

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
1.	Vom Liegestütz mit Kammgriff rückwärts (frei) in den Liegestütz mit Kammgriff einarmig – Gegenhand zum vorderen Fuß greift – vorwärts	Einheit 1 Ü-Schwungholen/1. 1 Übergang kopfunten	<ul style="list-style-type: none"> Nur hinteres Bein beugt und streckt Zone: Die Übungsposition muss erreicht sein bis mitten zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse Hände greifen gleichzeitig Falsche Griffart: [0,2 P.] Zone: zwischen den Griffsprossen Hände lösen gleichzeitig bei der ½ Drehung können die Arme leicht abgesenken, um ein Hängen bleiben zu vermeiden Fußdrehung erfolgt gleichzeitig oder nacheinander Liegestütz mit Kammgriff einarmig vorwärts: Freier Arm in Seithochhalte falsche Griffart oder falscher Arm: [je 0,2 P.]
2.	Von der Spindelstellung vorwärts (Umgreifen der vorderen Hand in den Ellgriff am vorderen Sprossengriff, Unterdrehen unter dem vorderen Arm) in die kleine Brücke einarmig rückwärts	Einheit 2 Übergang 1/2 2 Übergang kopfunten	<ul style="list-style-type: none"> Zone: im Bereich der Bretter vorderer Arm sofort gestreckt, hinterer Arm sofort gebeugt Kopfhaltung beachten Körperverwindung beachten Zone: zwischen den Griffsprossen vorderer Arm beim Umgreifen und Unterdrehen gestreckt, freier Arm in Seithochhalte Fußdrehung: nacheinander (vorderer Fuß zuerst) oder gleichzeitig kleine Brücke einarmig rückwärts: Kopfhaltung beachten Beine und Arme gestreckt; Hüfte und Schultern im Querverhalten freier Arm in Seithochhalte
	(frei, Umgreifen der Gegenhand zum hinteren Fuß in den Kammgriff am vorderen Sprossengriff und ¼ Drehung) / (Kammgriff der freien Hand am Sprossengriff gegen Rollrichtung, Seitenaufspreizen)	Einheit 3 Übergang 2/3	Vor dem RW <ul style="list-style-type: none"> Zone: mitten zwischen vorderer Spreizsprosse und vorderem Brett Falsche Griffart: [0,2 P.] ¼ Drehung und Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß erfolgt in beliebiger Reihenfolge Arme bleiben bei allen Aktionen gestreckt RW <ul style="list-style-type: none"> Arm am Sprossengriff darf gebeugt sein Knie in neue Rollrichtung gebeugt, freier Arm wird in Seithochhalte geführt wobei der Oberkörper eine ca. 1/8 Drehung ausführt Nach dem RW <ul style="list-style-type: none"> Zone: bis mitten zwischen Brett und Spreizsprosse in Rollrichtung Bein bleibt beim Herausziehen aus der Bindung gestreckt; keine mehrfachen Fußbewegungen, ein „Hängen bleiben oder

Pflicht Gerade L6 (Höchstpunkte: 6,0 Punkte)

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
			<p>Nachrucken“ ist zu vermeiden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bein wird innerhalb der Reifenebene geführt • Arme bleiben beim Seitaufspreizen gestreckt
3.	1. Vom Seitfreiflug mit Seitaufspreizen in den Freiflug mit Voraufspreizen rückwärts.	3 Übergang kopfunten	<ul style="list-style-type: none"> • Körper-, Kopfhaltung gerade • Ellenbogen der freien Arme befinden sich auf einer Ebene mit der Körpervorderseite; Hände und Unterarme bilden eine Linie • seitliche Verdrehung des Oberkörpers vermeiden • Zone: Zwischen den Griffsprossen • freie Arme werden während der Drehung in Seithochhalte genommen • das Spreizbein wird während der Drehung möglichst eng am Fuß in Bindungen vorbeigeführt. Dabei darf der Fuß beim Passieren des Brettes kurz angezogen werden, um ein „Hängen bleiben“ zu vermeiden • Körperdrehung erfolgt gleichzeitig mit dem Positionswechsel des freien Beines (kein Nachdrehen!) [0,2 P.] • erlaubte Pendelbewegung des Oberkörpers beim Freiflug: Bereich der Reifengriffe
	(Speichgriff an den Reifengriffen, Einscheren mit Vorspreizen, Voraufspreizen)	Einheit 4 Übergang 3/4	<ul style="list-style-type: none"> • Zone: Bereich der Bretter • falsche Griffart [0,2 P.] • Einscheren: Arme gestreckt, Spreizbein wird vor dem Körper in mindestens 45° Winkel gehalten, Bein gestreckt, Fußspannung • Fußdrehung erfolgt gleichzeitig mit der Körperdrehung (kein Nachdehen!) • Hände lösen gleichzeitig
4.	Vom Freiflug mit Voraufspreizen vorwärts über den Liegestütz mit Voraufspreizen mit gekreuztem Ellgriff an den Reifengriffen vorwärts (Ausscheren) in die große Brücke rückwärts.	4 Übergang kopfunten	<ul style="list-style-type: none"> • Freiflug: Erlaubte Pendelbewegung des Oberkörpers im Bereich der Reifengriffe • Zone: Zwischen den Griffsprossen • Hände greifen gleichzeitig, Arme sind gestreckt, Oberkörper wird beim Greifen nicht aufgedreht • freier Fuß wird während der Drehung auf direktem Weg neben den Fuß in Bindungen geführt • nach der Drehung muss die große Brücke sofort eingenommen werden (kein Liegestütz sonst Abzug: [0,1– 0,2 P.] • große Brücke rückwärts: Kopf ist zwischen den Armen und in Verlängerung der Wirbelsäule, Füße sind parallel und geschlossen, Hüfte parallel zu den Spreizsprossen
	(Rückspreizen des freien Fußes zum hinteren Brett, Lösen des Fußes aus der Bindung, ½ Drehung frei, Voraufspreizen des hinteren Fußes, Ristgriff am oberen Sprossengriff, Vorspreizen des hinteren Fußes zum unteren Sprossengriff, frei, ½ Drehung und Ellgriff des Gegenarmes zum – nach der	Einheit 5 Übergang 4/5	<p>Vor dem RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone: Bereich der Bretter • beim Lösen des Fußes aus der Bindung keine mehrfachen Fußbewegungen, ein „Hängen bleiben“ ist zu vermeiden

Pflicht Gerade L6 (Höchstpunkte: 6,0 Punkte)

Beschreibung der Pflichtübung	Abschnitte	Detailbeschreibung
<p>Drehung – hinteren Fuß an den gegenüberliegenden Reifen zwischen den Brettsprossen)</p> <p>/</p> <p>(beim Richtungswechsel unterdrehen und Vorspreizen des auf der Spreizsprosse befindlichen Fußes zum Sprossengriff – Drehrichtung beibehalten – und Speichgriff der freien Hand an dem der beim Unterdrehen fixierten Hand gegenüberliegenden Reifen)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Beine bleiben bei allen Aktionen gestreckt • lösen der Hände erfolgt gleichzeitig, Arme in Seithochhalte • bei der ½ Drehung frei dürfen die Arme leicht abgesenkt werden, um ein Hängen bleiben an den Reifen oder Sprossengriffen zu vermeiden • freier Schritt: Zwischengriff [0,2 P.] • das Bein wird bei den Schritten immer möglichst eng am Standbein entlanggeführt, dabei darf der Fuß beim Passieren des Brettes bzw. der Sprosse kurz angezogen werden um ein Hängen bleiben zu vermeiden • Fußspannung beachten! • Bei der zweiten ½ Drehung erfolgt der Ellgriff zum beliebigen Zeitpunkt <p>RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone: zwischen hinterem Sprossengriff und Mitte der Reifengriffe • Arme sind bei allen Aktionen gestreckt • beim Unterdrehen: Drehrichtung der vorherigen ½ Drehung beibehalten [0,2 P.] • freier Fuß wird während der Drehung möglichst eng am Standbein und dann sofort zum vorderen Sprossengriff geführt (Verharren im Schlusstand [0,2 P.], Einnehmen einer Liegestützposition [0,2 P.]) • freier Arm in Seithochhalte • Aufstellen des Fußes und greifen der freien Hand erfolgt in beliebiger Reihenfolge • freie Hand greift auf gleicher Höhe der fixierten Hand (kein Umgreifen!). Nachgreifen: [0,2 P.] • erfolgt die ½ Drehung deutlich vor dem Richtungswechsel, Radlaufzone [0,2 P]
<p>5. Reifenbrücke rückwärts auf den Sprossengriffen an den Reifen zwischen den Brettsprossen.</p>	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beine und Arme bleiben während der gesamten Übung gestreckt • Kopfhaltung beachten
<p>(frei, gekreuzter Zwiagriff – Kamm- und Ristgriff – an der oberen Spreizsprosse und Ausscheren mit Vorbeugespreizen, Voraufspreizen, Schlusstand auf der unteren Spreizsprosse an der oberen Spreizsprosse, (gestiegen) Spreizstand (oberes Bein gebeugt) auf den Brettern vorwärts, Durchschwingen im Spreizstand vorwärts frei, Speichgriff rücklings an den Reifen zwischen oberer Spreizsprosse und oberer Brettsprosse)</p>	<p>Übergang 5/6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zone: Beginn: Im Bereich der Reifengriffe, Ende: beliebig (bis zum Erreichen der nächsten oberen Phase) • falsche Griffart: [0,2 P.] • beim Ausscheren mit Vorbeugespreizen: Arme bleiben gestreckt, Knie nach vorne gebeugt, Fuß wird auf Kniehöhe an das Standbein angelegt, auf Fußspannung achten • Zwiagriff während der weiteren Aktionen beachten (falsche Griffart: [0,2P.]) • Schlusstand: Beine gestreckt, Füße parallel • Beine werden nacheinander in den Spreizstand geführt, vorderes Bein dann gebeugt • Arme dürfen vor dem Handwechsel gebeugt werden

Pflicht Gerade L6 (Höchstpunkte: 6,0 Punkte)

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
6.	<p>Oben: Sitzaufschwung vorwärts</p> <p>Unten: Winkelsitz vorwärts</p>	6	<ul style="list-style-type: none"> • beim Nach-Hinten-Führen in den Speichgriff rücklings werden die Arme über die flüchtige Seittiefhalte geführt • dabei lösen und greifen Hände gleichzeitig <p>Oben</p> <ul style="list-style-type: none"> • es muss kurzfristig eine Bückhangposition eingenommen werden • Arme dürfen gebeugt sein und unterstützen die kontrollierte Aufschwungbewegung • Beine bleiben geschlossen und gestreckt • Fußspannung beachten <p>Unten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine bleiben geschlossen und gestreckt • Beine und Füße dürfen den Boden berühren, der Kontakt erfolgt nahezu geräuschlos • Fußspannung beachten • beim Durchschwingen im Sitz erfolgt ein Griffwechsel, Hände lösen und greifen gleichzeitig • Arme müssen nach dem Lösen nicht in die Seittiefhalte gebracht werden
	(Beliebige Griffart an den Reifen zwischen Sitzfläche und oberer Griffspresse, Absenken der Beine gewinkelt in den Stand auf unterer Spreizspresse und unterem Sprossengriff, frei, Ristgriff an der oberen Spreizspresse, Schlusstand auf dem unteren Sprossengriff an der oberen Spreizspresse)	Übergang 6/Abgang	<ul style="list-style-type: none"> • Beliebige Griffart der Hände an den Reifen, Hände aber auf gleicher Höhe • beim Absenken: Hüftwinkel kleiner als 180 °, Beine gestreckt • Hüftwinkel öffnet sich in dem Maß, wie die Beine in Richtung Standfläche geführt werden, kontrollierte Bewegung! • Fußspannung beachten • Beine werden erst unmittelbar vor dem Aufstellen der Füße auf die Standflächen gespreizt • das Aufstellen der Füße erfolgt geräuschlos; die Arme dürfen dabei gebeugt werden • Hände lösen gleichzeitig, Arme in Seithochhalte • falsche Griffart: [0,2 P.] • das Rad wird zum Stillstand gebracht, ohne dass ein weiterer Richtungswechsel erfolgt (weiterer Richtungswechsel [0,2 P.]
	Unterschwung über die obere Griffspresse	Abgang	<ul style="list-style-type: none"> • zu langes Warten vor dem Abgang (länger als 5 sek. = erheblicher Radstillstand):[0,5 P.] • Abdruck von der Standfläche erlaubt • Arme und Beine dürfen nach dem Lösen von der Standfläche zunächst gebeugt sein • in der Flugphase: Körperstreckung • Flughöhe: Schulterhöhe • Standfehler: [0,1-0,2P.]