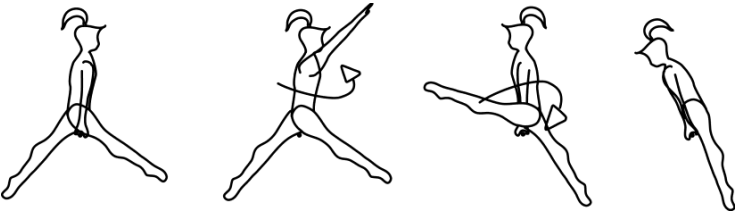
5.1 K1 RECK

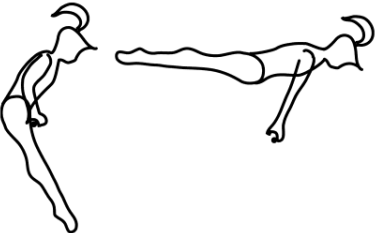
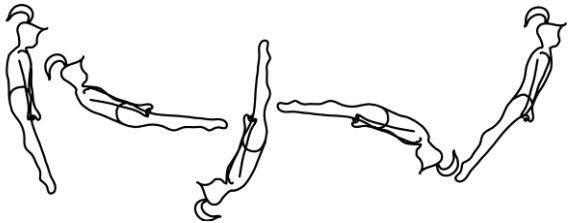
Übungszusammensetzung: 2P + 2W

Reck: Höher als Schultern ab Matte bei Beginn der Übung

Elemente aus höheren Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

		Element Ausführungskriterien
RE K1-A P	 <p>oder</p>	Aus Stand: Sprung zum Stütz (ohne Absprunghilfe) Seitstand vl., Felgaufschwung Seitstand vl., Felgaufzug Arme im Stütz gestreckt Kopf aus den Schultern gehoben Kamm- oder Ristgriff C+ Pose beim Aufschwung / Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stütz vl.

RE K1-B P		<p>Aus Stütz: Rschwg zum Niedersprung (Griff darf gelöst werden)</p> <p>Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Füsse mind. auf Stangenhöhe Über C+ Pose zur Landung</p>
RE K1-1 W		<p>Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz</p> <p>Hüfte bleibt parallel zur Stange Hinteres Bein bleibt in der Verlängerung des Körpers Das Körpergewicht ist während des Einspreizens auf einem Arm</p>
RE K1-2 W		<p>Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz</p> <p>Fliessende Bewegung Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm Hinteres Bein, Hüfte und Körper in einer Linie</p>

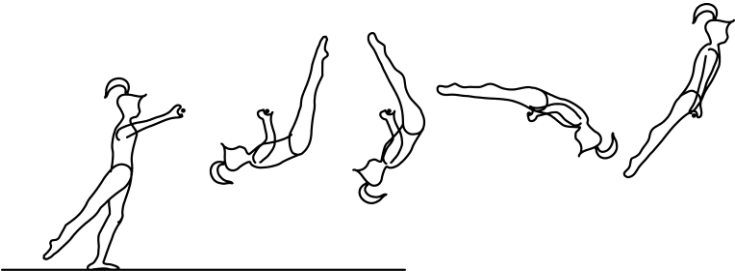
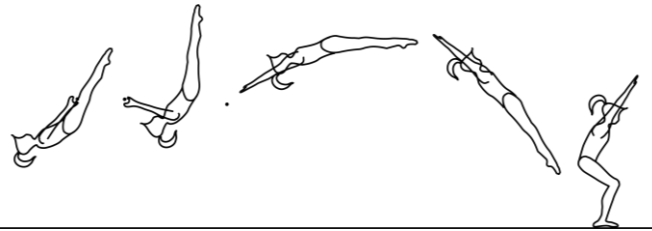
RE K1-3 W		<p>Aus Stütz: Rschwg (nur in Verbindung mit K1-4)</p> <p>Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Füsse mind. auf Stangenhöhe</p>
RE K1-4 W		<p>Felge rw.</p> <p>C+ Pose während der Felge Körper bleibt an der Stange Die Drehung geht durch den Stütz</p>

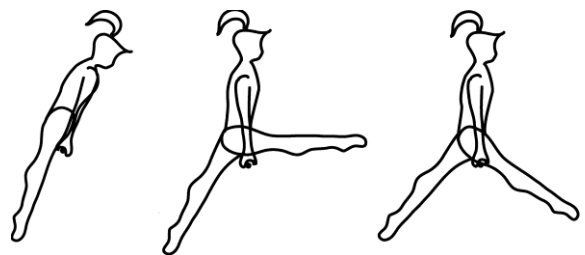
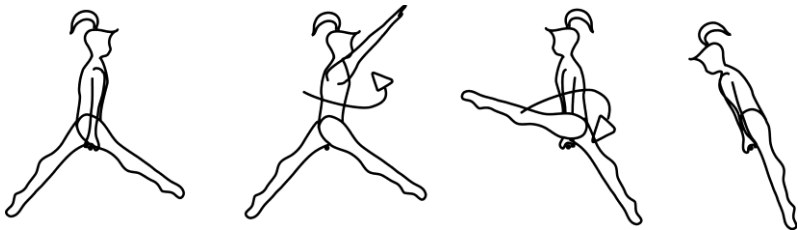
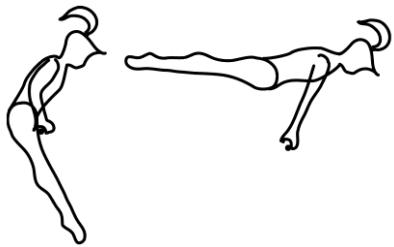
5.2 K2 RECK

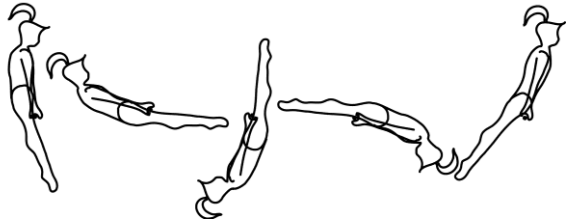
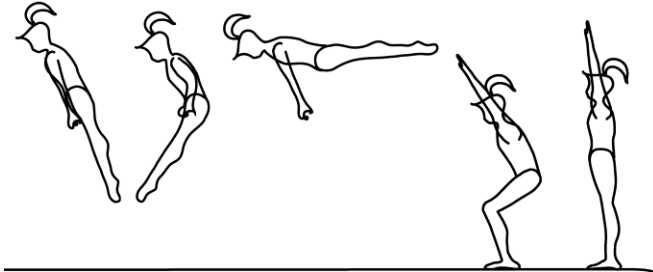
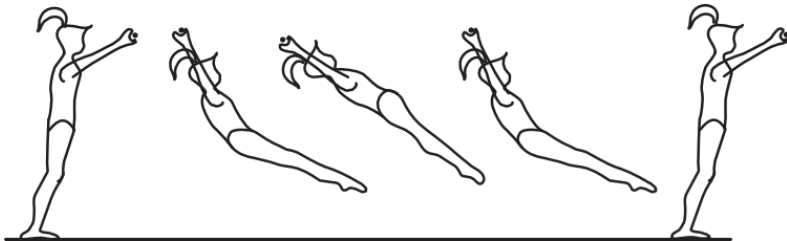
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

Reck: Höher als Schultern ab Matte bei Beginn der Übung

Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

		Element Ausführungskriterien
RE K2-A P →RE K1-A		Seitstand vl., Felgaufschwung Seitstand vl., Felgaufzug Kamm- oder Ristgriff C+ Pose beim Aufschwung / Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stütz vl.
RE K2-B P		Unterschwung zum Niedersprung C+ Pose bei der Felgbewegung C- Pose beim Unterschwung Hüfte mind. auf Stangenhöhe Unterschwung aus Stand / Schritt: Ein- oder beidbeiniger Absprung möglich

RE K2-1 W →RE K1-1		Einspreizen eines Beines zum Spreizsitze Hüfte bleibt parallel zur Stange Hinteres Bein bleibt in der Verlängerung des Körpers Das Körpergewicht ist während des Einspreizens auf einem Arm
RE K2-2 W →RE K1-2		Spreizsitzeinlage 1/2 Dr. zum Stütz vl. Fließende Bewegung Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm Hinteres Bein, Hüfte und Körper in einer Linie
RE K2-3 W →RE K1-3		Aus Stütz: Rückschwung (nur in Verbindung mit K2-B oder K2-4) Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Füsse mind. auf Stangenhöhe

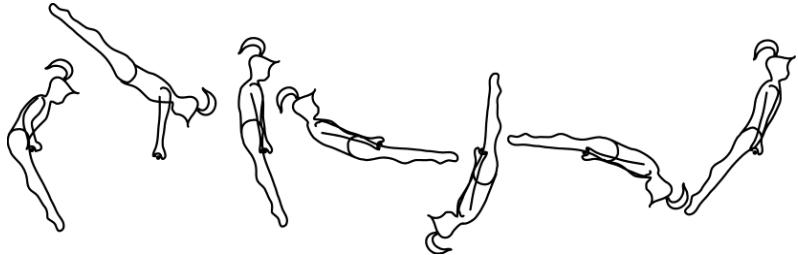
RE K2-4 W →RE K1-4		Felge rw. C+ Pose während der Felge Körper bleibt an der Stange Die Drehung geht durch den Stütz
RE K2-5 W →RE K1-B		Aus Stütz: Rschwg zum Niedersprung (Griff darf gelöst werden) Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Füsse mind. auf Stangenhöhe Über C+ Pose zur Landung
RE K2-6 W →RE K3-4		Aus Stand (mit oder ohne Griff an der Stange): Vor- und Rückschweben gegr. oder geb. zum Stand Anspringen in C+ Pose (Reutherbrett erlaubt) Streckung am Ende des Vorschwebens, Schulterwinkel offen Die Arme bleiben gestreckt Endposition: Stand hinter der Stange, Griff darf nicht gelöst werden

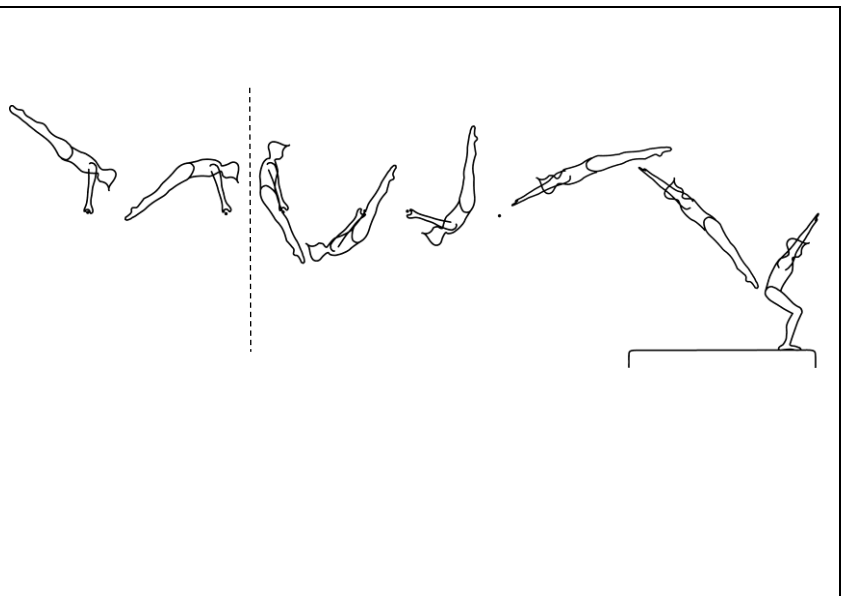
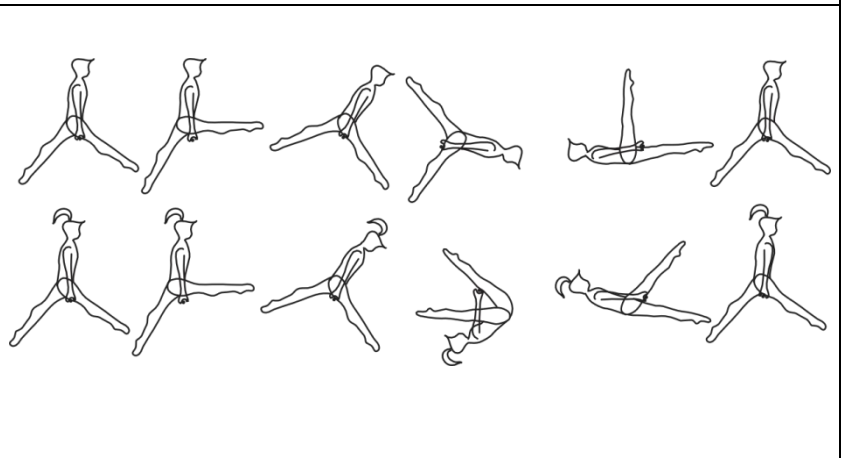
5.3 K3 RECK

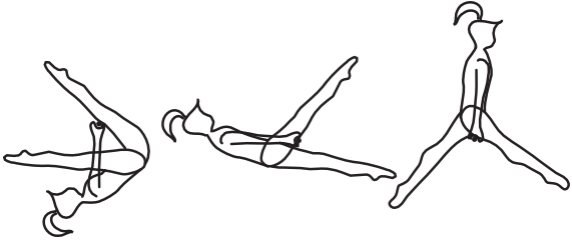
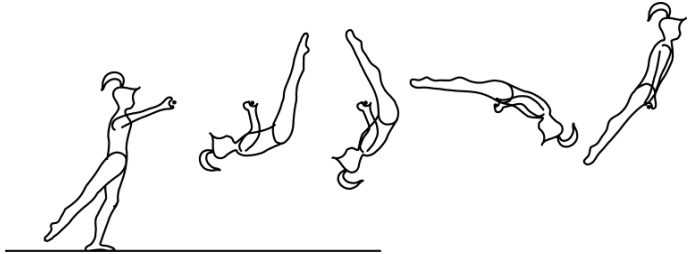
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

Reck: Höher als Schultern ab Matte bei Beginn der Übung

Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

		Element Ausführungskriterien
RE K3-A P →RE K1-4 K2-4	 Das Diagramm zeigt die sechs Phasen einer K3-Reck-Übung. Es beginnt mit einer Startpose, gefolgt von drei Wechselschritten (W) und endet mit einer Endpose. Die Figuren sind in einer Reihe angeordnet, um die Bewegungsabfolge zu verdeutlichen.	Felge rw. Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Füsse mind. auf Stangenhöhe C+ Pose während der Felge Körper bleibt an der Stange Die Drehung geht durch den Stütz

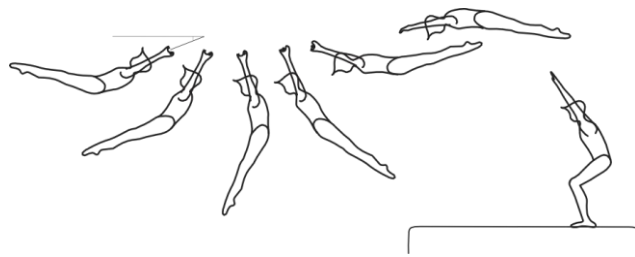
<p>RE K3-B</p> <p>P</p> <p>→RE K2-B</p>		<p>Aus Stütz: Unterschwung zum Rschw Aus Stütz: Unterschwung zum Niedersprung</p> <p>Wenn nicht aus der Felge rw. geturnt: Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Füsse mind. auf Stangenhöhe C+ Pose bei der Felgbewegung</p> <p>Beim Unterschwung zum Niedersprung C- Pose Beim Unterschwung zum Rückschwung: Endphase I Pose Hüfte mind. auf Stangenhöhe</p>
<p>RE K3-1</p> <p>W</p>		<p>Mühlumschwung vw.</p> <p>Abheben des Körpers aus dem Spreizsitz, Hüfte parallel zur Stange</p> <p>1. Variante: Rotation um 360° mit gestrecktem Körper Beinwinkel gleichbleibend, Endposition im Spreizsitz 2. Variante: Abschwung vw. in gespreizte Sturzhanglage Deutliches Strecken des Körpers in der 2. Phase (Kippstoss)</p>

RE K3-2 W		<p>Mühlaufschwung vw. Auch als Aufgang möglich, Ausgangslage frei</p> <p>Aus Sturzhangposition deutliches Strecken des Körpers im Aufschwung zur Kerzenposition (Kippstoss) Endposition im Spreizsitz Hüfte parallel zur Stange</p>
RE K3-3 W →RE K1-A K2-A		<p>Seitstand vl., Felgaufschwung Seitstand vl., Felgaufzug Hang, Felgaufzug</p> <p>Kamm- oder Ristgriff C+ Pose beim Aufschwung / Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stütz</p>

<p>RE K3-4</p> <p>W</p> <p>→RE K2-6</p>		<p>Aus Stand (mit oder ohne Griff an der Stange): Vor- und Rückschweben gegr. oder geb. zum Stand</p> <p>Anspringen in C+ Pose (Reutherbrett erlaubt) Streckung am Ende des Vorschwebens, Schulterwinkel offen Die Arme bleiben gestreckt Endposition: Stand hinter der Stange, Griff darf nicht gelöst werden</p>
<p>RE K3-5</p> <p>W</p> <p>→RE K1-2 K2-2</p>		<p>Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz vl. Stütz rl. ½ Dr. zum Stütz vl.</p> <p>Fließende Bewegung Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm Hinteres Bein, Hüfte und Körper in einer Linie</p>
<p>RE K3-6</p> <p>W</p>		<p>Im Hang: Rück- und Vschwg</p> <p>Rschwg endet in der I Pose, leicht C- Pose, Schultern auf 60°</p> <p>Kurbet Bewegung zum Vorschwung Vorschwung: Endposition C+ Pose, Schultern auf 60°</p>

RE
K3-7

W



Im Hang: Rschwg zum Niedersprung

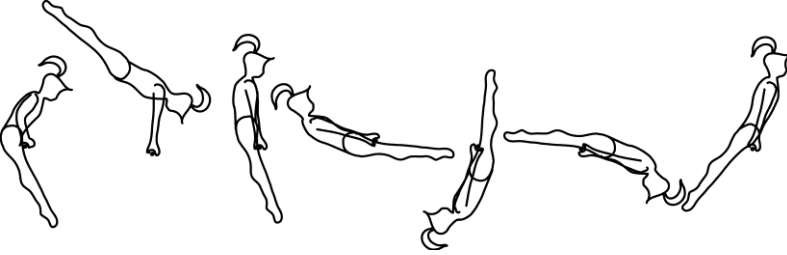
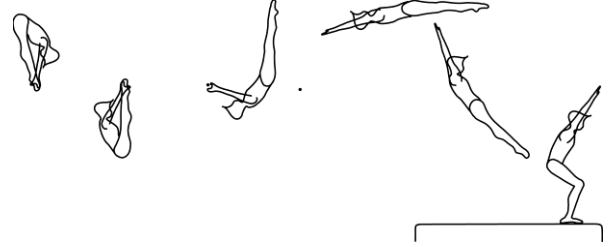
Rschwg endet in der I Pose, leicht C- Pose, Schultern auf 60°
Loslassen mit Kurbetbewegung erfolgt im Umkehrpunkt
Über C+ Pose zur Landung

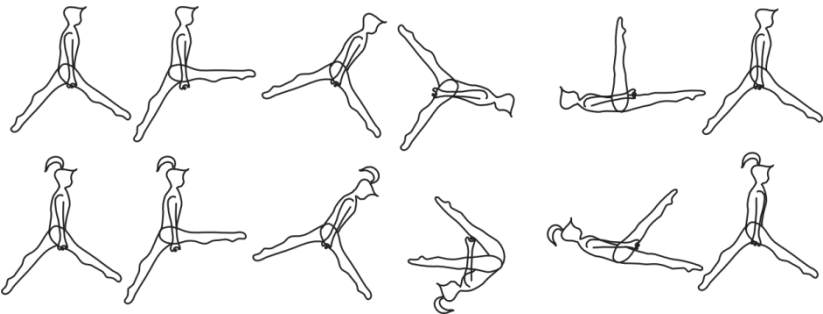
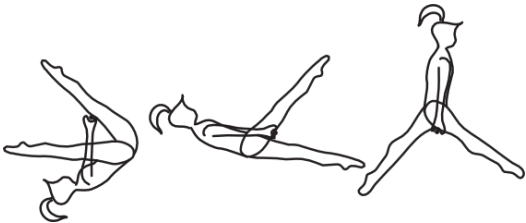
5.4 K4 RECK

Übungszusammensetzung: 2P + 3W

Reck: Höher als Schultern ab Matte bei Beginn der Übung

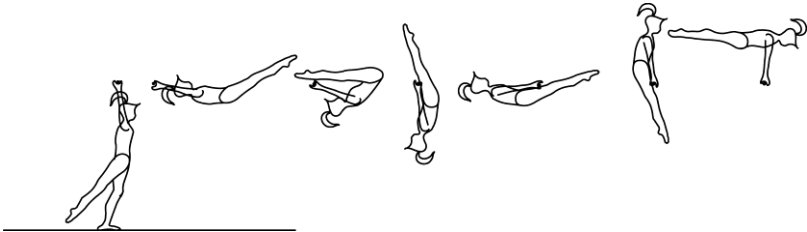
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

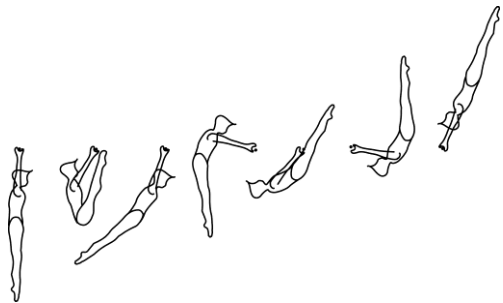
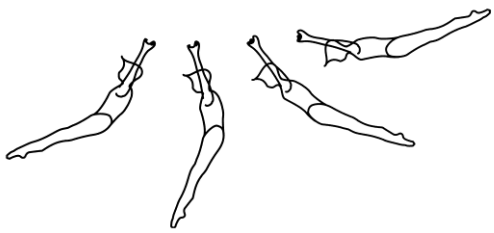
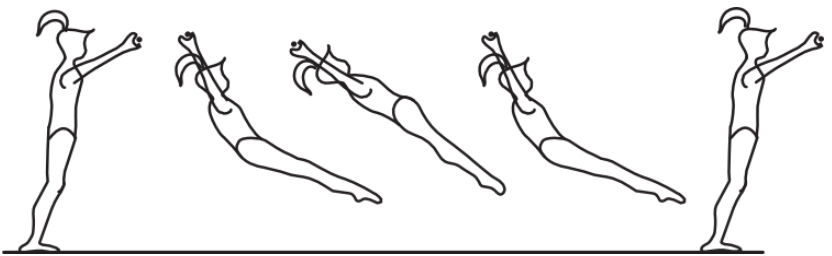
		Element Ausführungskriterien
RE K4-A P →RE K1-4 K2-4 K3-A		Felge rw. Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Füße mind. auf Stangenhöhe C+ Pose während der Felge Körper bleibt an der Stange Die Drehung geht durch den Stütz
RE K4-B P →RE K2-B K3-B	<p>Beispiel: 40311 Bückunterschwung zum Niedersprung</p> 	Tiefreck: Unterschwünge zum Nsprg. (40306, 40308, 40309, 40311, 40314 bis 40316, 40318) Hochreck: Unterschwünge (40303 bis 40318) Beim Unterschwung zum Niedersprung: C- Pose Beim Unterschwung zum Rückschwung: Endphase I Pose Hüfte mind. auf Stangenhöhe

<p>RE K4-1</p> <p>W</p> <p>→RE K3-1</p>		<p>Mühlumschwung vw.</p> <p>Abheben des Körpers aus dem Spreizsit, Hüfte parallel zur Stange</p> <p>1. Variante: Rotation um 360° mit gestrecktem Körper Beinwinkel gleichbleibend, Endposition im Spreizsit</p> <p>2. Variante: Abschwung vw. in gespreizte Sturzhanglage Deutliches Strecken des Körpers in der 2. Phase (Kippstoss)</p>
<p>RE K4-2</p> <p>W</p> <p>→RE K3-2</p>		<p>Mühlaufschwung vw.</p> <p>Auch als Aufgang möglich, Ausgangsstellung frei</p> <p>Aus Sturzhangposition deutliches Strecken des Körpers im Aufschwung zur Kerzenposition (Kippstoss)</p> <p>Strecken des Körpers im Aufschwung (Kippstoss)</p> <p>Endposition im Spreizsit</p> <p>Hüfte parallel zur Stange</p>

<p>RE K4-3</p> <p>W</p> <p>→RE K1-A K2-A K3-3</p>		<p>Seitstand vl., Felgaufzug Seitstand vl., Felgaufschwung Hang, Felgaufzug</p> <p>Kamm- oder Ristgriff C+ Pose beim Aufzug / Aufschwung mit geschlossenen Beinen Endposition im Stütz</p>
<p>RE K4-4</p> <p>W</p>		<p>Stütz vl., Aufgrätschen zum Stand Stütz vl., Aufbücken zum Stand</p> <p>Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Füsse mindestens auf Stangenhöhe Kurbet zum Stand auf Stange Endposition auf Grund des nächsten Elementes: Vorwärts: Körperschwerpunkt vor die Stange Rückwärts: Körperschwerpunkt mind 45° über die Horizontale</p>

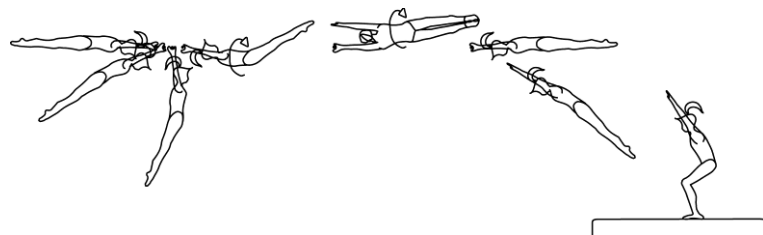
RE K4-5 W		Stütz rl., Aufhocken zum Stand Fließender Ablauf Schwung holen aus leichter C- Pose Rasches Ausstrecken der Beine Endposition auf Grund des nächsten Elementes: Vorwärts: Hüfte über Stange Rückwärts: Schulter über Stange
RE K4-6 W		Stütz vl., Durchhocken zum Spreizsitz Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose, Füße mind. auf Stangen- höhe Hinteres Bein gestreckt Endposition im Spreizsitz
RE K4-7 W		7/8 Bückumschwung vw. mit Griffwechsel Gestreckte Beine Körperschwerpunkt ist mind. 45° über Horizontale Griffwechsel im Umkehrpunkt

RE K4-8 W		Laufkippe Schwungkippe Schwebekippe (Aneinanderreihen von "Sturzhang-Kerze-blockieren" = Kippbewegung) Strecken am Ende des Vorschwungs / Vorschwebens Sturzhangposition im Umkehrpunkt Strecksturzhangposition fertig bis spätestens 45° nach der Senkrechten Beim Rückschwung Füße mind. Stangenhöhe
RE K4-9 W →RE K1-2 K2-2 K3-5		Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz vl. Stütz rl. oder vl. ½ Drehung zum Stütz vl. oder rl. Fließende Bewegung Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm Körper bleibt gestreckt

RE K4-10 W		Schwunganreissen/Konterschwung Fließender Ablauf der Kurbetbewegung C+ Pose bei der Felgbewegung Unterschwung zur I / C- Pose Hüfte mind. auf Stangenhöhe
RE K4-11 W →RE K3-6		Im Hang: Rschwg Rschwg endet in der I / C- Pose, Schultern 80°
RE K4-12 W →RE K3-4		Aus Stand (mit oder ohne Griff an der Stange): Vor- und Rückschweben gegr. oder geb. zum Stand Anspringen in C+ Pose (Reutherbrett erlaubt) Streckung am Ende des Vorschwebens, Schulterwinkel offen Die Arme bleiben gestreckt Endposition: Stand hinter der Stange, Griff darf nicht gelöst werden

RE
K4-13

W



Hangkehre zum Niedersprung

Füsse mind. auf Stangenhöhe

C+ Pose am Ende des Vorschwungs

Körperstreckung mit $\frac{1}{2}$ Drehung

Über C+ Pose zur Landung

Mit oder ohne Greifen der Stange nach der $\frac{1}{2}$ Drehung