

**Pflicht Gerade L7** (Höchstwertung 7,0 Punkte)

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

**Pflicht Gerade L7 (Höchstwertung 7,0 Punkte)**

	Beschreibung der Pflichtübung	Abschnitte	Detailbeschreibung
3.	Vom Seitfreiflug mit Seitauflspreizen in den Freiflug mit Voraufspreizen rückwärts.	3  <b>Übergang kopfunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme bleiben beim Seitauflspreizen gestreckt</li> <li>• Körper-, Kopfhaltung gerade</li> <li>• Ellenbogen der freien Arme befinden sich auf einer Ebene mit der Körpervorderseite; Hände und Unterarme bilden eine Linie</li> <li>• seitliche Verdrehung des Oberkörpers vermeiden</li> <li>• Zone: Zwischen den Griffsprossen</li> <li>• feie Arme werden während der Drehung in Seithochhalte genommen</li> <li>• 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</li> <li>• Körperdrehung erfolgt gleichzeitig mit dem Positionswechsel des freien Beines (kein Nachdrehen!) [0,2 P.]</li> <li>• Erlaubte Pendelbewegung des Oberkörpers beim Freiflug: Bereich der Reifengriffe</li> </ul>
	(Speichgriff an den Reifengriffen, Einscheren mit Vorspreizen, Voraufspreizen)	<b>Einheit 4 Übergang 3/4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone: Bereich der Bretter</li> <li>• flsche Griffart [0,2 P.]</li> <li>• Einscheren: Arme gestreckt, Spreizbein wird vor dem Körper in mindestens 45° Winkel gehalten, Bein gestreckt, Fußspannung</li> <li>• Fußdrehung erfolgt gleichzeitig mit der Körperdrehung (kein Nachdrehen!)</li> <li>• Hände lösen gleichzeitig</li> </ul>
4.	Vom Freiflug mit Voraufspreizen vorwärts über den Liegestütz mit Voraufspreizen mit gekreuztem Zwiegriff – Kamm- und Ristgriff – am vorderen Sprossengriff vorwärts (Ausscheren) in die kleine Brücke mit Kamm- und Ristgriff mit Vorbeugespreizen rückwärts.	4  <b>Übergang kopfunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiflug: Erlaubte Pendelbewegung des Oberkörpers im Bereich der Reifengriffe</li> <li>• Zone: Zwischen den Griffsprossen</li> <li>• Hände greifen gleichzeitig</li> <li>• Arme sind bei allen Aktionen gestreckt</li> <li>• falsche Griffart: [0,2 P.]</li> <li>• freier Fuß wird <u>während</u> der Drehung ins Vorbeugespreizen geführt, sonst [0,2 P.]</li> <li>• Vorbeugespreizen: Knie nach vorne gebeugt, Fuß auf Kniehöhe an das Standbein angelegt, Fußspannung beachten</li> <li>• Kopfhaltung in der Brücke beachten</li> </ul>
	(Einscheren, Vorspreizen des freien Fußes zum vorderen Brett, Lösen des Fußes aus der Bindung, frei, Voraufspreizen des hinteren Fußes, ½ Drehung, Speichgriff am Reifen im Bereich der oberen Spreizsprosse und Schlusstand auf der unteren Spreizsprosse)	<b>Einheit 5 Übergang 4/5</b>	<p><b>Vor dem RW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone: Beginn: im Bereich der Bretter</li> <li>• Einscheren mit Vorbeugespreizen; sonst [0,2P.]</li> <li>• Bein bleibt beim Herausziehen aus der Bindung gestreckt, keine mehrfachen Fußbewegungen, ein „Hängen bleiben“ ist zu</li> </ul>

**Pflicht Gerade L7 (Höchstwertung 7,0 Punkte)**

	Beschreibung der Pflichtübung	Abschnitte	Detailbeschreibung
	<p>/ (ohne Positionswechsel)</p> <p>((gestiegen) Spreizstand (oberes Bein gebeugt) auf den Brettern vorwärts, Durchschwingen im Spreizstand vorwärts, Speichgriff rücklings an den Reifen zwischen oberer Spreizsprosse und oberer Brettsprosse)</p>		<p>vermeiden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände lösen gleichzeitig, Arme in Seithochhalte</li> <li>• Bein wird gestreckt innerhalb der Reifenebene geführt</li> <li>• der Fuß kann beim Passieren des vorderen Brettes angezogen werden, um ein Hängen bleiben zu vermeiden</li> <li>• Hüfte nach der Drehung parallel zur Spreizsprosse</li> <li>• Hände greifen gleichzeitig in den Speichgriff</li> <li>• Schlusstand: Beine gestreckt; Füße parallel</li> <li>• die letzten beiden Aktionen können in beliebiger Reihenfolge oder gleichzeitig ausgeführt werden</li> </ul> <p><b>Nach RW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine werden nacheinander in den Spreizstand geführt, vorderes Bein dann gebeugt</li> <li>• Arme dürfen vor dem Handwechsel gebeugt werden</li> <li>• beim „Nach-Hinten-Führen“ in den Speichgriff rücklings werden die Arme über die flüchtige Seittiefhalte geführt</li> <li>• dabei lösen und greifen Hände gleichzeitig</li> </ul>
5.	<p><b>Oben</b> Sitzaufschwung vorwärts</p> <p><b>Unten</b> Winkelsitz vorwärts</p>	5	<p><b>Oben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• es muss kurzfristig eine Bückhangposition eingenommen werden</li> <li>• Arme dürfen gebeugt sein und unterstützen die kontrollierte Aufschwungbewegung</li> <li>• Beine bleiben geschlossen und gestreckt</li> <li>• Fußspannung beachten</li> </ul> <p><b>Unten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine bleiben geschlossen und gestreckt</li> <li>• Beine und Füße dürfen den Boden berühren, der Kontakt erfolgt nahezu geräuschlos</li> <li>• Fußspannung beachten</li> <li>• beim Durchschwingen im Sitz erfolgt ein Griffwechsel, Hände lösen und greifen gleichzeitig</li> <li>• Arme müssen nach dem Lösen nicht in die Seittiefhalte gebracht werden</li> </ul>
	(Flüchtiger hoher Grätschwinkelsitz auf den Reifen im Bereich der oberen Spreizsprosse an den Reifen)	<b>Einheit 6 Übergang 5/6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idealausführung flüchtiger hoher Grätschwinkelsitz: aufrechte Oberkörperposition, Seithochhalte der Arme kann gezeigt werden</li> <li>• Fußspannung beachten</li> <li>• Speichgriff von oben an den Reifen, beliebige Griffposition; Hände aber auf gleicher Höhe</li> <li>• Beine werden gestreckt in den flüchtigen hohen Grätschwinkelsitz geführt; bei der Spreizbewegung dürfen die Hände kurz vom Reifen gelöst werden</li> </ul>

**Pflicht Gerade L7 (Höchstwertung 7,0 Punkte)**

Beschreibung der Pflichtübung	Abschnitte	Detailbeschreibung
<p><b>Oben</b> Hohe Rolle vorwärts</p> <p><b>Unten</b> Winkelsitz auf dem Sprossengriff vorwärts</p>	<p>6</p>	<p><b>Oben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußspannung bei allen Aktionen beachten</li> <li>• Sitzposition darf nicht korrigiert werden</li> <li>• <u>Rollbewegung</u>: Griffart: beliebig; Schultern oder Oberarme berühren die Reifen; Arme sind gebeugt; Ellbogen müssen oberhalb der Reifenebene sein [sonst falsche Übung: 1.0P]; das Greifen kann auch <u>während</u> der Rollbewegung erfolgen; Beine werden unmittelbar nach Verlassen der Ausgangsposition geschlossen und bleiben gestreckt</li> </ul> <p><b>Unten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine bleiben geschlossen und gestreckt</li> <li>• Beine und Füße dürfen den Boden berühren, der Kontakt erfolgt nahezu geräuschlos</li> <li>• Fußspannung beachten</li> <li>• beim Durchschwingen im Sitz erfolgt ein Griffwechsel, Hände lösen und greifen gleichzeitig</li> </ul>
<p>(Beliebige Griffart an den Reifen zwischen Sitzfläche und oberer Griffspresse, Absenken der Beine gewinkelt in den Stand auf vorderem Brett und vorderer Spreizspresse, frei, Vorspreizen des hinteren Fußes zum unteren Sprossengriff, ½ Drehung und Ellgriff des Gegenarmes zum – nach der Drehung – hinteren Fuß an den gegenüberliegenden Reifen zwischen den Brettspossen)</p> <p>/ (beim Richtungswechsel unterdrehen und Vorspreizen des auf der Spreizspresse befindlichen Fußes zum Sprossengriff – Drehrichtung beibehalten – und Speichgriff der freien Hand an dem der beim Unterdrehen fixierten Hand gegenüberliegenden Reifen)</p>	<p><b>Einheit 7</b> <b>Übergang 6/7</b></p>	<p><b>Vor dem RW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beliebige Griffart der Hände an den Reifen, Hände auf gleicher Höhe. Griff an Reifengriffen: [0,2 P.]</li> <li>• beim Absenken der Beine: Hüftwinkel kleiner 180 °, Beine gestreckt</li> <li>• Hüftwinkel öffnet sich in dem Maß, wie die Beine in Richtung Standflächen geführt werden, kontrollierte Bewegung!</li> <li>• Fußspannung beachten!</li> <li>• Beine werden erst unmittelbar vor dem Aufstellen auf die Standflächen gespreizt</li> <li>• das Aufstellen der Füße erfolgt nahezu geräuschlos; die Arme dürfen dabei gebeugt sein</li> <li>• Hände lösen gleichzeitig, Arme in Seithochhalte</li> <li>• Schritt frei, bei Zwischengriff [0,2 P.]</li> <li>• Spreizbein möglichst eng am Standbein vorbei führen</li> <li>• Fuß darf beim Passieren der Sprosse leicht angehoben werden, um ein Hängen bleiben zu vermeiden</li> <li>• bei der ½ Drehung erfolgt der Ellgriff zum beliebigen Zeitpunkt</li> </ul> <p><b>RW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone: zwischen hinterem Sprossengriff und Mitte der Reifengriffe</li> <li>• Arme sind bei allen Aktionen gestreckt</li> <li>• beim Unterdrehen: Drehrichtung der vorherigen ½ Drehung beibehalten</li> <li>• 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.]</li> </ul>

**Pflicht Gerade L7 (Höchstwertung 7,0 Punkte)**

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
7.	Reifenbrücke rückwärts auf den Sprossengriffen an den Reifen zwischen den Brettsprossen.	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• freier Arm in Seithochhalte</li> <li>• aufstellen des Fußes und greifen der freien Hand erfolgt in beliebiger Reihenfolge</li> <li>• freie Hand greift auf gleicher Höhe der fixierten Hand (kein Umgreifen!). Nachgreifen: [0,2 P.]</li> <li>• erfolgt die ½ Drehung deutlich vor dem Richtungswechsel, Radlaufzone [0,2 P]</li> </ul>
	(frei, Schlusstand auf dem unteren Sprossengriff und Ristgriff an der oberen Spreizsprosse)	<b>Übergang 5/Abgang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone: mitten zwischen Reifengriffen und hinterer Spreizsprosse</li> <li>• Arme bei allen Aktionen gestreckt</li> <li>• Hände lösen gleichzeitig, Arme in Seithochhalte</li> <li>• falsche Griffart: [0,2 P.]</li> <li>• Ristgriff und Rückstellen des Fußes erfolgen in beliebiger Reihenfolge oder gleichzeitig</li> <li>• Schlusstand: Beine gestreckt, Füße parallel</li> <li>• das Rad wird zum Stillstand gebracht, ohne dass ein weiterer Richtungswechsel erfolgt (weiterer Richtungswechsel [0,2 P.]</li> </ul>
	Unterschwung über den oberen Sprossengriff	<b>Abgang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zu langes Warten vor dem Abgang (länger als 5 sek. = erheblicher Radstillstand):[ 0,5 P.]</li> <li>• Abdruck von der Standfläche ist erlaubt</li> <li>• Arme und Beine dürfen nach dem Lösen von der Standfläche zunächst gebeugt werden</li> <li>• in der Flugphase: Körperstreckung</li> <li>• Flughöhe: Schulterhöhe</li> <li>• Standfehler: [0,1 – 0,2 P.]</li> </ul>