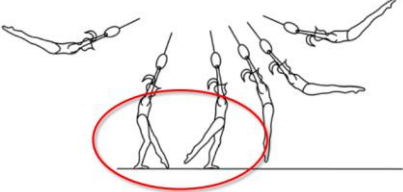
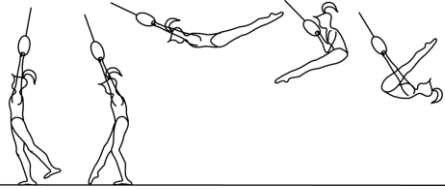
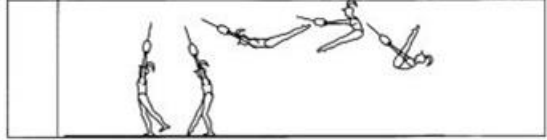


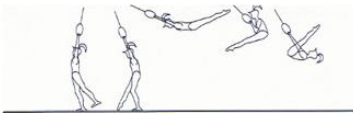

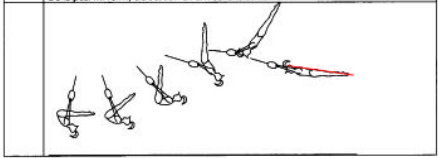
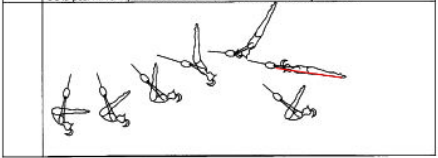


Schaukelringe

AK	<p>SCHAUKELRINGE: EINKUGELN AUS DEM VSCHKLN. UND ABSCHWINGEN</p> <p>Das Element «Einkugeln aus dem Vschkln. und Abschwingen» an den Schaukelringen wurde neu als SW 7 in der Strukturgruppe 2.07 Überschläge vorwärts und rückwärts eingestuft</p> <p>Für das Einkugeln zählen die bisher definierten technischen Anforderungen. Für den Abschwung ist es wichtig, dass die Hüfte höher als die Schultern sind und der Abschwung nach vorne/oben geturnt wird. Eine Schwungsteigerung soll erreicht werden.</p>	01.23
JK	<p>SCHAUKELRINGE: 20201 VORSCHKLN. UND HEBEN DES GEB. KÖRPERS ZUM STURZHANG GEB./ GEGR.</p> <p>Wurde abgestuft und ist nun ein Basis Element</p>	01.23
AK	<p>VSCHKLN. 1/2 DR. UND HEBEN DES GEH. KÖRPERS MIT GEB. ARMEN ZUM STURZHANG GEB./GEGR.</p> <p>Da dieses Element nicht als Aufbau für Elemente der höheren Kategorien dient und die FG diese Ausführung nicht fördern will, wird das Element vorerst nicht eingestuft.</p>	10.22
JK / AK	<p>AKTIVE BODENBERÜHRUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Hang (Vor- oder Rückschaukeln) muss eine Bodenberührung (Kurbet-Bewegung sichtbar) mit den Füßen erfolgen • falls die Berührung nicht erfolgt: Abzug 0.3 Pkt. (Technik) 	2022 01.23
JK	<p>K1-A: SELBSTÄNDIGES HEBEN IN DEN STURZHANG, ZIEHEN ODER ANSTOSSEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhängen der Beine beim Heben gilt als Sturz. • Ein- oder beidbeiniges Abspringen vom Boden erlaubt • Die Technik des Hebens ist frei, muss aber fließend und selbstständig sein 	2014 2020

JK / AK	<p>HEBEN ZUM STURZHANG IM RÜCKSCHAUKELN (PRÄZISIERUNG)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückschwung muss im leichten C- enden. • Im Hang (Vor- oder Rückschaukeln) muss eine Bodenberührung mit den Füßen erfolgen; - falls die Berührung nicht erfolgt: Abzug 0.3 Pkt. (Technik)  <ul style="list-style-type: none"> • Weitere technische Mängel beim Heben zum Sturzhang werden mit den restlichen 0.20 Punkten abgezogen. • Das Element 20304 „Vorschaukeln im Sturzhang geb./gestr. und senken zum Hang“ wird eigenständig betrachtet. Verfrühtes Abschwingen wird entsprechend abgezogen. 	2018
JK / AK	<p>SCHAUKELRINGE, STURZHANGPOSITION (PRÄZISIERUNG):</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Sturzhangposition müssen die Beine während des Vor- oder Rückschaukelns einmal 90 Grad zu den Seilen sein. • Der Zeitpunkt ist frei und wird massgeblich durch das darauffolgende Element bestimmt. • Die Dynamik und der Rhythmus des nachfolgenden Elementes darf nicht gestört werden. Wird dies nicht erfüllt (Sturzhang, Beine/Seile 90°) ist ein Technikabzug von 0,1 Pkt. erlaubt. 	2018
AK	<p>SCHAUKELRINGE, ANSTOSSEN ZUM RÜCKSCHAUKELN UND HEBEN ZUM STURZHANG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Beim Anstossen berühren die Füße den Boden nicht. Ist dies erlaubt? Antwort: Ja, dies ist beim Anstossen erlaubt. Der Rückschwung muss aber technisch korrekt ausgeführt werden (leichtes C- in der Endposition) und es darf keine aktive Trainerhilfe erkennbar sein. 	2018
JK	<p>WIPPEN AB KATEGORIE 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Darf man ab K4 einen Sturzhang als Leerschwung mit «Wippen» turnen? Antwort: Nein, es gibt entweder einen Leerschwung im Sturzhang (ohne Wippen) oder einen korrekt geturnter Strecksturzhang. Ist dieser nicht korrekt gibt es ein Abzug in Technik und Haltung. 	2017

JK / AK	<p>RÜCKSCHAUkeln UND HEBEN DES GEB. KÖRPERs MIT GESTR. ARMEN ZUM STURZHANG GEB./GEGR.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variante 1: mit Stemm- und Kurbetbewegung • Variante 2: nur Kurbetbewegung <div data-bbox="371 349 919 533"> <p>20207 Rückkin. und heben des geb. Körpers mit gestr. Armen zum Sturzhang geb./gegr. Bal. en arr, s'élever corps carpé, bras tendus à la suspension mi-renversée j. écartées ou serrées</p>  </div> <p style="text-align: center;">Rückschaukeln und heben des...</p> <div data-bbox="421 651 775 808"> <p>Basis</p>  <p>...gehockten Körpers mit gebeugten Armen zum Sturzhang gebückt</p> </div> <div data-bbox="895 651 1265 808"> <p>Kat. 6</p>  <p>...gebückten Körpers mit gestreckten Armen zum Sturzhang gebückt</p> </div> <div data-bbox="421 860 775 1016"> <p>Kat. 5</p>  <p>...gebückten Körpers mit gebeugten Armen zum Sturzhang gebückt</p> </div> <div data-bbox="895 860 1265 1016"> <p>Kat. 7</p>  <p>...gestreckten Körpers mit gestreckten Armen zum Sturzhang</p> </div>	2015
AK	<p>ANFANGSSCHWÜNGE AKTIVKATEGORIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Ab wann wird gewertet in der Aktivkategorie? Antwort: Bereits beim Beginn des Anschießens, dh sobald die Füße der TU/TI den Boden verlassen haben 	2015
JK / AK	<p>AUSKUGELN ZUM HANG / AUSKUGELN ZUM STURZHANG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Rückschaukeln: Die Endposition des Auskugelns vor dem Heben zum Sturzhang ist gleich wie beim Auskugeln zum Hang Im Vorschaukeln: Auskugeln zum Sturzhang ⇨ Arme bleiben gestreckt (Ausnahme: sehr hohe Schwunghöhe) <div data-bbox="296 1503 735 1682"> <p>20701 Auskugeln aus dem Rückkin. im Sturzhang De la pos. mi-renv., dislocation en arr. dans le bal. en arr.</p>  </div> <div data-bbox="823 1503 1262 1682"> <p>20703 Auskugeln aus dem Rückkin. im Sturzhang und heben zum Sturzhang geb. De la pos. mi-renv., dislocation en arr. dans le bal. arr. à la susp. mi-renv.</p>  </div>	2015
JK	<p>K4-3 – RÜCKSCHAUkeln UND HEBEN DES GEB. KÖRPERs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frage: Abzug? Wenn heben gehockt geturnt wird? Antwort: 0.5 Pt. = ganze Technik, aber gezählt als Wahlelement. Beginnt der Tu/Ti aber mit gestreckten Beinen und zieht erst am Schluss die Beine an, wird je nach Ausführung ein mittlerer, bis kleiner Fehler, abgezogen. 	2014