



Das österreichische Schul-Turnprogramm.

Schule Leitbilder Balken:

Grundlagen für die Bewertung der Elemente

Arabeske Schule

Reihenbild



Optimalausführung:

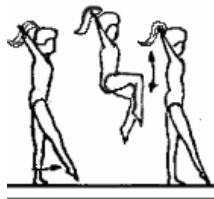
- aufrechter Oberkörper.
- Spielbein rückgeführt auf mind. 30°

Nicht-Anerkennung:

- stark gebeugtes Spielbein
- stark vorgebeugter Oberkörper

Schersprung gehockt (Pferdchensprung) Schule

Reihenbild



Optimalausführung:

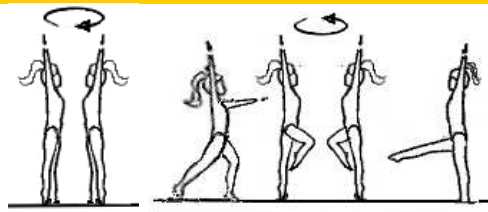
- Oberschenkel mind. waagrecht

Nicht-Anerkennung:

- Kein erkennbarer Absprung

Gymnastische 1/2 Drehung Schule

Reihenbild
Beispiel



Optimalausführung:

- Drehung muss vollendet sein
- bei einbeiniger Drehung: Schwingbein wird vorne aufgesetzt

Nicht-Anerkennung:

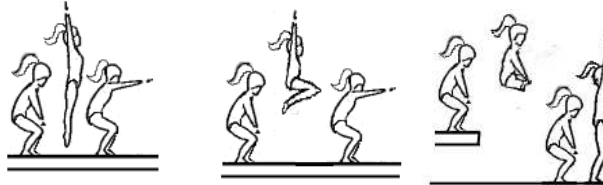
- Drehung nicht vollendet



Das österreichische Schul-Turnprogramm.

Streck-, Hock- oder Grätschwinkelsprung (auch als Abgang) Schule

Reihenbild



Optimalausführung:

- beidbeiniger Absprung
- eindeutige Körperposition (Streck, Hock, Grätschwinkel)
- beidbeinige sichere Landung

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Strecken, Hocken, Grätschen
- Grätschwinkel unter 45°
- stark gebeugte Knie

Schrittsprung Schule

Reihenbild



Optimalausführung:

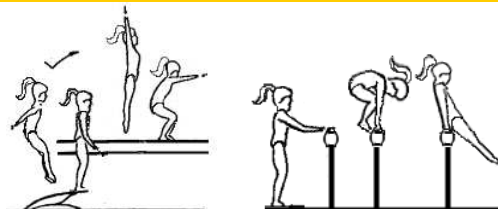
- einbeiniger Absprung
- Spreizwinkel mindestens 90°
- gestreckte Beine
- kein Verdrehen der Hüfte
- Landung auf leicht gebeugtem Bein

Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Spreizen
- stark gebeugte Beine
- Beidbeinige Landung

Beliebiger Aufgang Schule

Reihenbild (Beispiele)



Optimalausführung:

- erkennbares Element (kein „Raufklettern“)

Nicht-Anerkennung:

- „Raufklettern“



Das österreichische Schul-Turnprogramm.

Flüchtiger Handstand

Schule

Reihenbild



Optimalausführung:

- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position

Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition
- Kein Fuß setzt nach dem Handstand auf dem Balken auf (Ausnahmen: Abrollen, Abgrätschen und andere weiter führende Bewegungsformen auf dem Balken)

Standwaage (2 sek.)

Schule

Reihenbild



Optimalausführung:

- Halteteil 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten

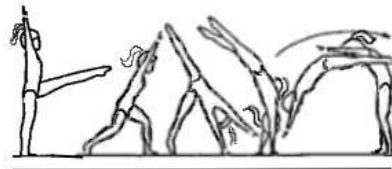
Nicht-Anerkennung:

- Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer unter 1 sek.

Radwende (auch als Abgang)

Schule

Reihenbild



Optimalausführung:

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck

Nicht-Anerkennung:

- Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- am Balken: Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

Als Abgang:

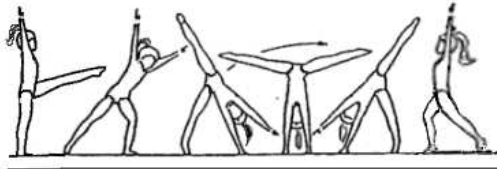
- kein erkennbarer Abdruck
- Beine bleiben geöffnet (Rad)
- keine fertige Drehung zum Gerät



Das österreichische Schul-Turnprogramm.

Rad Schule

Reihenbild



Optimalausführung:

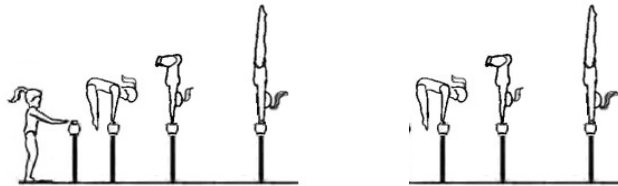
- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte

Nicht-Anerkennung:

- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- klare Unterbrechung des Rades
- starker Hüftwinkel
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

Schweizer Handstand (Aufgang und in der Übung) Schule

Reihenbild



Optimalausführung:

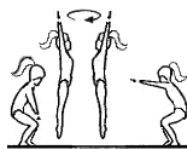
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position
- gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung

Nicht-Anerkennung:

- Absprung von den Füßen
- Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition
- Kein Fuß setzt nach dem Handstand auf dem Balken auf (Ausnahmen: Abrollen, Abgrätschen und andere weiter führende Bewegungsformen auf dem Balken)

Sprung mit 1/2 Drehung Schule

Reihenbild



Optimalausführung:

- erkennbarer Absprung
- sichere Landung
- Drehung ist vor der Landung beendet
- Drehung mit und ohne Beinwechsel

Nicht-Anerkennung:

- Drehung nicht vollendet

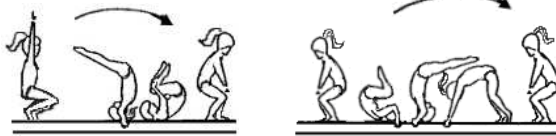


Das österreichische Schul-Turnprogramm.

Rolle vorwärts oder rückwärts

Schule

Reihenbild



Optimalausführung Rolle vw.:

- Flüssige u. dynamische Bewegung
- runder Rücken
- Aufstehen ohne Handabdruck
- Geschlossene Knie und Füße

Nicht-Anerkennung:

- Rollen in den Grätschsitz
- „Klammerrolle“
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

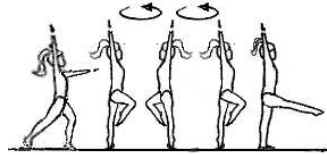
Optimalausführung Rolle rw.:

- Flüssige u. dynamische Bewegung
- Landung auf den Füßen
- Handstütz u. -abdruck gleichzeitig

1/1 Drehung um d. Längsachse (Pirouette)

Schule

Reihenbild Beispiel



Optimalausführung:

- Drehung vw.: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung rw.: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Spielbein beliebig

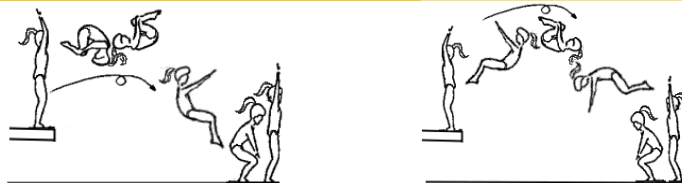
Nicht-Anerkennung:

- Drehung rw.: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung vw.: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt

Salto vw. o. rw. o. Überschlag vw. (Abgang)

Schule

Reihenbild Beispiele



Optimalausführung Überschlag:

- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°

Optimalausführung Salto:

- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°

Nicht-Anerkennung:

- beim Überschlag ist kein Abdruck erkennbar
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper ist bei der Landung unter der Waagrechten