



# 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

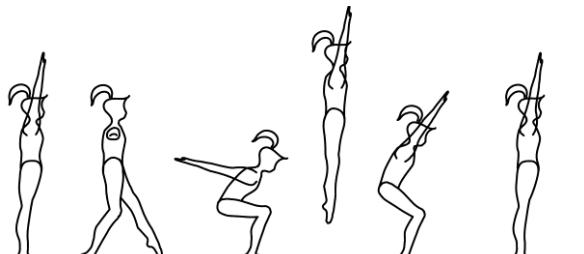
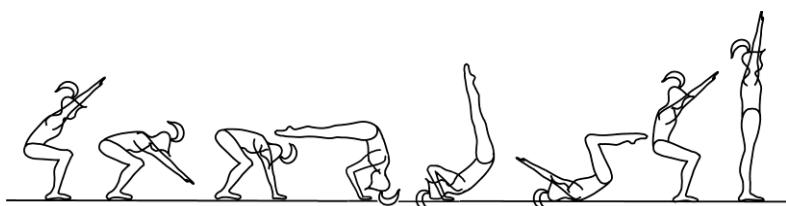
## 1.1 K1 BODEN

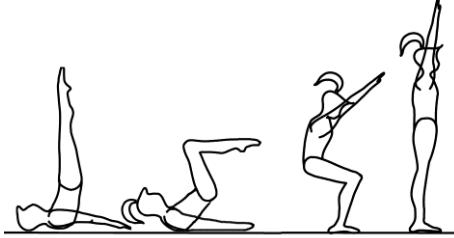
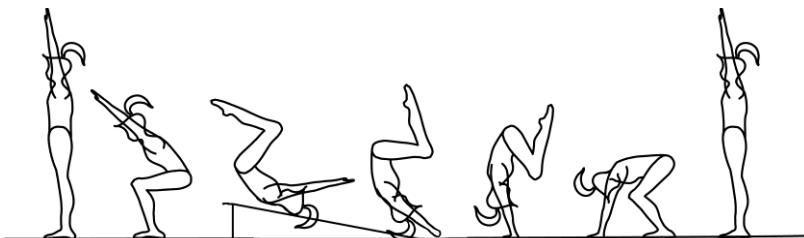
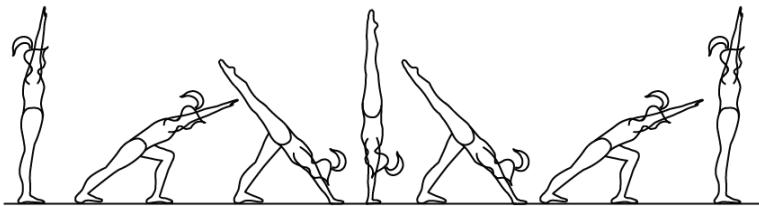
Übungszusammensetzung: 2P + 4W

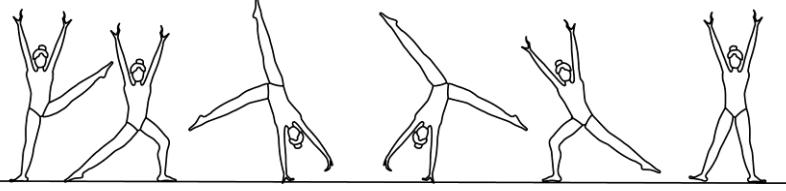
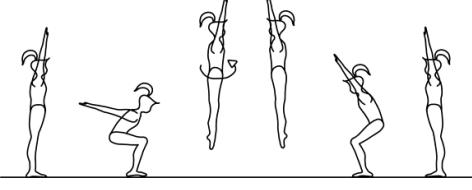
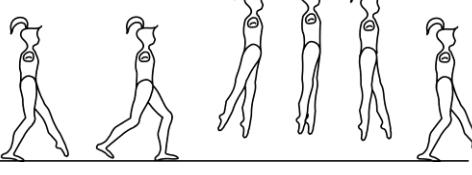
Elemente aus höheren Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

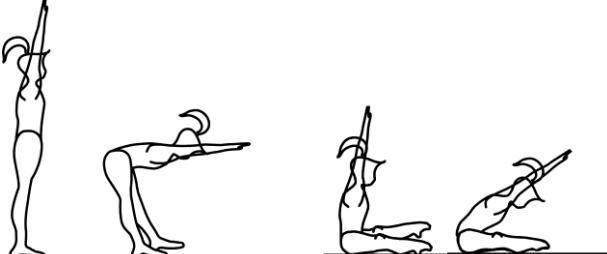
Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

Die Anfangsposition des Folgeelementes bestimmt die Endposition des vorangehenden Elementes.

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

BO K1-1		<p><b>Kerze --, Abrollen vw. zur Hochhalte</b></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>
BO K1-2		<p><b>Rolle rw.</b> <b>Rolle rw. auf schiefer Ebene</b> <b>Rolle rw. mit gestr. Beinen</b> <b>Rolle rw. mit gestr. Beinen auf schiefer Ebene</b></p> <p>Stand vor oder auf der schiefen Ebene Harmonische Rollbewegung Füsse nah hinter die Hände Blick Richtung Knie, runder Rücken</p>
BO K1-3		<p><b>Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)</b></p> <p>Aufschwung in C+ Pose Beim Erreichen der Endposition von mind. 80° Beine geschlossen Abschwung in C+ Pose</p>

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

BO K1-7		<p><b>Rumpfbeugen vw. aus Hochhalte zum Grätschstand -- oder Langsitz -- oder Grätschsitz --</b></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>
BO K1-8		<p><b>Seitspagat --</b>  <b>Querspagat --</b></p> <p>Fliessende Bewegung zum Spagat      Beine verlaufen auf einer Geraden      Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>

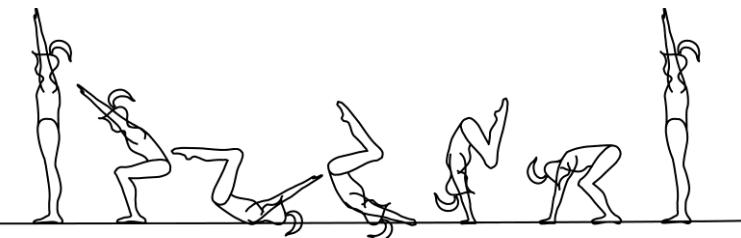
## 1.2 K2 BODEN

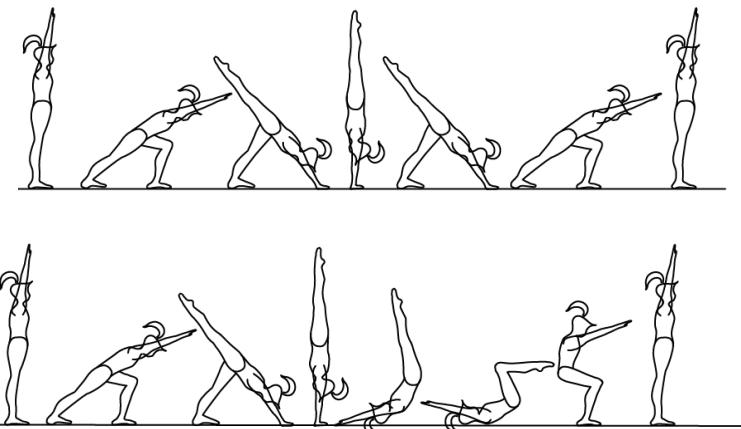
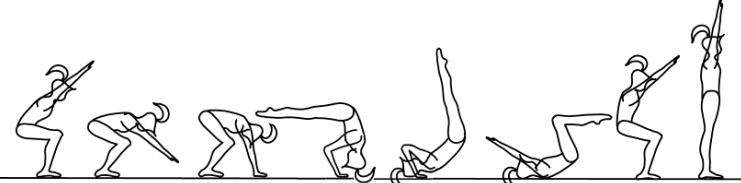
Übungszusammensetzung: 2P + 4W

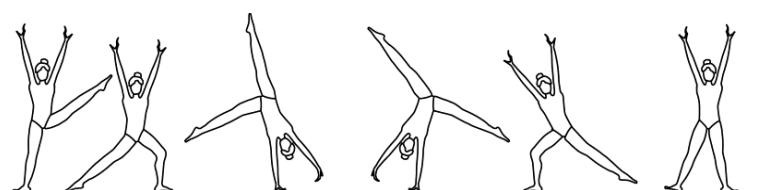
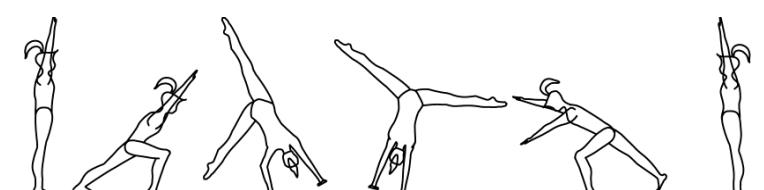
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

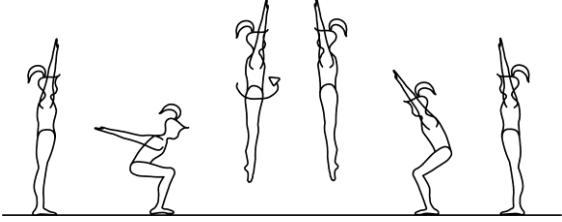
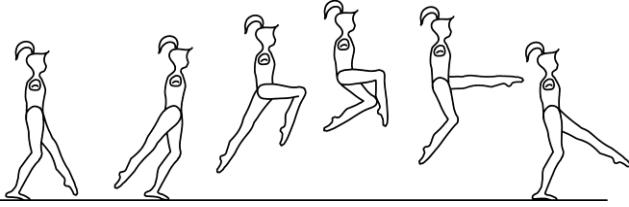
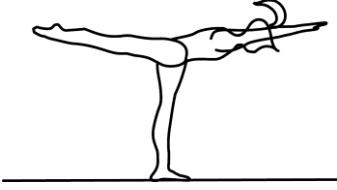
Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

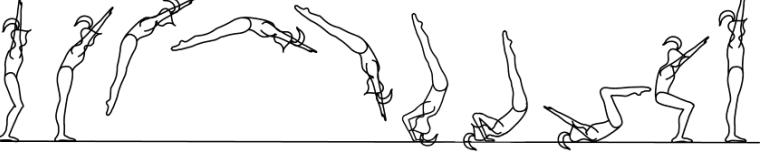
Die Anfangsposition des Folgeelementes bestimmt die Endposition des vorangehenden Elementes.

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

<p>BO K2-B</p> <p><b>P</b></p> <p>→BO K1-3 K3-B K4-5</p>		<p><b>Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)</b></p> <p>Aufschwung in C+ Pose Beim Erreichen der Endposition von mind. 80° Beine geschlossen Abschwung in C+ Pose</p> <p><b>Hochschwingen zum Handstand und abrollen</b></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><b>W</b></p> <p>→BO K1-B</p>		<p><b>Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)</b></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	<b>W</b>		<b>Kopfstand --</b>  I Pose Haltezeit mind. 2 Sekunden Senken oder Abrollen erlaubt
BO K2-3	<b>W</b> →BO K1-4		<b>Rad</b>  Ausgangsposition frei Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Beim ersten Fusskontakt Körper noch seitwärts
BO K2-4	<b>W</b>		<b>Rad mit 1/4 Dr.</b>  Ausgangsposition gerade Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Endposition in Richtung Ausgangsposition 2. Bein schliesst zum 1. nach vorne

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

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

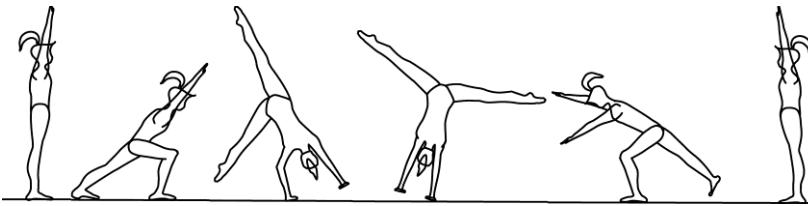
### 1.3 K3 BODEN

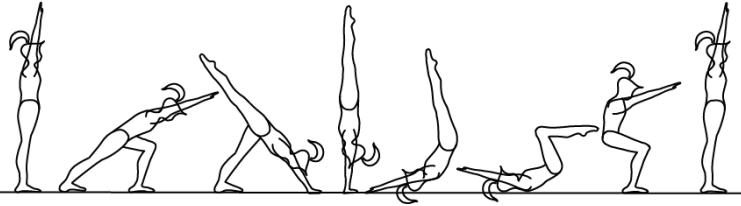
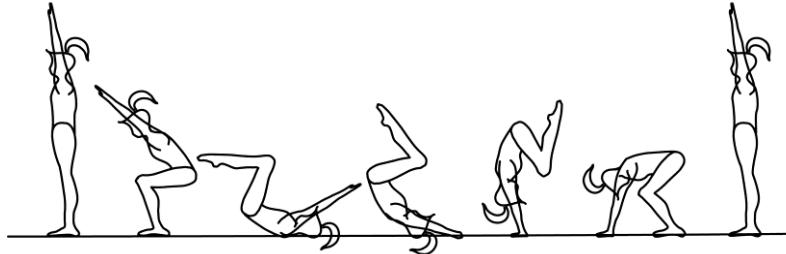
Übungszusammensetzung: 2P + 4W

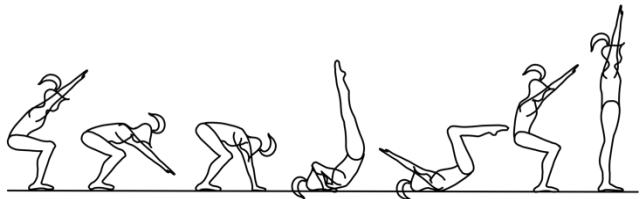
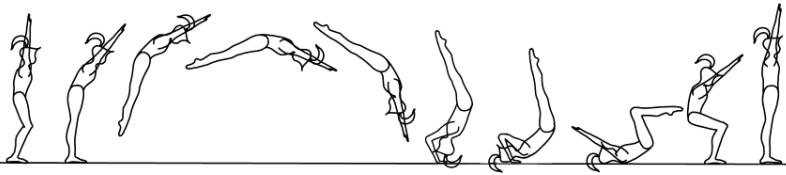
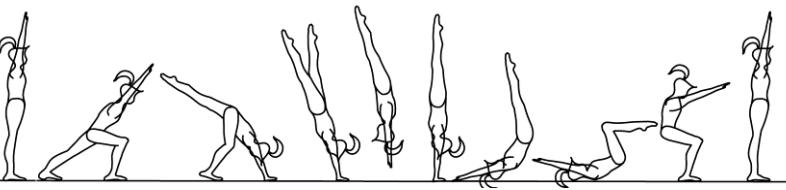
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

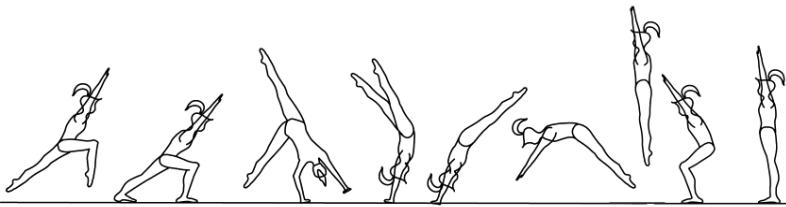
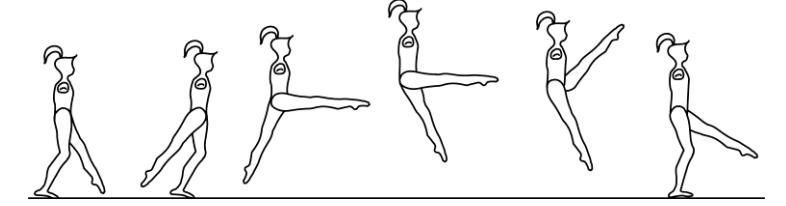
Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

Die Anfangsposition des Folgeelementes bestimmt die Endposition des vorangehenden Elementes.

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

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

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

BO K3-5	<p><b>W</b></p> 	<p><b>Radwende (Rondat) und Strettsprung</b></p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Stützaufnahme mit mind. 1/4 Drehung Beine vor der Vertikalen geschlossen Kurbetbewegung zum Strettsprung in I Pose Arme führen in die Vor-Hochhalte</p>
BO K3-6	<p><b>W</b></p> 	<p><b>Schersprung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bein bei der Ausholbewegung mind. horizontal</li> <li>Scheren mind. 120°</li> <li>Oberkörper aufrecht</li> </ol>
BO K3-7	<p><b>W</b></p> 	<p><b>Kopfstand --</b></p> <p>I Pose Haltezeit mind. 2 Sekunden Senken oder Abrollen erlaubt</p>

BO K3-8  <b>W</b>  $\rightarrow BO$ K2-7		<p><b>Standwaage vl. --</b>  <b>Spreizwaage sl. --</b></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>
BO K3-9  <b>W</b>  $\rightarrow BO$ K1-8 K2-8		<p><b>Seitspagat --</b>  <b>Querspagat --</b></p> <p>Fliessende Bewegung zum Spagat            Beine verlaufen auf einer Geraden            Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>

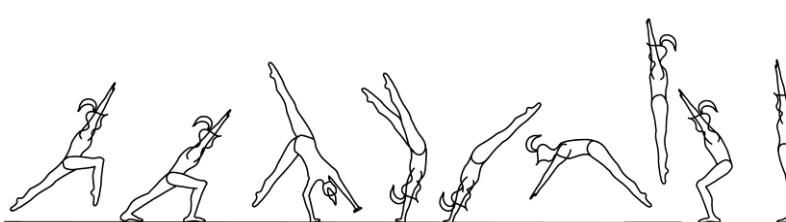
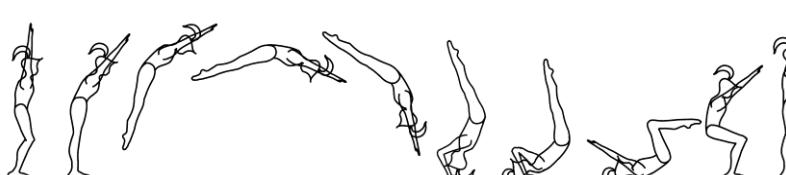
## 1.4 K4 BODEN

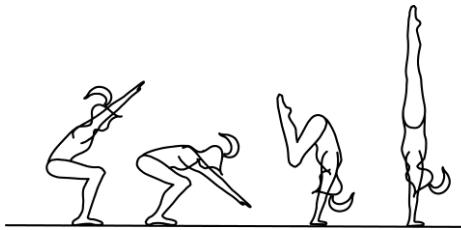
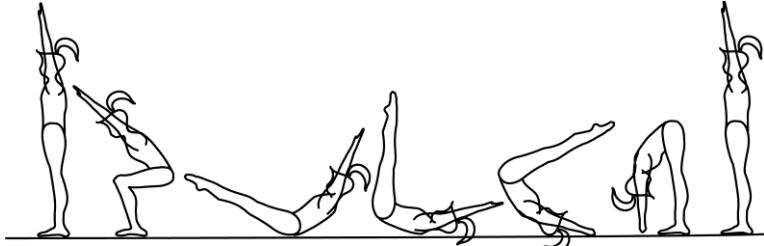
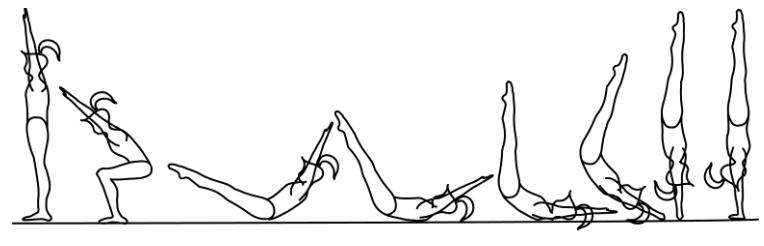
Übungszusammensetzung: 2P + 4W

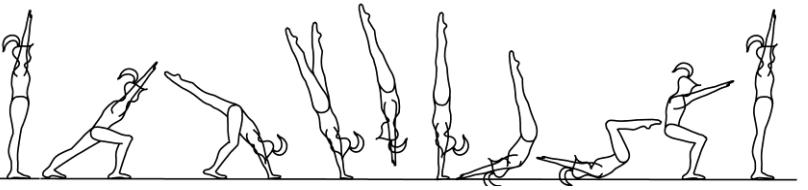
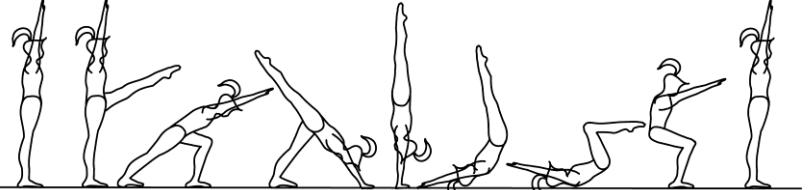
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

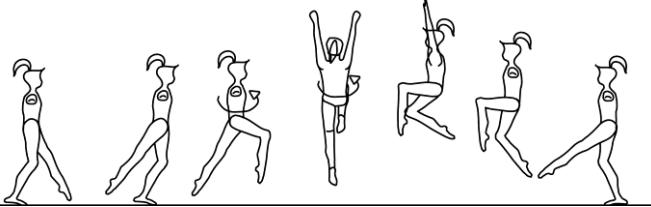
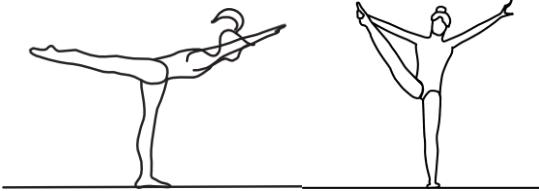
Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

Die Anfangsposition des Folgeelementes bestimmt die Endposition des vorangehenden Elementes.

		<b>Element</b> Ausführungskriterien
BO K4-A	P →BO K3-5	<p><b>Radwende (Rondat) und Strettsprung</b></p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf Stützaufnahme mit mind. <math>\frac{1}{4}</math> Drehung Beine vor der Vertikalen geschlossen Kurbetbewegung zum Strettsprung in I Pose Arme führen in die Vor-Hochhalte</p> 
BO K4-B	P →BO K2-9 K3-3	<p><b>Sprungrolle vw.</b></p> <p>Absprung beidbeinig Hüftwinkel gleichbleibend mind. <math>120^\circ</math> Flugphase in C+ Pose Abrollen über C+ Pose</p> 

BO K4-1		<p><b>Aus Kauerstellung: Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geh./gegr.</b></p> <p><b>Aus Kauerstellung: Aufrollen zum Handstand Beinhaltung geb.</b></p> <p>Fliessende Rollbewegung in den Handstand Senken oder Abrollen erlaubt</p>
BO K4-2		<p><b>Rolle rw.</b></p> <p><b>Rolle rw. mit gestr. Beinen</b></p> <p>Arme gestreckt Harmonische Rollbewegung Füsse sofort und nah hinter die Hände Blick Richtung Knie, runder Rücken</p>
BO K4-3		<p><b>Rolle rw. durch den Handstand mind. 80° (Streuli)</b></p> <p><b>Rolle rw. mit geb. Armen zum Handstand (Streuli)</b></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><b>Handstandhüpfen und abrollen mit gestr. Armen</b></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><b>Hochschwingen zum Handstand und abrollen</b> <b>Hochschwingen zum Handstand und abrollen mit gestr. Beinen zum Stand oder Grätschstand</b></p> <p>Aufschwung in C+ Pose Handstand in I Pose Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 120° Beim Abrollen Arme gestreckt</p>

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

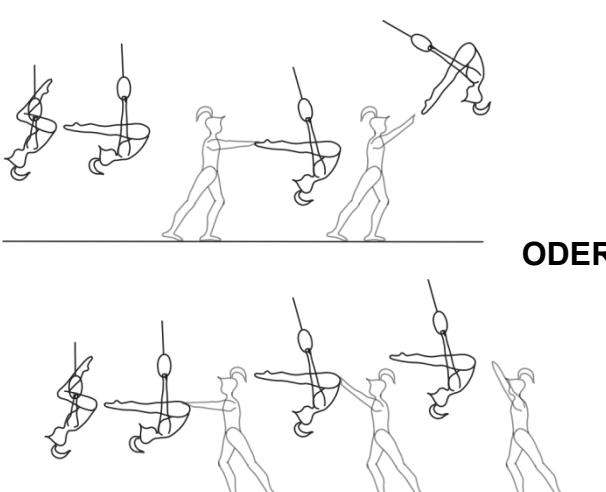
BO K4-8  <b>W</b>  $\rightarrow$ BO K1-8 K2-8 K3-10		<p><b>Seitspagat --</b>  <b>Querspagat --</b></p> <p>Fliessende Bewegung zum Spagat            Beine verlaufen auf einer Geraden            Haltezeit mind. 2 Sekunden</p>
BO K4-9  <b>W</b>		<p><b>Bögli rw.</b></p> <p>Stand, Arme in Hochhalte, Bein 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>
BO K4-10  <b>W</b>		<p><b>Winkel -- oder Grätschwinkelstütz --</b></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>

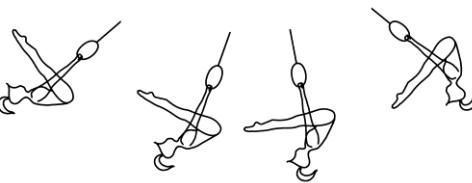
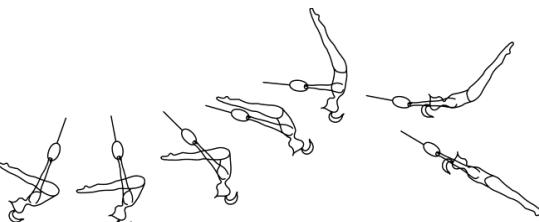
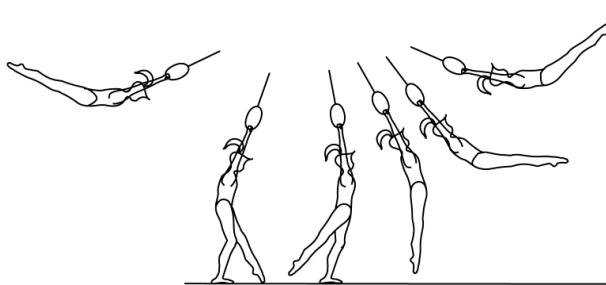
## 2 SCHAUKELRINGE

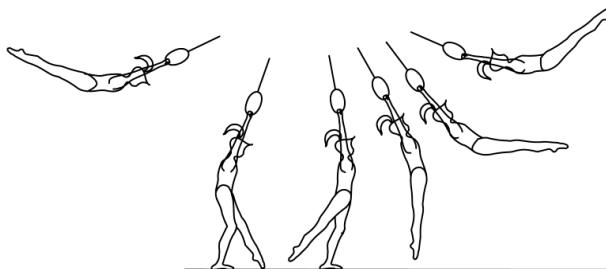
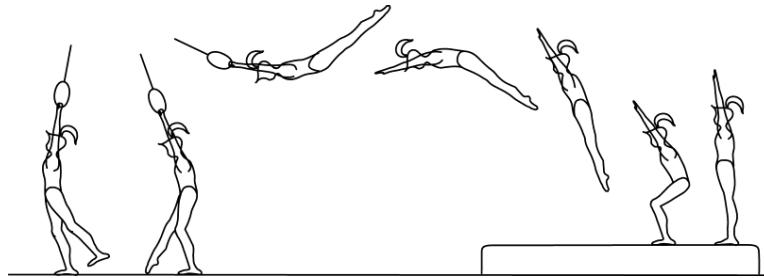
### 2.1 K1 SCHAUKELRINGE

Pflichtübung

Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

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

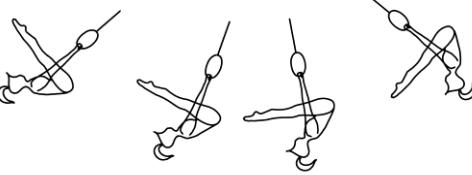
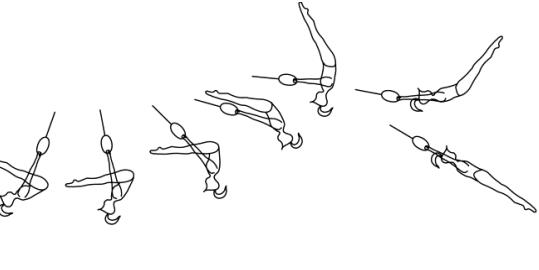
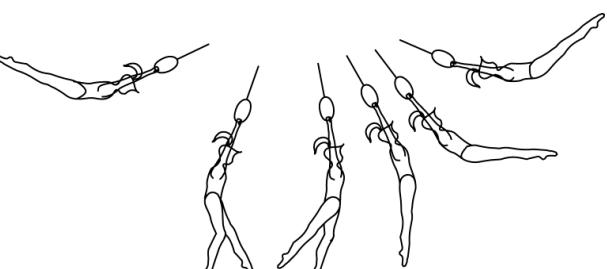
K1-E	<p>P</p> 	<p><b>Rück- und Vorschaukeln im Hang</b></p> <p>Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose      Kurbet vor, bei und nach dem Bodenkontakt      Ende des Vorschaukelns C+ Pose</p>
K1-F	<p>P</p> 	<p><b>Rückschaukeln zum Niedersprung</b></p> <p>Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose      Loslassen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

## 2.2 K2 SCHAUKELRINGE

Pflichtübung

Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

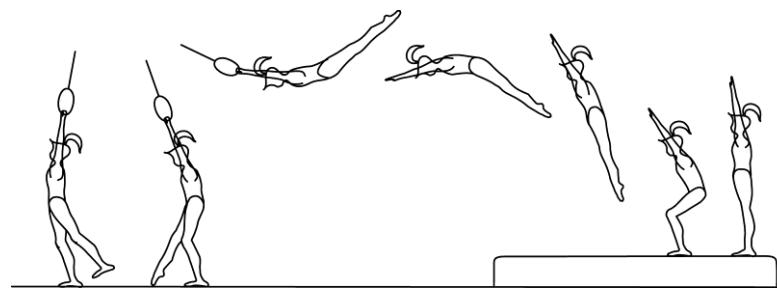
	<b>Element</b> Ausführungskriterien
K2-A  P	<b>Anfangsschwünge</b> Beginn der Übung spätestens am Ende des 3. Vorschaukelns  Ende des Vorschaukelns C+ Pose Kurbet vor, bei und nach dem Bodenkontakt Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose
K2-B  P	<b>Vorschaukeln und Heben des geb. Körpers zum Sturzhang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

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

K2-F

P

→SR  
K1-E



### Rückschaukeln zum Niedersprung

Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose

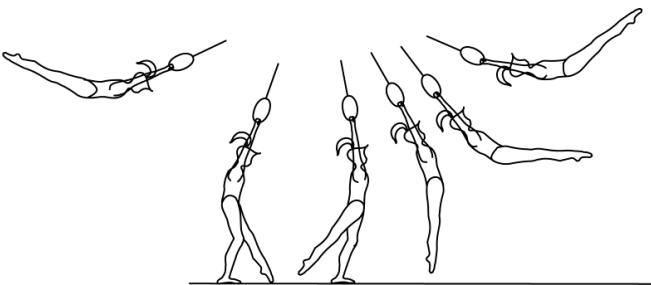
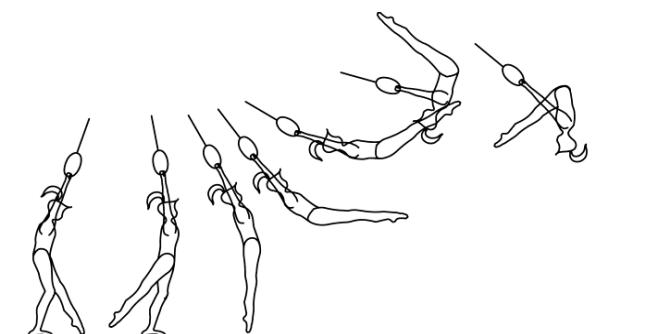
Loslassen im Umkehrpunkt

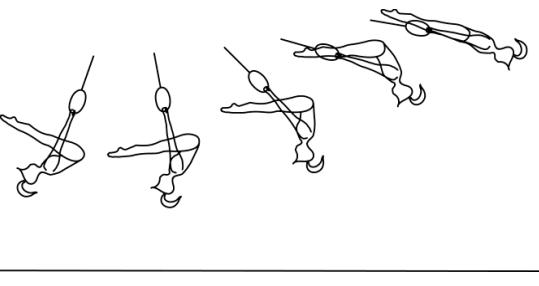
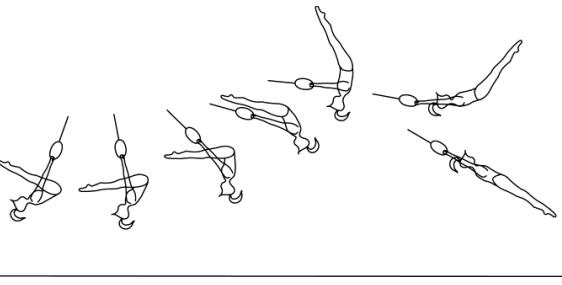
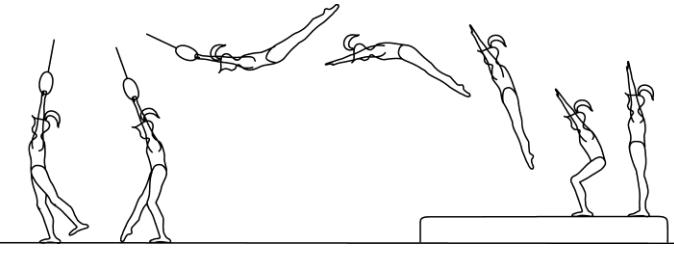
Über C+ Pose zur Landung

## 2.3 K3 SCHAUKELRINGE

Pflichtübung

Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

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

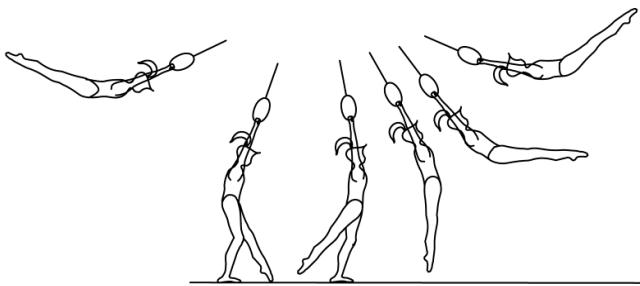
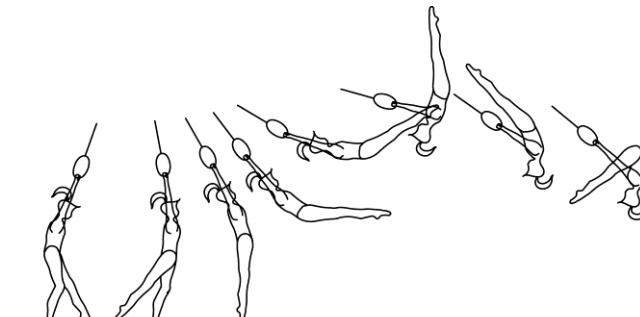
SR K3-C  <b>P</b>		<p><b>3x Schaukeln im Sturzhang, Öffnen zum Strecksturzhang C+ (hinten, vorne, hinten)</b></p> <p>Dynamischer Bewegungsablauf  Öffnen muss bis zum Umkehrpunkt beendet sein  Endposition Strecksturzhang (C+ Pose) muss spätestens beim 3. Mal erreicht werden</p>
SR K3-D  <b>P</b>  →SR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

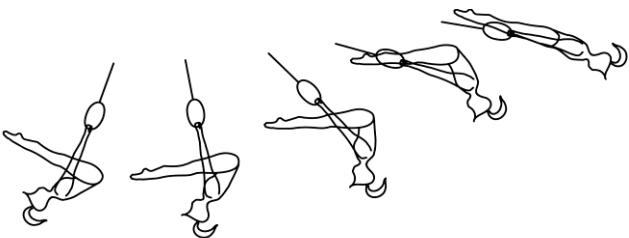
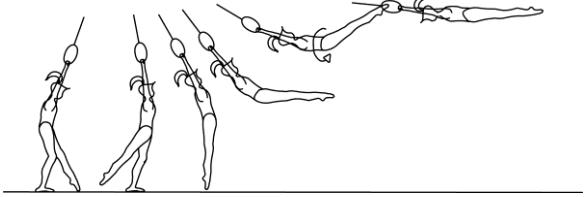
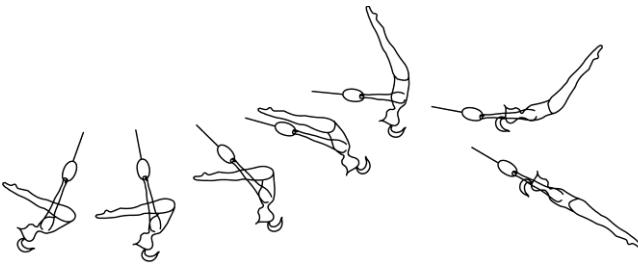
## 2.4 K4 SCHAUKELRINGE

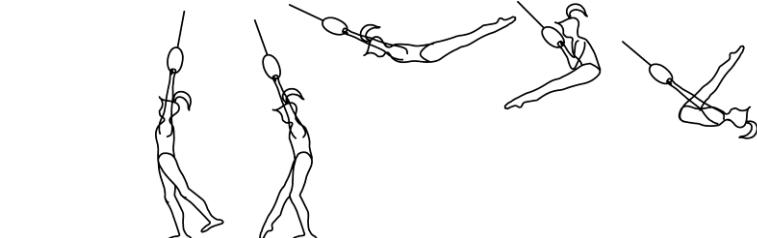
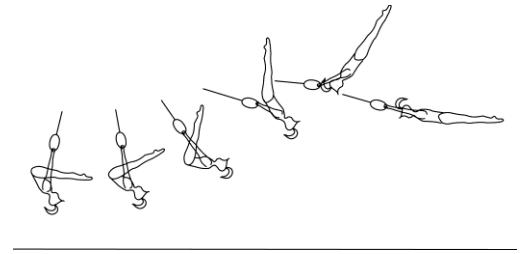
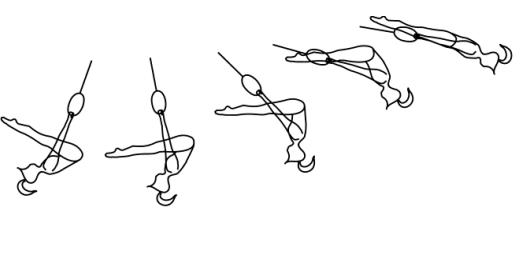
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

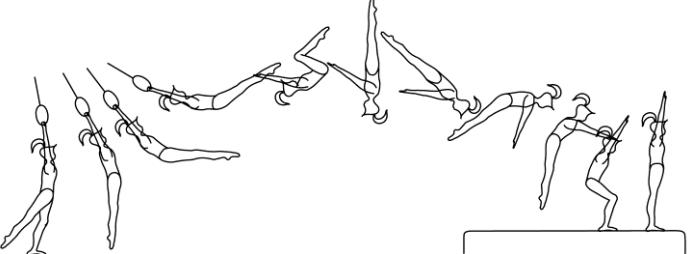
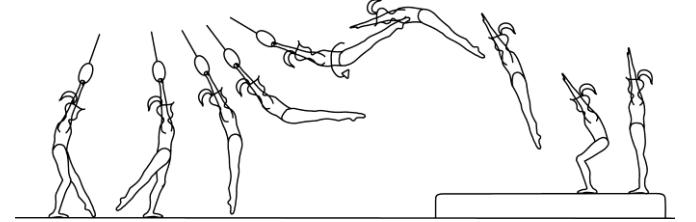
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

Allgemeines Ausführungskriterium: Schwunghöhe nimmt laufend zu

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

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

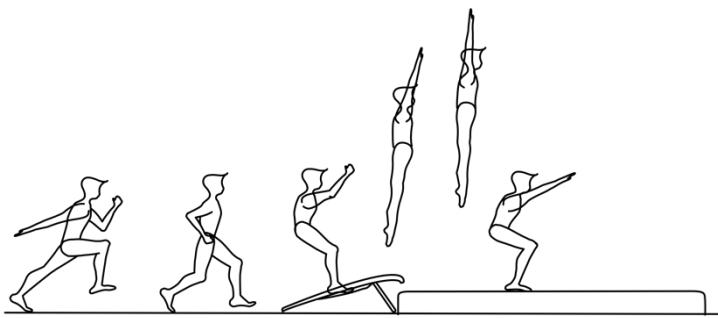
SR K4-3  W		<p><b>Rückschaukeln und Heben des geb. Körpers mit geb. Armen zum Sturzhang geb./gegr.</b></p> <p><b>Rückschaukeln und Heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Sturzhang geb./gegr.</b></p> <p>Ende des Rückschaukelns leichte C- Pose Schnelle Kurbetbewegung zum Sturzhang</p>
SR K4-4  W		<p><b>Auskugeln aus dem Rückschaukeln im Sturzhang in den Hang</b></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><b>Schaukeln im Sturzhang, Öffnen zum Strecksturzhang C+ nur in Verbindung mit K4-B</b></p> <p>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><b>Vorschaukeln und Salto rw. geh. zum Niedersprung</b>  <b>Vorschaukeln und Salto rw. geb. zum Niedersprung</b>  <b>Vorschaukeln und Salto rw. gestr. zum Niedersprung</b></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><b>Vorschaukeln mit ½ Dr. zum Niedersprung</b></p> <p>Ende des Vorschaukelns C+ Pose  Körperstreckung mit ½ Drehung  Über C+ Pose zur Landung</p>

# 3 SPRUNG

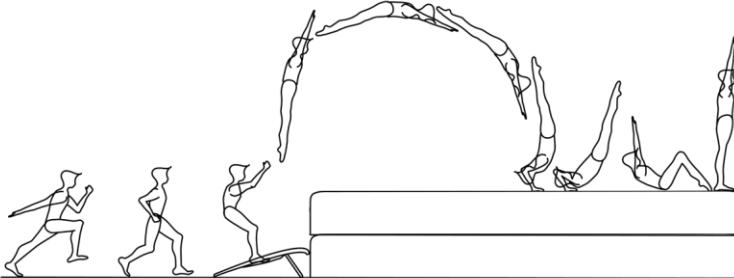
## 3.1 K1 SPRUNG

2 Versuche, der Bessere zählt

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

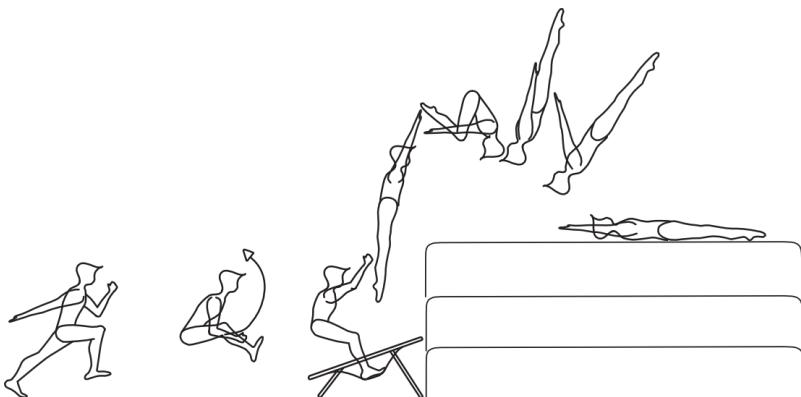
### 3.2 K2 SPRUNG

2 Versuche, der Bessere zählt

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

### 3.3 K3 SPRUNG

2 Versuche, der Bessere zählt

	<b>Element</b> Ausführungskriterien
SP K3	<p><b>¾ Salto vw. gehockt zur Rückenlage auf 120 cm</b> (Oberste Lage muss eine 40 cm Matte sein)</p> <p><b>Steigphase</b> Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte (C+ Pose)</p> <p><b>Aktionsphase</b> Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine Der Körper dreht um die Breitenachse der Schultern Aktives Strecken des Körpers nach oben</p> <p><b>Landung</b> In I Pose auf dem Rücken Armhaltung frei</p> <p><b>Höhe und Richtung</b> Harmonische Flugkurve Drehachse (Breitenachse) auf Handhöhe der hochgehaltenen Arme ab Absprungpunkt Beibehalten der Richtung</p> 
P	

### 3.4 K4 SPRUNG

2 Versuche, der Bessere zählt

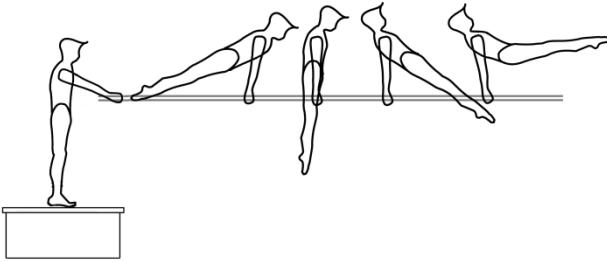
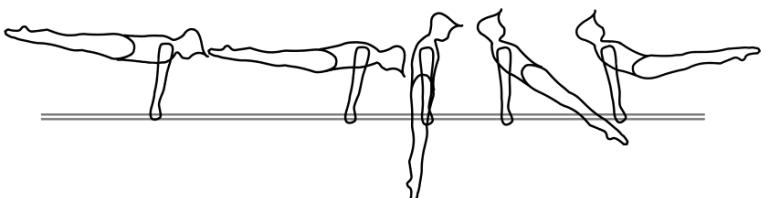
	<b>Element</b> Ausführungskriterien
SP K4-A  <b>P</b>	<p><b>Salto vw. gehockt</b></p> <p><b>Steigphase</b> Absprung: Im Minitramp sind die Arme in Vor-Hochhalte (C+ Pose)</p> <p><b>Aktionsphase</b> Aktives Einrollen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Anfersen der Beine Der Körper dreht um die Breitenachse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

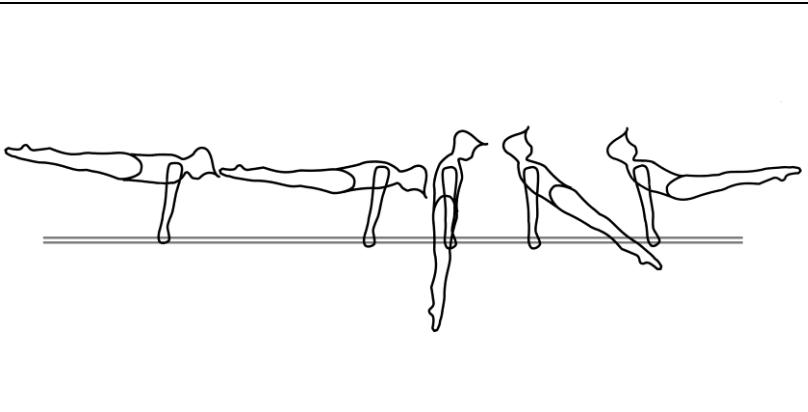
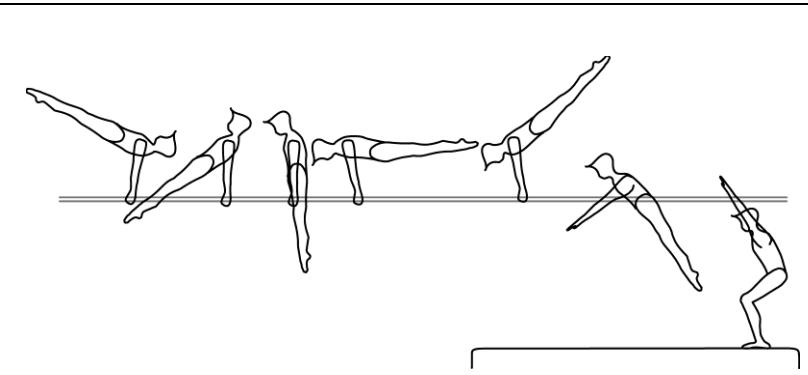
## 4 BARREN

### 4.1 K1 BARREN

Pflichtübung

Barrenhöhe: mind. brusthoch. Die Kastenhöhe ist frei.

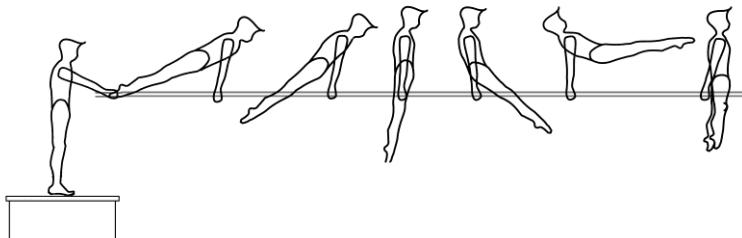
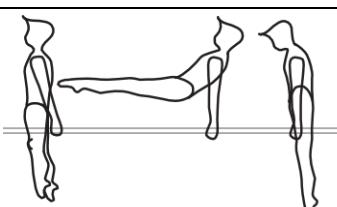
		<b>Element</b> Ausführungskriterien
BA K1-A		<b>Sprung zum Stütz und Vschwg (ab Kasten)</b>  Einsprung Knie mind. auf Holmenhöhe Arme sind gestreckt Am Ende des Vorschwungs C+ Pose Am Ende des Vorschwungs Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe
BA K1-B		<b>Rschwg und Vschwg</b>  Rückenschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückenschwungs I / C- Pose  Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+ Pose

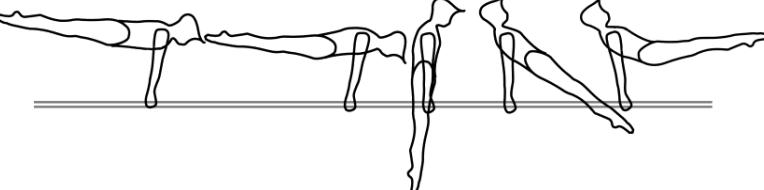
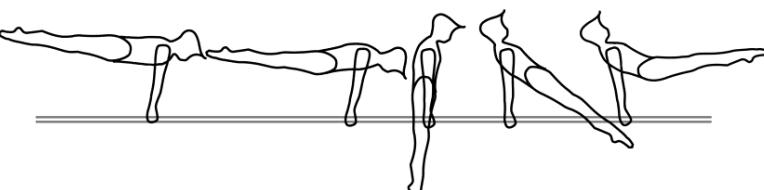
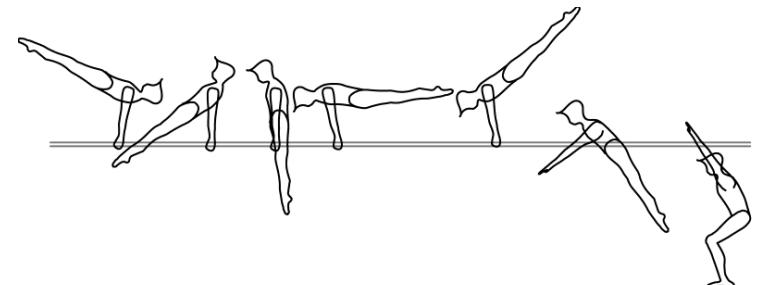
BA K1-C	 <p><b>P</b></p>	<p><b>Rschwg und Vschwg</b></p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose</p> <p>Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwungs C+ Pose</p>
BA K1-D	 <p><b>P</b></p>	<p><b>Wende zum Niedersprung</b></p> <p>Arme sind immer 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

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

BA K2-C  <b>P</b>  $\rightarrow BA$ K1-B K1-C		<p><b>Rschwg und Vschwg</b></p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose</p> <p>Vorschwing: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwings C+ Pose</p>
BA K2-D  <b>P</b>  $\rightarrow BA$ K1-B K1-C		<p><b>Rschwg und Vschwg</b></p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose</p> <p>Vorschwing: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwings C+ Pose</p>
BA K2-E  <b>P</b>  $\rightarrow BA$ K1-D		<p><b>Wende zum Niedersprung</b></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

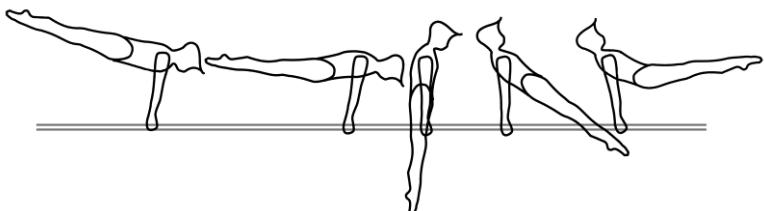
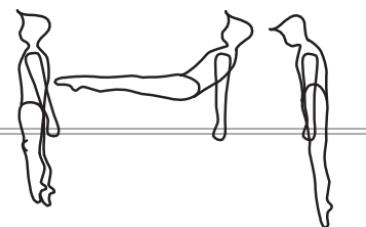
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

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.

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

BA

K3-1

W

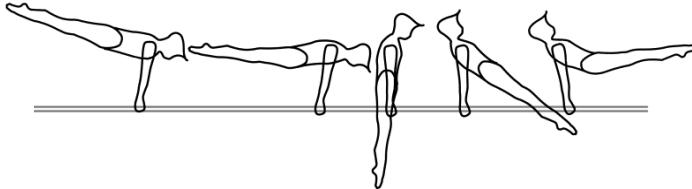
→BA

K1-B

K1-C

K2-C

K2-D



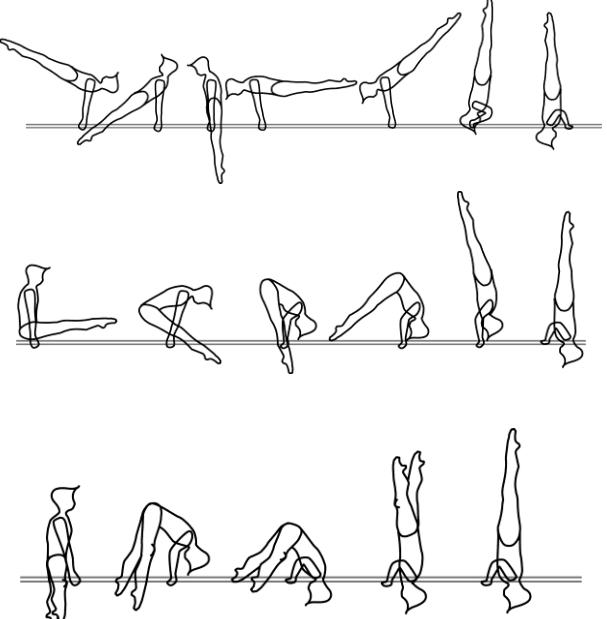
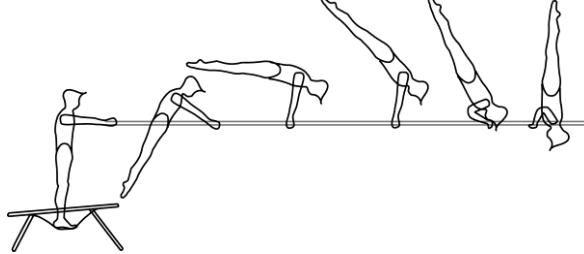
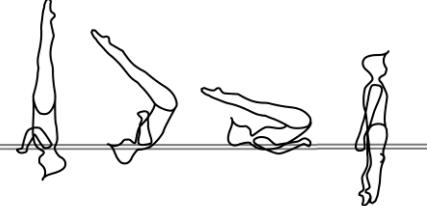
### **Vschwg und Rschwg (oder umgekehrt)**

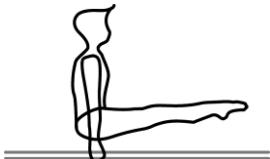
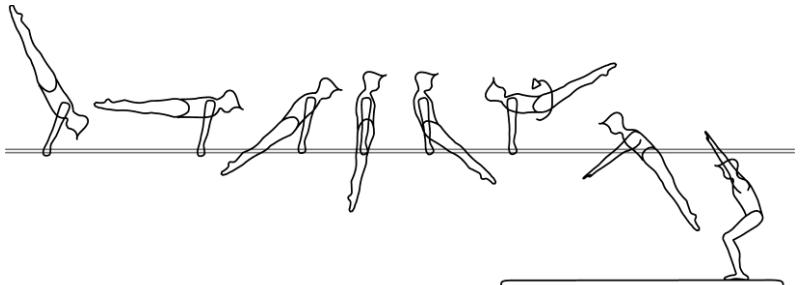
Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe

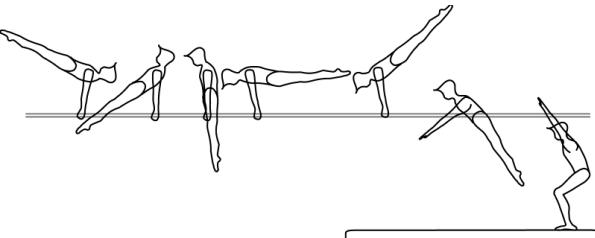
Am Ende des Vorschwungs C+ Pose

Rückschwung: Hüfte über Schulterhöhe

Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose

BA K3-2  W		<p><b>Rschwg zum Oberarmstand --</b>  <b>Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --</b>  <b>Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --</b>  <b>Aussenquerstand vl. auf dem Minitramp oder mit Anlauf: Sprung zum Oberarmstand --</b></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> 
BA K3-3  W		<p><b>Aus Oberarmstand: Abrollen zum Grätschsitz</b></p> <p>Fliessende Abrollbewegung            Hüfte bleibt über den Holmen            Körper im Grätschsitz gestreckt</p>

BA K3-4		<p><b>Winkelstütz --</b></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		<p><b>Kehre mit ½ Dr. zum Niedersprung</b>  <b>Flanke mit ¼ Dr. zum Niedersprung</b></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		<p><b>Wende zum Niedersprung</b></p> <p>Arme sind immer gestreckt      Rückschwung mind. 45° über den Holmen      Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwungs      Loslassen des Holmes erlaubt</p>
BA K3-7	<p>KEIN BILD</p>	<p><b>Aus Grätschsitz: Rolle vw. zum Grätschsitz</b></p> <p>Fliessende Rollbewegung      Hüfte über Holmen      Kontrolliertes Aufsetzen der Beine</p>

## 4.4 K4 BARREN

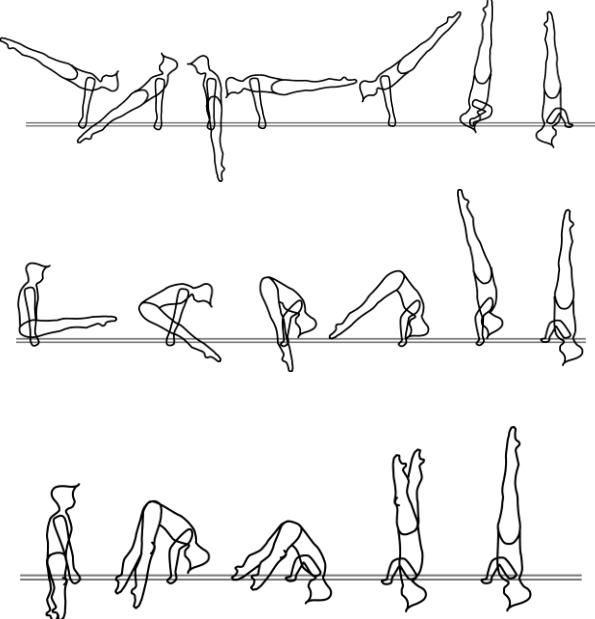
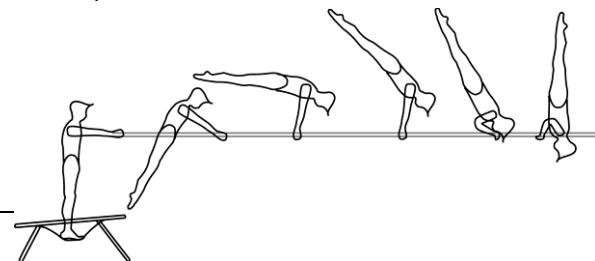
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

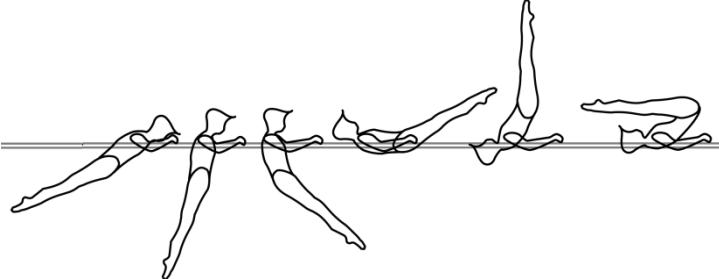
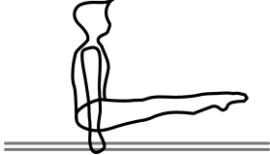
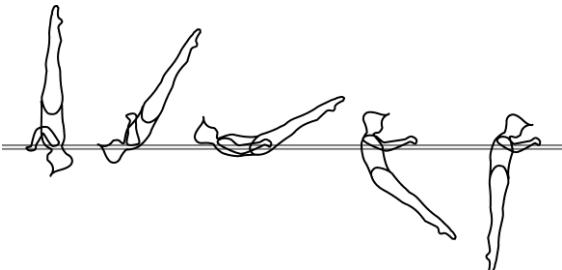
Barrenhöhe: mind. brusthoch

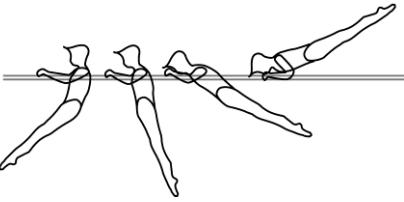
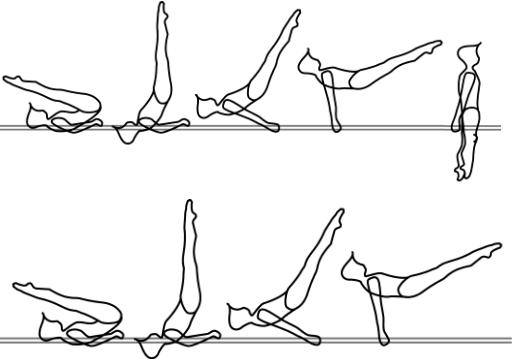
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

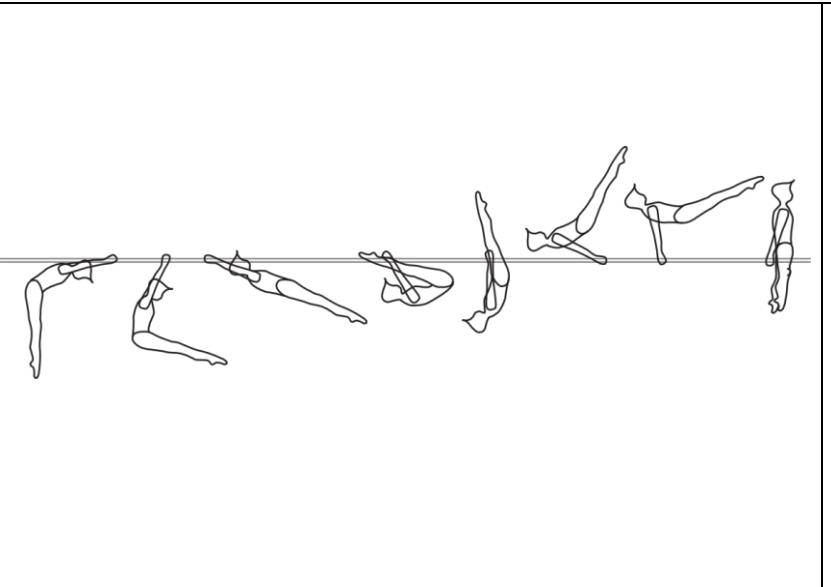
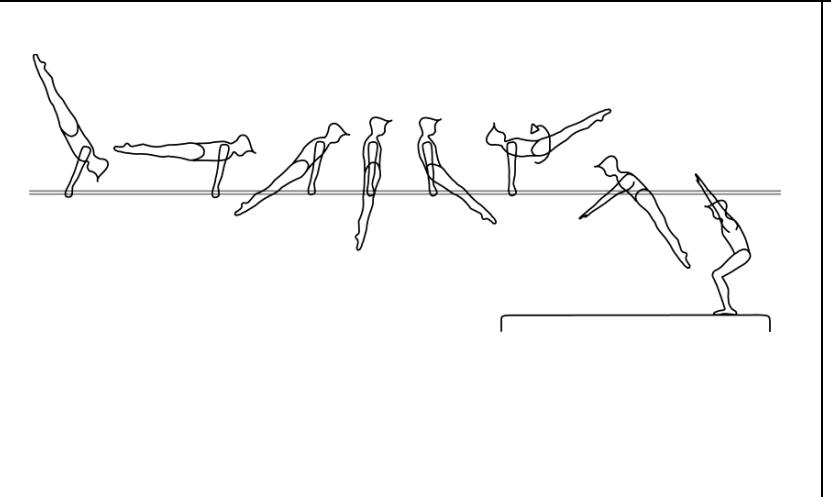
Elemente mit einem Doppelquerstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

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

		<b>Elemente</b> Ausführungskriterien
BA K4-A  P  →BA K3-3		<p><b>Rschwg zum Oberarmstand --</b>  <b>Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --</b>  <b>Grätschsitz: Heben des geb. Körpers zum Oberarmstand --</b>  <b>Aussenquerstand vl. auf dem Minitramp oder mit Anlauf: Sprung zum Oberarmstand --</b></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> 

BA K4-B	 <p><b>P</b></p>	<p><b>Vschwg im Oberarmhang und Heben zur Kipplage</b></p> <p>Fliessender Bewegungsablauf Heben zur Sturzhangposition über C+ Pose Hüfte über Holmen</p>
BA K4-1	 <p><b>W</b></p> <p>→BA K3-4</p>	<p><b>Winkelstütz --</b></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 K4-2	 <p><b>W</b></p>	<p><b>Aus Oberarmstand: Abrollen zum Rückschwung im Oberarmhang</b></p> <p>Abrollen über Kerzenposition zum Rückschwung oder Abrollen über Kipplage Beim Abrollen, Hüfte über Holmen</p>

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

BA K4-5  W		<p><b>Laufkippe</b>  <b>Schwebekippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz (oder Schwungkippe)</b>  <b>Schwebekippe zum Rückschwung im Oberarmhang (oder Schwungkippe)</b>  <b>Schwebekippe (oder Schwungkippe)</b></p> <p>Strecken am Ende des Vorschwungs / Vorschwebens (offener Arm-Rumpfwinkel)  Aneinanderreihen von „Sturzhang-Kerze-blockieren“; Kippbewegung  Beim Rückschwung Hüfte mind. Ellbogenhöhe</p>
BA K4-6  W  →BA K3-5		<p><b>Kehre mit <math>\frac{1}{2}</math> Dr. zum Niedersprung</b>  <b>Flanke mit <math>\frac{1}{4}</math> Dr. zum Niedersprung</b></p> <p>Am Ende des Vorschwungs C+ Pose  Hüfte mind. Ellbogenhöhe  Körperstreckung mit <math>\frac{1}{2}</math> Dr. bei der Kehre (<math>\frac{1}{4}</math> Dr. bei der Flanke)  Über C+ Pose zur Landung  Loslassen des Holmes erlaubt  Kehre einwärts oder auswärts</p>

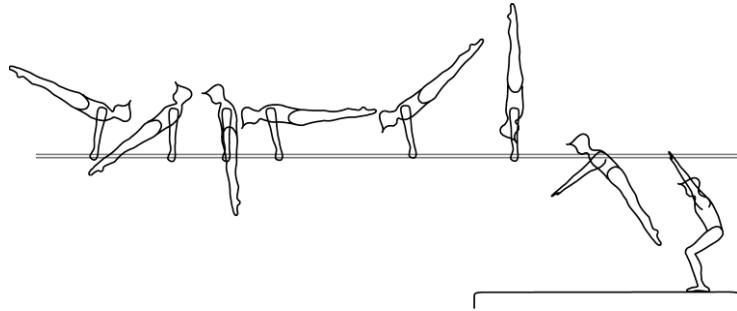
BA

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

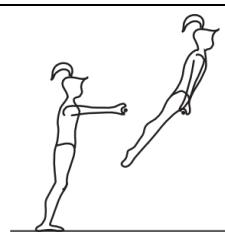
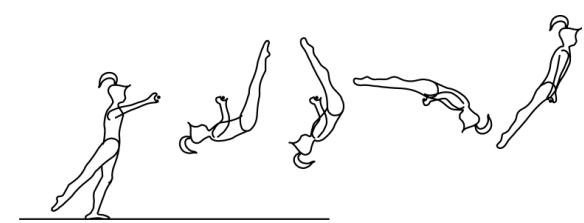
## 5 RECK

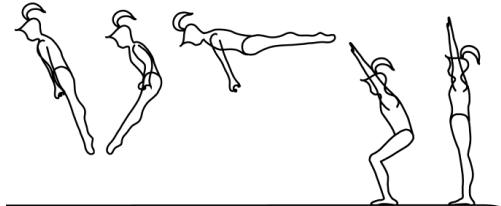
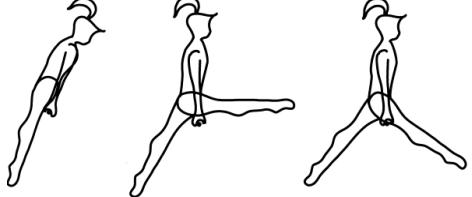
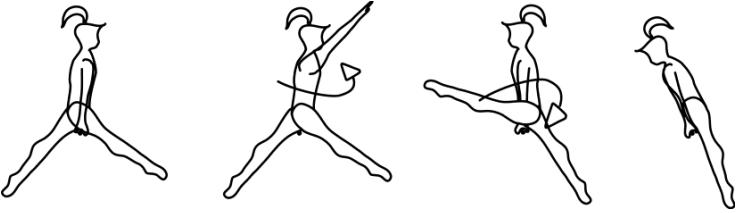
### 5.1 K1 RECK

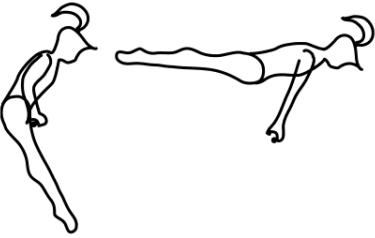
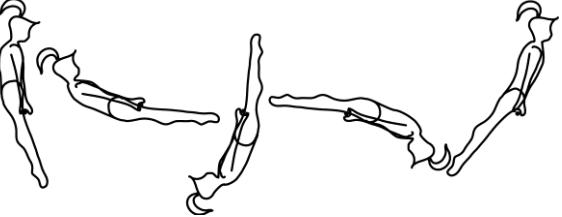
Übungszusammensetzung: 2P + 2W

Reck: Höher als Schultern ab Matte bei Beginn der Übung

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

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

RE K1-B  <b>P</b>		<p><b>Aus Stütz: Rschwg zum Niedersprung</b> (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  <b>W</b>		<p><b>Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz</b></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  <b>W</b>		<p><b>Spreizsitz ½ Dr. zum Stütz</b></p> <p>Fliessende Bewegung Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm Hinteres Bein, Hüfte und Körper in einer Linie</p>

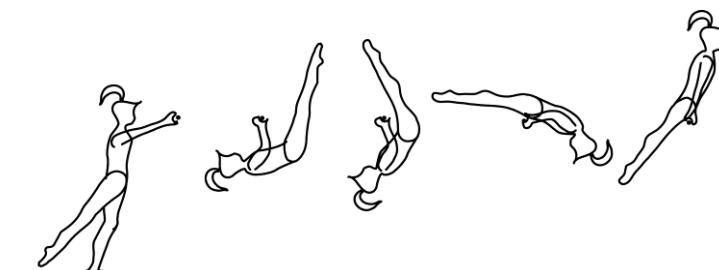
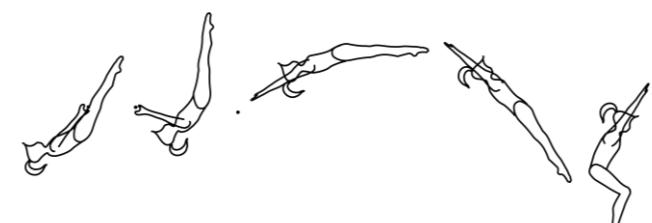
RE K1-3		<b>Aus Stütz: Rschwg (nur in Verbindung mit K1-4)</b>  Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Füsse mind. auf Stangenhöhe
RE K1-4		<b>Felge rw.</b>  C+ Pose während der Felge Körper bleibt an der Stange Die Drehung geht durch den Stütz

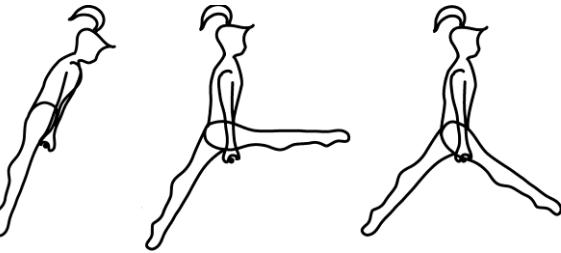
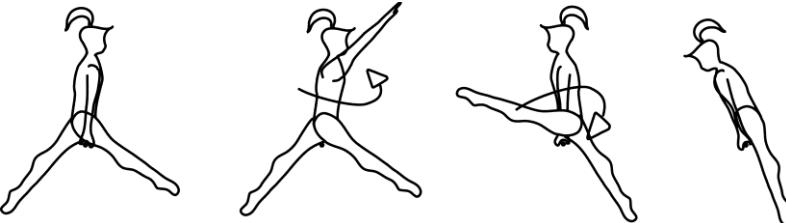
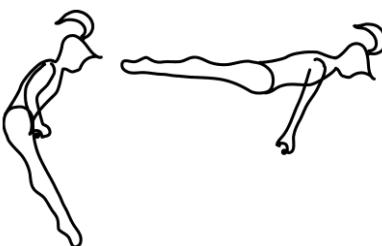
## 5.2 K2 RECK

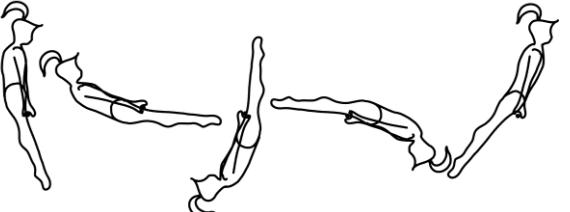
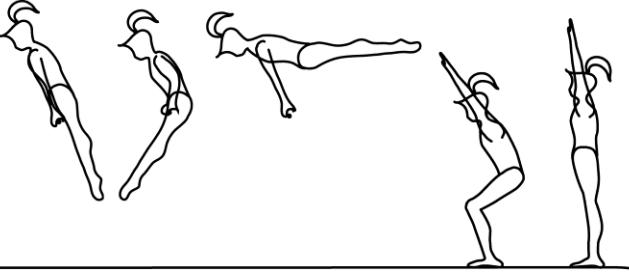
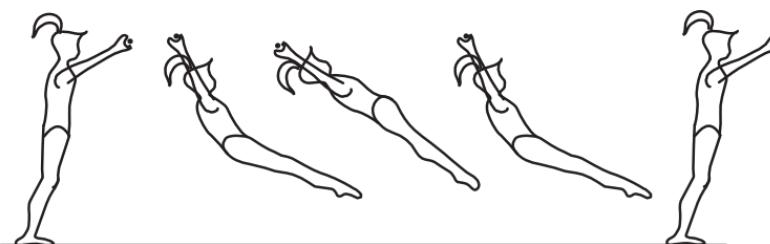
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

Reck: Höher als Schultern ab Matte bei Beginn der Übung

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

		<b>Element</b> Ausführungskriterien
RE K2-A		<b>Seitstand vl., Felgaufschwung</b> <b>Seitstand vl., Felgaufzug</b>  Kamm- oder Ristgriff C+ Pose beim Aufschwung / Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stütz vl.
RE K2-B		<b>Unterschwung zum Niedersprung</b>  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		<b>Einspreizen eines Beines zum Sprezsitz</b>  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		<b>Sprezsitz ½ Dr. zum Stütz vl.</b>  Fliessende Bewegung Das Körpergewicht ist während der Drehung auf einem Arm Hinteres Bein, Hüfte und Körper in einer Linie
RE K2-3		<b>Aus Stütz: Rückschwung (nur in Verbindung mit K2-B oder K2-4)</b>  Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose Füsse mind. auf Stangenhöhe

RE K2-4  <b>W</b>  →RE K1-4		<p><b>Felge rw.</b></p> <p>C+ Pose während der Felge  Körper bleibt an der Stange  Die Drehung geht durch den Stütz</p>
RE K2-5  <b>W</b>  →RE K1-B		<p><b>Aus Stütz: Rschwg zum Niedersprung</b>  (Griff darf gelöst werden)</p> <p>Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose  Füsse mind. auf Stangenhöhe  Über C+ Pose zur Landung</p>
RE K2-6  <b>W</b>  →RE K3-4		<p><b>Aus Stand (mit oder ohne Griff an der Stange):  Vor- und Rückschweben gegr. oder geb. zum Stand</b></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>

## 5.3 K3 RECK

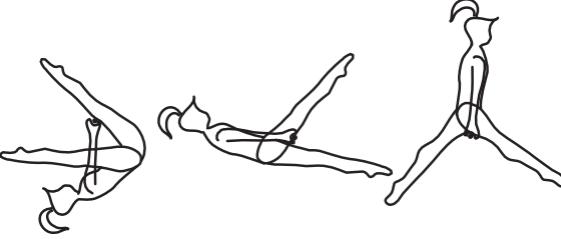
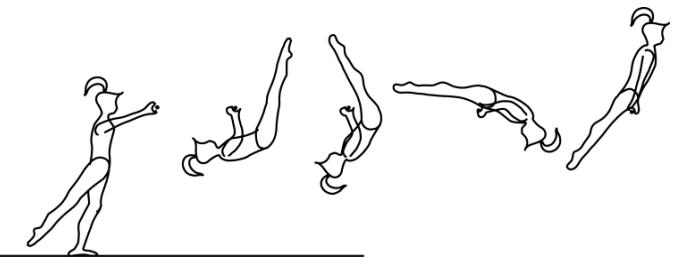
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

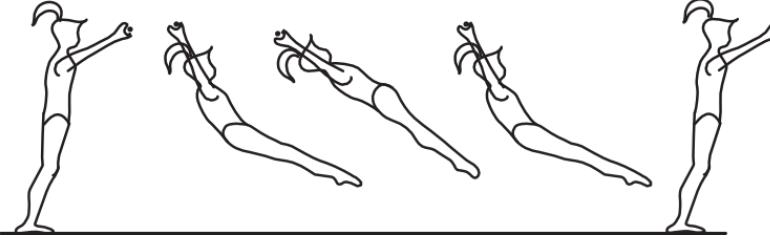
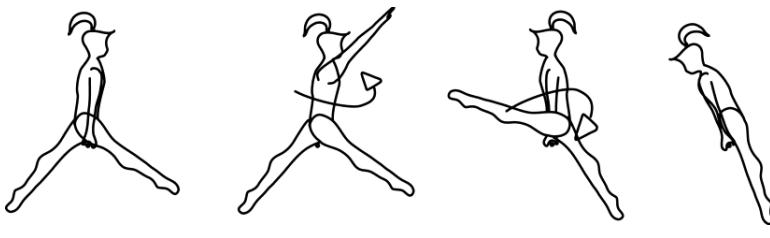
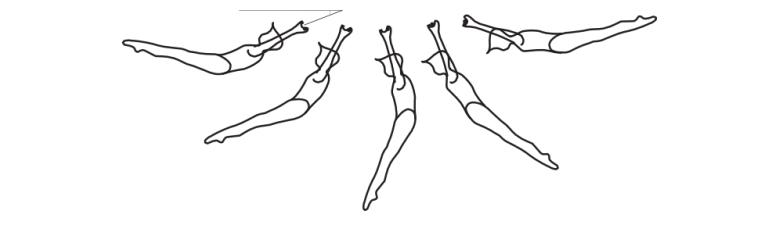
Reck: Höher als Schultern ab Matte bei Beginn der Übung

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

		<b>Element</b> Ausführungskriterien
RE K3-A  <b>P</b>  →RE K1-4 K2-4		<b>Felge rw.</b>  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

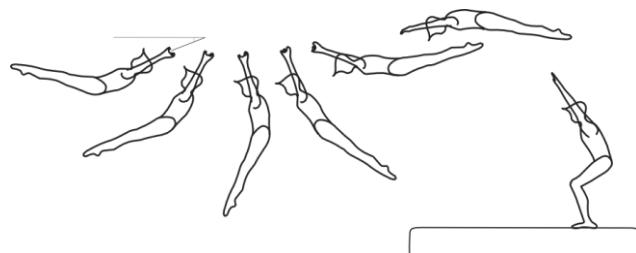
RE K3-B  P  → <sup>RE</sup> K2-B		<p><b>Aus Stütz: Unterschwung zum Rschwg</b>  <b>Aus Stütz: Unterschwung zum Niedersprung</b></p> <p>Wenn nicht aus der Felge rw. geturnt:  Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose  Füße mind. auf Stangenhöhe  C+ Pose bei der Felgbewegung</p> <p>Beim Unterschwung zum Niedersprung C- Pose  Beim Unterschwung zum Rückschwung: Endphase I Pose  Hüfte mind. auf Stangenhöhe</p>
RE K3-1  W		<p><b>Mühlumschwung vw.</b></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</p> <p>2. Variante: Abschwung vw. in gespreizte Sturzhanglage  Deutliches Strecken des Körpers in der 2. Phase (Kippstoss)</p>

RE K3-2  W		<p><b>Mühlaufschwung vw.</b> 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><b>Seitstand vl., Felgaufschwung</b> <b>Seitstand vl., Felgaufzug</b> <b>Hang, Felgaufzug</b></p> <p>Kamm- oder Ristgriff C+ Pose beim Aufschwung / Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stütz</p>

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

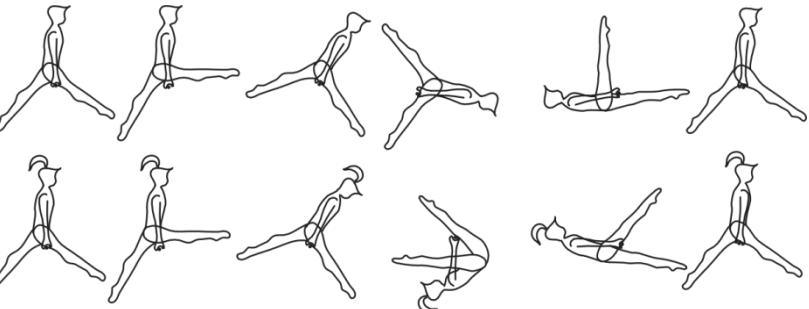
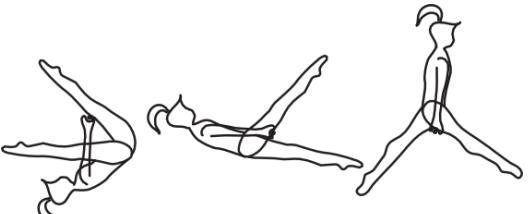
## 5.4 K4 RECK

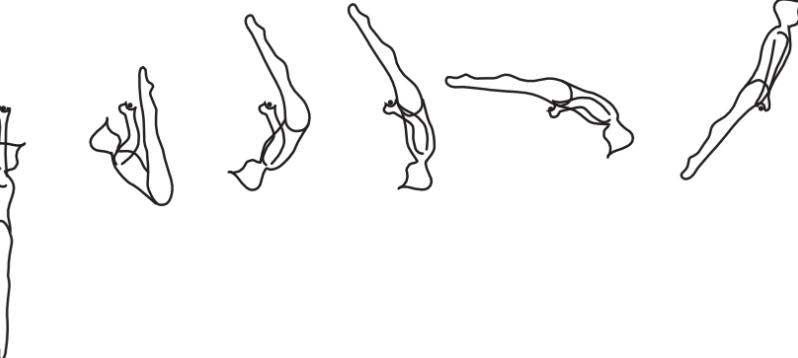
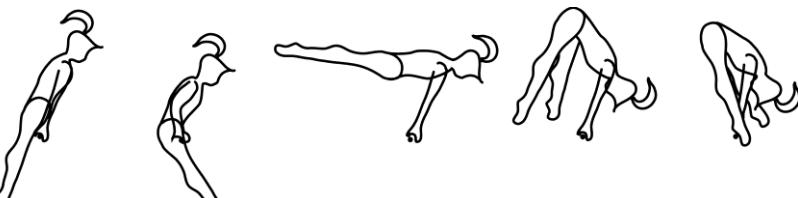
Übungszusammensetzung: 2P + 3W

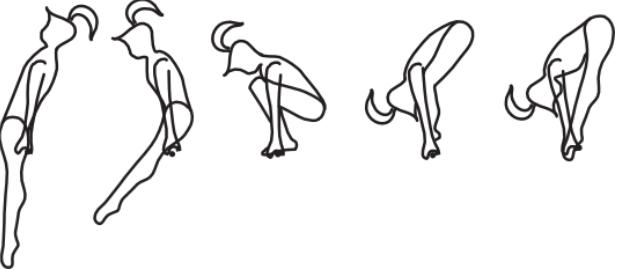
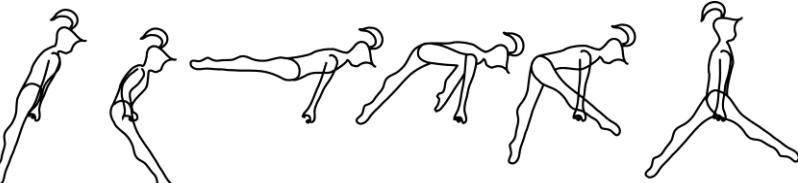
Reck: Höher als Schultern ab Matte bei Beginn der Übung

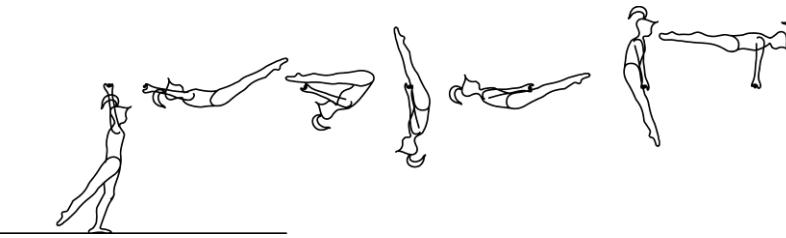
Elemente aus anderen Kategorien können als Verbindungselemente geturnt werden, zählen aber nicht als Schwierigkeitselemente.

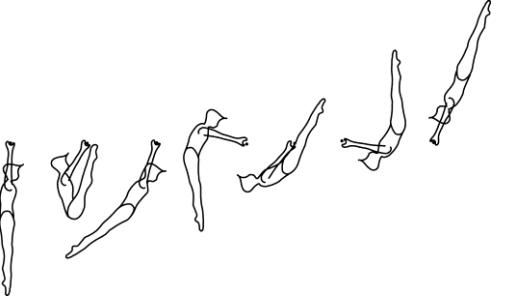
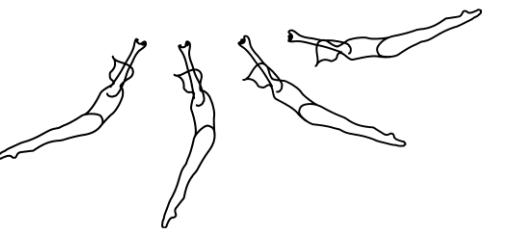
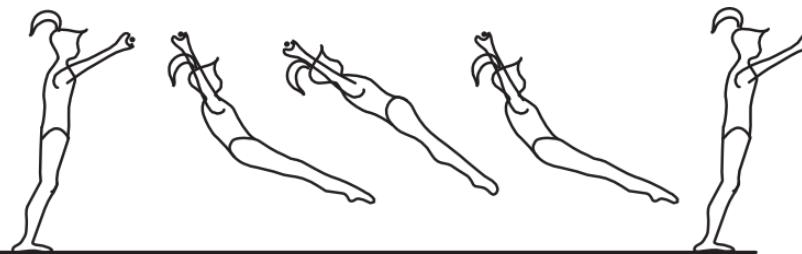
		<b>Element</b> Ausführungskriterien
RE K4-A <b>P</b> →RE K1-4 K2-4 K3-A		<p><b>Felge rw.</b></p> <p>Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose      Füsse mind. auf Stangenhöhe      C+ Pose während der Felge      Körper bleibt an der Stange      Die Drehung geht durch den Stütz</p>
RE K4-B <b>P</b> →RE K2-B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

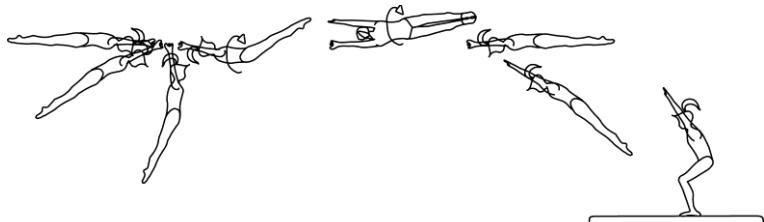
RE K4-1 W → <sup>RE</sup> K3-1		<p><b>Mühlumschwung vw.</b></p> <p>Abheben des Körpers aus dem Spreizsitz, Hüfte parallel zur Stange</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Variante: Rotation um 360° mit gestrecktem Körper Beinwinkel gleichbleibend, Endposition im Spreizsitz</li> <li>2. Variante: Abschwung vw. in gespreizte Sturzhanglage Deutliches Strecken des Körpers in der 2. Phase (Kippstoss)</li> </ol>
RE K4-2 W → <sup>RE</sup> K3-2		<p><b>Mühlauftschwung vw.</b></p> <p>Auch als Aufgang möglich, Ausgangsstellung frei</p> <p>Aus Sturzhangposition deutliches Strecken des Körpers im Aufschwung zur Kerzenposition (Kippstoss) Strecken des Körpers im Aufschwung (Kippstoss) Endposition im Spreizsitz Hüfte parallel zur Stange</p>

RE K4-3  <b>W</b>  →RE K1-A K2-A K3-3		<p><b>Seitstand vl., Felgaufzug</b>  <b>Seitstand vl., Felgaufschwung</b>  <b>Hang, Felgaufzug</b></p> <p>Kamm- oder Ristgriff  C+ Pose beim Aufzug / Aufschwung mit geschlossenen Beinen  Endposition im Stütz</p>
RE K4-4  <b>W</b>		<p><b>Stütz vl., Aufgrätschen zum Stand</b>  <b>Stütz vl., Aufbücken zum Stand</b></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		<p><b>Stütz rl., Aufhocken zum Stand</b></p> <p>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</p>
RE K4-6  W		<p><b>Stütz vl., Durchhocken zum Spreizsitz</b></p> <p>Am Ende des Rückschwungs I / C- Pose, Füsse mind. auf Stangen- höhe Hinteres Bein gestreckt Endposition im Spreizsitz</p>
RE K4-7  W		<p><b>7/8 Bückumschwung vw. mit Griffwechsel</b></p> <p>Gestreckte Beine Körperschwerpunkt ist mind. 45° über Horizontale Griffwechsel im Umkehrpunkt</p>

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

RE K4-10	 <b>W</b>	<p><b>Schwunganreissen/Konterschwung</b></p> <p>Fliessender Ablauf der Kurbetbewegung C+ Pose bei der Felgbewegung Unterschwung zur I / C- Pose Hüfte mind. auf Stangenhöhe</p>
RE K4-11	 <b>W</b> <b>→RE K3-6</b>	<p><b>Im Hang: Rschwg</b></p> <p>Rschwg endet in der I / C- Pose, Schultern 80°</p>
RE K4-12	 <b>W</b> <b>→RE K3-4</b>	<p><b>Aus Stand (mit oder ohne Griff an der Stange): Vor- und Rückschweben gegr. oder geb. zum Stand</b></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>

RE		
K4-13		<b>Hangkehre zum Niedersprung</b>  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
W		