

ANHANG: ÄNDERUNGEN/ZUSÄTZE ZUM SCHWIERIGKEITSKATALOG GERADETURNEN 1997

Änderung B30 Rückenaufschwung vorwärts (aus dem Ellbeugensturzhang in den flüchtigen Stand auf der unteren Spross, Griff oder Brett) → der Zusatz "in den Hohen Grätschitz" entfällt; d.h. Endposition in den Sitz ist nur A-Teil

C19 (Änderung nur in der Beschreibung) Rückenaufschwung aus dem Ellbeugensturzhang in den Hohen Grätschitz auf den Reifen (A-Teil), B22 (= Hohe Rolle vw)

D10 (Änderung nur in der Beschreibung) Rückenaufschwung aus dem Ellbeugensturzhang in den Hohen Grätschitz auf den Reifen (A-Teil), C11 (= Hohe Rolle gegen die Rollrichtung vw)

Neue Teile (Zusätze), die seit 2004 in den Katalog aufgenommen wurden

Dezentrale Elemente mit Schwierigkeit in der oberen Phase:

B-Teil: Grätschabschwung gegen die Rollrichtung

Abgang:

B-Teil: Salto vw./rw. seitwärts aus dem rollenden Rad

Elementverbindungen ohne Bindungen mit dezentralem Element:

C-Teil: Vom freien Fersengang vorwärts in die Brücke vorwärts

Statische Elemente:

C15a: Hoher Grätschwinkelstütz mit ½ Drehung

[Anerkennung: deutliche Stützhaltung, d.h. kein Aufliegen auf Sprosse, Griff, Reifen der Hüfte oder Ellenbogen während der Drehung kein Absetzen auf den Reifen vor oder während der Drehung; keine Anerkennung: A-Teil]

D-Teil: Rückenumschwung („Rückenrolle“)

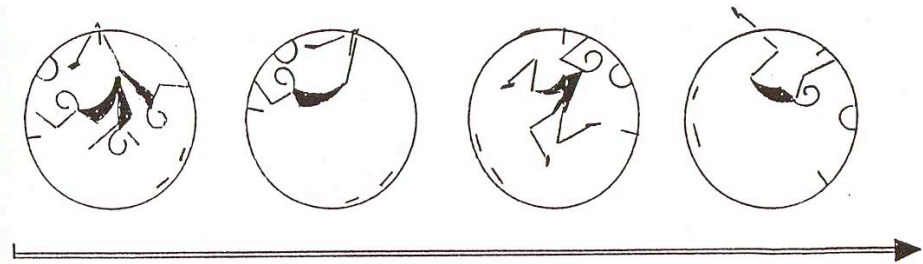
Obere Phase:

Aus dem Sitz auf der Spreizsprosse vorwärts, Rückenumschwung (Lendenwirbelsäule berührt die Spreizsprosse) mit gebeugten Beinen vorwärts mit Kammgriff an der Spreizsprosse (Arme sind gebeugt), über den flüchtigen Stand auf dem oberen Brett vorwärts mit Griff rücklings an der Spreizsprosse und über den Hockhang auf dem oberen Brett (Umgreifen der Hände an den Reifen) in den Spreizstand auf den Brettern vorwärts.

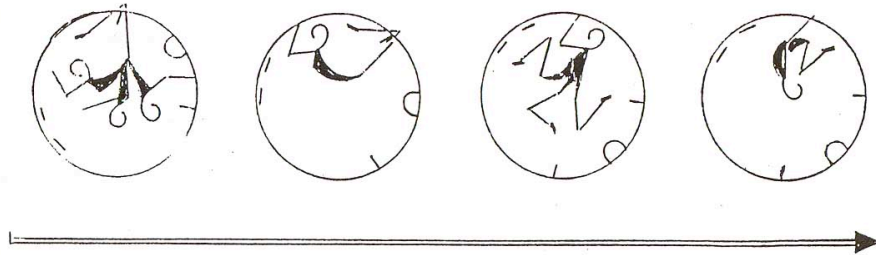
Untere Phase:

Spreizstand vorwärts auf den Brettern

Teil	Kampfrichter	Schwierigkeitskampfrichter
<p>C 25a: Freier Kniependelhang rw, Hockpendelhang in den Kniehang (mit beliebigem nachfolgendem Element)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Es gelten die gleichen Ausführungsvorschriften wie bei B 29. * Wird der Kniependelhang an der Griffspresse geturnt, so müssen die Knie nicht völlig geschlossen sein. * Beim Hockpendelhang werden die Arme stark gebeugt, die Beine und Knie sind geschlossen. Beim erneuten Heben der Beine in den Kniehang ist ein Hängenbleiben mit den Füßen zu vermeiden. 	<ul style="list-style-type: none"> * Anerkennung aller Varianten: Als Richtungswechsel oder in der Bahnmitte möglich. Das Verlassen des Kniehangs nach dem Hockpendelhang ist beliebig. Z.B.: Rutschen in den Sitz vorw. (als Richtungswechsel) oder Weiterturnen in der Rollrichtung und Aufsetzen und Abstoß der Füße vom Boden.



<p>C 25 b: Freier Kniependelhang rw, Rolle rw.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Es gelten die gleichen Ausführungsvorschriften wie bei B 29. * Wird der Kniependelhang an der Griffspresse geturnt, so müssen die Knie nicht völlig geschlossen sein. * Bei der direkt anschließenden Rolle rw. ist ein Hängenbleiben an Reifen/Sprosse zu vermeiden. * Die Arme sind bei der Rolle stark gebeugt, Beine und Knie sind geschlossen. 	<ul style="list-style-type: none"> * Die Rolle muss direkt an den Kniependelhang geturnt werden. * Werden die Füße dazwischen am Reifen oder anderen Sprossen eingehakt, so kann das Teil nicht mehr als C-Teil gewertet werden. (in diesem Fall: B 29) * Anerkennung aller Varianten: in der Bahnmitte oder auch am Richtungswechsel möglich.
---	--	---



Teil: Bezeichnung	Kampfrichter: Ausführung/Abzüge	Schwierigkeitskampfrichter: Anerkennung
----------------------	------------------------------------	--

D 2b:

[C 11 (= Hohe Rolle gegen die Rollrichtung rückwärts über den flüchtigen Stütz in den Schlußhockstand auf der Spreizsprosse mit direkt anschließendem)

C 3 (= Riesenbrücke auf der unteren Spreizsprosse am oberen Sprossengriff vorw.)

* Bemerkungen zur Ausführung von C 11 siehe unter C 11.
* Bemerkungen zur Ausführung von C 3 siehe unter C 3

* Anerkennung von C 11 siehe unter C 11. Die bisher gezeigte Variante erfordert die Ausführung der Hohen Rolle rw über die obere Spreizsprosse. Die Hohe Rolle wird über den flüchtigen (Hock-) Stütz und unmittelbar folgendem Aufstellen der Füße auf der oberen Spreizsprosse geturnt.

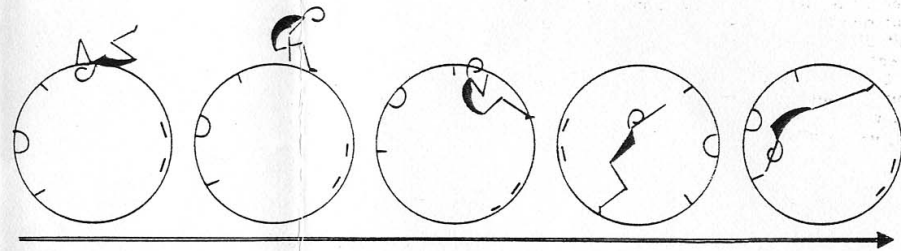
* Die Riesenbrücke wird nur dann zum D-Teil, wenn sie direkt im Anschluß an C 11 geturnt wird, insbesondere ohne weitere Zwischenschritte bzw. Spreiz-Variante eines Beins.

* Die Position der Hände muß verändert werden, um in die Griffposition für die Riesenbrücke zu gelangen.

* Die Riesenbrücke vorwärts wird nur dann zum D-Teil, wenn sie in der unter C 3 vorgegebenen Variante geturnt wird: Auf der unteren Spreizsprosse am oberen Sprossengriff. Die andere mögliche C-Teil-Variante der Riesenbrücke vorwärts (= mit Stand auf dem hinteren Brett) wurde in der vorliegenden Kombination noch nicht gezeigt. Sollte die Riesenbrücke vorwärts mit Griff an den Reifen geturnt werden, so erhöht sich ihr Wert durch die Kombination nicht, sondern sie behält ihren Wert als B-Teil.

* Zählweise: Hohe Rolle gegen die Rollrichtung rückwärts = C-Teil, Riesenbrücke (am oberen Sprossengriff) vorwärts = D-Teil.

D 2b



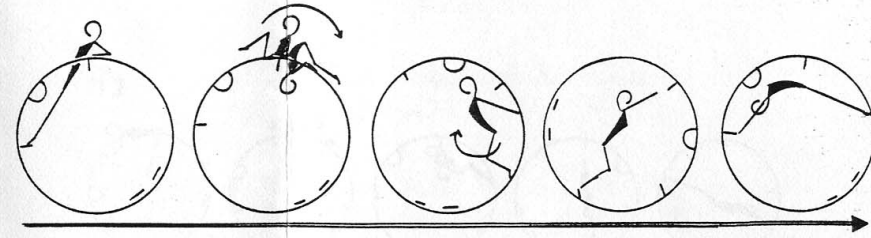
D 2c:

[C 12 (= Hohe Rolle rückwärts über die hintere Griffspresse mit Stand auf dem vorderen Sprossengriff) oder:
 B 22 rw (= Hohe Rolle rückwärts über die hintere Griffspresse ohne Stand auf dem vorderen Sprossengriff)
 über den Schlußhockstand auf der oberen Spreizspresse, 1/2 Drehung im Schluß(hock)stand und direkt anschliessendem]
 C 3 (= Riesenbrücke auf der unteren Spreizspresse am oberen Sprossengriff vorwärts)

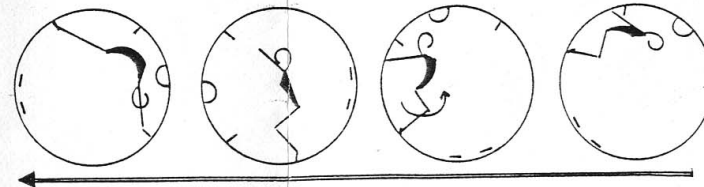
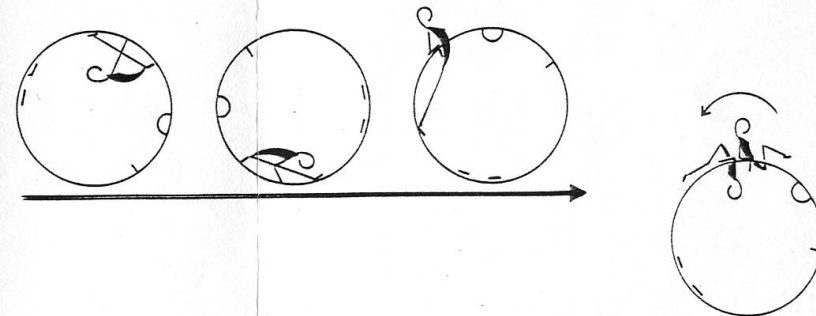
* Bemerkungen zur Ausführung von C 12 siehe unter C 12.
 * Bemerkungen zur Ausführung von B 22 siehe unter B 22
 * Bemerkungen zur Ausführung von C 3 siehe unter C 3

* Anerkennung von C 12 bzw. B 22 siehe unter C 12 bzw. B 22. Die Hohe Rolle muß unbedingt über die hintere Griffspresse entweder als B- oder als C-Teil geturnt werden. Eine Hohe Rolle rückwärts, die an einer anderen Sprosse des Rhönrads ausgeführt wird, führt nicht in die gewünschte Ausgangsstellung zur Ausführung von C 3 und bleibt hier unberücksichtigt.
 * Die Riesenbrücke wird nur dann zum D-Teil, wenn sie direkt im Anschluß an C 12/B 22 geturnt wird, insbesondere ohne weitere Zwischenschritte bzw. Spreiz-Variante eines Beins. Dies gilt ganz besonders für die Ausführung der 1/2 Drehung, die unbedingt im Schluß(hock)stand erfolgen muß.
 * Die Position der Hände muß verändert werden, um in die Griffposition für die Riesenbrücke zu gelangen. Der Positionswechsel der Hände ist beliebig.
 * Die Riesenbrücke vorwärts wird nur dann zum D-Teil, wenn sie in der unter C 3 vorgegebenen Variante geturnt wird: Auf der unteren Spreizspresse am oberen Sprossengriff. Die andere mögliche C-Teil-Variante der Riesenbrücke vorwärts (=mit Stand auf dem hinteren Brett) wurde in der vorliegenden Kombination noch nicht gezeigt. Sollte die Riesenbrücke vorwärts mit Griff an den Reifen geturnt werden, so erhöht sich ihr Wert durch die Kombination nicht, sondern sie behält ihren Wert als B-Teil.
 * Zählweise: Hohe Rolle rückwärts über die hintere Griffspresse mit Stand auf dem vorderen Sprossengriff = C-Teil/Hohe Rolle rückwärts über die hintere Griffspresse ohne Stand auf dem vorderen Sprossengriff = B-Teil, Riesenbrücke (am oberen Sprossengriff) vorwärts = D-Teil.

D 2c (mit vorausgehendem C 12)

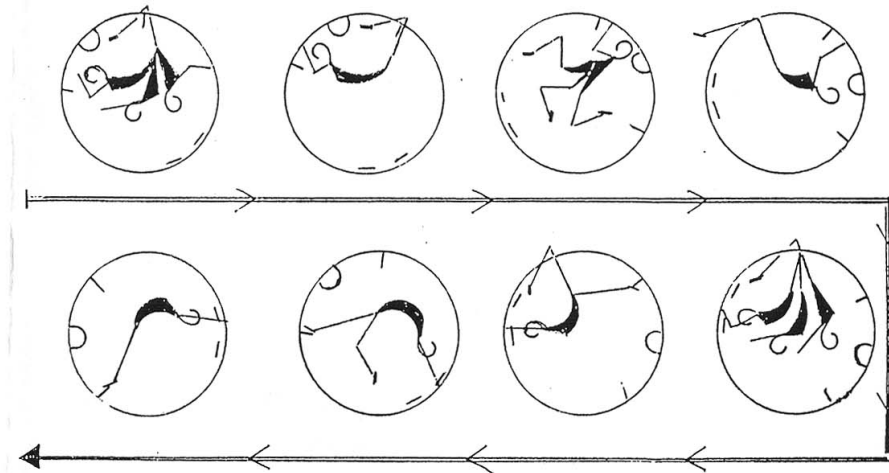


D 2c (mit vorausgehendem B 22 rückwärts)



Elementverbindungen mit dezentralem Element

Teil	Kampfrichter	Schwierigkeitskampfrichter
<p>D 6d: C 25 a (= freier Kniependelhang rw, Hockpendelhang in den Kniehang), C7 (= vom freien Kniependelhang rw in die Brücke vw)</p>	<p>Bemerkungen zur Ausführung der Elemente: siehe unter C25a bzw. C7.</p>	<p>* Zur Anerkennung: siehe D6. * Zählweise: C 25a = 1 C-Teil Kniependelhang in die Brücke wird als zentrales Element gerechnet und in dieser Verbindung als 1 D-Teil gewertet.</p>

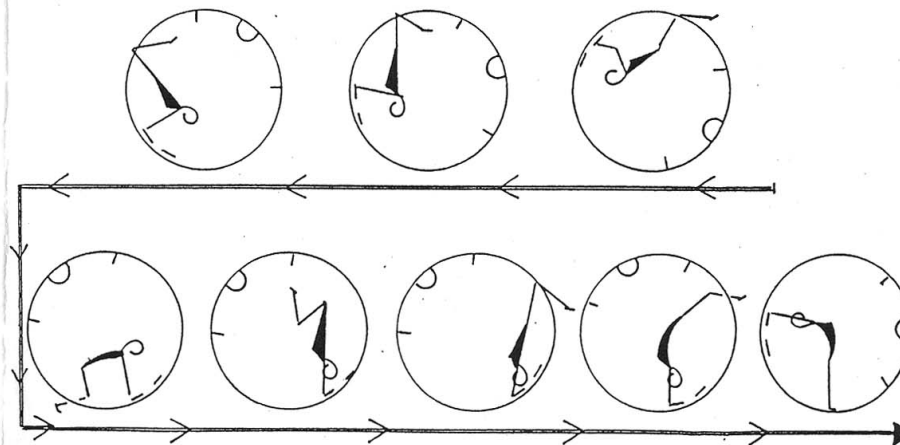


D 6e:

Kniehang mit Griff an den Reifen/ einer Sprosse, Abstoß vom Boden in den Kniehang an den Reifen/einer Sprosse, in die Brücke vw.

Besonders beim Übergang vom Kniehang in die Brücke ist auf die Fuß- bzw. Bein- haltung zu achten: Wenn der Übergang nicht gestiegen erfolgt, so treten häufig Fuß- fehler auf.

* Die Elementverbindung wurde bisher nur am Richtungswechsel gezeigt.
* Zählweise:
Wird der Kniehang in der ersten oberen Phase nicht frei geturnt, so ist er als A-Teil zu werten. Ist eine zumindest freie Phase vorhanden, so ist er als B-Teil zu werten (B 29)
Der nach dem Abstoß erreichte Kniehang (auch wenn die Hände ihre Griffposition beibehalten) mit dem nachfolgenden Übergang in die Brücke vorwärts (gestiegen oder auch mit geschlossenen Beinen) wird als D-Teil gewertet (Analog zu den übrigen Verbindungen, die unter D6 aufgelistet sind).

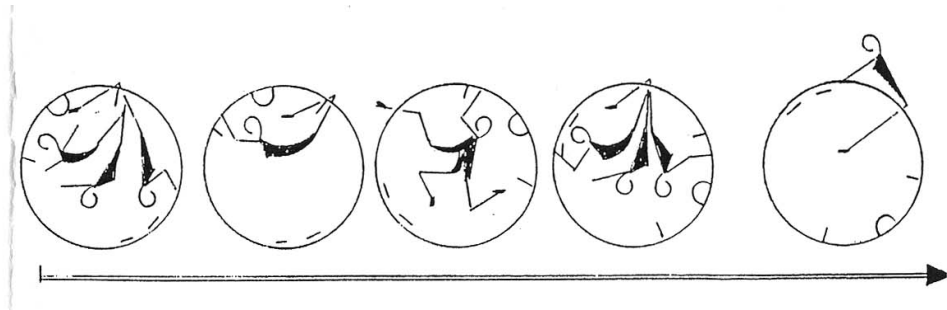


D13d:

C 25a (= freier Kniependelhang rw., Hockpendelhang in den Kniehang), C25 (= Kniependelhang rw, Sitz ohne Aufstellen der Füße rw)

Bemerkungen zur Ausführung der Elemente: siehe unter C25a bzw. C 25.

Zählweise:
Die Obere Phase wird mit beliebiger nachfolgender unterer Phase als 1 D-Teil gewertet.

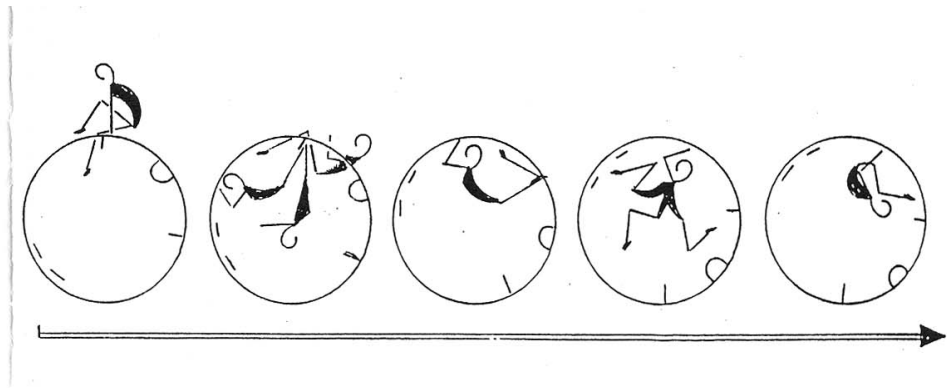


D 13e:

B32 vorwärts (= Hohes Überhocken vw), C 25b (=freier Kniependelhang rw, Rolle rw)

Bemerkungen zur Ausführung der Elemente: siehe unter B 32 bzw. C 25b.

Zählweise:
Die Obere Phase wird mit beliebiger nachfolgender unterer Phase als 1 D-Teil gewertet.

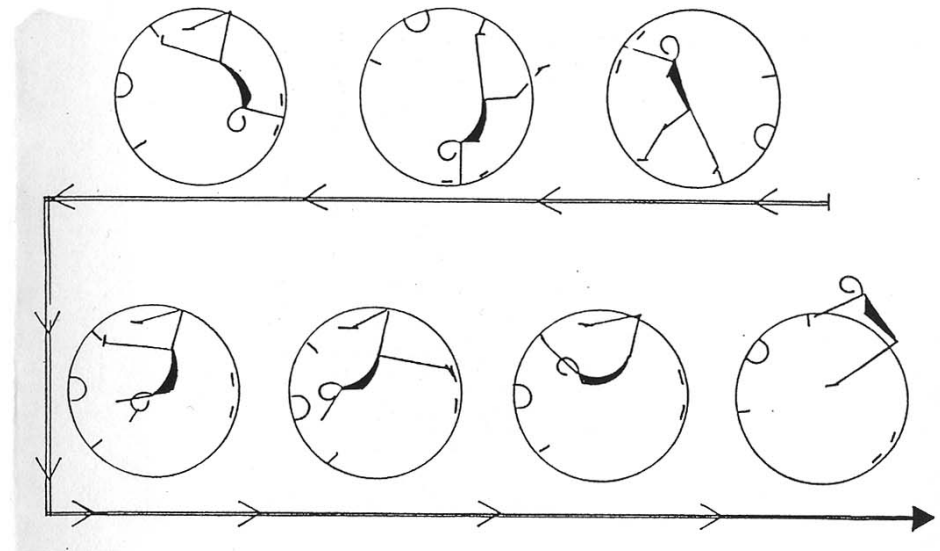


D 13f:

Freier Kniehang einbeinig mit Beinwechsel, Sitz ohne Aufstellen der Füße rw.

* Beim Beinwechsel ist das Bein gestreckt

* Anerkennung nur, wenn der Beinwechsel frei erfolgt.
 * Die bisher gezeigte Variante wird aus einem vorausgehenden Spreizstand in der unteren Phase mit Griff an den Reifen geturnt. bisher wurde nur eine Variante am Richtungswechsel gezeigt. Doch auch andere Varianten sind denkbar.
 * Beim Übergang in die obere Phase gelangt der Aktive in die Kniehangposition mit einem Bein.
 * Zählweise: Das vorausgehende Element wird – je nach oberer Phase als eigenes Schwierigkeits-Teil gewertet. Der freie Kniehang mit Beinwechsel wird dann mit beliebiger nachfolgender unterer Phase als D-Teil gezählt.



Kombinationen von unterer mit oberer Phase bzw. zentralem Element:

Teil

Kampfrichter

Schwierigkeitskampfrichter

D 23:

(Hockstemme rw mit 1/2 Drehung)
 C 22e (= Hohes Überhocken rw, Hüftumschwung rw.)

* Ausführung der Hockstemme mit 1/2 Drehung: siehe RTS S. 48.
 * Nicht anerkannt wird hierbei jegliche Art von Hockstemme in den flüchtigen Stütz, bei der die 1/2 Drehung erst nach Erreichen des hohen Stütz rw geturnt wird.

* Zählweise für den S-kari: Die Hockstemme mit 1/2 Drehung ist ein Übergangselement zwischen unterer und oberer Phase und gehört somit zur nachfolgenden Übung.
 * Das darauffolgende Hohe Überhocken rw und der Hüftumschwung rw werden als 1 D-Teil gewertet.
 * Anerkennung aller Varianten, d.h. das Element kann in der Bahnmitte oder auch am Richtungswechsel geturnt werden.

