

# **IRV SPRUNGBESTIMMUNGEN**

**2010**



## Vorwort

Die IRV Wertungsbestimmungen Sprung 2010 sind gültig ab Januar 2010. Sie können auf der Website des IRV ([www.rhoenrad.com](http://www.rhoenrad.com)) heruntergeladen werden.

Die Wertungsbestimmungen Sprung 2010 beinhalten Änderungen gegenüber den Bestimmungen 2008, die nach den Weltmeisterschaften 2009 in Baar gemacht wurden. Die bedeutenden Änderungen in den Wertungsbestimmungen Sprung 2010 findet man in der Schwierigkeitstabelle. Der Schwierigkeitswert kann nun höher als 4,0 Punkte sein. Einige der schwierigsten Sprünge haben nun einen Ausgangswert von mehr als 4,0 Punkten, außerdem kann man durch Bonuspunkte für gezeigte Drehungen über einen Wert von 4,0 Punkten kommen. Die Beschreibungen der alternativen Anschwebphasen (Aufliegen, dann Anwinkeln und Aufliegen, ½ Drehung in den Grätschrückschwung), welche in den Wertungsbestimmungen 2008 Version 1.2 am Ende hinzugefügt wurden, finden sich nun eingefügt in den allgemeinen Beschreibungen der Anschwebphasen (siehe Seiten 8 und 11). Wir hoffen, dass alle Betroffenen von diesen neuen Regelungen profitieren. Alle wichtigen Änderungen sind grau hinterlegt, um es für Turner und Turnerinnen, Trainer und Trainerinnen und Kampfrichter einfacher zu machen, die Änderungen zu verfolgen.

Wir möchten weiterhin unseren Dank aufrechterhalten an alle unsere Mitwirkenden:

- Wolfgang Bientzle
- Achus Emeis (mit TurnerInnen Constantin Malchin, Robert Maaser, Laura Stullich, Christoph Clausen, Johannes Knapp, Tim Seidel, Tim Schmelcher, Marvin Perschk und Nina Nickel)
- Teilnehmer der IRV Kampfrichterlehrgänge 2006
- Jasmin Braunwalder für die Übersetzung der Änderungen zur deutschen Version 2008

Vielen Dank auch an alle Wettkämpfer, Kampfrichter und Delegationen der Länder für das überaus positive Echo auf unsere Wertungsbestimmungen.

Maria Sollohub, Markus Schlosser und Miriam Kaufmann, Januar 2010

# Inhaltsverzeichnis

<b>ABSCHNITT I: ALLGEMEINE VORSCHRIFTEN</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>SPRUNGGRUPPEN</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>EINHEITEN DES SPRUNGS</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Einheit 1: In-Bewegung-Setzen des Rades, Anlaufen</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>Einheit 2: Abspringen vom Boden, Anschwebphase, Stehen/Sitzen/Liegen/Stützen auf dem Rad.</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Einheit 3: Abdrücken der Hände oder Füße vom Rad, Flugphase</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>Einheit 4: Landung</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>BEWERTUNG DES SPRUNGS</b> . . . . .	<b>14</b>
<b>Kampfgericht und Bewertung</b> . . . . .	<b>14</b>
<b>Sprungnote</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>Schwierigkeitswert und Anerkennung eines Sprungs.</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>Ausführungsnote</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>Abzüge</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>KLEINABZÜGE</b> . . . . .	<b>17</b>
Beispiele für generelle Kleinabzüge . . . . .	17
Beispiele für Kleinabzüge bei der Flugphase . . . . .	18
Beispiele für Kleinabzüge bei Sprüngen mit zusätzlicher Drehung in der Flugphase . . . . .	18
<b>VARIABLE ABZÜGE</b> . . . . .	<b>19</b>
Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase . . . . .	19
Variabler Abzug für zu langen Kontakt mit dem Rad . . . . .	23
Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Flugphase . . . . .	23
Variabler Abzug für Schritte (oder Sprünge) bei der Landung . . . . .	23

<b>FESTABZÜGE</b> . . . . .	<b>24</b>
Festabzug 0.2 . . . . .	24
Festabzug 0.5 . . . . .	24
Festabzug 0.8 . . . . .	25
 <b>UNGÜLTIGER SPRUNG</b> . . . . .	 <b>25</b>
 <b>ABSCHNITT II: SPRUNGKATALOG</b> . . . . .	 <b>26</b>
 <b>EINLEITUNG</b> . . . . .	 <b>27</b>
<b>Generelle Sprungtechnik</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>Technik für Drehungen</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>Kommentare und Beispiele zur Anerkennung und Auswertung von Sprüngen.</b> . . . . .	<b>28</b>
 <b>SCHWIERIGKEITSTABELLE</b> . . . . .	 <b>32</b>
 <b>GRUPPE A: Hock- oder Grätschsprünge</b> . . . . .	 <b>33</b>
 <b>GRUPPE B: Sprünge, die von einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden</b> . . . . .	 <b>45</b>
 <b>GRUPPE C: Sprünge, die von einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden</b> . . . . .	 <b>63</b>
RÜCKWÄRTS ANSCHWEBEN MIT GRÄTSCHRÜCKSCHWUNG . . . . .	63
RÜCKWÄRTS ANSCHWEBEN MIT BÜCKRÜCKSCHWUNG. . . . .	64
ANWINKELN MIT ½ DREHUNG. . . . .	64
RÜCKWÄRTS ANSCHWEBEN VOM LIEGEN VORWÄRTS (MIT ½ DREHUNG UND GRÄTSCHRÜCKSCHWUNG). . . . .	65
 <b>GRUPPE D: Überschläge</b> . . . . .	 <b>80</b>

# **ABSCHNITT I**

## **ALLGEMEINE VORSCHRIFTEN**

## SPRUNGGRUPPEN

Es gibt vier verschiedene **Gruppen von Sprüngen**:

- Gruppe A:** Sprünge, die aus einer Hock- oder Grätschposition mit Stütz auf dem Rad ausgeführt werden (Hock- oder Grätschsprünge)
- Gruppe B:** Sprünge, die von einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden
- Gruppe C:** Sprünge, die von einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden
- Gruppe D:** Sprünge, die mit einer Überschlagtechnik ausgeführt werden (Überschläge)

Im *Sprungkatalog* sind alle Sprünge jeder Gruppe aufgeführt, zusammen mit dem Schwierigkeitswert und der Beschreibung der geforderten Technik um die Sprünge korrekt auszuführen. Eine Übersicht über häufige Fehler und die dazugehörigen Abzüge ist auch angefügt.

Sprünge werden in **vier Einheiten** eingeteilt

**Einheit 1:** [NB: Die Ausführung dieser Einheit wird von den Kampfrichtern nicht bewertet]

### **In-Bewegung-Setzen des Rades, Anlaufen**

- Der Turner wartet auf das Signal des Oberkampfrichters bevor er **das Rad in Bewegung setzt**.

Es gibt keine Vorschrift, wie der Turner/die Turnerin das Rad in Bewegung zu setzen hat, trotzdem werden zwei der meistgebrauchten Techniken hier beschrieben:

- a) *Der Turner/Die Turnerin steht auf dem Boden zwischen den Sprossengriffen, greift den oberen Sprossengriff und zieht ihn herunter. Der Turner/Die Turnerin duckt sich, damit das Rad ungehindert rollen kann bevor der Griff, den er/sie hält, bei Berührung des Bodens losgelassen wird. Der Turner/Die Turnerin steht auf und bereitet sich auf das Anlaufen vor.*
- b) *Der Turner/Die Turnerin steht auf den Brettern und hält den vorderen Sprossengriff. Er/Sie hebt die Füße auf die vordere Sprosse und setzt somit das Rad in Bewegung. Wenn die Sprosse den Boden berührt, springt der Turner/die Turnerin auf den Boden und duckt sich, in der selben Art und Weise, wie vorher beschrieben. Der Turner/Die Turnerin lässt den Griff los, um das Rad rollen zu lassen, steht auf und bereitet sich auf das Anlaufen vor.*

- Der Turner/die Turnerin darf höchstens 2 ½ Radumdrehungen benötigen um einen Sprung auszuführen.
- Das **Anlaufen** kann vom Turner/von der Turnerin unterbrochen werden. In diesem Fall muss er/sie anhalten und durch Armheben dem Kampfgericht signalisieren, dass er/sie das Anlaufen unterbrochen hat (nur einmal pro Sprungversuch). Der Turner/Die Turnerin darf das Rad nicht berühren.

**Zusammenfassung: Einheit 1 beginnt mit dem Rad in Bewegung setzen und endet mit dem Schluss des Anlaufens sofort vor dem Absprung.**

**Einheit 2: [Bewertung der Ausführung beginnt hier]**

### **Abspringen vom Boden, Anschwebphase, Stehen/Sitzen/Liegen/Stützen auf dem Rad**

Die Bewertung der Ausführung durch die Kampfrichter beginnt mit dem Absprung vom Boden.

- **Das Abspringen** muss mit beiden Füßen gleichzeitig erfolgen. Der Turner/die Turnerin hält mit jeder Hand einen Reifen auf gleicher Höhe (siehe *Sprungkatalog* für die korrekte Griffposition bei jedem Sprung).

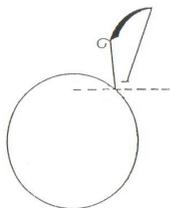
Das **Anschweben** (Anhechten, Anwinkeln, Handstütz, Rückwärts Anschweben oder kein Anschweben) ist für jeden einzelnen Sprung im *Sprungkatalog* beschrieben.

Das Anhechten wird mit der folgenden Technik ausgeführt: Absprung nahe am Rad. Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe (keine vorgeschriebene Griffzone). Die Arme dürfen leicht gebeugt sein (nicht weniger als 135°). Die Ellbogen dürfen nicht auf das Rad gelegt werden. Die (gestreckten) Beine sollten in eine fast horizontale Position gebracht werden (Winkel zum Boden 160° - 180°), Hüftgelenk gestreckt, spitzer Winkel (< 90°) zwischen Armen und Oberkörper, leichte Bogenspannung des Körpers.



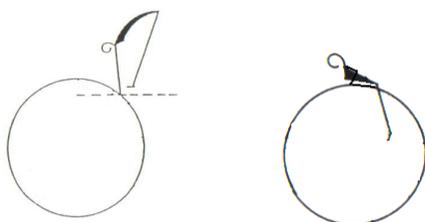
Das Anwinkeln wird benutzt, um in den Stand vorwärts auf dem Rad zu kommen.  
Es gibt zwei Varianten ein Anwinkeln auf das Rad auszuführen:

#### ANWINKELN 1: Anwinkeln vom Boden



Das Anwinkeln vom Boden wird mit der folgenden Technik ausgeführt: Absprung nahe am Rad. Die Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe (keine vorgeschriebene Griffzone). Die Arme dürfen leicht gebeugt sein (Ellbogenwinkel nicht kleiner als  $135^\circ$ ). Das Hüftgelenk ist eng gewinkelt und die Hüfte steigt über das Schulterniveau. Die Füße werden über das Stützniveau der Hände am Rad angehoben, der Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als  $90^\circ$ . Beine bleiben immer gestreckt. (Ausnahme für Auerbachsalto gehockt/gebückt: Die Füße dürfen auf Stützniveau oder darüber gesetzt werden, ohne Abzug).

#### ANWINKELN 2: Anwinkeln vom Liegen vorwärts (Aufliegen vw, Beinschwung, Anwinkeln)



Das Anwinkeln vom Liegen vorwärts wird mit der folgenden Technik ausgeführt: Der Turner / die Turnerin nimmt sofort nach dem beidbeinigen Absprung eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen ein, die Hände greifen neben der Sprosse. Die Beine schwingen vorwärts ins Innere des Rades, dann kräftig nach hinten und nach oben (mit Anwinkeln). Die Arme dürfen leicht gebeugt sein (Ellbogenwinkel nicht kleiner als  $135^\circ$ ). Beim Anwinkeln soll die gleiche Position erreicht werden wie beim Anwinkeln ohne Aufliegen (siehe oben). Das Hüftgelenk ist eng gewinkelt und die Hüfte steigt über das Schulterniveau. Die Füße werden über das Stützniveau der Hände am Rad angehoben, wobei ein Winkel zwischen Armen und Oberkörper größer als  $90^\circ$  erreicht werden muss. Beine bleiben immer gestreckt.

Der Handstütz wird mit der folgenden Technik ausgeführt: Absprung nahe am Rad. Die Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe (keine vorgeschriebene Griffzone). Ellbogen sind nicht weniger als 90° angewinkelt, Hüftwinkel 90°-180°, die Füße befinden sich über dem Stützniveau der Hände, die Beine sind gestreckt.



Das rückwärts Anschweben wird gebraucht um eine Position auf dem Rad zu erreichen, aus der ein Sprung rückwärts ausgeführt werden kann.

Es gibt **vier** Varianten ein rückwärts Anschweben auszuführen:

RÜCKWÄRTS ANSCHWEBEN 1: rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung



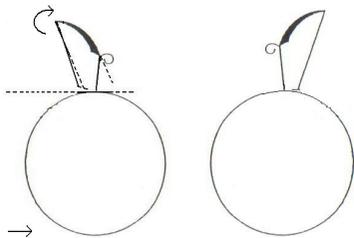
Das rückwärts Anschweben wird mit folgender Technik ausgeführt: Absprung nahe am Rad. Die Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe (leichte Beugung der Arme ist erlaubt – Ellbogenwinkel nicht kleiner als 135° - keine vorgeschriebene Griffzone). Sofort nach dem Absprung macht der Turner/die Turnerin eine halbe Drehung um in eine Grätschposition rückwärts auf dem Rad zu gelangen. Die Hände werden dann von der Ausgangsposition gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass der Turner/die Turnerin im Grätschsitz rückwärts die Reifen wieder vor sich greifen kann. Sobald der Turner/die Turnerin die Reifen wieder greift, werden die Beine in einer einzigen Bewegung nach hinten und oben geschwungen (kein zusätzlicher Schwung erlaubt). Beine und Füße bleiben gestreckt, der Hüftwinkel wird zunehmend geschlossen, bis die Hüfte mindestens Schulterniveau erreicht hat. Danach darf der Turner/die Turnerin die Beine beugen (Kniewinkel nicht weniger als 90°) um die Füße direkt hinter die Hände auf das Rad zu stellen, bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad.

## RÜCKWÄRTS ANSCHWEBEN 2: rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung



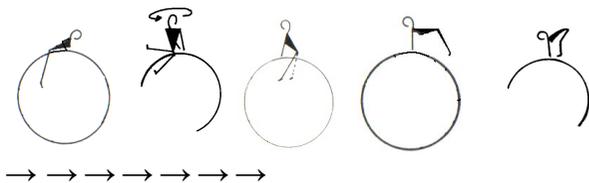
Die folgende Technik wird verlangt: Absprung nahe am Rad. Die Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe (leichte Beugung der Arme ist erlaubt – Ellbogenwinkel nicht kleiner als  $135^\circ$  - keine vorgeschriebene Griffzone, aber dieses Anschweben ist nur möglich, wenn die Hände nahe bei den Reifengriffen greifen). Sofort nach dem Absprung macht der Turner/die Turnerin eine halbe Drehung um in eine Grätschposition rückwärts auf dem Rad zu gelangen. Die Hände werden dann von der Ausgangsposition gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass der Turner/die Turnerin im Grätschsitz rückwärts die Reifen wieder hinter sich greifen kann. Sobald der Turner/die Turnerin die Reifen wieder greift, werden die Beine durch eine halbe Hebel- oder Bückstützpositon vor dem Turner/der Turnerin zusammengebracht (je höher und je mehr gebückt, desto einfacher wird der folgende Schwung) bevor sie zwischen den Reifen rückwärts und nach oben geschwungen werden (geschlossener Hüftwinkel). Beine und Füße bleiben gestreckt, bis die Hüfte mindestens Schulterniveau erreicht hat. Danach darf der Turner/die Turnerin seine/ihre Knie beugen (Kniewinkel nicht kleiner als  $90^\circ$ ) um die Füße auf dem Rad sofort hinter die Hände zu stellen, bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad.

## RÜCKWÄRTS ANSCHWEBEN 3: Anwinkeln mit $\frac{1}{2}$ Drehung



Die folgende Technik wird verlangt: Absprung nahe am Rad. Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe (keine vorgeschriebene Griffzone). Arme dürfen leicht gebeugt sein (Ellbogenwinkel nicht kleiner als  $135^\circ$ ). Geschlossener Hüftwinkel wobei die Hüfte über Schulterniveau steigt. Füße über Griffniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper größer als  $90^\circ$ . Beine gestreckt. Die Drehung wird durch die Hüfte eingeleitet und ein Fuß wird vor die Hand auf der gegenüberliegenden Seite gestellt. Der zweite Fuß wird dann hinter die andere Hand gestellt, welche gelöst wird um wieder vor dem ersten Fuß zu greifen (halbe Drehung ist abgeschlossen), während die erste Hand zum anderen Reifen bewegt wird. Der Turner/die Turnerin ist dann bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad. Beine sind während des ganzen Bewegungsablaufs gestreckt. Es werden Kleinabzüge für gebeugte Beine und/oder Umpositionierung der Füße auf dem Rad vorgenommen.

#### RÜCKWÄRTS ANSCHWEBEN 4: Aufliegen ½ Drehung in den Grätschrückschwung



Grätschrückschwung (NB: Der Bückrückschwung ist nicht möglich, weil die Sprosse im Wege ist.)

Das rückwärts Anschweben vom Aufliegen (mit ½ Drehung in den Grätschrückschwung) wird mit der folgenden Technik ausgeführt: Der Turner / die Turnerin nimmt sofort nach dem beidbeinigen Absprung eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen ein, die Hände greifen neben der Sprosse. Die Beine schwingen vorwärts ins Innere des Rades, dann nach hinten. Sofort nach dem Beinschwung nach hinten macht der Turner/die Turnerin eine halbe Drehung um in eine Grätschposition rückwärts auf dem Rad zu gelangen. Die Hände werden (gleichzeitig) von der Ausgangsposition gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass die Hände im Grätschsitze rückwärts die Reifen wieder vorne greifen können. Sobald der Turner/die Turnerin die Reifen wieder greift, werden die Beine in einer einzigen Bewegung nach hinten und oben geschwungen (kein 'Extraschwung' erlaubt). Die Beine und Füße bleiben gestreckt, der Hüftwinkel wird zunehmend geschlossen bis die Hüfte mindestens Schulterniveau erreicht hat. Danach darf der Turner/die Turnerin seine/ihre Beine beugen (Kniewinkel nicht weniger als 90°) um die Füße auf dem Rad sofort hinter die Hände zu stellen, bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad.

#### Sprünge ohne Anschwebphase

Es gibt einige Sprünge, die nicht mit den oben beschriebenen Anschwebphasen ausgeführt werden. Diese beinhalten Grätsch- und Hocksprünge (A5 und A6 im Sprungkatalog), beide hängen von einem sehr schnellen Anlaufen und einer Anschwebphase ab, die in die Position auf dem Rad integriert werden. Die Sprünge D4, D5 und D6 werden so ausgeführt, dass der Turner/die Turnerin sofort nach dem Absprung eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen einnimmt.

- Das **Stehen/Sitzen/Liegen/Stützen auf dem Rad** ist für jeden Sprung im *Sprungkatalog* definiert.

Trotzdem haben wir uns entschieden eine allgemeingültige Beschreibung des Standes rückwärts vor einem rückwärts Abstoß vom Rad zu geben, weil die Rückwärts-Sprünge (Gruppe C) im internationalen Rhönradturnen nicht sehr bekannt sind.

Am Ende eines rückwärts Anschwebens (eine der Varianten, die oben beschrieben sind) muss sich der Turner/die Turnerin in einer Bückstandposition mit gestreckten Beinen befinden. Der Turner/die Turnerin darf entweder in der Bückstandposition bleiben oder er/sie darf sich zu einer aufrechten Standposition vor dem Abstoß aufrichten. Wenn der Turner/die Turnerin in der Bückstandposition bleibt, werden die Arme tief gehalten und vor dem Absprung und der Flugphase hinter den Körper geführt. Wählt der Turner/die Turnerin die Standposition, können die Arme in eine Hochhalte geführt werden oder neben dem Körper behalten werden. Die Beinstreckung muss jedoch in beiden Fällen

erkennbar sein. Während der Turner die Flugphase initiiert, ist es notwendig, dass die Beine kurz wieder gebeugt werden um einen kraftvollen Abstoß vom Rad zeigen zu können.

**Zusammenfassung:** Einheit 2 beginnt mit dem Abstoß vom Boden und endet unmittelbar bevor der Turner/die Turnerin sich mit Händen oder Füßen vom Rad abstößt.

### **Einheit 3: Abdrücken der Hände oder Füße vom Rad, Flugphase**

- Nach dem Verlassen des Rades muss der Turner/die Turnerin an Höhe gewinnen. Dies wird durch das **Abdrücken der Hände oder Füße vom Rad** erreicht. Bei einer stehenden Position springt der Turner/die Turnerin in die Höhe und weg vom Rad. Bei allen anderen Sprüngen wird die Höhe durch Abdrücken der Hände erreicht, manchmal zusätzlich mit einer Beinschwungbewegung. Nach dem Abdrücken sollte das Rad fast ruhig stehen bleiben.
- Alle Sprünge sollten eine sichtbare **Flugphase** haben.

Die vorgeschriebene Höhe der Flugphase ist im *Sprungkatalog* definiert.

Bei allen Sprüngen muss eine minimale Weite von 90cm in der Flugphase erreicht werden (die Landematten sollten in einem entsprechenden Abstand mit Klebeband markiert werden). Beide Füße müssen bei der Landung klar vor dieser Linie sein. Wenn ein Körperteil des Turners/der Turnerin die Linie berührt oder hinter dieser Linie landet, wird ein fester Abzug von 0.2 Punkten vorgenommen. Diese Vorschrift wurde gemacht, damit eine maximale Sicherheit beim Sprung garantiert wird. Diese Distanz soll eine minimale Sicherheitsgrenze sein, die bei allen Radgrößen angewendet werden kann. (Siehe "Festabzug 0.2" auf Seite 24 für eine detaillierte Beschreibung.)

Der Körper sollte vor der Landung gestreckt (Hüftwinkel wenigstens 160°) werden (Ausnahmen: B9, C7, D5 und D6, bei denen der Hüftwinkel kleiner als 160° sein darf, aber der Kniewinkel muss bei der Landung mindestens 90° betragen).

**Zusammenfassung:** Einheit 3 beginnt mit dem Abstoß vom Rad (einschließlich der Technik, die gebraucht wird um sich abzustoßen) und endet sofort vor der Landung.

#### **Einheit 4: Landung**

- Der Turner/die Turnerin sollte in einer stabilen Position auf beiden Füßen landen (Beine gebeugt und maximal schulterbreit auseinander), die Arme in Vorhalte – Schritte sind nicht erlaubt.
- Nach jeder Landung (auch bei einer nicht erfolgreichen) sollte der Turner/die Turnerin den Sprung in einer stehenden Position mit geschlossenen Beinen (Schlussstand) beenden, um den Kampfrichtern anzuzeigen, dass der Sprung beendet ist.

***Zusammenfassung:*** Einheit 4 beginnt sobald der Turner/die Turnerin physischen Kontakt mit der Landematte hat und endet wenn der Turner/die Turnerin eine Standposition mit geschlossenen Beinen eingenommen hat, um den Kampfrichtern anzuzeigen, dass sein/ihr Sprung beendet ist.

**WICHTIG:** Nur ein Trainer darf während des Sprungs beim Rad stehen.

## BEWERTUNG DES SPRUNGS

### Kampfgericht und Bewertung

Das Kampfgericht setzt sich aus **einem Oberkampfrichter, einem Schwierigkeitskampfrichter und vier Ausführungskampfrichtern zusammen**. Sie sollten so plaziert sein, dass sie die best mögliche Sicht auf die Einheiten 2, 3 und 4 des Sprungs haben.

Die **Pflichten des Oberkampfrichters** sind die folgenden:

- überprüft ob die 90 cm Sicherheitszone korrekt abgeklebt wurde (der Rand des Klebebands, der am weitesten vom Rad weg ist sollte die 90 cm vom Mattenbeginn anzeigen – die Breite des Klebebands ist unwichtig)
- teilt den Ausführungskampfrichtern mit, welchen Sprung der Turner/die Turnerin zeigen wird und dessen Schwierigkeitsgrad (der 4.0 Punkte überschreiten darf)
- hilft dem Schwierigkeitskampfrichter bei der Anerkennung des Sprungs und dessen Schwierigkeitswert (siehe unten)
- berechnet und überprüft die Endnote des Sprungs
- bewertet den Sprung ebenfalls um einen Vergleichswert für die Kampfrichterbesprechung zu haben
- beruft eine Kampfrichterbesprechung ein falls nötig (alle Kampfrichter müssen die Ausführungsnote vor der Besprechung berechnen)
- gibt dem Turner/der Turnerin ein Zeichen, wenn er/sie mit dem Sprung beginnen kann

Die **Aufgabe des Schwierigkeitskampfrichters** ist es, den gezeigten Sprung und dessen Schwierigkeitswert anzuerkennen. Bei dieser Aufgabe sind die folgende Punkte wichtig:

- Die grundsätzliche Einstellung des Schwierigkeitskampfrichters gegenüber dem Turner/der Turnerin sollte positiv sein, d.h. wann immer möglich sollte er/sie versuchen den angesagten Sprung an zu erkennen.
- Der Schwierigkeitskampfrichter sollte auch in der Lage sein, die relevanten schwierigkeitsbezogenen Abzüge zu benennen. Die Ausführungskampfrichter können den Schwierigkeitskampfrichter für diese Abzüge zu Rate ziehen.
- Wenn der angesagte Sprung nicht anerkannt werden kann, informiert der Schwierigkeitskampfrichter die Ausführungskampfrichter darüber, welcher Sprung gezeigt wurde (Der Schwierigkeitskampfrichter darf dafür den Oberkampfrichter zu Rate ziehen)
- Der Schwierigkeitskampfrichter informiert die Ausführungskampfrichter, falls der Sprung ungültig ist (siehe Seite 25). (Der Schwierigkeitskampfrichter darf dafür den Oberkampfrichter zu Rate ziehen).

Jeder der vier **Ausführungskampfrichter** gibt eine Note zwischen 0 und 6 ab. Die höchste und die niedrigste dieser Noten werden gestrichen und das arithmetische Mittel der beiden mittleren Wertungen wird berechnet. Solange die Differenz der beiden mittleren Wertungen nicht zu groß\* ist, ist der Mittelwert auch die Ausführungsnote für den Sprung.

- \* Die Differenz der beiden mittleren Wertungen darf nicht größer sein als:
- 0.2 bei einem Mittelwert über 5.45
  - 0.3 bei einem Mittelwert zwischen 4.5 und 5.45
  - 0.5 bei einem Mittelwert zwischen 3.0 und 4.45
  - 1.0 bei einem Mittelwert unter 3.0

Wenn die Differenz der beiden mittleren Wertungen zu groß ist, muss der Oberkampfrichter eine Kampfrichterbesprechung einberufen. Wenn keiner der Kampfrichter einen Grund finden kann seine ursprüngliche Note anzupassen, wird der Oberkampfrichter eine Note zwischen den beiden mittleren Wertungen festsetzen (d.h. der Oberkampfrichter kann sich entweder für eine der beiden mittleren Wertungen oder für einen Wert dazwischen entscheiden).

### **Sprungnote**

Bevor der Turner/die Turnerin anfängt, wird dem Oberkampfrichter angesagt, welcher Sprung gezeigt wird. Der Oberkampfrichter wird die Schwierigkeit des Sprungs anerkennen nachdem der Turner/die Turnerin den Sprung beendet hat. Der Schwierigkeitswert (der 4.0 Punkte überschreiten darf) wird zur Ausführungsnote (zwischen 0 und 6) hinzugezählt und ergibt so die Sprungnote.

$$\text{Sprungnote} = \text{Schwierigkeitswert} + \text{Ausführungsnote}$$

Ein Turner/eine Turnerin führt zwei Sprünge aus und für jeden wird eine Sprungnote berechnet. Die Endnote ist entweder die bessere der beiden Sprungnoten oder der Mittelwert der beiden Sprungnoten. In den jeweiligen Wettkampfbestimmungen wird festgehalten, welches Berechnungssystem angewendet wird. In einigen Fällen wird von den Turnern/Turnerinnen verlangt, dass sie Sprünge aus zwei verschiedenen Sprunggruppen zeigen. Auch diese Information wird in den jeweiligen Wettkampfbestimmungen angegeben.

### **Schwierigkeitswert und Anerkennung eines Sprungs**

Die Ausgangsschwierigkeit für jeden Sprung kann in der Schwierigkeitstabelle auf Seite 32 abgelesen werden..

Bonuspunkte für zusätzlich ausgeführte Drehungen werden hinzugezählt (siehe Schwierigkeitstabelle auf Seite 32), um den endlichen Schwierigkeitswert auszurechnen. Dieser Schwierigkeitswert darf 4.0 Punkte übersteigen.

Wenn ein Turner/eine Turnerin einen Sprung zeigen möchte, der nicht im *Sprungkatalog* verzeichnet ist, muss ein Video mit diesem Sprung spätestens bis zum 31. Dezember im Jahr vor einer internationalen Meisterschaft an den IRV ([irv@rhoenrad.com](mailto:irv@rhoenrad.com)) gesendet werden. Der IRV wird dann entscheiden, ob der Sprung genehmigt wird und wird dem Sprung einen Schwierigkeitswert zuweisen.

Wenn ein Turner/eine Turnerin einen anderen Sprung zeigt, als den der von ihr/ihm oder dem Trainer/der Trainerin angesagt wurde, ist es die Aufgabe des Schwierigkeitskampfrichters den gezeigten Sprung zu erkennen und ihm den im *Sprungkatalog* aufgeführten Schwierigkeitswert zuzuordnen. Der Schwierigkeitskampfrichter darf sich wenn nötig mit dem Oberkampfrichter beraten. Wenn der Sprung nicht einem im Sprungkatalog aufgeführten Sprung zugeordnet werden kann, erhält der Turner/die Turnerin eine Sprungnote von 0.0 Punkten (siehe "UNGÜLTIGER SPRUNG" auf Seite 25)

Manchmal kann die Zuordnung eines Sprungs problematisch sein, z.B. wenn ein Turner/eine Turnerin einen Salto rückwärts gebückt mit gebeugten Beinen beginnt, bevor sie gestreckt werden und somit die Bückposition eingenommen wird, oder ein Salto gestreckt vorwärts sieht eher wie ein Salto vorwärts gebückt aus. Ähnlich verhält es sich bei einem Salto mit ganzer Drehung bei der der Turner/die Turnerin gerade mal ein bisschen mehr als eine halbe Drehung schafft. Oder was passiert bei einem Doppelsalto bei einer Landung auf dem Rücken? Diese Fragen werden weitergeführt und konkrete Beispiele gegeben unter „Kommentare und Beispiele zur Anerkennung und Auswertung von Sprüngen“ [Abschnitt II, Seite 28]

### **Ausführungsnote**

Die Ausführungsnote für einen Sprung liegt zwischen 0 – 6 Punkten. Jeder Kampfrichter beginnt mit 6 Punkten für die Ausführung und macht davon Abzüge unter Berücksichtigung der folgenden Regeln:

### **Abzüge**

Die Bewertung der Ausführung beginnt erst bei Einheit 2. Folgende Regeln kommen aber schon bei Einheit 1 zum Einsatz, egal bei welcher Gruppe:

- Der Oberkampfrichter kann den Turner/die Turnerin bitten den Sprung zu wiederholen, falls das Rad in Bewegung gesetzt wurde, bevor der Oberkampfrichter das Zeichen zum Start gegeben hat.
- Ungültiger Sprung (Note 0.0) falls der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht um den Sprung durchzuführen.
- Ungültiger Sprung (Note 0.0) falls der Turner/die Turnerin das Anlaufen mehr als einmal pro Sprungversuch unterbricht oder das Rad nach Abbruch des Anlaufens berührt.

Es gibt drei Abzugskategorien:

<b>Kleinabzüge:</b>	0.1-0.2
<b>Variable Abzüge:</b>	0.1-0.5 oder 0.1-0.8
<b>Festabzüge:</b>	0.2, 0.5 oder 0.8

Alle Abzüge, die in den Einheiten 2, 3 und 4 gemacht werden, werden zusammengezählt, aber jeder Typ von Abzug darf nur einmal pro Einheit gemacht werden. Es gibt keine Obergrenze für Abzüge pro Einheit. Kleinabzüge werden zusätzlich zu den variablen und Festabzügen vorgenommen.

**Wenn die Summe der Abzüge 6.0 übersteigt, erhält der Turner/die Turnerin eine Ausführungsnote von 0.0.**

## **KLEINABZÜGE (0.1-0.2)**

Die Kampfrichter ziehen 0.1 oder 0.2 Punkte ab, abhängig von der Schwere des Fehlers.

### **Beispiele für generelle Kleinabzüge:**

#### Kopf

- unkorrekte Kopfhaltung (Kopf sollte die Verlängerung der Wirbelsäule bilden)
- unkorrekte Kopfbewegung (“Kopfschütteln”)

#### Hände

- nicht parallele Griffposition am Rad
- kleine Korrektur der Griffposition auf dem Rad

#### Arme

- gebeugte Arme wenn sie gestreckt sein sollten (siehe *Sprungkatalog*)
- nicht genügend Spannung in den Armen (“schlappe” Arme)

#### Füße

- kleine Korrektur der Füße am/auf dem Rad (z.B. kleine vorwärts/rückwärts/seitwärts Bewegung)
- Füße nicht gestreckt (“schlapp”)

#### Beine

- gebeugte Beine, wenn sie gestreckt sein sollten (siehe *Sprungkatalog*)
- Beine nicht zusammen, wenn sie zusammen sein sollten
- gekreuzte Beine
- nicht genügend Spannung in den Beinen (“schlapp”)

#### Hüfte

- unkorrekter Hüftwinkel (z. B. zu offen/geschlossen, siehe *Sprungkatalog*)
- Hüfte verdreht
- unnötige/unkorrekte Hüftbewegung
- Hüftwinkel wird vor der Landung nicht gestreckt (mindestens 160°) (mit Ausnahme der Sprünge B9, C7, D5 und D6, bei denen der Hüftwinkel weniger als 160° sein darf, aber der Kniewinkel muss mindestens 90° bei der Landung betragen.)

Schultern (in Einheit 2 auf dem Rad)

- kleine aber trotzdem sichtbare Bewegung der Schultern (vorwärts oder rückwärts) um mit einer Gewichtsverlagerung die Geschwindigkeit des Rades zu beschleunigen/bremsen) (ohne dabei aus der Haltung mit gestreckten Armen/Beinen etc. zu fallen).

### **Beispiele von Kleinabzügen bei der Flugphase:**

- ungenügende Körperstreckung nach Absprung vom Rad
- Hocke/Bücke/Grätsche wird nicht am höchsten Punkt der Flugphase ausgeführt, bei Sprüngen, die von einer Standposition auf dem Rad ausgehen
- Hüftwinkel größer als 90° bei der Hocke/bei der Grätschwinkelposition
- Hüftwinkel größer als 45° bei der Bücke
- Hüftwinkel kleiner als 135° bei einem gestreckten Salto rückwärts
- Kniewinkel mehr als 90° bei der Hocke
- Beine nicht zusammen in der Hocke/Bücke oder bei einer gestreckten Position  
[Ausnahme: B9, C7, D5 und D6, bei denen "Cowboy"-Stil Hockposition erlaubt ist]
- Ungenügende Körperstreckung vor der Landung (Hüftwinkel mindestens 160°)  
[Ausnahme: B9, C7, D5 und D6, bei denen der Hüftwinkel weniger als 160° sein darf, aber der Kniewinkel muss mindestens 90° bei der Landung betragen.]

### **Beispiele für Kleinabzüge bei Sprüngen mit zusätzlicher Drehung in der Flugphase (WICHTIG):**

- bis zu ¼ Drehung weniger als der Turner/die Turnerin/der Trainer/die Trainerin angegeben hat  
z. B.  
Turner/Turnerin landet nach ¼ - ½ Drehung bei einem Sprung mit ½ Drehung  
Turner/Turnerin landet nach ¾ - ganzer Drehung bei einem Sprung mit ganzer Drehung  
Turner/Turnerin landet nach 1 ¾ - zwei Drehungen bei einem Sprung mit Doppeldrehung
- Rad wird beim Abstoßen vom Rad bei Überschlagen mit Drehung aus der Bahn gebracht
- Beine während der Drehung gekreuzt

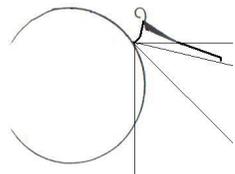
*NB: Wenn der Turner/die Turnerin ¼ - ½ Drehung weniger ausführt als angesagt, wird ein Festabzug von 0.5 Punkten vorgenommen (siehe Festabzüge).*

## VARIABLE ABZÜGE

### Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase (0.1-0.5)

Die folgenden Angaben können als Anhaltspunkte für die Abzüge für ungenügende Höhe in der Anschwebphase gebraucht werden. Kleinabzüge werden zusätzlich vorgenommen. Kleinabzüge werden zusätzlich vorgenommen.

Anhechten: Winkel zwischen Beinen und Boden mehr oder gleich  $160^\circ$  = kein Abzug für ungenügende Höhe  
Winkel zwischen Beinen und Boden weniger als  $160^\circ$  aber mehr oder gleich  $135^\circ$  = 0.1-0.2 Abzug  
Winkel zwischen Beinen und Boden zwischen  $90^\circ$  und  $135^\circ$  = 0.3-0.4 Abzug  
Winkel zwischen Beinen und Boden ist  $90^\circ$  (d. h. Füße gleich ans Rad) = 0.5 Abzug



$180^\circ$  zum Boden (KORREKTE AUSFÜHRUNG: kein Abzug für ungenügende Höhe)

$160^\circ$  zum Boden (KORREKTE AUSFÜHRUNG: kein Abzug für ungenügende Höhe)

(0.1 Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase)

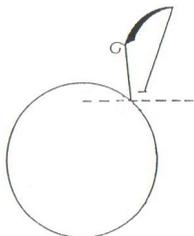
$135^\circ$  zum Boden (0.2 Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase)

(0.3 Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase)

(0.4 Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase)

$90^\circ$  zum Boden (0.5 Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase)

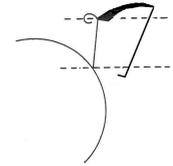
Anwinkeln: Hüfte über Schulterniveau und Füße über Stützniveau = kein Abzug für ungenügende Höhe  
Hüfte über Schulterniveau aber Füße auf oder unter Stützniveau = 0.1 Abzug  
[Ausnahme: Auerbachsalti – gehockt und gebückt – wobei die Füße auf Stützniveau gesetzt werden dürfen ohne Abzug.]  
Hüfte etwa auf Schulterniveau = 0.2 Abzug  
Hüfte unter Schulterniveau, aber Turner/Turnerin versucht Höhe zu gewinnen = 0.3 – 0.4 Abzug  
Kein Versuch die Hüfte zu heben = 0.5 Abzug



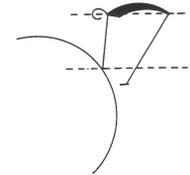
KORREKTE AUSFÜHRUNG: kein Abzug

## BEISPIELE FÜR UNKORREKTE AUSFÜHRUNG:

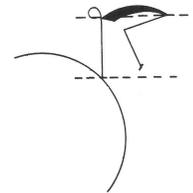
Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase: 0.1 (Hüfte über Schulterniveau aber Füße auf oder unter Stützniveau)



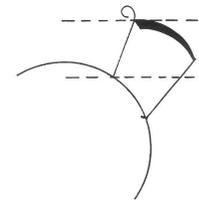
Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase: 0.2 (Hüfte etwa auf Schulterhöhe)



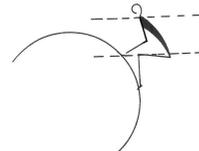
Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase: 0.2 (Hüfte etwa auf Schulterhöhe)  
Kleinabzug für gebeugte Beine: 0.2



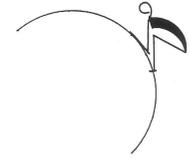
Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase: 0.3 (Hüfte unter Schulterniveau)  
Weitere Abzüge fallen ins Gewicht wenn der Turner/die Turner seine/ihre Hände und/oder Füße auf dem Rad korrigieren muss



Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase: 0.4 (Hüfte unter Schulterniveau)  
Kleinabzug für gebeugte Beine: 0.2  
Festabzug für Ellbogenwinkel unter 135°: 0.2  
More Weitere Abzüge fallen ins Gewicht wenn der Turner/die Turner seine/ihre Hände und/oder Füße auf dem Rad korrigieren muss.



Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase: 0.5 (kein Versuch die Hüfte zu heben)  
Kleinabzug für gebeugte Beine: 0.2  
Festabzug für Auflegen der Ellbogen: 0.8



### Handstütz:

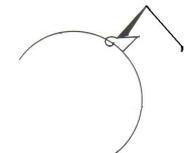
Füße über Stützniveau = kein Abzug für ungenügende Höhe  
Füße etwa auf Stützniveau = 0.1-0.2 Abzug  
Füße unter Stützniveau, Körper liegt nicht auf den Ellbogen auf = 0.3 – 0.4 Abzug  
Füße unter Stützniveau und Körper liegt auf den Ellbogen auf = 0.5 Abzug



KORREKTE AUSFÜHRUNG: Kein Abzug

EINIGE BEISPIELE FÜR UNKORREKTE AUSFÜHRUNG (Kleinabzüge werden zusätzlich vorgenommen)

Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase: 0.1-0.2 (Füße etwa auf Stützniveau, Hüftwinkel etwa 90°)  
Festabzug für Ellbogenwinkel kleiner als 90°: 0.5



Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase: 0.3-0.4 (Füße unter Stützniveau, Hüftwinkel < 90°, Körper liegt nicht auf den Ellbogen auf)

Festabzug für Ellbogenwinkel kleiner als 90°: 0.5  
Festabzug für Auflegen der Schultern auf das Rad: 0.8



Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Anschwebphase: 0.5  
 (Füße unter Stützniveau, Hüftwinkel < 90°, Körper liegt auf den Ellbogen auf)  
 Festabzug für Ellbogenwinkel kleiner als 90°: 0.5  
 Festabzug für Auflegen der Schultern auf das Rad: 0.8



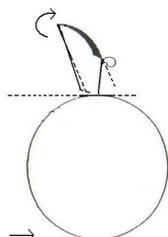
## Rückwärts Anschweben

Es gibt keine Höhenangaben für das rückwärts Anschweben mit Bück- oder Grätschrückschwung, aber es gibt Festabzüge von 0.2 und 0.5 für die folgenden Fehler (siehe auch "Festabzüge" auf Seite 24):

- 0.2 Festabzug, wenn der Turner/die Turnerin einen "zusätzlichen Beinschwung" auf dem Rad braucht
- 0.5 Festabzug, wenn die Knie gebeugt werden bevor die Hüfte Schulterniveau erreicht hat, bei einem Grätschrückschwung in den Stand rückwärts
- 0.5 Festabzug, wenn die Knie gebeugt werden bevor die Hüfte Schulterniveau erreicht hat, bei einem Bückrückschwung in den Stand rückwärts
- 0.2 Festabzug, wenn der Kniewinkel weniger als 90° ist wenn der Turner/die Turnerin seine/ihre Füße auf das Rad stellt
- 0.5 Festabzug, wenn der Turner/die Turnerin den Stand rückwärts (gebückt oder aufrecht) nicht mit gestreckten Beinen ausführt, bevor sie vor dem Abstoß vom Rad wieder gebeugt werden (Dieser Abzug wird zusätzlich zu den Kleinabzügen gemacht und kann bei allen vier Varianten des rückwärts Anschwebens angewendet werden.)

[NB: Das heißt, dass bei einem rückwärts Anschweben bei dem die Beine während des Schwingens nicht gestreckt sind, der Kniewinkel weniger als 90° beim Füße auf das Rad stellen beträgt und die Beine beim Stand rückwärts vor dem Abstoß nicht gestreckt werden, 0.5 + 0.2 + 0.5 abgezogen werden]

Anwinkeln mit ½ Drehung: Hüfte über Schulterniveau und Füße über Stützniveau = kein Abzug für ungenügende Höhe  
 Hüfte über Schulterniveau aber Füße auf oder unter Stützniveau = 0.1 Abzug  
 Hüfte etwa auf Schulterniveau = 0.2 Abzug  
 Hüfte unter Schulterniveau, aber Turner/Turnerin versucht an Höhe zu gewinnen = 0.3-0.4 Abzug  
 Kein Versuch die Hüfte zu heben = 0.5 Abzug



KORREKTE AUSFÜHRUNG: kein Abzug für ungenügende Höhe

[NB: Dieses Anschweben ist besonders anfällig für Abzüge in Einheit 3 auf dem Rad (z.B. gebeugt Beine und Korrekturen der Position).]

### **Variabler Abzug für zu langen Kontakt mit dem Rad (0.1-0.5)**

Der Turner/die Turnerin sollte so kurz wie möglich mit dem Rad in Kontakt sein. Die folgenden Angaben werden als Bemessungsgrundlage für die Zeit verwendet, die ein Turner/eine Turnerin auf dem Rad verweilt. Die Zeitmessung beginnt beim Greifen der Hände am Rad bei allen Sprüngen der Gruppe A und D. Für Sprünge mit Anwinkeln, **einschliesslich vom Aufliegen**, (z. B. alle Sprünge aus der Gruppe B sowie Sprünge aus der Gruppe C mit Anwinkeln mit ½ Drehung) beginnt die Zeitmessung mit dem Stellen der Füße auf das Rad. Bei Sprüngen der Gruppe C die mit einem rückwärts Anschweben mit Bück- oder Grätschrückschwung ausgeführt werden, beginnt die Zeitmessung mit dem Setzen der Oberschenkel auf das Rad:

3-4 Sekunden	0.1-0.2 Abzug
5-6 Sekunden	0.3-0.4 Abzug
> 6 Sekunden	0.5 Abzug

### **Variabler Abzug für ungenügende Höhe in der Flugphase (0.1-0.8)**

Ein Abzug von 0.8 wird vorgenommen, wenn der Abstoß vom Rad NICHT erkennbar ist. Im *Sprungkatalog* sind die Höhenanforderungen für die Flugphase für jeden Sprung beschrieben. Bei Gruppen B und C als Grundregel, dass die Hüfte des Turners/der Turnerin am höchsten Punkt der Flugphase das Schulterniveau beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Die Kampfrichter bewerten den Sprung auf einer Skala zwischen vorgeschriebener Höhe (bester Fall und kein Abzug) und keinem sichtbaren Abstoß (schlechtester Fall und 0.8 Abzug). Jeder Kampfrichter muss eine individuelle Bewertung für das Erreichen der Flughöhe in der Flugphase machen.

*[NB: Unter Turnern und Turnerinnen wird es immer beliebter ein sehr großes Rad für den Sprung zu verwenden. Dem spricht nichts entgegen, solange der Turner/die Turner mit dem Anschweben zu Recht kommt, aber sowohl Kampfrichter als auch Turner sollten sich bewusst sein, dass die Höhe in der Flugphase relativ zur Standposition auf dem Rad bewertet wird.]*

### **Variabler Abzug für Schritte (oder Hüpfer) bei der Landung (0.1-0.5)**

1 Schritt = 0.1 Abzug  
2 Schritte (1 Hüpfer) = 0.2 Abzug  
mehr als 2 Schritte/grosser Gleichgewichtsverlust = 0.3-0.5 Abzug

[1 Schritt ist definiert als Bewegung eines Beines weg von der Landeposition, d.h. ein Schritt vorwärts/seitwärts/rückwärts nach der Landung, wobei danach die erste Landeposition wieder eingenommen wird. Ein Turner/eine Turnerin hat 2 Schritte gemacht wenn er/sie beide Beine weg von der Landeposition bewegt, d.h. ENTWEDER er/sie macht einen Hüpfer (beidbeinig) nach der Landung, ODER er/sie nimmt 1 Schritt vorwärts/seitwärts/rückwärts, wobei danach das zweite Bein folgt und eine neue Landeposition eingenommen wird ODER er/sie nimmt 2 Schritte vorwärts/seitwärts/rückwärts, wobei danach die gleiche Standposition wieder eingenommen wird, wie nach einem Schritt.]

## FESTABZÜGE

### Festabzug 0.2:

- Ellbogenwinkel weniger als 135° in der Anschwebphase für alle Sprünge, außer Handstütz.
- Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase bei Sprüngen mit Einfachsalto
- Erste Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase bei Sprüngen mit Doppelsalti
- Doppelsalto (B9, C7): weniger als die Hälfte der zweiten Saltorotation über dem höchsten Punkt des Rades ausgeführt
- Keine sichtbare Handstützposition während des Abstoßes vom Rad bei einem Sprung mit Überschlag
- Überschlag, Salto (D5, D6): weniger als die Hälfte der Saltorotation über dem höchsten Punkt des Rades ausgeführt
- Flugphase zu kurz. Der Turner/die Turnerin muss, mit den Füßen zuerst, weiter als die 90 cm-Markierung auf der Landematte landen. Ein Festabzug von 0.2 wird vorgenommen wenn der Turner/die Turnerin bei der ersten Landung die Markierung berührt oder nicht erreicht. Solange der Turner/die Turnerin seine/ihre erste Landung ohne Berührung oder Überschreitung der 90 cm-Markierung ausführt, wird jeder weitere Schritt oder Zurückfallen hinter die Linie nicht als 0.2 Festabzug gerechnet, sondern wird als Schritt oder Fallen bei der Landung gewertet. Unten angefügt ist eine Übersicht über mögliche Landeszenarien:

z.B.:Landung auf den Füßen über der 90 cm Zone	= kein Abzug
Landung auf den Füßen mit Berührung/Unterschreitung der 90cm Zone	= 0.2 Abzug
Landung auf den Füßen über der 90 cm Zone + 1 Schritt zurück in die 90 cm Zone	= 0.1 Abzug (nur Schritt)
Landung auf den Füßen über der 90 cm Zone + Fallen über der 90 cm Zone	= 0.5 Abzug (nur Fallen)
Landung auf den Füßen mit Berührung/Unterschreitung der 90 cm Zone + Fallen	= 0.2 + 0.5 = 0.7 Abzug
Landung auf den Füßen + Fallen zurück in die 90 cm Zone	= 0.5 Abzug
Landung <u>nicht</u> auf den Füßen über der 90 cm Zone	= 0.8 Abzug (nur Fallen)
Landung <u>nicht</u> auf Füßen mit Berührung/Unterschreitung der 90 cm Zone	= 0.2 + 0.8 = 1.0 Abzug

- “zusätzlicher Beinschwung” auf dem Rad bei einem rückwärts Anschweben
- Kniewinkel weniger als 90° wenn der Turner/die Turnerin seine/ihre Füße auf das Rad setzt bei einem rückwärts Anschweben.
- Rad berührt die Landematten bevor der Turner das Rad verlassen hat.
- Streifen der Hände auf der Matte bei der Landung.
- Der Turner/die Turnerin beendet seinen/ihren Sprung nicht mit einem Schlusstand (auch nach einem Fall).

### Festabzug 0.5:

- Absprung vom Boden erfolgt einbeinig
- Unkorrekte/nicht erkennbare Anschwebphase (siehe *Sprungkatalog*) (Kleinabzüge werden zusätzlich vorgenommen)
- Große Korrektur der Griff-, Sitz-, Liege- oder Standposition um die Balance auf dem Rad zu behalten (z.B. Nachziehen der Füße am Rad bei der Anschwebphase; ganzer Körper wird eingesetzt um die Radgeschwindigkeit zu beschleunigen/zu bremsen; auf das Rad klettern) (Dieser Abzug wird gemacht, wenn der Kampfrichter das Gefühl hat, dass der Turner/die Turnerin ohne diese Korrektur den Sprung nicht vollenden könne.)
- Beine werden gebeugt bevor die Hüfte Schulterniveau erreicht hat bei Sprüngen mit rückwärts Anschweben mit Bück- oder Grätschrückschwung in den Stand rückwärts auf dem Rad

- Beine nicht gestreckt vor dem Absprung bei Sprüngen, die nach einem rückwärts Anschweben ausgeführt werden
- Ellbogenwinkel weniger als 90° in Einheit 2 bei Sprüngen mit Handstütz
- Überschlag wird durch Kniestreckung eingeleitet
- Körper wird auf die Ellbogen aufgelegt bei Überschlägen aus einer Sitzposition oder Lage auf dem Rad (bei Überschlägen mit Handstütz wird dieser Abzug unter “Variable Abzüge” für ungenügende Höhe in der Anschwebphase” gemacht, siehe Seite 19-22)
- Flugphase beim Grätschsitz (A1) wird durch Kniebeugung eingeleitet
- Drehung wird vor dem Abstoß eingeleitet bei Überschlägen mit Drehung
- Drehung wird eingeleitet bevor der Turner kopfüber ist bei Salti mit ½ Drehung (exceptions:C5 und C6) – siehe “Technik für Drehungen” (Seite 27)
- Wenn der Turner ¼ - ½ weniger dreht als angegeben (z. B. ganze Drehung angegeben und schafft nur etwas über eine halbe Drehung oder gibt 1 ½ Drehungen an und schafft nur 1-1 ¼ Drehungen)
- Hüftwinkel in der ersten Hälfte eines Salto vorwärts gestreckt beträgt weniger als 160°
- Hüftwinkel in der 2. Hälfte eines Salto rw gestreckt beträgt weniger als 160° (in diesem Falle keine weiteren Abzüge für Körperstreckung vor Landung)
- Salto gebückt rückwärts wird durch Kniebeugung eingeleitet (d.h. Kniebeugung wird benötigt um überhaupt erst in eine Rotation zu kommen)
- Auerbachsalto gebückt wird durch Kniebeugung eingeleitet (d.h. Kniebeugung wird benötigt um überhaupt erst in eine Rotation zu kommen)
- Auerbachsalto gestreckt wird durch Kniebeugung eingeleitet (d.h. Kniebeugung wird benötigt um überhaupt erst in eine Rotation zu kommen)
- Fallen nach einer stabilen/sicheren Landung auf beiden Füßen
- Rad zu klein (Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Turner/die Turnerin ohne Schuhe auf den Brettern steht, während ein Stab oder Strick durch die Sprossengriffe geschoben wird. Wenn der Kopf des Turners/der Turnerin den Strick/Stab berührt ist das Rad zu klein - Abzug 0.5 wird vorgenommen.)

### **Festabzug 0.8:**

- Ellbogen auf dem Rad in Anschwebphase
- Schultern unterhalb (oder Auflegen der Schulter) auf den Reifen bei Überschlägen
- Füße unterhalb der Reifen bei der Hocke (siehe A6 im *Sprungkatalog*)
- Kniewinkel weniger als 90° bei der Landung bei den Sprüngen B9, C7, D5 und D6 (Doppelsalto vorwärts/rückwärts, Überschlag, Salto vorwärts/rückwärts)
- Trainer/Trainerin berührt entweder den Turner/die Turnerin oder das Rad zwischen Absprung vom Rad und Landung
- TurnerIn berührt das Rad während der Flugphase
- Fallen bei einer instabilen/unsicheren Landung auf beiden Füßen (evtl. nur Berührung der Matte mit den Füßen) und auch Fallen ohne Landung auf beiden Füßen bei der Landung (z.B. Landung im Sitzen oder Liegen)

*NB: Das heißt, dass bei einem Doppelsalto vorwärts gehockt, bei dem die Landung im Sitzen erfolgt, mind. 0.8 + 0.8 in Einheit 4 abgezogen werden.*

### **UNGÜLTIGER SPRUNG:**

Ein Sprung wird für ungültig erklärt [Fixnote: 0.0] in den folgenden Fällen:

- Das Rad rollt mit dem Turner/der Turnerin zurück
- Hilfeleistung des Trainers/der Trainerin bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlassen hat
- Der gezeigte Sprung weicht so sehr vom angesagten Sprung ab, dass er keinem im *Sprungkatalog* aufgelisteten Sprung zugeordnet werden kann.

# **ABSCHNITT II**

## **SPRUNGKATALOG**

# SPRUNGKATALOG

## EINLEITUNG

Im *Sprungkatalog* sind alle Sprünge jeder Gruppe verzeichnet, mit Schwierigkeitswert und geforderter Technik um den Sprung richtig auszuführen. Eine Übersicht über häufige Fehler und den zugeordneten Abzügen ist auch angefügt.

**Bonuspunkte** können bei jedem Sprung gutgeschrieben werden, wenn dieser mit zusätzlichen Drehungen in der Flugphase ausgeführt wird.

Für Sprünge mit Salti in der Flugphase, können folgende Bonuspunkte vergeben werden:

½ Drehung	0.5
ganze Drehung	1.2
1½ Drehung	2.0
pro zusätzliche ½ Drehung	1.0

Für Überschläge können folgende Bonuspunkte vergeben werden:

½ Drehung	0.4
ganze Drehung	1.0
1½ Drehung	1.5
pro zusätzliche ½ Drehung	0.5

Für alle anderen Sprünge können folgende Bonuspunkte vergeben werden:

½ Drehung	0.2
ganze Drehung	0.6
1½ Drehung	1.0
pro zusätzliche ½ Drehung	0.5

## Generelle Sprungtechnik

Um einen guten Sprung auszuführen, ist es Voraussetzung, dass der Turner/die Turnerin eine schnelle und dynamische Anschwebphase vollführt. Der Turner/die Turnerin sollte das Rad als "Sprungbrett" benutzen. Der Kontakt mit dem Rad sollte nur kurz sein, gefolgt von einem sofortigen und kräftigen Abstoß in die Flugphase.

## Technik für Drehungen

Am Allgemeinen sollte die Drehung erst nach dem Abstoß vom Rad eingeleitet werden.

Für Salti mit ½ Drehung (ausgenommen C5 und C6), darf die Drehung erst eingeleitet werden, wenn der Turner/die Turnerin kopfüber in der Luft ist (d.h. der Salto ist halb fertig). Es gibt einen Festabzug von 0.5 wenn der Turner/die Turnerin in der ersten Hälfte eines Saltos mit ½ Drehung mit der Drehung beginnt. Armtechnik ist dem Turner/der Turnerin/dem Trainer/der Trainerin freigestellt. Es werden keine Abzüge für unkorrekte Armhaltung vorgenommen.

Bei Überschlägen mit Drehung, darf die Drehung nicht eingeleitet werden, solange der Turner/die Turnerin noch Radkontakt hat. Armtechnik ist dem Turner/der Turnerin/dem Trainer/der Trainerin freigestellt. Es werden keine Abzüge für unkorrekte Armhaltung während der Drehphase bei einem Überschlag vorgenommen.

## Kommentare und Beispiele zur Anerkennung und Auswertung von Sprüngen

Der Schwierigkeitskampfrichter hat als erster die Verantwortung für die Anerkennung von Sprüngen. Die grundsätzliche Einstellung des Schwierigkeitskampfrichters gegenüber dem Turner/der Turnerin sollte positiv sein, d.h. wann immer möglich sollte er/sie versuchen den angesagten Sprung an zu erkennen. Gleichzeitig sollte der Schwierigkeitskampfrichter auch in der Lage sein, die relevanten schwierigkeitsbezogenen Abzüge zu benennen. Die Ausführungskampfrichter können den Schwierigkeitskampfrichter für diese Abzüge zu Rate ziehen.

Die Sprungbestimmungen sind so konzipiert, dass es sich für einen Turner/eine Turnerin nicht lohnt, einen schwierigen Sprung schlecht auszuführen. Viele der 0.5 und 0.8 Festabzüge dienen dem Zweck die Sprungnote eines schlechten Sprungs zu drücken, so dass es für den Turner/die Turnerin sinnvoller gewesen wäre, einen einfacheren Sprung gut auszuführen. Die Aufgabe des Schwierigkeitskampfrichters ist es sicherzustellen, dass genau das bei einem Wettkampf passiert.

Einige Beispiele für potentiell problematische Sprünge werden hier aufgeführt:

*[NB: Siehe Sprungkatalog für vollständige technische Beschreibungen und eine Reihe von Abzügen. Die hier beschriebenen Abzüge beziehen sich vorwiegend auf Fehler in der Ausführung, die die Schwierigkeit der Sprünge betreffen.]*

Sprung	Schwierigkeitswert	Typische Fehler in der Ausführung	Abzüge	Kommentar
<b>B3, B4, B5</b> Salto vorwärts gehockt, gebückt gestreckt, <b>mit halber Drehung</b>	2.0 + 0.5 (Bonus) = 2.5 2.3 + 0.5 (Bonus) = 2.8 2.8 + 0.5 (Bonus) = 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die halbe Drehung findet in der ersten Hälfte der Saltorotation statt (viel einfacher)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.5 Festabzug</li> </ul>	Das reduziert den Schwierigkeitswert bei allen drei Sprüngen, so dass es sich nicht lohnt, außer man dreht in der zweiten Hälfte des Saltos.
<b>B5</b> Salto vorwärts gestreckt	2.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hüftwinkel ist weniger als 160° in der ersten Hälfte des Saltos (eher wie ein Salto gebückt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.5 Festabzug</li> </ul>	Das reduziert den Schwierigkeitswert auf den Wert eines Salto gebückt, ohne aber dass die Kampfrichter den Sprung als solchen werten müssen (der Hüftwinkel wäre dabei viel zu offen).
<b>B5</b> Salto vorwärts gestreckt <b>mit halber Drehung</b>  <b>Sonderfall:</b> Der Turner / die Turner andeutet, daß dieser Sprung ausgeführt werden soll, zeigt aber ein <b>Barani</b> .	2.8 + 0.5 (Bonus) = 3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ Drehung in der ersten Saltohälfte</li> <li>Hüftwinkel weniger als 160° in der ersten Saltohälfte</li> <li>Mangelhafte Höhe in der Flugphase</li> <li>Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.5 Festabzug</li> <li>0.5 Festabzug</li> <li>0.1-0.8 Variabler Abzug</li> <li>0.2 Festabzug</li> </ul>	Die Kampfrichter müssen den Unterschied zwischen einem Salto mit ½ Drehung und einem Barani erkennen können. Barani ist nicht im Sprungkatalog aufgeführt, und man sollte diese Tatsache in den Abzügen sehen können. Es soll sich nicht lohnen ein Barani zu turnen.

<b>B5 Salto gestreckt vorwärts mit ganzer Drehung</b>	2.8 + 1.2 (Bonus) = 4.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hüftwinkel ist weniger als 160° in der ersten Hälfte des Saltos (eher wie ein Salto gebückt)</li> <li>▪ Ganze Drehung nur gerade mehr als die Hälfte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0.5 Festabzug</li> <li>▪ 0.5 Festabzug</li> </ul>	<p>Das reduziert den Schwierigkeitswert auf den Wert eines Salto gebückt.</p> <p>Das reduziert den Schwierigkeitswert auf gerade 0.2 mehr als für eine halbe Drehung, und der Turner/die Turnerin wird wahrscheinlich Probleme mit dem Landen haben (Kleinabzüge).</p>
<b>B7 Auerbachsalto gebückt</b>	3.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saltorotation wird durch Beugung der Knie eingeleitet (macht es <u>viel</u> einfacher) <i>[NB: Kampfrichter müssen zwischen diesem Fall und einem gebückten Auerbachsalto, bei dem die Rotation durch die Füße eingeleitet wird und dadurch die Beine leicht gebeugt sind (Kleinabzug), unterscheiden können.]</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0.5 Festabzug</li> </ul>	<p>Das reduziert den Schwierigkeitswert auf den Wert eines Auerbachsaltos gehockt, ohne aber dass die Kampfrichter den Sprung als solchen werten müssen (die Hockposition wäre nicht korrekt).</p>
<b>B8 Auerbachsalto gestreckt</b>	4.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saltorotation wird durch Beugung der Knie eingeleitet (siehe Beispiel B7 oben)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0.5 Festabzug</li> </ul>	<p>Das reduziert den Schwierigkeitswert auf den Wert zwischen einem Auerbachsalto gebückt und gehockt.</p>
<b>B9 Doppelsalto vorwärts gehockt</b>	3.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mangelnde Höhe in der Flugphase (Hüfte muss mindestens Schulterniveau bei Stand auf dem Rad erreichen)</li> <li>▪ Erste Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>▪ Weniger als die Hälfte der zweiten Saltorotation über dem höchsten Punkt des Rades</li> <li>▪ Kniewinkel weniger als 90° bei der Landung.</li> <li>▪ Landung im Sitz auf der Landematte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0.1-0.8 variabler Abzug</li> <li>▪ 0.2 Festabzug</li> <li>▪ 0.2 Festabzug</li> <li>▪ 0.8 Festabzug</li> <li>▪ 0.8 Festabzug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei einer Landung in einer tiefen Hockposition und dann Stand wird mindestens 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90°)</li> <li>▪ Bei Landung in einer tiefen Hockposition und danach ins Sitzen fallen wird mindestens 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90° + 0.5 (Fallen nach der Landung))</li> <li>▪ Bei einem Doppelsalto vorwärts mit Landung im Sitz werden mindestens 0.8</li> </ul>

				abgezogen (Kniewinkel weniger als 90°) + 0.8 (Landing im Sitz).
<b>C3</b> Salto rückwärts gebückt	2.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saltorotation wird durch Beugung der Knie eingeleitet (siehe oben B7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0.5 Festabzug</li> </ul>	Das reduziert den Schwierigkeitswert auf den eines Salto rückwärts gehockt.
<b>C7</b> Doppelsalto rückwärts gehockt	4.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mangelnde Höhe in der Flugphase (Hüfte muss mindestens Schulterniveau bei Stand auf dem Rad erreichen)</li> <li>▪ Erste Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>▪ Weniger als die Hälfte der zweiten Saltorotation über dem höchsten Punkt des Rades</li> <li>▪ Kniewinkel weniger als 90° bei der Landung.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Landung auf den Knien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0.1-0.8 variabler Abzug</li> <li>▪ 0.2 Festabzug</li> <li>▪ 0.2 Festabzug</li> <li>▪ 0.8 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0.8 Festabzug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei Landung in tiefer Hock-Position und dann Stand, wird mindestens 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90°)</li> <li>▪ Bei Landung in tiefer Hock-Position und danach ins Sitzen fallen, wird min. 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90° + 0.5 (Fallen nach der Landung auf den Füßen)</li> <li>▪ Bei Doppelsalto rückwärts mit Landung auf den Knien, wird mindestens 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90°) + 0.8 (Landing auf den Knien).</li> </ul>
<b>D5</b> Aufliegen, Überschlag, Salto	4.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mangelnde Höhe in der FLugphase (kein sichtbarer Anstieg des Hüftniveaus nach Abstoß vom Rad)</li> <li>▪ Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>▪ Weniger als die Hälfte der Saltorotation über dem höchsten Punkt des Rades</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kniewinkel weniger als 90° bei der Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0.1-0.8 variabler Abzug</li> <li>▪ 0.2 Festabzug</li> <li>▪ 0.2 Festabzug</li> <li>▪ 0.8 Festabzug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei einer Landung in einer tiefen Hockposition und dann</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Landung im Sitz auf Landematte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0.8 Festabzug Festabzug</li> </ul>	<p>Stand wird mindestens 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90°)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei Landung in einer tiefen Hockposition und danach ins Sitzen fallen wird mindestens 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90° + 0.5 (Fallen nach der Landung auf den Füßen)</li> <li>▪ Bei einem Salto mit Landung im Sitz werden mindestens 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90°) + 0.8 (Landung im Sitz).</li> </ul>
D6 Aufliegen, Überschlag, ½ Drehung, Salto	5.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mangelnde Höhe in der FLugphase (kein sichtbarer Anstieg des Hüftniveaus nach Abstoß vom Rad)</li> <li>▪ Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>▪ Weniger als die Hälfte der Saltorotation über dem höchsten Punkt des Rades</li> <li>▪ Kniewinkel weniger als 90° bei der Landung</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Landung auf den Knien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 0.1-0.8 variabler Abzug</li> <li>▪ 0.2 Festabzug</li> <li>▪ 0.2 Festabzug</li> <li>▪ 0.8 Festabzug</li> <li>▪ 0.8 Festabzug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bei einer Landung in einer tiefen Hockposition und dann Stand wird mindestens 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90°)</li> <li>▪ Bei Landung in einer tiefen Hockposition und danach ins Sitzen fallen wird mindestens 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90° + 0.5 (Fallen nach der Landung auf den Füßen)</li> <li>▪ Bei einem Salto mit Landung auf den Knien werden mindestens 0.8 abgezogen (Kniewinkel weniger als 90°) + 0.8 (Landung auf den Knien).</li> </ul>

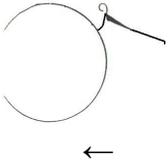
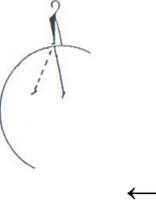
## SCHWIERIGKEITSTABELLE

		Schwierigkeit	Englische Bezeichnung	Seite
<b>Gruppe A:</b>	<b>Hock- oder Grätschsprünge</b>			
A1	Grätschsitz	0.0	Straddle Sitting	33
A2	Grätschsitz rückwärts	0.3	Back Straddle Sitting	35
A3	Durchhocken	0.5	Tuck Through	37
A4	Handstütz abgrätschen	3.0	Handstand, Straddle Down	39
A5	Grätsche	1.3	Straddle Over	41
A6	Hocke	2.0	Tuck Over	43
<b>Gruppe B:</b>	<b>Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden</b>			
B1	Strecksprung vw	0.5	Straight Jump forwards	45
B2	Grätschwinkelsprung	1.0	Pike Straddle Jump	47
B3	Salto vorwärts gehockt	2.0	Tuck Front Somersault	49
B4	Salto vorwärts gebückt	2.3	Pike Front Somersault	51
B5	Salto vorwärts gestreckt	2.8	Straight Front Somersault	53
B6	Auerbach Salto gehockt	3.3	Tuck Gainer Back Somersault	55
B7	Auerbach Salto gebückt	3.8	Pike Gainer Back Somersault	57
B8	Auerbach Salto gestreckt	4.3	Straight Gainer Back Somersault	59
B9	Doppelsalto vorwärts gehockt	3.8	Double Tuck Front Somersault	61
<b>Gruppe C:</b>	<b>Sprünge die aus einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden</b>			
C1	Strecksprung rw	0.5	Straight Jump backwards	66
C2	Salto rückwärts gehockt	2.0	Tuck Back Somersault	68
C3	Salto rückwärts gebückt	2.5	Pike Back Somersault	70
C4	Salto rückwärts gestreckt	2.8	Straight Back Somersault	72
C5	Stand rw, ½ Drehung, Salto vw gehockt	3.0	Reverse Stand, ½ twist into Tuck Front	74
C6	Stand rw, ½ Drehung, Salto vw gebückt	3.3	Reverse Stand, ½ twist into Pike Front Double	76
C7	Doppelsalto rückwärts gehockt	4.0	Tuck Back Somersault	78
<b>Gruppe D:</b>	<b>Sprünge mit Überschlag</b>			
D1	Überschlag	2.0	Overswing	80
D2	Grätschüberschlag	1.8	Straddle Overswing	82
D3	Grätschsitz, Überschlag	1.0	Straddle Sitting, Overswing	84
D4	Aufliegen, Überschlag	2.0	Front Lying, Overswing	86
D5	Aufliegen, Überschlag, Salto vw gehockt	4.5	Front Lying, Overswing, Tuck Front	88
D6	Aufliegen, Überschlag, ½ Drehung, Salto rw gehockt	5.0	Front Lying, Overswing, ½ twist, Tuck Back	90

<b>Bonuspunkte für zusätzliche Drehung:</b>	Bei <u>Salto</u> :	½ Drehung	0.5	Bei <u>Überschlagen</u> :	½ Drehung	0.4	Bei allen <u>anderen Sprüngen</u> :	½ Drehung	0.2
		ganze Drehung	1.2		ganze Drehung	1.0		ganze Drehung	0.6
		1½ Drehung	2.0		1½ Drehung	1.5		1½ Drehung	1.0
	Jede zusätzliche ½ Drehung		1.0	Jede zusätzliche ½ Drehung		0.5	Jede zusätzliche ½ Drehung		0.5

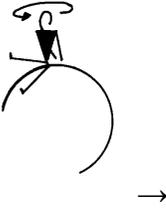
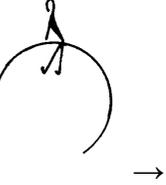
**NEU: Schwierigkeitswert (einschliesslich Bonuspunkte) darf 4.0 überschreiten.**

**Neue Sprünge sollen spätestens bis zum 31. Dezember im Jahr vor einer internationalen Meisterschaft zur Anerkennung an den IRV eingereicht werden.**

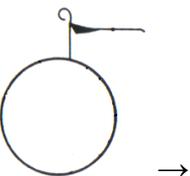
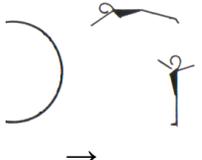
A1 Grätschsitz			<i>Englische Bezeichnung: Straddle Sitting</i>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprung)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p>Anhechten: Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°). Nach dem Absprung Beine gestreckt und zusammen. Der Körper sollte fast in die Horizontale gelangen (Winkel zwischen Hüfte und Boden 160° - 180°), Hüfte gestreckt, spitzer Winkel zwischen Armen und Oberkörper, leichte Bogenspannung des Körpers.</p> <p>Grätschsitz, Hüfte gestreckt und Innerseite der Oberschenkel mit Radkontakt (kein "Sitzen" auf den Oberschenkeln). Beine und Füße gestreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen auf das Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung</li> <li>• Beine nicht zusammen nach dem Absprung</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Hüftstreckung</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Hände werden nicht gleichzeitig bewegt</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seite 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul>

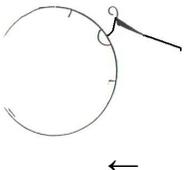
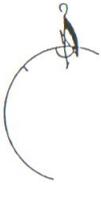
Gruppe A: Hock- oder Grätschsprünge

	Turner/Turnerin greift (beide Hände gleichzeitig) nach hinten an die Reifen sofort hinter der Sitzposition.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “zu lange” auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Kleinabzug kann nur einmal pro Einheit gemacht werden. Zum Beispiel, wenn der Turner/die Turnerin die Beine während der Anschwebphase und auf dem Rad gebeugt hat, können die Kampfrichter höchstens 0.2 für die Einheit 2 abziehen für gebeugte Beine.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b></p> <p>Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Beine (gestreckt) schwingen nach vorne und kommen zusammen wenn sie vom Rad weg sind. Schwungbewegung wird abrupt gestoppt, Hüfte gestreckt und der Turner/die Turnerin stößt sich mit den Händen vom Rad weg.</p> <p>Hüfte steigt über Griffniveau am Rad. Körperstreckung in der Flugphase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht zusammen, sobald sie vom Rad weg sind</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Hüfte nicht gestreckt am Ende der Schwungbewegung</li> <li>• Abstoß vom Rad wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>• mangelnde Körperstreckung nach dem Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte über die Griffposition am Rad steigt]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b></p> <p>Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

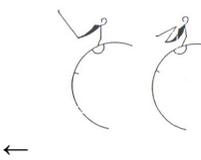
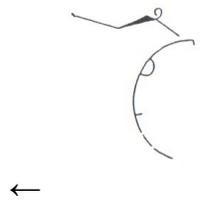
A2 Grätschsitz rw			<i>Englische Bezeichnung: Back Straddle Sitting</i>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprung)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Rückwärts Anschweben: Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°). Sofort nach dem Absprung halbe Drehung in den Grätschsitz rückwärts auf dem Rad, Beine und Füße gestreckt. Keine Höhenangabe für diese Anschwebphase.  <span style="background-color: #e0e0e0;">Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw mit ½ Drehung auch möglich (siehe Seite 11).</span></p> <p>Hände werden (gleichzeitig) von der Ausgangsposition gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass die Hände im Grätschsitz rückwärts die Reifen wieder vorne greifen können. Grätschsitz, Hüfte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände werden nicht gleichzeitig gelöst</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• “zusätzlicher Schwung” vor dem Abstoßen</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul>

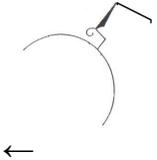
Gruppe A: Hock- oder Grätschsprünge

	gestreckt und Innenseite der Oberschenkel mit Radkontakt. Beine und Füße gestreckt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “zu lange” auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit gemacht werden. Zum Beispiel, wenn der Turner/die Turnerin beide Beine während der Anschwebphase und auf dem Rad gebeugt hat, können die Kampfrichter höchstens 0.2 in Einheit 2 abziehen für gebeugte Beine.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Für Abschwingen rückwärts: Beine (gestreckt) schwingen nach hinten und kommen zusammen wenn sie vom Rad weg sind (kein ‘Extraschwung’), leichte Bogenspannung des Körpers. Schwungbewegung wird gestoppt und der Turner/die Turnerin stößt sich mit den Händen vom Rad weg, Hüfte gestreckt.</p> <p>Hüfte steigt über Griffniveau am Rad. Der gestreckte Körper erreicht fast die Horizontale (160°-180°).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt während des Schwingens</li> <li>• Beine kommen nicht zusammen, wenn sie vom Rad weg sind</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung am Ende der Schwungbewegung</li> <li>• mangelnde Körperstreckung nach dem Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange der Körper die Horizontale erreicht (160°-180°)]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

A3 Durchhocken			<i>Englische Bezeichnung: Tuck Through</i>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprung)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Anhechten: Keine vorgeschriebene Griffzone, aber dieser Sprung ist nur möglich wenn nahe bei den Reifengriffen gegriffen wird. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°). Nach dem Absprung Beine gestreckt und zusammen. Der Körper sollte fast in die Horizontale gelangen (Winkel zum Boden 160° - 180°), Hüfte gestreckt, spitzer Winkel zwischen Armen und Oberkörper, leichte Bogenspannung des Körpers.</p> <p>Hockstütz, wobei der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln unter 90° sein</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung</li> <li>• Beine nicht zusammen nach dem Absprung</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Hockposition (Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln größer als 90° über den ganzen Sprung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seite 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul>

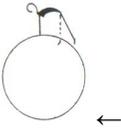
Gruppe A: Hock- oder Grätschsprünge

	sollte. Beine zusammen, Füße gestreckt (Beine kommen durch das Rad, unterhalb der Reifenebene).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• mangelnde Spannung in den Beinen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>← Flugphase</p>  <p>←</p>	<p>Vom Hockstütz werden die Beine zusammen nach vorne geschwungen, anschließend gestreckt, bis der Körper über der Horizontalen ist. Schwungbewegung wird abrupt gestoppt, Hüfte gestreckt und der Turner/die Turnerin stößt sich mit den Händen vom Rad weg.</p> <p>Körper muss über die Horizontale gelangen. Gestreckter Körper in der Flugphase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt während des Schwingens</li> <li>• Beine nicht zusammen während des Schwingens</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung</li> <li>• mangelnde Körperstreckung nach dem Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug, solange der Körper über die Horizontale steigt]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlussstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

<b>A4 Handstütz, Abgrätschen</b>			<b>Englische Bezeichnung: Handstand, Straddle Down</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprung)</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Anschwebphase    Position auf dem Rad  	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig  Handstütz: Ellbogenwinkel minimum 90°, Hüftwinkel 90°-180°, Füße über Stützniveau. Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt.  Handstandposition muss zuerst erreicht werden. Abgrätschen durch schließen des Hüftwinkels und grätschen der Beine.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel kleiner als 90°</li> <li>• Hüftwinkel kleiner als 90°</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Handstandposition wird nicht erreicht (d.h. Hüftwinkel bleibt kleiner als 160°) vor dem Abgrätschen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen im Handstand</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seite 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]</li> </ul>

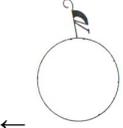
Gruppe A: Hock- oder Grätschsprünge

		<p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit gemacht werden. Zum Beispiel, wenn der Turner/die Turnerin beide Beine während der Anschwebphase und auf dem Rad gebeugt hat, können die Kampfrichter höchstens 0.2 in Einheit 2 abziehen für gebeugte Beine.</i></p>	<p>[3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug]          [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug]          [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</p>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p> <p>Flugphase</p> 	<p>Nach dem Abgrätschen aus dem Handstand wird die Körperstreckung durch ein kräftiges Abstoßen mit den Händen und ein Aufrichten des Oberkörpers erreicht.</p> <p>Der Abstoß muss genügend stark sein um sicher zu gehen, dass die Hüfte in der Flugphase über das Griffniveau der Hände gelangt. Körper gestreckt, Beine zusammen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt beim Abgrätschen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Körperstreckung (Hüfte gestreckt, Beine gestreckt, Oberkörper aufgerichtet) nach Abstoß vom Rad</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Beine nicht zusammen vor der Landung</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug, solange die Hüfte nach dem Abstoß über dem Griffniveau ist]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlussstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

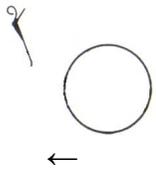
<b>A5 Grätsche</b>			<i>Englische Bezeichnung: Straddle Over</i>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> <li>• Das Anlaufen für diesen Sprung muss sehr schnell sein</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase/ Position auf dem Rad</p> <p><i>NB: Die Anschwebphase und die Position auf dem Rad werden bei diesem Sprung in einem Bewegungsablauf ausgeführt (wie auch A6).</i></p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Hände greifen <u>weit oben</u> am Rad. Nach einem kräftigen Absprung (kein Anhechten vorgeschrieben) und einem kräftigen Armzug (Beugen der Arme erlaubt), durchläuft der Turner/die Turnerin eine Grätschstützposition auf dem Rad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Beine nicht gestreckt nach Abstoß</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Beine haben Radkontakt</li> <li>• “zu lange” auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad / Flugphase</p> 	<p>Der Abstoß mit den Händen findet statt, wenn der Turner/die Turnerin noch an Höhe gewinnt. Durch einen kräftigen Abstoß, durch Streckung der Hüfte und Aufrichten des Oberkörpers (Arme in</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Hüftstreckung nach Abstoß vom Rad</li> <li>• Arme nicht in Hochhalte</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug</li> </ul>

Gruppe A: Hock- oder Grätschsprünge

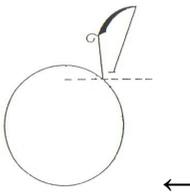
	<p>Hochhalte) erreicht der Turner/die Turnerin eine Körperstreckung während der Flugphase. Der Turner/die Turnerin sollte nach dem Abstoß noch an Höhe gewinnen (Hüftniveau sollte in der Flugphase deutlich sichtbar über der Radhöhe sein).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<p>[0.8 Abzug wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug, solange die Hüfte deutlich über der Radhöhe ist]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

A6 Hocke			<i>Englische Bezeichnung: Tuck Over</i>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> <li>• Das Anlaufen muss sehr schnell sein</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b></p> <p>Absprung</p> <p>Anschwebphase/ Position auf dem Rad</p> <p><i>NB: Die Anschwebphase und die Position auf dem Rad werden bei diesem Sprung in einem Bewegungsablauf ausgeführt (wie auch A5).</i></p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Hände greifen <u>weit oben</u> am Rad. Nach einem kräftigen Absprung (kein Anhechten vorgeschrieben) und einem kräftigen Armzug (Beugung der Arme erlaubt), durchläuft der Turner/die Turnerin eine Hock-position auf dem Rad. Die Füße dürfen <u>nicht</u> unter die Reifenebene fallen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• mangelnde Spannung in den Beinen</li> <li>• Beine nicht zusammen in Hockposition</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Beine haben Radkontakt</li> <li>• Füße fallen unter die Reifenebene</li> <li>• “zu lange” auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b></p> <p>Abstoß vom Rad / Flugphase</p> 	<p>Der Abstoß mit den Händen findet statt, wenn der Turner/die Turnerin noch an Höhe gewinnt. Durch einen kräftigen Abstoß, durch Streckung der Hüfte und Aufrichten des Oberkörpers (Arme in</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Hüftstreckung nach dem Abstoß</li> <li>• Arme nicht in Hochhalte</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug</li> </ul>

Gruppe A: Hock- oder Grätschsprünge

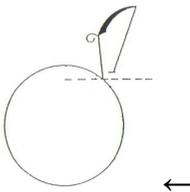
	<p>Hochhalte) erreicht der Turner/die Turnerin eine Körperstreckung während der Flugphase. Der Turner/die Turnerin sollte nach dem Abstoß noch an Höhe gewinnen (Hüftniveau sollte in der Flugphase deutlich sichtbar über der Radhöhe sein).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<p>[0.8 Abzug wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug, solange die Hüfte deutlich über der Radhöhe ist ]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

Gruppe B: Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

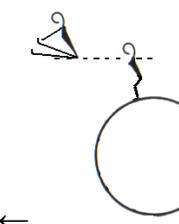
<b>B1</b> Strecksprung vw			<i>German ref.: Strecksprung vw</i>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Anwinkeln: Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°).Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen vw auch möglich (siehe Seite 8).</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße werden nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seiten 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul>

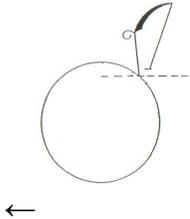
Gruppe B: Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

	<p>Turner/die Turnerin den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrecht stehende Position auf. Arme (gestreckt) können über den Kopf gehoben oder hinter dem Unterkörper gehalten werden, bereit, um sie nach oben zu schwingen.</p>	<p>(einschließlich "hochziehen" der Beine am Rad entlang)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit gemacht werden.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: <ul style="list-style-type: none"> <li>[&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]</li> <li>[3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug]</li> <li>[5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug]</li> <li>[&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b></p> <p>Abstoß vom Rad</p> <p>Flugphase</p> 	<p>Der Abstoß vom Rad wird eingeleitet durch leichte Beugung der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad. Der Turner/die Turnerin kann (muss aber nicht) eine Aufwärts-Armschwungbewegung verwenden, um Höhe in der Flugphase zu gewinnen.</p> <p>Körper nach Abstoß vom Rad gestreckt, Beine und Füße gestreckt. Hüftniveau beim Streck sprung sollte mindestens auf die Höhe der Schultern beim Stand auf dem Rad gelangen. Körper während der ganzen Flugphase gestreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b></p> <p>Landung</p>	<p>Stabile Lande position auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

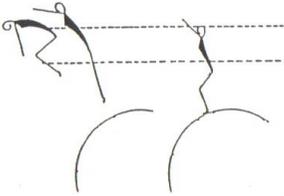
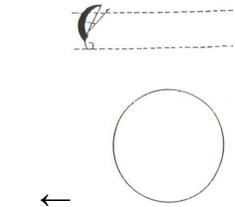
<b>B2</b> <b>Grätschwinkelsprung</b>			<b>Englische Bezeichnung: Pike Straddle Jump</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p>	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Anwinkeln: Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen wenn auch möglich (siehe Seite 8).</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße werden nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seiten 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul>

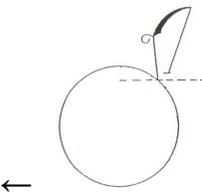
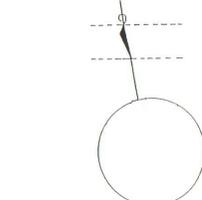
Gruppe B: Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

	<p>gestellt wurden, löst der Turner/die Turnerin den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrecht stehende Position auf. Arme (gestreckt) können über den Kopf gehoben oder können hinter dem Unterkörper gehalten werden, bereit, um sie nach oben zu schwingen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad (einschließlich “hochziehen” der Beine am Rad entlang)</li> <li>• “zu lange” auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit gemacht werden.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p> <p>Flugphase</p> 	<p>Der Abstoß vom Rad wird eingeleitet durch leichte Beugung der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad. Der Turner/die Turnerin kann (muss aber nicht) eine Aufwärts-Armschwungbewegung verwenden, um Höhe in der Flugphase zu gewinnen.</p> <p>Körper nach Abstoß vom Rad gestreckt, Beine und Füße gestreckt. Beine werden am höchsten Punkt der Flugphase in die Grätschwinkelposition gebracht, Hüftwinkel 90° oder weniger, mindestens 90° zwischen den gegrätschten Beinen. Hüftniveau sollte am höchsten Punkt der Flugphase mindestens auf die Höhe der Schultern beim Stand auf dem Rad gelangen. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• Grätschwinkelposition nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 90°</li> <li>• Winkel zwischen gegrätschten Beinen weniger als 90°</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

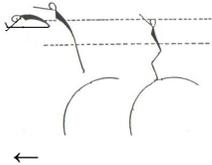
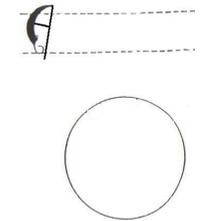
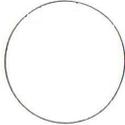
<b>B3</b> <b>Salto vw gehockt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Tuck Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Anwinkeln: Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen vw auch möglich (siehe Seite 8).</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden auf dem Rad nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• Arme bei Hochhalte nicht gestreckt</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seite 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul>

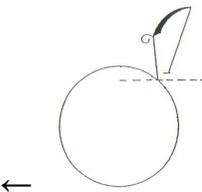
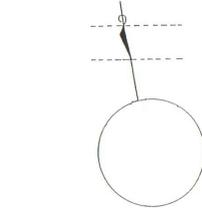
Gruppe B: Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

	<p>gestellt wurden, löst der Turner/die Turnerin den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrecht stehende Position auf. Beine gestreckt, Füße auf den Reifen (zeigen vorwärts), Körperspannung, Arme (gestreckt) über dem Kopf.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad (einschließlich "hochziehen" der Beine am Rad entlang)</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit gemacht werden.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Der Salto vorwärts wird von der Standposition auf dem Rad durch ein leichtes Beugen der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Ein deutlicher Anstieg in der Höhe sollte erkennbar sein, bevor die Hocke für den gehockten Salto vorwärts eingenommen wird (Beine zusammen, Füße gestreckt, Kniewinkel 90° oder weniger, Hüftwinkel 90° oder weniger). Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach dem Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Kniewinkel mehr als 90°</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 90°</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange in der Flugphase die Hüfte die Höhe der Schultern beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

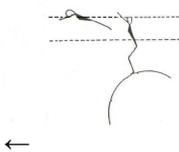
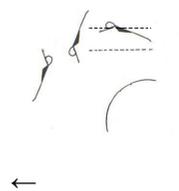
<b>B4</b> <b>Salto vw gebückt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Pike Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Anwinkeln: Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°).Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. <b>Anwinkeln vom Aufliegen vw auch möglich (siehe Seite 8).</b></p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden auf dem Rad nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• Arme bei Hochhalte nicht gestreckt</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seiten 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul>

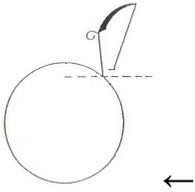
Gruppe B: Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

	<p>gestellt wurden, löst der Turner/die Turnerin den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrecht stehende Position auf. Beine gestreckt, Füße auf den Reifen (zeigen vorwärts), Körperspannung, Arme (gestreckt) über dem Kopf.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad (einschließlich "hochziehen" der Beine am Rad entlang)</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit gemacht werden.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>  	<p>Der Salto vorwärts wird von der Standposition auf dem Rad durch ein leichtes Beugen der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Ein deutlicher Anstieg in der Höhe sollte erkennbar sein, bevor die Bücke für den gebückten Salto vorwärts eingenommen wird (Beine zusammen, Füße gestreckt, Hüftwinkel 45° oder weniger). Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 45°</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange in der Flugphase die Hüfte die Höhe der Schultern beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

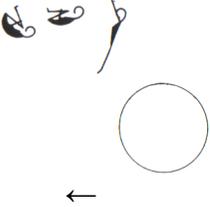
<b>B5</b> <b>Salto vw gestreckt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Straight Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p>  <p>Position auf dem Rad</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Anwinkeln: Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°).Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen vw auch möglich (siehe Seite 8).</p> <p>Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden auf dem Rad nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• Arme bei Hochhalte nicht gestreckt</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seiten 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul>

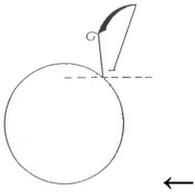
Gruppe B: Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

	<p>gestellt wurden, löst der Turner/die Turnerin den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrecht stehende Position auf. Beine gestreckt, Füße auf den Reifen (zeigen vorwärts), Körperspannung, Arme (gestreckt) über dem Kopf.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad (einschließlich "hochziehen" der Beine am Rad entlang)</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit gemacht werden.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>←</p> <p>Flugphase</p>  <p>←</p>	<p>Der Abstoß vom Rad wird eingeleitet durch leichte Beugung der Beine gefolgt von einem kräftigen Abstoß (Sprung) vom Rad.</p> <p>Körper sofort nach Abstoß gestreckt. Rotation wird durch ein dynamisches Heben der Fersen eingeleitet, wobei der Hüftwinkel mindestens 160° während des ganzen Saltos betragen muss, Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt. Rotation sollte am höchsten Punkt der Flugphase stattfinden, wobei die Hüfte mindestens Schulterniveau bei Stand auf dem Rad erreicht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• Mangelnde Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Hüftwinkel weniger als 160° in der ersten Hälfte des Saltos</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte vor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Kleinabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Kleinabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

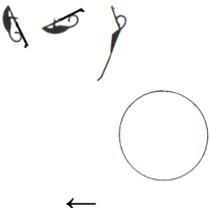
<b>B6</b> <b>Auerbach Salto</b> <b>gehockt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Tuck Gainer Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> <li>• Das Anlaufen für diesen Sprung muss sehr schnell sein</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Anschwebphase    Position auf dem Rad	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig  Anwinkeln: Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°).Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße auf Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. <b>Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich (siehe Seite 8).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden auf dem Rad nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt beim ersten Radkontakt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seiten 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul>

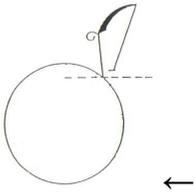
Gruppe B: Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

	<p>Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der Turner/die Turnerin den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrecht stehende Position auf (Beine gebeugt in Vorbereitung auf den kraftvollen Abstoß vom Rad). Arme werden normalerweise hinter dem Körper gehalten um sie dann für den Salto nach oben zu schwingen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße werden nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad (einschließlich "hochziehen" der Beine am Rad entlang)</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul> <p>NB: <u>Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit vorgenommen werden</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Von einer Standposition vorwärts auf dem Rad wird der Salto rückwärts durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Ein deutlicher Anstieg in der Höhe sollte erkennbar sein, bevor die Hocke (Beine zusammen, Füße gestreckt, Kniewinkel 90° oder weniger, Hüftwinkel 90° oder weniger) für den gehockten Salto rw eingenommen wird. Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Kniewinkel mehr als 90°</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 90°</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

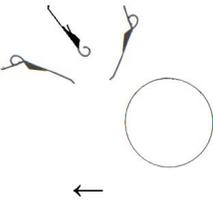
<b>B7</b> <b>Auerbach Salto</b> <b>gebückt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Pike Gainer Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> <li>• Das Anlaufen für diesen Sprung muss sehr schnell sein</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Anschwebphase    Position auf dem Rad	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig  Anwinkeln: Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße auf Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. <b>Anwinkeln vom Aufliegen v.w. auch möglich (siehe Seite 8).</b>  Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> <li>• Beine nicht gestreckt beim ersten Radkontakt</li> <li>• Füße werden nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seiten 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul>

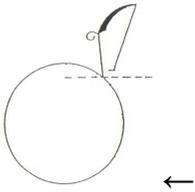
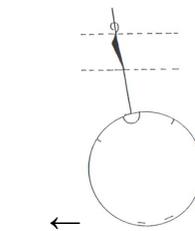
Gruppe B: Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

	<p>den Händen (zeigen vorwärts). Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der Turner/die Turnerin den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrecht stehende Position auf (Beine gebeugt in Vorbereitung auf den kraftvollen Abstoß vom Rad). Arme werden normalerweise hinter dem Körper gehalten um sie dann für den Salto nach oben zu schwingen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad (einschließlich "hochziehen" der Beine am Rad entlang)</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul> <p>NB: <i>Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit vorgenommen werden</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>←</p> <p>Flugphase</p>  <p>←</p>	<p>Von der Standposition vorwärts auf dem Rad wird der Salto rückwärts durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Ein deutlicher Anstieg in der Höhe sollte erkennbar sein, bevor die Bücke (Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt, Hüftwinkel 45° oder weniger) für den gebückten Salto rückwärts eingenommen wird. Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 45°</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

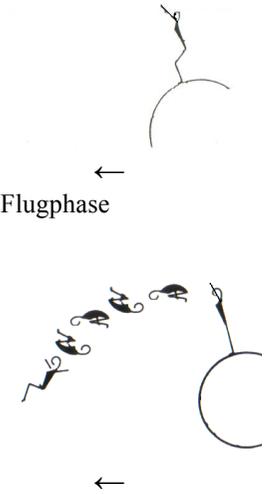
<b>B8</b> <b>Auerbach Salto</b> <b>gestreckt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Straight Gainer Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> <li>• Das Anlaufen für diesen Sprung muss sehr schnell sein</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Anschwebphase    Position auf dem Rad	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig  Anwinkeln: Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße auf Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich (siehe Seite 8).  Grätschbückstand, Beine gestreckt, geschlossener Hüftwinkel, Füße sofort hinter den Händen (zeigen vorwärts).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> <li>• Beine nicht gestreckt beim ersten Radkontakt</li> <li>• Füße werden nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seiten 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul>

Gruppe B: Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

	<p>Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der Turner/die Turnerin den Griff und richtet den Oberkörper in eine aufrecht stehende Position auf (Beine gebeugt in Vorbereitung auf den kraftvollen Abstoß vom Rad). Arme werden normalerweise hinter dem Körper gehalten um sie dann für den Salto nach oben zu schwingen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad (einschließlich "hochziehen" der Beine am Rad entlang)</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit vorgenommen werden</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: <ul style="list-style-type: none"> <li>[&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]</li> <li>[3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug]</li> <li>[5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug]</li> <li>[&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Von der Standposition vorwärts auf dem Rad wird der Salto rückwärts durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körper wird sofort nach dem Abstoß gestreckt. Es sollte ein deutlicher Anstieg erkennbar sein, während der Turner in der gestreckten Position bleibt (Hüftwinkel mindestens 160°, Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt) für den Salto rückwärts gestreckt. Saltorotation sollte am höchsten Punkt der Flugphase stattfinden, wobei die Hüfte mindestens Schulterniveau beim Stand auf dem Rad erreicht. Körperstreckung vor Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Hüftwinkel weniger als 160° während der zweiten Hälfte des Saltos</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb 90 cm)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug [kein Abzug, wenn 0.5 für Hüftwinkel weniger als 160° während der zweiten Hälfte des Saltos schon abgezogen]</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

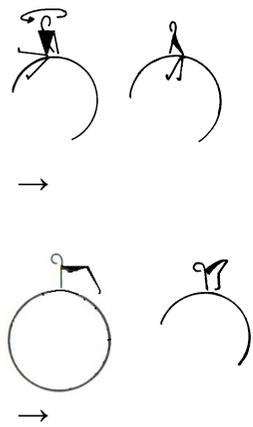
<b>B9</b> <b>Doppelsalto vorwärts gehockt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Double Tuck Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Anschwebphase    Position auf dem Rad  	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig  Anwinkeln: Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe. Leichte Beugung der Arme erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°). Beine nach dem Absprung gestreckt. Geschlossener Hüftwinkel und die Hüfte steigt über Schulterniveau. Füße über Stützniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist größer als 90°. <b>Anwinkeln vom Aufliegen vorwärts auch möglich (siehe Seite 8).</b>  Nachdem die Füße auf das Rad gestellt wurden, löst der Turner/die Turnerin den Griff und richtet den Oberkörper in	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt bevor sie auf das Rad gestellt werden</li> <li>• Beine berühren das Rad vor den Füßen</li> <li>• Füße werden auf dem Rad nicht sofort hinter die Hände gestellt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße zeigen nicht nach vorne</li> <li>• mangelnde Körperspannung</li> <li>• Arme bei Hochhalte nicht gestreckt</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad (einschließlich "hochziehen" der Beine am Rad entlang)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seiten 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul>

Gruppe B: Sprünge die aus einer Standposition VORWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

	eine aufrecht stehende Position auf. Beine gestreckt, Füße auf den Reifen (zeigen vorwärts), Körperspannung, Arme (gestreckt) in Hochhalte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “zu lange” auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit vorgenommen werden</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: <ul style="list-style-type: none"> <li>[&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]</li> <li>[3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug]</li> <li>[5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug]</li> <li>[&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p> 	<p>Von der Standposition vorwärts auf dem Rad wird der Doppelsalto vorwärts durch leichte Beugung der Beine und einen kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor der Turner eine Hockposition für die erste der beiden Rotationen einnimmt. Die erste Rotation sollte am höchsten Punkt der Flugphase stattfinden, wobei die Hüfte mindestens das Schulterniveau bei der Standposition auf dem Rad erreicht. Die zweite Rotation kommt gleich im Anschluss an die erste. “Cowboy”-Stil (Beine auseinander) ist erlaubt, Hüft- und Kniewinkel so klein wie möglich. Körperstreckung vor der Landung wird nicht verlangt, aber Kniewinkel muss mindestens 90° bei der Landung sein (siehe Einheit 4 unten).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach dem Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• erste Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• weniger als die Hälfte der zweiten Saltorotation über dem höchsten Punkt des Rades</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 90°</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte. Kniewinkel mindestens 90°.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel weniger als 90° bei Landung</li> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.8 Festabzug (<u>zusätzlich</u> zu den anderen Abzügen bei Landung)</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

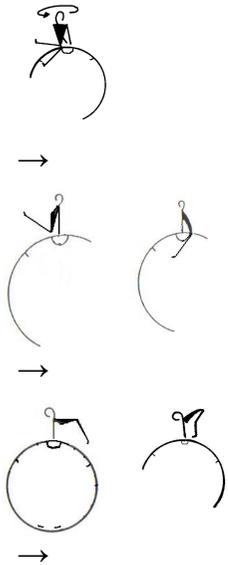
**Gruppe C: Rückwärts Anschweben**

Für die Guppe C gibt es vier verschiedene Anschweben, die zu einem Stand rückwärts auf dem Rad führen. Eine detaillierte Beschreibung dieser vier Varianten ist unten aufgelistet, so dass sie nicht bei jeder Sprungbeschreibung wiederholt werden müssen. Bei den einzelnen Sprungbeschreibungen der Sprünge C1-C7 wird Bezug genommen auf die hier aufgelisteten Alternativen.

<b><u>Rückwärts Anschweben</u></b>	<b><u>Technik</u></b>	<b><u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u></b>	<b><u>Abzüge/Kommentar</u></b>
<p>1. RÜCKWÄRTS ANSCHWEBEN MIT GRÄTSCHRÜCKSCHWUNG</p> 	<p>Absprung nahe am Rad. Die Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe (leichte Beugung der Arme erlaubt – Ellbogenwinkel nicht kleiner als 135° - <u>keine</u> vorgeschriebene Griffzone). Sofort nach dem Absprung macht der Turner/die Turnerin eine <u>halbe Drehung</u> um in eine Grätschposition rückwärts auf dem Rad zu gelangen. Die Hände werden dann von der Ausgangsposition gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass der Turner/die Turnerin im Grätschsitz rückwärts die Reifen wieder vor ihm/ihr greifen kann. Sobald der Turner/die Turnerin die Reifen wieder greift, werden die Beine in einer einzigen Bewegung nach hinten und oben geschwungen (kein 'Extraschwung' erlaubt). Die Beine und Füße bleiben gestreckt, der Hüftwinkel wird zunehmend geschlossen bis die Hüfte mindestens Schulterniveau erreicht hat. Danach darf der Turner/die Turnerin seine/ihre Beine beugen (Kniewinkel nicht weniger als 90°) um die Füße auf dem Rad sofort hinter die Hände zu stellen, bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad. Keine Höhenangabe.-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände greifen nicht auf gleicher Höhe</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen auf das Rad</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• 'Extraschwung' auf dem Rad</li> <li>• Beine werden gebeugt bevor beim Rückschwung die Hüfte Schulterniveau erreicht hat</li> <li>• KNIEWINKEL mehr als 90° wenn Füße auf das Rad gestellt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

Gruppe C: Sprünge die aus einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

2. RÜCKWÄRTS  
ANSCHWEBEN MIT  
BÜCKRÜCKSCHWUNG



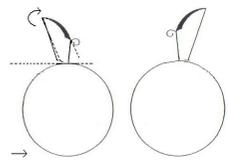
Absprung nahe am Rad. Die Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe (leichte Beugung der Arme ist erlaubt – Ellbogenwinkel nicht kleiner als 135° - keine vorgeschriebene Griffzone, aber dieses Anschweben ist nur möglich, wenn die Hände nahe bei den Reifengriffen greifen). Sofort nach dem Absprung macht der Turner/die Turnerin eine halbe Drehung um in eine Grätschposition rückwärts auf dem Rad zu gelangen. Die Hände werden dann von der Ausgangsposition gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass der Turner/die Turnerin im Grätschsitz rückwärts die Reifen wieder hinter sich greifen kann. Sobald der Turner/die Turnerin die Reifen wieder greift, werden die Beine durch eine halbe Hebel- oder Bückstützposition vor dem Turner/der Turnerin zusammengebracht (je höher und je mehr gebückt, desto einfacher wird der folgende Schwung) bevor sie zwischen den Reifen rückwärts und nach oben geschwungen werden (geschlossener Hüftwinkel). Beine und Füße bleiben gestreckt, bis die Hüfte mindestens Schulterniveau erreicht hat. Danach darf der Turner/die Turnerin seine/ihre Knie beugen (Kniewinkel nicht kleiner als 90°) um die Füße auf dem Rad sofort hinter die Hände zu stellen, bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad. Keine Höhenangaben

- Hände greifen nicht auf gleicher Höhe
- Ellbogenwinkel weniger als 135°
- Auflegen der Ellbogen auf das Rad
- Beine nicht gestreckt
- Füße nicht gestreckt
- 'Extraschwung' auf dem Rad
- Beine werden gebeugt bevor beim Rückschwung die Hüfte Schulterniveau erreicht hat
- Kniewinkel mehr als 90° wenn Füße auf das Rad gestellt werden

- 0.1-0.2 Kleinabzug
- 0.2 Festabzug
- 0.8 Festabzug
- 0.1-0.2 Kleinabzug
- 0.1-0.2 Kleinabzug
- 0.2 Festabzug
- 0.5 Festabzug

- 0.2 Festabzug

3. ANWINKELN MIT 1/2  
DREHUNG:



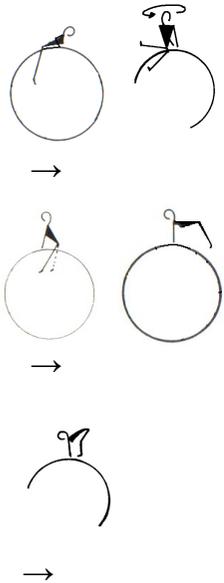
Absprung nahe am Rad. Hände greifen die Reifen etwa auf Hüfthöhe (keine vorgeschriebene Griffzone). Arme dürfen leicht gebeugt sein (Ellbogenwinkel nicht kleiner als 135°). Geschlossener Hüftwinkel wobei die Hüfte über Schulterniveau steigt. Füße über Griffniveau am Rad, Winkel zwischen Armen und Oberkörper größer als 90°. Beine gestreckt. Die Drehung wird von der Hüfte eingeleitet und ein Fuß wird vor die Hand auf der gegenüberliegenden Seite gestellt. Der zweite Fuß wird dann hinter die andere Hand gestellt, welche gelöst wird um wieder vor dem ersten Fuß zu greifen (halbe Drehung ist abgeschlossen), während die erste Hand zum anderen Reifen bewegt wird. Der Turner/die Turnerin ist dann bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad. Beine sind während des ganzen Bewegungsablaufs gestreckt. Es werden Kleinabzüge für gebeugte Beine und/oder Umpositionierung der Füße auf dem Rad vorgenommen.

- Hände greifen nicht auf gleicher Höhe
- Ellbogenwinkel weniger als 135°
- Auflegen der Ellbogen auf das Rad
- Ungenügende Höhe in der Anschwebphase
- Beine nicht gestreckt
- Beine haben vor den Füßen Radkontakt

- 0.1-0.2 Kleinabzug
- 0.2 Festabzug
- 0.8 Festabzug
- 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seiten 17-20]
- 0.1-0.2 Kleinabzug
- 0.1-0.2 Kleinabzug

Gruppe C: Sprünge die aus einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

4. RÜCKWÄRTS  
ANSCHWEBEN VOM  
AUFLIEGEN VW (MIT 1/2  
DREHUNG IN DEN  
GRÄTSCHRÜCKSCHWUNG):



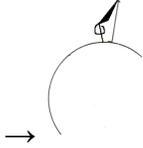
Der Turner / die Turnerin nimmt sofort nach dem beidbeinigen Absprung eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen ein, die Hände greifen neben der Sprosse. Die Beine schwingen vorwärts ins Innere des Rades, dann nach hinten. Sofort nach dem Beinschwung nach hinten macht der Turner/die Turnerin eine halbe Drehung um in eine Grätschposition rückwärts auf dem Rad zu gelangen. Die Hände werden (gleichzeitig) von der Ausgangsposition gelöst und der Oberkörper so ausgedreht, dass die Hände im Grätschsitze rückwärts die Reifen wieder vorne greifen können. Sobald der Turner/die Turnerin die Reifen wieder greift, werden die Beine in einer einzigen Bewegung nach hinten und oben geschwungen (kein 'Extraschwung' erlaubt). Die Beine und Füße bleiben gestreckt, der Hüftwinkel wird zunehmend geschlossen bis die Hüfte mindestens Schulterhöhe erreicht hat. Danach darf der Turner/die Turnerin seine/ihre Beine beugen (Kniewinkel nicht weniger als 90°) um die Füße auf dem Rad sofort hinter die Hände zu stellen, bereit für eine Bückstandposition rückwärts auf dem Rad.

- Hände greifen nicht auf gleicher Höhe
- Hüfte nicht gestreckt nach dem Absprung vom Boden
- Beine nicht zusammen
- Beine nicht gestreckt
- Füße nicht gestreckt
- Ellbogenwinkel weniger als 135°
- Auflegen der Ellbogen auf das Rad
- Hände werden nicht gleichzeitig gelöst vor der 1/2 Drehung
- 'Extraschwung' auf dem Rad
- Beine werden gebeugt bevor beim Rückschwung die Hüfte Schulterhöhe erreicht hat
- Kniewinkel mehr als 90° wenn Füße auf das Rad gestellt werden
- Füße werden nicht sofort hinter die Hände gestellt

- 0.1-0.2 Kleinabzug
- 0.2 Festabzug
- 0.8 Festabzug
- 0.1-0.2 Kleinabzug
- 0.2 Festabzug
- 0.5 Festabzug
- 0.2 Festabzug
- 0.1-0.2 Kleinabzug

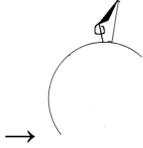
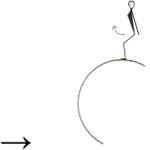
<b>C1</b> <b>Strecksprung</b> <b>rückwärts</b>			<b>Englische Bezeichnung: Straight Jump backwards</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Vier Anschwebvarianten: 1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung 2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung 3. Anwinkeln mit ½ Drehung 4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit ½ Drehung in den Grätschrückschwung)  Position auf dem Rad  Entweder: 	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig          Bückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der Turner/die Turnerin kann <u>entweder</u> in der Bückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt. Wenn der Turner/die Turnerin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Siehe Seite 63-65 für eine vollständige Beschreibung der rückwärts Anschwebvarianten, häufigen Fehler und Abzüge.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt im Bückstand rückwärts</li> <li>• Kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• Große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul>          <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug:                      [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]                      [3-4 Sekunden =0.1-0.2 Abzug]                      [5-6 Sekunden =0.3-0.4 Abzug]                      [&gt; 6 Sekunden =0.5 Abzug]</li> </ul>

Gruppe C: Sprünge die aus einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

<p><u>Oder:</u></p> 	<p>im Bückstand bleibt, werden die Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten. Wenn der Turner/die Turnerin sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>		
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Von der Standposition rückwärts auf dem Rad wird der Streck sprung durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet (Beugung der Beine erforderlich vor dem Abstoß).</p> <p>Körper ist nach Abstoß gestreckt. Beine und Füße gestreckt. Hüfte steigt mindestens auf die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad. Körperstreckung während der ganzen Flugphase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach dem Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange in der Flugphase die Hüfte die Höhe der Schultern beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Lande position auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

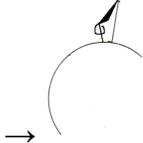
<b>C2</b> <b>Salto rw gehockt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Tuck Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Vier Anschwebvarianten:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit ½ Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit ½ Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> Position auf dem Rad <u>Entweder:</u> 	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig  Bückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der Turner/die Turnerin kann <u>entweder</u> in der Bückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt. Wenn der Turner/die Turnerin im Bückstand bleibt, werden die	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Siehe Seite 63-65 für eine vollständige Beschreibung der rückwärts Anschwebvarianten, häufigen Fehler und Abzüge.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt im Bückstand rückwärts</li> <li>• Kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• Große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug:                      [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]                      [3-4 Sekunden =0.1-0.2 Abzug]                      [5-6 Sekunden =0.3-0.4 Abzug]                      [&gt; 6 Sekunden =0.5 Abzug]</li> </ul>

Gruppe C: Sprünge die aus einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

<p><u>Oder:</u></p> 	<p>Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten. Wenn der Turner/die Turnerin sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>		
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Von der Standposition rückwärts auf dem Rad wird der Salto durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad, Arme (gestreckt) in Hochhalte. Ein deutlicher Anstieg in der Höhe sollte erkennbar sein, bevor die Hocke für den gehockten Salto rückwärts eingenommen wird (Beine zusammen, Füße gestreckt, Kniewinkel 90° oder weniger, Hüftwinkel 90° oder weniger). Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Kniewinkel mehr als 90°</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 90°</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

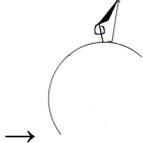
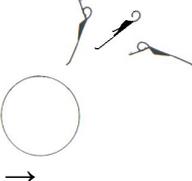
<b>C3</b> <b>Salto rückwärts gebückt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Pike Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Common Faults (not exhaustive)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Vier Anschwebvarianten:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit ½ Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit ½ Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> Position auf dem Rad <u>Entweder:</u> 	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig          Bückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der Turner/die Turnerin kann <u>entweder</u> in der Bückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt. Wenn der Turner/die Turnerin im Bückstand bleibt, werden die	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><b>Siehe Seite 63-65 für eine vollständige Beschreibung der rückwärts Anschwebvarianten, häufigen Fehler und Abzüge.</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt im Bückstand rückwärts</li> <li>• Kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• Große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul>          <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug:                      [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]                      [3-4 Sekunden =0.1-0.2 Abzug]                      [5-6 Sekunden =0.3-0.4 Abzug]                      [&gt; 6 Sekunden =0.5 Abzug]</li> </ul>

Gruppe C: Sprünge die aus einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

<p><u>Oder:</u></p> 	<p>Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten. Wenn der Turner/die Turnerin sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>		
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Von der Standposition rückwärts auf dem Rad wird der Salto durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad, Arme (gestreckt) in Hochhalte. Ein deutlicher Anstieg in der Höhe sollte erkennbar sein, bevor die Bücke (Beine zusammen, Füße gestreckt, Hüftwinkel 45° oder weniger) für den gebückten Salto rückwärts eingenommen wird. Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Rotation wird durch Kniebeugung eingeleitet</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 45°</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

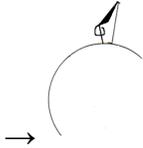
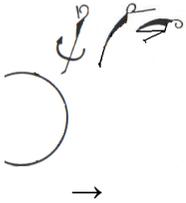
<b>C4</b> <b>Salto rückwärts gestreckt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Straight back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Vier Anschwebvarianten:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit ½ Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit ½ Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> Position auf dem Rad <u>Entweder:</u> 	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig  Bückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der Turner/die Turnerin kann <u>entweder</u> in der Bückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt. Wenn der Turner/die Turnerin im Bückstand bleibt, werden die	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Siehe Seite 63-65 für eine vollständige Beschreibung der rückwärts Anschwebvarianten, häufigen Fehler und Abzüge.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt im Bückstand rückwärts</li> <li>• Kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• Große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug:                      [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]                      [3-4 Sekunden =0.1-0.2 Abzug]                      [5-6 Sekunden =0.3-0.4 Abzug]                      [&gt; 6 Sekunden =0.5 Abzug]</li> </ul>

Gruppe C: Sprünge die aus einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

<p><u>Oder:</u></p> 	<p>Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten. Wenn der Turner/die Turnerin sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>		
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Von der Standposition rückwärts auf dem Rad wird der Salto durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad, Arme (gestreckt) in Hochhalte. Ein deutlicher Anstieg in der Höhe sollte erkennbar sein, bevor die Saltorotation (Beine gestreckt und zusammen, Hüftwinkel mindestens 160°). Hüfte sollte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen. Am höchsten Punkt nach dem Abstoß vom Rad werden die Arme hinunter vor den Körper gezogen während der Saltorotation (Armwinkel geschlossen), zur Landung wieder in Hochhalte gebracht.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Hüftwinkel während der zweiten Hälfte des Saltos weniger als 160°</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 minor deduction</li> <li>• 0.1-0.8 variable deduction [0.8 deduction if no identifiable thrust; no deduction as long as hips rise to level at least equivalent to gymnast's shoulder level in upright standing position on top of wheel]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug [kein Abzug wenn 0.5 für Hüftwinkel weniger als 160° in der zweiten Hälfte des Saltos schon abgezogen]</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

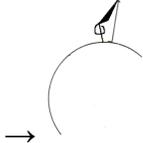
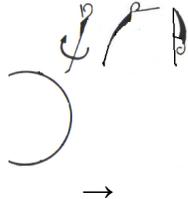
<b>C5 Stand rw, halbe Drehung, Salto vw gehockt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Reverse Stand, Half Twist into Tuck Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technique</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Vier Anschwebvarianten:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit ½ Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit ½ Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> Position auf dem Rad <u>Entweder:</u> 	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig          Bückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der Turner/die Turnerin kann <u>entweder</u> in der Bückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt. Wenn der Turner/die Turnerin im Bückstand bleibt, werden die	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Siehe Seite 63-65 für eine vollständige Beschreibung der rückwärts Anschwebvarianten, häufigen Fehler und Abzüge.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt im Bückstand rückwärts</li> <li>• Kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• Große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul>          <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug:                      [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]                      [3-4 Sekunden =0.1-0.2 Abzug]                      [5-6 Sekunden =0.3-0.4 Abzug]                      [&gt; 6 Sekunden =0.5 Abzug]</li> </ul>

Gruppe C: Sprünge die aus einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

<p><u>Oder:</u></p> 	<p>Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten. Wenn der Turner/die Turnerin sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>		
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Von der Standposition rückwärts auf dem Rad wird der Salto durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Ein deutlicher Anstieg in der Höhe sollte erkennbar sein, bevor die halbe Drehung (eingeleitet mit Kopf und Schultern) in die Hockposition für den gehockten Salto vorwärts eingeleitet wird (Beine zusammen, Füße gestreckt, Kniewinkel 90° oder weniger, Hüftwinkel 90° oder weniger). Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor der Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• die halbe Drehung wird vor Abstoß vom Rad eingeleitet</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Kniewinkel mehr als 90°</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 90°</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

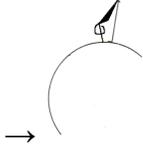
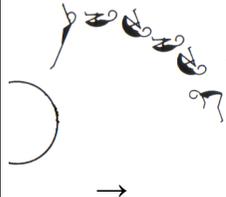
C6 Stand rw, halbe Drehung, Salto vw gebückt			<i>Englische Bezeichnung: Reverse Stand, Half Twist into Pike Front Somersault</i>
<u>Vault Phases</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Vier Anschwebvarianten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit ½ Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit ½ Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> <p>Position auf dem Rad <u>Entweder:</u></p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Bückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der Turner/die Turnerin kann <u>entweder</u> in der Bückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt. Wenn der Turner/die Turnerin im Bückstand bleibt, werden die</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Siehe Seite 63-65 für eine vollständige Beschreibung der rückwärts Anschwebvarianten, häufigen Fehler und Abzüge.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt im Bückstand rückwärts</li> <li>• Kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• Große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• “zu lange” auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden =0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden =0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden =0.5 Abzug]</li> </ul>

Gruppe C: Sprünge die aus einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

<p><u>Oder:</u></p> 	<p>Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten. Wenn der Turner/die Turnerin sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>		
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Von der Standposition rückwärts auf dem Rad wird der Salto durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Ein deutlicher Anstieg in der Höhe sollte erkennbar sein, bevor die halbe Drehung (eingeleitet mit Kopf und Schultern) in die Bückposition (Hüftwinkel 45° oder weniger, Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt) für den gebückten Salto vorwärts eingeleitet wird. Rotation erfolgt am höchsten Punkt der Flugphase, wobei die Hüfte mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Körperstreckung vor Landung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• die halbe Drehung wird vor Abstoß vom Rad eingeleitet</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 45°</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

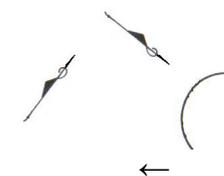
<b>C7</b> <b>Doppelsalto</b> <b>rückwärts gehockt</b>			<b>Englische Bezeichnung: Double Tuck Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Vier Anschwebvarianten:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückwärts Anschweben mit Grätschrückschwung</li> <li>2. Rückwärts Anschweben mit Bückrückschwung</li> <li>3. Anwinkeln mit ½ Drehung</li> <li>4. Rückwärts Anschweben vom Aufliegen vw (mit ½ Drehung in den Grätschrückschwung)</li> </ol> Position auf dem Rad <u>Entweder:</u> 	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig           Bückstand rückwärts auf dem Rad, Füße sofort hinter den Händen, Zehen zeigen in Richtung Hände. Der Turner/die Turnerin kann <u>entweder</u> in der Bückstandposition bleiben, <u>oder</u> kann aufrecht stehen, bevor er/sie sich vom Rad abstößt. Wenn der Turner/die Turnerin im Bückstand bleibt, werden die	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Siehe Seite 63-65 für eine vollständige Beschreibung der rückwärts Anschwebvarianten, häufigen Fehler und Abzüge.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine nicht gestreckt im Bückstand rückwärts</li> <li>• Kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• Große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul>           <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug:                      [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]                      [3-4 Sekunden =0.1-0.2 Abzug]                      [5-6 Sekunden =0.3-0.4 Abzug]                      [&gt; 6 Sekunden =0.5 Abzug]</li> </ul>

Gruppe C: Sprünge die aus einer Standposition RÜCKWÄRTS auf dem Rad ausgeführt werden

<p>Oder:</p> 	<p>Arme tief gehalten und hinter den Unterkörper geführt, um sich für die Flugphase vorzubereiten. Wenn der Turner/die Turnerin sich aufrichtet, können die Arme über den Kopf gehoben werden, oder seitlich des Körpers gehalten werden.</p>		
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Von der Standposition rückwärts auf dem Rad wird der Salto durch eine kräftige Armschwungbewegung aufwärts zusammen mit einem kräftigen Abstoß (Sprung) eingeleitet.</p> <p>Körperstreckung sofort nach dem Absprung vom Rad. Es sollte ein deutlicher Anstieg in der Höhe erkennbar sein, bevor der Turner eine Hockposition für den Doppelsalto rückwärts einnimmt. Die erste Rotation sollte am höchsten Punkt der Flugphase stattfinden, wobei die Hüfte mindestens das Schulterniveau beim Stand auf dem Rad erreichen sollte. Die zweite Rotation kommt gleich im Anschluss an die erste. "Cowboy"-Stil (Beine auseinander) ist erlaubt, Hüft- und Kniewinkel so klein wie möglich, Füße gestreckt. Körperstreckung vor der Landung wird nicht verlangt, aber Kniewinkel muss <u>mindestens</u> 90° beim Landen betragen (siehe Einheit 4 unten).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• erste Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Kopf zu weit hinten (nicht in der Verlängerung der Wirbelsäule)</li> <li>• weniger als die Hälfte der zweiten Saltorotation über dem höchsten Punkt des Rades</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 90°</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte in der Flugphase mindestens die Höhe des Schulterniveaus beim Stand auf dem Rad erreicht]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen, Arme in Vorhalte. Kniewinkel mindestens 90°.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel weniger als 90° bei Landung</li> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.8 Festabzug (<u>zusätzlich</u> zu den anderen Landungsabzügen)</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

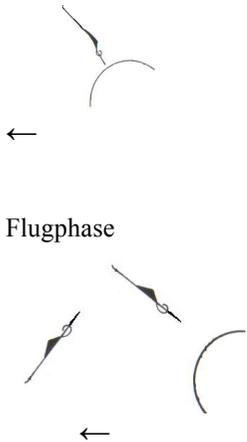
<b>D1 Überschlag</b>			<b>Englische Bezeichnung: Overswing</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Common Faults (not exhaustive)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Anschwebphase    Position auf dem Rad  	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig  Handstütz: Ellbogenwinkel mindestens 90°, Hüftwinkel 90°-180°, Füße über Stützniveau am Rad. Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt.  Hüfte muss so schnell wie möglich steigen. Die Aufwärtsbewegung geht weiter bis Hände, Schultern und Hüfte eine Linie in der Vertikalen über dem Rad bilden, Hüftwinkel wird	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel kleiner als 90°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• Ellbogenwinkel kleiner als 90°</li> <li>• Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad.</li> <li>• Kein sichtbares Öffnen des Hüftwinkels</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seite 19-22]</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul>

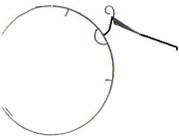
Gruppe D: Sprünge mit Überschlag

	<p>geöffnet. Ellbogenwinkel nicht weniger als 90°. Die Schultern sollten deutlich über dem Rad sein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “zu lange” auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit vorgenommen werden. Zum Beispiel, wenn die Schultern des Turners/der Turnerin während der ganzen Einheit 2 unterhalb der Reifenebene sind, kann nur einmal ein Abzug von 0.8 dafür vorgenommen werden.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b></p> <p>Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Abstoß vom Rad erfolgt gleich nachdem die Griffposition des Turners/der Turnerin den höchsten Punkt des Rades passiert hat. Nachdem die Hüfte in die Streckung gelangt ist werden die Arme gestreckt und der Turner/die Turnerin stößt sich vom Rad ab, wobei eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Körperstreckung in der Flugphase. Hüftniveau steigt deutlich nach Abstoß vom Rad. Der Körper ist gestreckt oder leicht überstreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Arme nicht gestreckt</li> <li>• Flugphase wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• keine sichtbare Handstützposition</li> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug so lange die Hüfte nach Abstoß vom Rad sichtbar steigt]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b></p> <p>Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

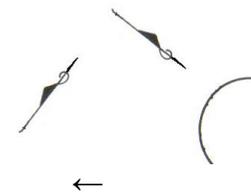
<b>D2</b> <b>Grätschüberschlag</b>			<i>Englische Bezeichnung: Straddle Overswing</i>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades  Anlaufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<b>Einheit 2:</b> Absprung  Anschwebphase    Position auf dem Rad  	Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig  Handstütz: Ellbogenwinkel mindestens 90°, Hüftwinkel 90°-180°, Füße über Stützniveau am Rad. Beine zusammen und gestreckt, Füße gestreckt.  Hüfte muss so schnell wie möglich steigen. Die Aufwärtsbewegung geht weiter bis Hände, Schultern und Hüfte eine vertikale Linie über dem Rad bilden, Hüftwinkel wird geöffnet, Beine werden geschlossen. Bei einem minimalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel kleiner als 90°</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• Beine haben Radkontakt</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Ellbogenwinkel kleiner als 90°</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• Kein sichtbares Öffnen des Hüftwinkels</li> <li>• Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seite 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul>

Gruppe D: Sprünge mit Überschlag

	<p>Ellbogenwinkel von 90° sollten die Schultern deutlich über dem Rad sein.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• “zu lange” auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur einmal pro Einheit vorgenommen werden. Zum Beispiel, wenn der Ellbogenwinkel kleiner als 90° in der ganzen Einheit 2 ist, kann nur einmal 0.5 für diesen Fehler abgezogen werden.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: <ul style="list-style-type: none"> <li>[&lt; 3 Sekunden = kein Abzug]</li> <li>[3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug]</li> <li>[5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug]</li> <li>[&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p>	<p>Abstoß vom Rad erfolgt gleich nachdem die Griffposition des Turners/der Turnerin den höchsten Punkt des Rades erreicht hat. Nachdem die Hüfte in die Streckung gelangt ist werden die Arme eingestreckt und der Turner/die Turnerin stößt sich vom Rad ab, wobei eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Körperstreckung in der Flugphase. Hüftniveau steigt deutlich nach Abstoß vom Rad. Der Körper ist gestreckt oder leicht überstreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Arme nicht gestreckt</li> <li>• Flugphase wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>• keine erkennbare Handstützposition</li> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug so lange die Hüfte nach Abstoß vom Rad sichtbar steigt]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

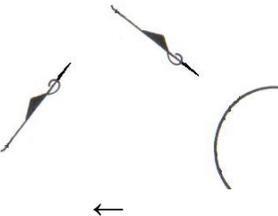
<b>D3 Grätschsitz, Überschlag</b>			<i>Englische Bezeichnung: Straddle Sitting, Overswing</i>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase</p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Anhechten: Keine vorgeschriebene Griffzone, aber es muss nahe bei den Reifengriffen gehalten werden, um den Sprung auszuführen. Leichte Beugung der Arme ist erlaubt (Ellbogenwinkel nicht weniger als 135°). Nach dem Absprung Beine gestreckt und zusammen. Der Körper sollte fast in die Horizontale gelangen (Winkel zum Boden 160° - 180°), Hüfte gestreckt, spitzer Winkel zwischen Armen und Oberkörper, leichte Bogenspannung des Körpers.</p> <p>Grätschsitz, Hüfte gestreckt und Innerseite der Oberschenkel mit Radkontakt (kein "Sitzen" auf den Oberschenkeln) gleich hinter den Händen. Beine und Füße</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• Ellbogenwinkel weniger als 135°</li> <li>• Auflegen der Ellbogen</li> <li>• ungenügende Höhe in der Anschwebphase</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung</li> <li>• Beine nicht zusammen nach dem Absprung</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Hüftstreckung</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Oberkörper liegt auf den Ellbogen auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Seite 19-22]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> </ul>

Gruppe D: Sprünge mit Überschlag

<p>Position auf dem Rad</p> 	<p>gestreckt. Der Körper wird vorwärts gekippt und die Schultern auf die Reifenebene abgesenkt, Ellbogenwinkel weniger als 45°. Oberkörper darf nicht auf den Ellbogen aufliegen, Schultern dürfen das Rad berühren, dürfen aber nicht unter die Reifenebene gelangen. Die Hüfte wird angehoben und der Hüftwinkel geöffnet. Die Hüfte wird kontinuierlich angehoben bis Hände, Schultern und Hüfte eine Vertikale über dem Rad bilden. Hüftwinkel wird weiter geöffnet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• Kein sichtbares Öffnen des Hüftwinkels</li> <li>• Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• “zu lange” auf dem Rad</li> </ul> <p><i>NB: Jeder Abzug kann nur <u>einmal pro Einheit</u> vorgenommen werden</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>flughase</p> 	<p>Abstoß vom Rad erfolgt gleich nachdem die Griffposition des Turners/der Turnerin den höchsten Punkt des Rades erreicht hat. Nachdem die Hüfte in die Streckung gelangt ist, werden die Arme gestreckt und der Turner/die Turnerin stößt sich vom Rad ab, wobei eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Körperstreckung in der Flugphase. Hüftniveau steigt deutlich nach Abstoß vom Rad. Der Körper ist gestreckt oder leicht überstreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Arme nicht gestreckt</li> <li>• Flugphase wird durch Beugung der Knie eingeleitet</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• keine sichtbare Handstützposition</li> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug so lange die Hüfte nach Abstoß vom Rad deutlich steigt]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlussstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

<b>D4</b> <b>Aufliegen, Überschlag</b>			<i>Englische Bezeichnung: Front Lying, Overswing</i>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase/ Position auf dem Rad</p> <p><i>NB: Die Anschwebphase und die Position auf dem Rad werden bei diesem Sprung in einem Bewegungsablauf ausgeführt</i></p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Nach dem Absprung vom Boden nimmt der Turner eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen ein, die Hände halten die Reifen zwischen der Sprosse, auf der der Turner/die Turnerin aufliegt und der nächst höheren. Beine schwingen (vorwärts) ins Innere des Rades. Wenn die Griffposition den höchsten Punkt des Rades erreicht hat, werden die Beine kräftig nach hinten und nach oben geschwungen. Schultern bleiben auf Höhe der Reifenebene (<u>nicht</u> darunter), während die Hüfte über das</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung sofort nach Absprung</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• Oberkörper liegt auf den Ellbogen auf</li> <li>• Kein sichtbares Öffnen des Hüftwinkels</li> <li>• Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad.</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug]</li> </ul>

Gruppe D: Sprünge mit Überschlag

	<p>Schulterniveau steigt. Ellbogenwinkel weniger als 45°, Oberkörper darf nicht auf den Ellbogen aufliegen. Beine und Füße sind während der ganzen Einheit zusammen und gestreckt. Der Turner/die Turnerin sollte eine Position zeigen, bei der Hände, Schultern und Hüfte eine Vertikale über dem Rad bilden.</p>		<p>[5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</p>
<p><b>Einheit 3:</b> Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Abstoß vom Rad erfolgt gleich nachdem die Griffposition des Turners/der Turnerin den höchsten Punkt des Rades erreicht hat. Nachdem die Hüfte in die Streckung gelangt ist werden die Arme gestreckt und der Turner/die Turnerin stößt sich vom Rad ab, wobei eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Körperstreckung in der Flugphase. Hüftniveau steigt deutlich nach Abstoß vom Rad. Der Körper ist gestreckt oder leicht überstreckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Arme nicht gestreckt</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• keine sichtbare Handstützposition</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Körperstreckung nach dem Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ungenügende Körperstreckung vor der Landung</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug so lange die Hüfte nach Abstoß vom Rad sichtbar steigt]</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b> Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlussstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

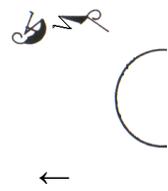
<b>D5</b> <b>Aufliegen,</b> <b>Überschlag, Salto</b>			<b>Englische Bezeichnung.: Front Lying, Overswing,</b> <b>Front Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase/ Position auf dem Rad</p> <p><i>NB: Die Anschwebphase und die Position auf dem Rad werden bei diesem Sprung in einem Bewegungsablauf ausgeführt.</i></p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig</p> <p>Nach dem Absprung vom Boden nimmt der Turner eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen ein, die Hände halten die Reifen zwischen der Sprosse, auf der der Turner/die Turnerin aufliegt und der nächst höheren. Beine schwingen (vorwärts) ins Innere des Rades. Wenn die Griffposition den höchsten Punkt des Rades erreicht hat, werden die Beine kräftig nach hinten und nach oben geschwungen. Schultern bleiben auf Höhe der Reifenebene (<u>nicht</u> darunter), während die Hüfte über das</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung sofort nach Absprung</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• Oberkörper liegt auf den Ellbogen auf</li> <li>• Kein sichtbares Öffnen des Hüftwinkels</li> <li>• Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad.</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug]</li> </ul>

Gruppe D: Sprünge mit Überschlag

	<p>Schulterniveau steigt. Ellbogenwinkel weniger als 45°, Oberkörper darf nicht auf den Ellbogen aufliegen. Beine und Füße sind während der ganzen Einheit zusammen und gestreckt. Der Turner/die Turnerin sollte eine Position zeigen, bei der Hände, Schultern und Hüfte eine Vertikale über dem Rad bilden.</p>		<p>[5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</p>
<p><b>Einheit 3:</b></p> <p>Abstoß vom Rad</p>  <p>←</p> <p>Flugphase</p>  <p>←</p>	<p>Der Abstoß vom Rad erfolgt durch Streckung der Arme und Abdrücken vom Rad, dabei wird die Hüfte ganz gestreckt, wobei eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Körperstreckung zu Beginn der Flugphase. Hüftniveau steigt deutlich nach Abstoß vom Rad und der Salto vorwärts sollte am höchsten Punkt der Flugphase eingeleitet werden. Eine „Cowboy“-Hockposition (Beine auseinander) ist erlaubt. Es wird keine Körperstreckung vor der Landung gefordert, aber Kniewinkel muss beim Landen <u>mindestens</u> 90° betragen (siehe Einheit 4 unten).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Arme nicht gestreckt</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• keine sichtbare Handstützposition</li> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Weniger als die Hälfte der Saltorotation über dem höchsten Punkt des Rades</li> <li>• Kniewinkel mehr als 90°</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte nach Abstoß vom Rad deutlich steigt]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b></p> <p>Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen. Kniewinkel mindestens 90°.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel weniger als 90°</li> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.8 Festabzug (zusätzlich zu den anderen Landungsabzügen)</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>

<b>D6 Aufliegen, Überschlag, Halbe Drehung, Salto</b>			<b>Englische Bezeichnung: Front Lying, Overswing, Half Twist, Back Somersault</b>
<u>Einheiten des Sprungs</u>	<u>Technik</u>	<u>Häufige Fehler (nicht vollständig)</u>	<u>Abzüge/Kommentar</u>
<p><b>Einheit 1:</b> In-Bewegung-Setzen des Rades</p> <p>Anlaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turner/Turnerin wartet das Signal des Oberkampfrichters ab bevor er/sie das Rad in Bewegung setzt</li> <li>• Max. 2 ½ Radumdrehungen zur Ausführung des Sprungs</li> <li>• Anlaufen kann vom Turner unterbrochen werden (max. einmal pro Sprungversuch)</li> </ul>	<p>Bewertung der Ausführung beginnt in Einheit 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Oberkampfrichter kann verlangen, dass der Sprung wiederholt wird, wenn der Turner/die Turnerin das Signal des Oberkampfrichters nicht abgewartet hat, bevor er/sie das Rad in Bewegung gesetzt hat.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin mehr als 2 ½ Radumdrehungen braucht, um den Sprung auszuführen.</li> <li>• Ungültiger Sprung (Note 0.0) wenn der Turner/die Turnerin das Anlaufen beim gleichen Sprung zweimal unterbricht.</li> </ul>
<p><b>Einheit 2:</b> Absprung</p> <p>Anschwebphase/ Position auf dem Rad</p> <p><i>NB: Die Anschwebphase und die Position auf dem Rad werden bei diesem Sprung in einem Bewegungsablauf ausgeführt.</i></p> 	<p>Absprung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig.</p> <p>Nach dem Absprung vom Boden nimmt der Turner eine Lage vorwärts auf einer der Sprossen ein, die Hände halten die Reifen zwischen der Sprosse, auf der der Turner/die Turnerin aufliegt und der nächst höheren. Beine schwingen (vorwärts) ins Innere des Rades. Wenn die Griffposition den höchsten Punkt des Rades erreicht hat, werden die Beine kräftig nach hinten und nach oben geschwungen. Schultern bleiben auf Höhe der Reifenebene (<u>nicht</u> darunter), während die Hüfte über das Schulterniveau steigt. Ellbogenwinkel weniger als 45°, Oberkörper darf nicht auf den Ellbogen aufliegen. Beine und Füße sind während der ganzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprung erfolgt einbeinig</li> <li>• Griffposition nicht parallel</li> <li>• ungenügende Hüftstreckung sofort nach Absprung</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• Oberkörper liegt auf den Ellbogen auf</li> <li>• Kein sichtbares Öffnen des Hüftwinkels</li> <li>• Keine Vertikale von Händen, Schultern und Hüfte über dem Rad.</li> <li>• kleine Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• große Körperkorrektur auf dem Rad</li> <li>• "zu lange" auf dem Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug: [&lt; 3 Sekunden = kein Abzug] [3-4 Sekunden = 0.1-0.2 Abzug] [5-6 Sekunden = 0.3-0.4 Abzug] [&gt; 6 Sekunden = 0.5 Abzug]</li> </ul>

Gruppe D: Sprünge mit Überschlag

	Einheit zusammen und gestreckt. Der Turner/die Turnerin sollte eine Position zeigen, bei der Hände, Schultern und Hüfte eine Vertikale über dem Rad bilden.		
<p><b>Einheit 3:</b></p> <p>Abstoß vom Rad</p>  <p>Flugphase</p> 	<p>Der Abstoß vom Rad erfolgt durch Streckung der Arme und Abdrücken vom Rad, dabei wird die Hüfte ganz gestreckt, wobei eine Handstützposition durchlaufen wird.</p> <p>Halbe Drehung sofort nach Abstoß vom Rad (nicht vorher), durch gleichzeitiges Drehen der Füße und Hüfte und „Öffnen“ des Hüftwinkels. Das Hüft-niveau muss deutlich steigen bis der Turner/die Turnerin die halbe Drehung vollführt hat und somit am höchsten Punkt der Flugphase ist. An diesem Punkt nimmt der Turner/die Turnerin sofort eine Hockposition für einen Salto gehockt rückwärts ein („Cowboy“ erlaubt). Körperstreckung vor Landung wird <u>nicht</u> verlangt, aber Kniewinkel muss beim Landen <u>mindestens</u> 90° betragen (siehe Einheit 4 unten).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftwinkel wird nicht ganz geöffnet</li> <li>• Beine nicht gestreckt</li> <li>• Beine nicht zusammen</li> <li>• Füße nicht gestreckt</li> <li>• Arme nicht gestreckt</li> <li>• Schultern unter (oder Auflegen der Schultern auf) den Reifen</li> <li>• keine sichtbare Handstützposition</li> <li>• mangelnde Körperstreckung nach Abstoß</li> <li>• Drehung wird noch auf dem Rad eingeleitet</li> <li>• ungenügende Höhe in der Flugphase</li> <li>• Saltorotation nicht am höchsten Punkt der Flugphase</li> <li>• Weniger als die Hälfte der Saltorotation über dem höchsten Punkt des Rades</li> <li>• Hüftwinkel mehr als 90°</li> <li>• Flugphase zu kurz (innerhalb der 90 cm Zone)</li> <li>• Rad berührt Matte bevor der Turner/die Turnerin das Rad verlässt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.1-0.8 variabler Abzug [0.8 Abzug, wenn kein Abstoß erkennbar ist; kein Abzug solange die Hüfte nach Abstoß vom Rad deutlich steigt]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.1-0.2 Kleinabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug [siehe Definition auf Seite 24]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>
<p><b>Einheit 4:</b></p> <p>Landung</p>	<p>Stabile Landeposition auf zwei Füßen. Kniewinkel mindestens 90°.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniewinkel weniger als 90°</li> <li>• Schritte bei der Landung</li> <li>• Hände streifen die Matte bei der Landung</li> <li>• Fallen nach einer Landung auf den Füßen</li> <li>• Landung im Sitzen oder Liegen</li> <li>• kein Schlusstand (auch nach Fall)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.8 Festabzug (<u>zusätzlich</u> zu den anderen Landungsabzügen)</li> <li>• 0.1-0.5 variabler Abzug [siehe Definition Seite 23]</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> <li>• 0.5 Festabzug</li> <li>• 0.8 Festabzug</li> <li>• 0.2 Festabzug</li> </ul>