

RECK: Felgen, Umschwünge, Aufbücken

Diese Lektion hat zum Ziel die *technisch korrekte Ausführung* der oben erwähnten Elementstrukturgruppen zu fördern. Das Augenmerk wird vor allem auf die Ausgangslage (*Initiierung der Bewegung*) sowie die Endposition (*wo ist das Element fertig*) gelegt. Dabei stehen die *minimalen Anforderungen* im Vordergrund und nicht, was ist maximal möglich.

In dieser Lektion wird *nicht* auf den methodisch korrekten Aufbau der Elemente eingegangen. Der Schwerpunkt liegt klar auf

"wie sollte das Element aussehen um keine Abzüge im technischen Bereich zu erhalten"

und

"wann wird der Schwierigkeitswert des Elementes anerkannt"

Elemente im Fokus dieser Lektion

- Stütz vl.: Ausholen für Felge rw. (4) / Felge vw. (6)
Durchhocken zum Spreizsitze (5) / Durchhocken zum Stütz rl. (6)
- Stütz vl.: Aufgrätschen zum Stand (5) / Aufbücken zum Stand (5)
- Umschwünge I: Grätschumschwung vw./rw. (5) / Bückumschwung vw./rw. (6)
7/8 Grätsch- oder Bückumschwung vw. mit Griffwechsel (5)
- Freie Felge rw. (mind. 45°) (6) / Freie Felge rw. zum Handstand (7)
- Umschwünge II: Riesenfelge vw. (7) / Riesenfelge rw. (7) / Rist/Kamm (7) / Kamm/Rist (7)
- aus Riesenfelge vw.: Aufgrätschen (5) / Aufbücken (6)
Grätsch- oder Bückumschwung zum Handstand (7)
- aus Riesenfelge rw.: Aufgrätschen (6) / Aufbücken (7)
Grätsch- oder Bückumschwung zum Handstand (7)

15/30/45-Regel, Abweichungen in Grad von der Idealposition

In Anlehnung an die gültigen Regeln im Kunstturnen ist es unser Ziel, den Schwierigkeitswert eines Elementes anzurechnen, auch wenn die Idealposition nicht 100%-tig erreicht wurde.

Grundsätzliche Handhabung: bei einer *Abweichung von max. 45°* von der Idealposition wird das geturnte Element *aus Sicht Schwierigkeit* noch als solches *erkannt und gewertet*. Eine Abweichung von mehr als 45° führt zu einer Aberkennung des Schwierigkeitswertes.

Der gültige Bereich von 0° bis max. 45 ° wird zusätzlich in *drei Zonen* unterteilt. Je weiter die geturnte Endposition von der Idealposition weg ist, desto grösser der Abzug. Die folgenden Zonen wurden definiert:

- | | | |
|---------------|-------------|---------------------------|
| ➤ 1° bis 15° | Zone Gelb | 0.1 bis 0.2 Abzug |
| ➤ 16° bis 30° | Zone Orange | 0.3 bis 0.4 Abzug |
| ➤ 30° bis 45° | Zone Rot | 0.5 Abzug |
| ➤ grösser 45° | | keine Anerkennung Element |

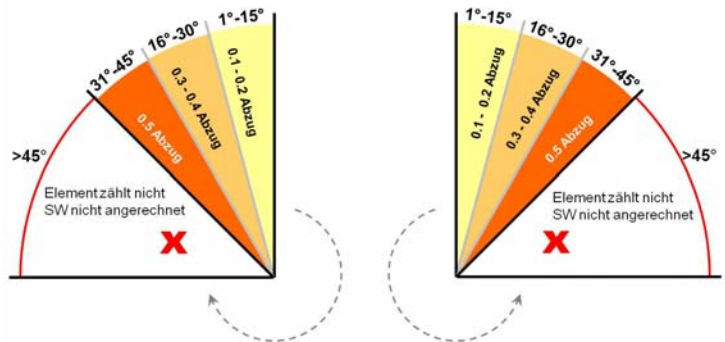
Werden Element von einer Ausgangsposition in eine Endposition geturnt kommen die gleichen Zonen zur Anwendung, jedoch liegt die 1. Zone in der Toleranz und es wird kein Abzug gemacht:

- | | | |
|---------------|-------------|---------------------------|
| ➤ 1° bis 15° | Zone Grün | kein Abzug |
| ➤ 16° bis 30° | Zone Gelb | 0.1 bis 0.2 Abzug |
| ➤ 30° bis 45° | Zone Orange | 0.3 bis 0.4 Abzug |
| ➤ grösser 45° | | keine Anerkennung Element |

wie dies in der Praxis zur Anwendung gelangt zeigen die folgenden Seiten.

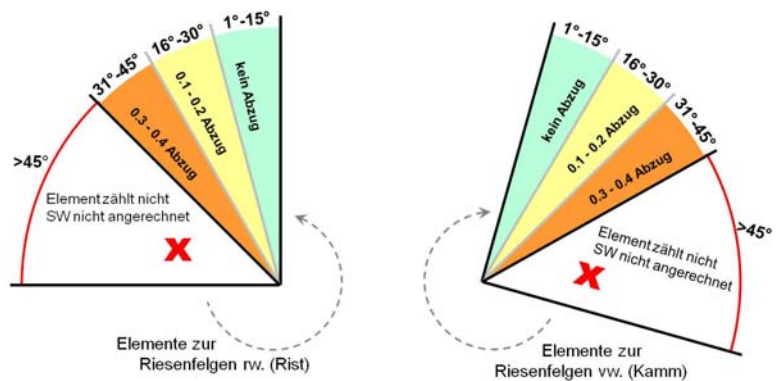
Graphik bei 360° Umschwüngen ohne weitere Aktionen

z.B.: Bückumschwung vw./rw. oder Riesenfelgen vw./rw.



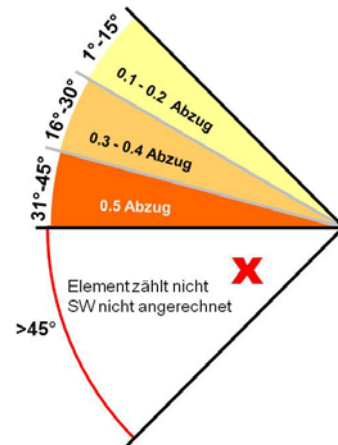
Graphik bei Elementen mit Ausgangs- und Endposition

z.B.: Aufbücken aus Riesenfelge rw. oder Direkter Wechsel (Rist/Kamm)



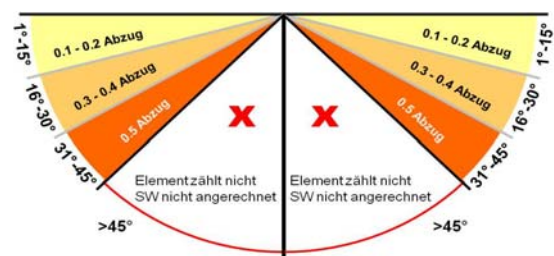
Graphik bei Elementen mit Endposition bei mind. 45°

z.B.: Freie Felge (mind. 45°) oder Aufbücken oder Stemme Aufgrätschen



Graphik bei Elementen mit Endposition Stangenhöhe

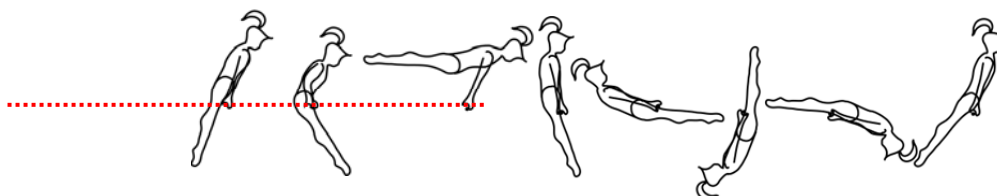
z.B.: Stemme rw. oder Hangkehren



Felgumschwung und Durchhocken

Felge rw. / Tour d'appui en arr.

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



Felge vw. / Tour d'appui en av.

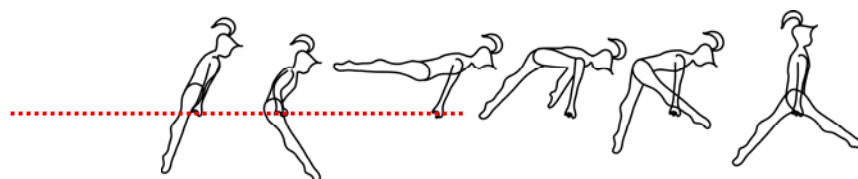
Ausholbewegung: *keine*



Stütz vl. durchhocken zum Spreizszitz

De l'appui facial, passer une j. entre les b. au siège écart transv.

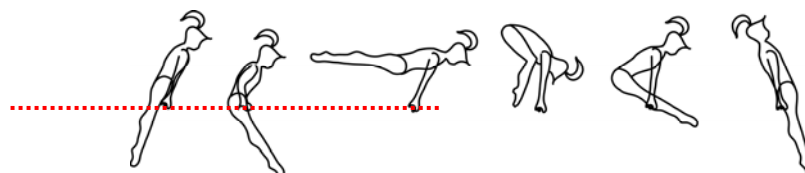
Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



Stütz vl. durchhocken zum Stütz rl.

De l'appui facial, passer les j. serrées entre les b. à l'appui dors.

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



Aufgrätschen/-bücken; aus Stütz oder Stemme

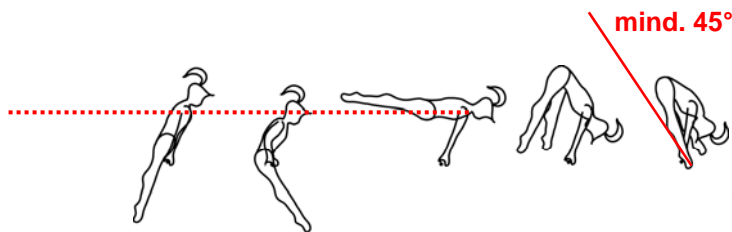
Ausholbewegung: *Füsse mindesten Schulterhöhe*; dies gilt für die Ausführung aus dem Stütz, sowie auch bei der Schwung- oder Schwebekippe als vorangehendes Element

Bei der Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken (6) muss der *Rückschwung mindestens Stangenhöhe* sein bevor die Aufgrätsch- oder Aufbückbewegung gestartet wird.

Aufgrätsch/-bück Position ist mind. 45°

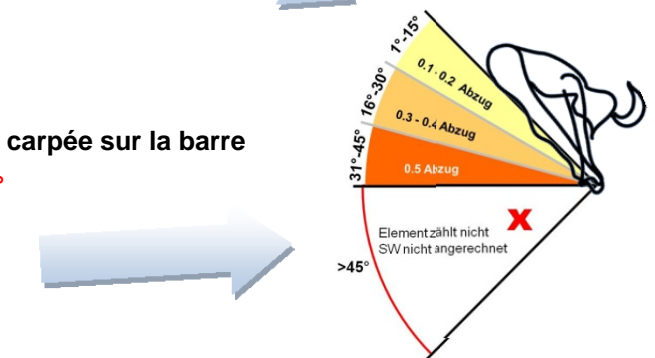
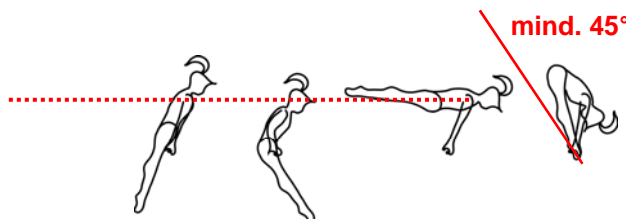
Stütz vl., aufgrätschen zum Stand

De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée écartée sur la barre



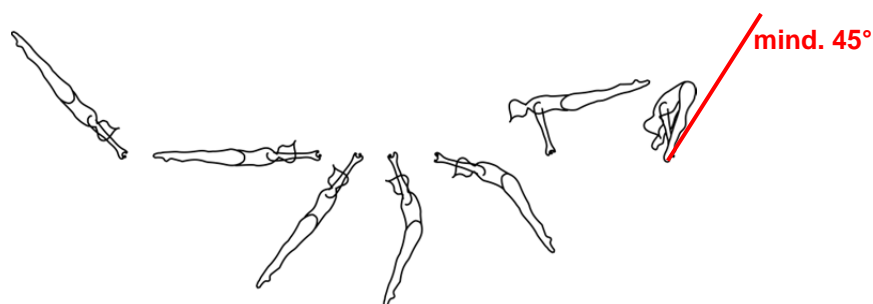
Stütz vl., aufbücken zum Stand

De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée sur la barre



Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken

Etablissement en arr. à l'appui j. écartées ou serrées sur la barre

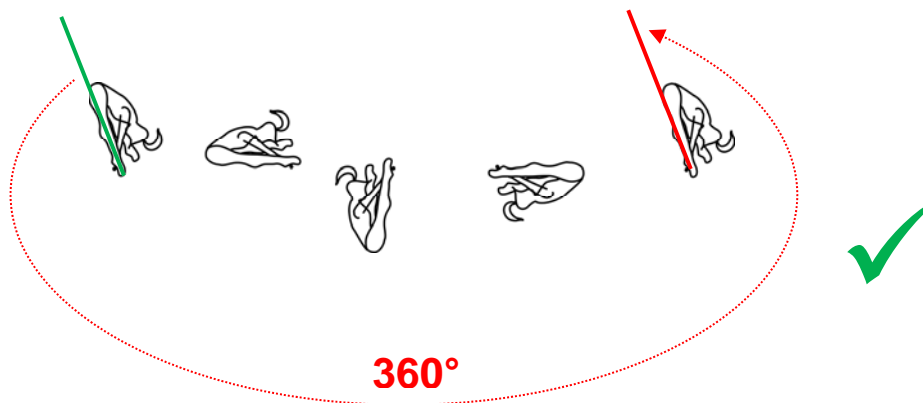


Grätsch-/Bückumschwünge vw./rw.

Ein Umschwung ist als *eine 360° Drehung um die Stange* definiert; die Ausgangsposition bestimmt die Endposition

Grätschumschwung rw. im Ristgriff

De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre prises dors.: élan circ. en arr.

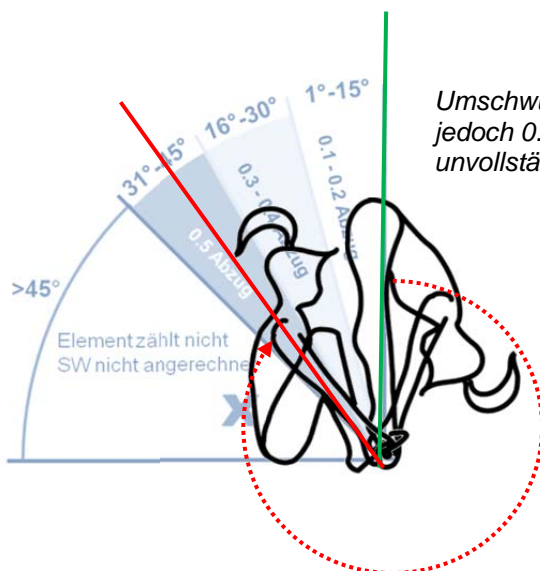
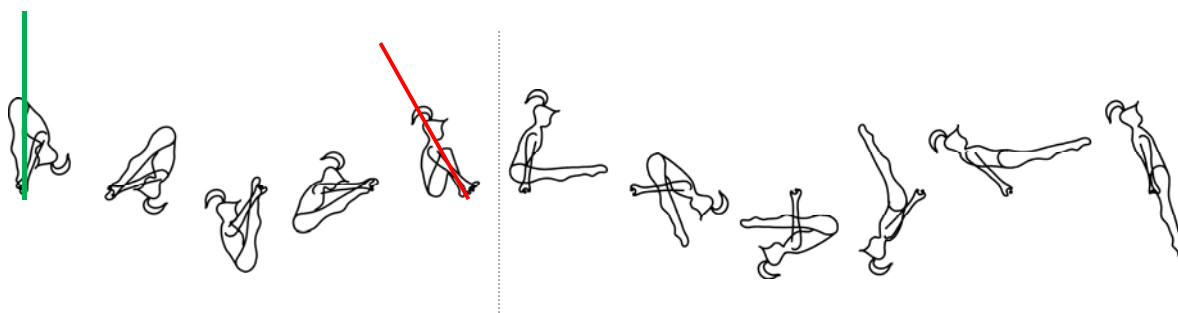


Bückumschwung vw. im Kammgriff

De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises palm.: élan circulaire en av.

gefolgt von

Felge rl. vw. / Tour d'appui dors. en av.



Umschwung anerkannt,
jedoch 0.5 Abzug für
unvollständige 360°

Freie Felge

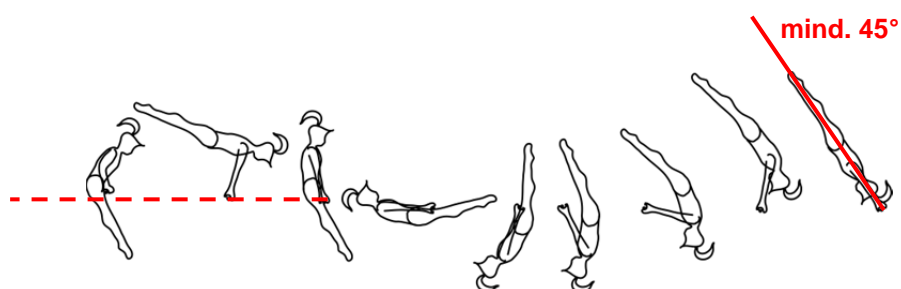
Kein Unterschied zwischen Hoch- und Tiefreck

Ausholbewegung: Füße mindesten Stangenhöhe

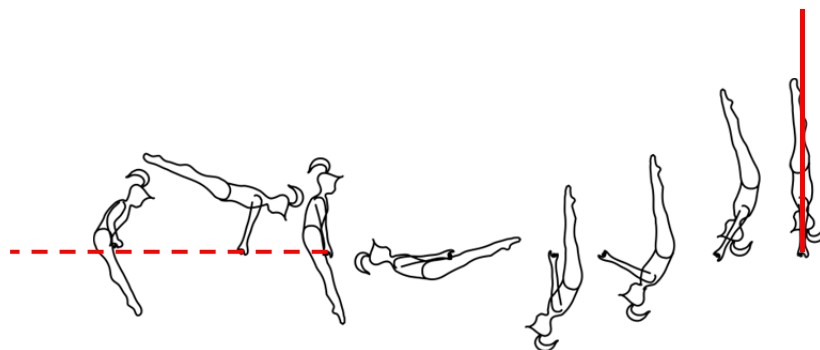
Endposition bei SW 6 ist 45°; in dieser Position ist der Athlet in einer i-Pose

Endposition bei SW 7 ist die Handstandposition, wobei eine Abweichung von max. 10° noch als korrekt angesehen wird.

Freie Felge rw. (mind. 45°) / Tour d'appui libre en arr. (min. 45°)



Freie Felge rw. zum Hstand / Tour d'appui libre en arr. à l'appui renv. (Streuli)



Riesenfelgen vw./rw.

Unterschied zwischen Hoch- und Tiefreck

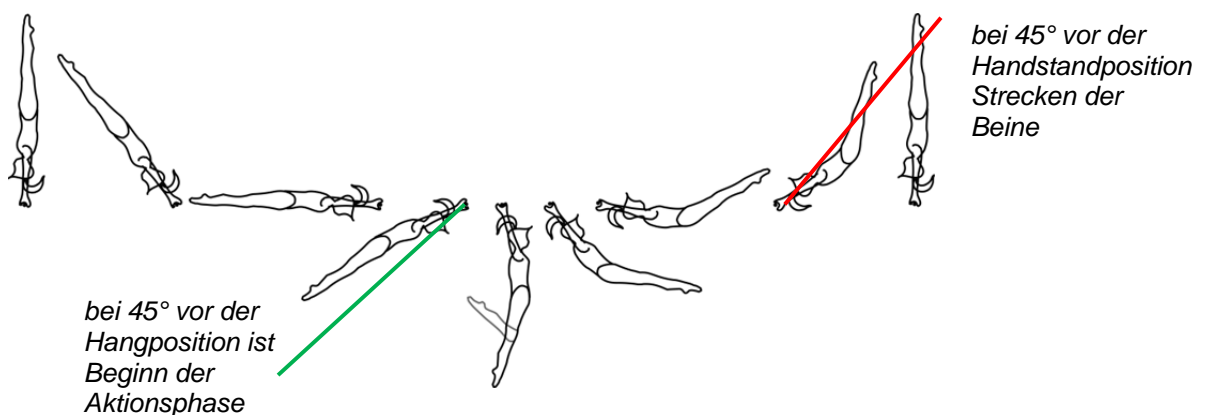
Ein Umschwung ist als eine 360° Drehung um die Stange definiert; die Ausgangsposition bestimmt die Endposition

Hochreck: Riesenfelge rw.: Abschwung in i-Pose, bei 45° vor der Hangposition C-, Kurbet, C+ bei Schwung vorne hoch mit Streckung zur Handstandposition (Abweichung von max. 10° erlaubt)

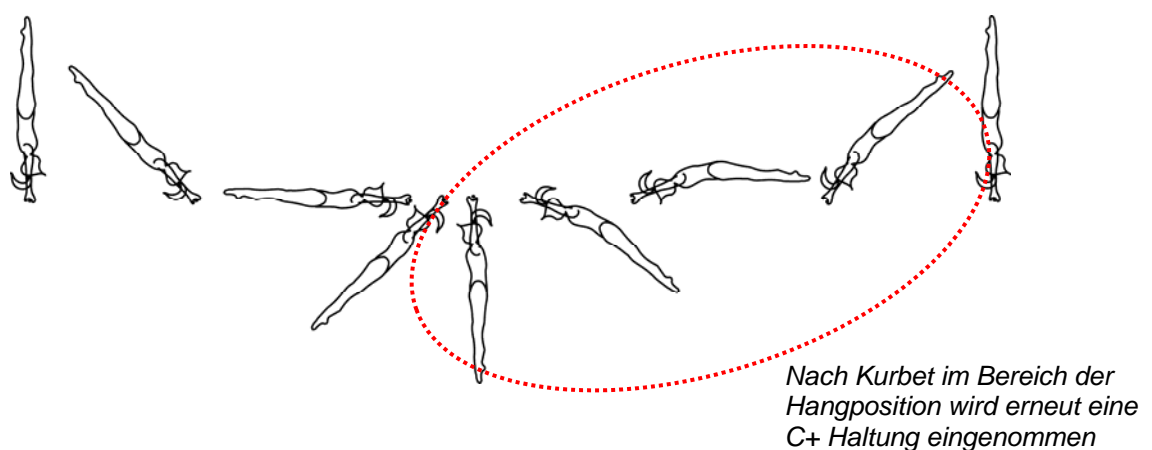
Tiefreck: Riesenfelge rw.: Abschwung in i-Pose, bei 45° vor Hangposition C- mit gleichzeitigem Winkeln der Knie, Kurbet, C+ bei Schwung vorne hoch mit Streckung der Beine bei 45° vor der Handstandposition und Streckung zur Handstandposition (Abweichung von max. 10° erlaubt)

Hochreck: Riesenfelge vw.: Abschwung in i-Pose, bei 45° vor der Hangposition C+, Kurbet, C- Pose beim Schwung hinten hoch bis Füße Stangenhöhe, dann C+ mit Streckung zur Handstandposition (Abweichung von max 10° erlaubt)

Ristriesenfelge (Riesenfelge rw.) / Grand tour en arr. prises dors.



Kammriesenfelge (Riesenfelge vw.) / Grand tour en av. prises palm.



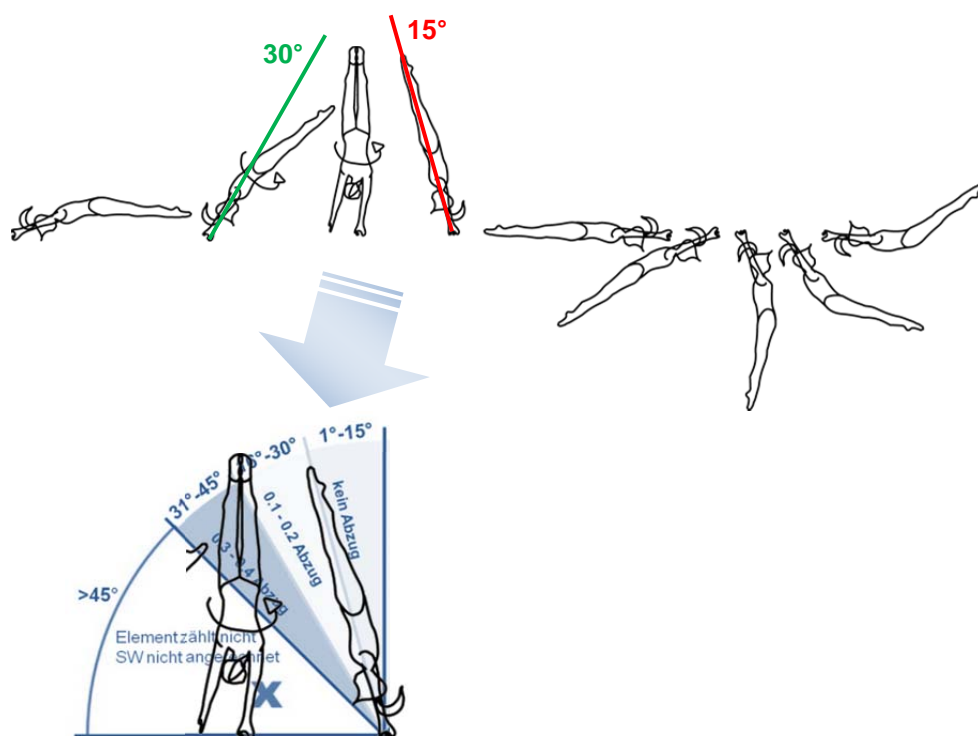
Wechsel in der Riesenfelge (Kamm/Rist, Rist/Kamm)

Kein Unterschied in der Bewegungsauslösung und Durchführung
Wechsel ist eine halbe Drehung um die Längsachse mit Griffwechsel
Die Drehung erfolgt innerhalb von 45°

Riesenfelge vw. 1/2 Dr. zum Vschwg. im Ristgriff (Kamm-Rist)

Grand tour en avant avec 1/2 tour par l'appui rev. (palmaires/dorsales)

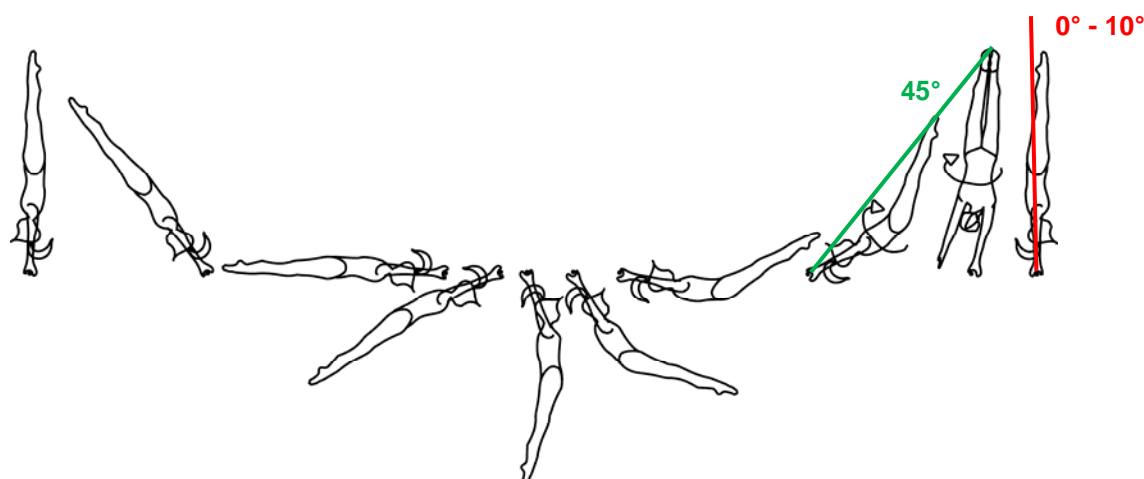
Auslösungszeitpunkt: bei 30° vor Handstandposition; Drehung beendet: bei 15° nach Handstandposition



Riesenfelge rw. mit 1/2 Dr. zur Riesenfelge vw. (Direkter Wechsel – Rist/Kamm)

Grand tour en arrière avec 1/2 tour par l'appui rev. (changement direct – dorsales/palmares)

Auslösungszeitpunkt: bei 45° vor Handstandposition; Drehung beendet: in der Handstandposition



Aufgrätschen/-bücken aus Riesenfelgen

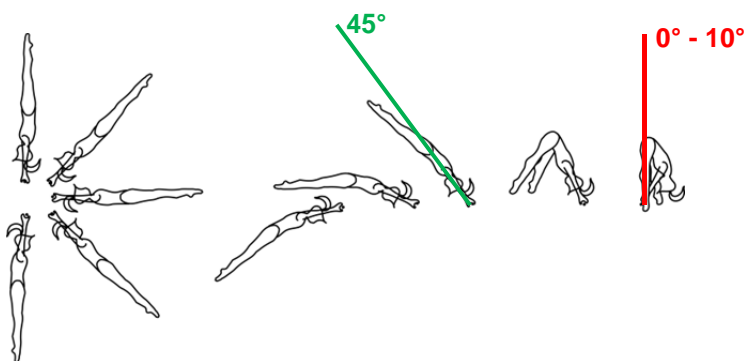
Kein Unterschied zwischen Hoch- und Tiefreck

Aufgrätschen/-bücken aus Riesenfelge vw. (Kamm): Beginn des Elements bei 45°, Arm/Rumpfwinkel nur leicht verkürzen, Hauptaktion erfolgt in den Hüften, Grätsch-/Bückstand ist beim Stand auf der Stange erreicht.

Aufgrätschen/-bücken aus Riesenfelge rw. (Rist): Beginn des Elements bei 30°, Arm/Rumpfwinkel nur leicht verkürzen, Hauptaktion erfolgt in den Hüften, Grätsch-/Bückstand ist spätestens bei 15° nach der Handstandposition erreicht.

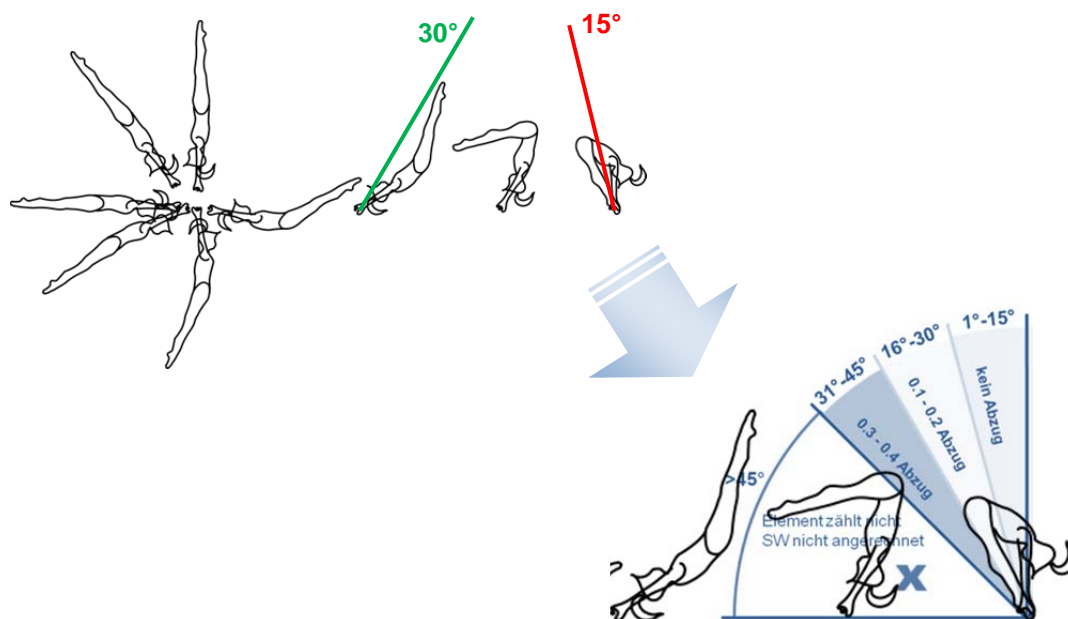
Aufgrätschen zur Stange aus Riesenfelge vw.

Depuis le grand tour en avant, venir en fermeture carquée écartée sur la barre



Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge rw. / aus Handstand

Depuis le grand tour en arrière / de l'appui renversé, venir en fermeture carquée sur la barre



Ausgrätschen/-bücken zur Riesenfelge

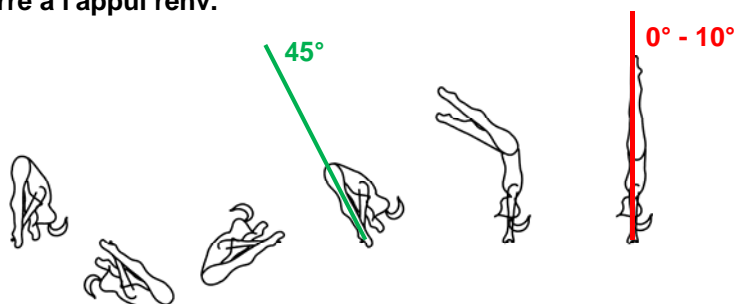
Kein Unterschied zwischen Hoch- und Tiefreck

Ausgrätschen/-bücken aus Riesenfelge vw. (Kamm): Beginn des Elements bei 45°, Hauptaktion erfolgt in den Hüften, öffnen Hüftwinkel und Streckung zur Handstandposition, vollständige Streckung ist in der Handstandposition erreicht.

Ausgrätschen/-bücken aus Riesenfelge rw. (Rist): Beginn des Elements bei 30°, Hauptaktion erfolgt in den Hüften, öffnen Hüftwinkel und Streckung zur Handstandposition, vollständige Streckung ist spätestens 15° nach der Handstandposition erreicht.

Grätschumschwung vw. zum Hstand

De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élan circulaire carpé écarté en avant, pieds sur la barre à l'appui renv.



Bückumschwung rw. zum Hstand

De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire carpé en arrière à l'appui renv.

