

# Basis 1 Boden

Elemente mit Doppelstrich (--) sind Halteelemente und werden in der Endposition 2 Sek. gehalten

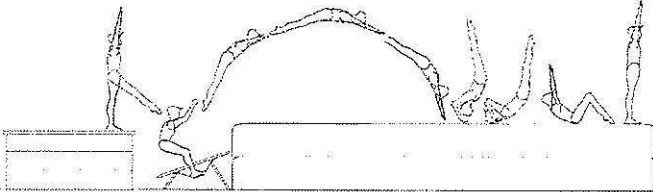
|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | <p><b>10601 Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)</b></p> <p>Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 90°<br/>         Gestreckte Beine<br/>         Arme in Vor- Hochhalte beim Aufstehen</p> |  |
| 2 | <p><b>10101 Kerze --</b></p> <p>abrollen rw gehockt zur Kerze<br/>         Gestreckte Hüfte in der Kerze (C+)<br/>         Haltezeit mind. 2 Sekunden<br/>         Armhaltung frei</p>                |  |
| 3 | <p>Aus Kerze, <b>Abrollen vw. zur Hochhalte</b></p> <p>Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 90°<br/>         Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>                                 |  |

|          |   |   |
|----------|---|---|
| <p>4</p> | <p><b>Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind.80°)</b></p> <p>Aufschwung in C+ Pose<br/>Erreichen von mind. 80°<br/>Abschwung in C+ Pose</p>   |  |
| <p>5</p> | <p><b>10501 3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung</b></p> <p>Dynamischer Anlauf<br/>Beidbeiniger Absprung<br/>Absprung nur aus den Fussgelenken<br/>Strecksprung in I Pose mit Armen in Vor-Hochhalte</p> |  |

# Basis 1 Sprung

Jeder Turner hat nur einen Versuch!

**Element** und Ausführungskriterien

|          |   |   |
|----------|---|---|
| <p>1</p> | <p><b>Sprungrolle</b> auf Mattenstapel 80 cm.</p> <p>Ab Kasten (drei Elemente):<br/>Ausgangsstellung Arme in Hochhalte<br/><b>2-3 Schritte Anlauf erlaubt</b><br/>Beim Absprung darf ein Armkreisen rw. gemacht werden</p> <p><b>Steigphase</b><br/>Arme in Hochhalte (C+ Pose)</p> <p><b>Aktionsphase</b><br/>Gleichbleibende C+ Pose</p> <p><b>Landung</b><br/>Abrollen über die C+ Pose,<br/>Arme gebeugt erlaubt<br/>Hüftwinkel mind. 90°<br/>Aufstehen mit Armen in Vor-Hochhalte</p> <p><b>Höhe, Weite und Richtung</b><br/>Harmonische Flugkurve<br/>Hüfte mindestens auf Hüfthöhe (ab Matten)<br/>Beibehalten der Achse</p> |  |
|----------|---|---|

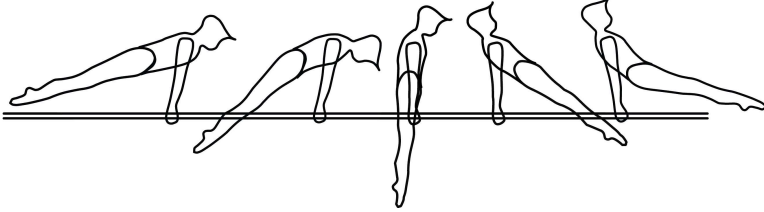
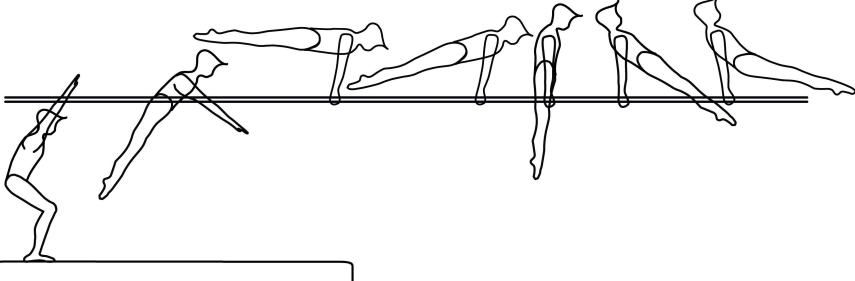
# Basis 1 Barren

Barrenhöhe: mind. brusthoch / Kastenhöhe: 2-3 Elemente

## Element

Ausführungskriterien

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | <p><b>Sprung zum Vorschwung</b> (ab Kasten 2-3 Elemente)</p> <p>Einsprung Füße auf Holmenhöhe<br/>         Im Stütz sind die Arme gestreckt<br/>         Am Ende des Vorschwunges C+ Pose<br/>         Am Ende des Vorschwung Hüfte mind. auf <b>Ellbogenhöhe</b></p> |  |
| 2 | <p><b>Rückschwung und Vorschwung</b></p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf <b>Ellbogenhöhe</b><br/>         Am Ende des Rückschwunges leichte C- Pose</p> <p>Vorschwung: Hüfte mind. auf <b>Ellbogenhöhe</b><br/>         Am Ende des Vorschwunges C+ Pose</p>          |  |

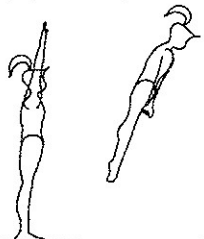

|          |  |   |
|----------|--|---|
| <p>3</p> | <p><b>Rückschwung und Vorschwung</b></p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf <b>Ellbogenhöhe</b><br/>Am Ende des Rückschwunges leichte C- Pose</p> <p>Vorschwung: Hüfte mind. auf <b>Ellbogenhöhe</b><br/>Am Ende des Vorschwunges C+ Pose</p> |  |
| <p>4</p> | <p><b>50701 Wende zum Niedersprung</b></p> <p>Arme sind immer gestreckt<br/>Hüfte mind. auf Schulterhöhe<br/>Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwunges<br/>Loslassen des Holmens erlaubt</p>                                       |  |

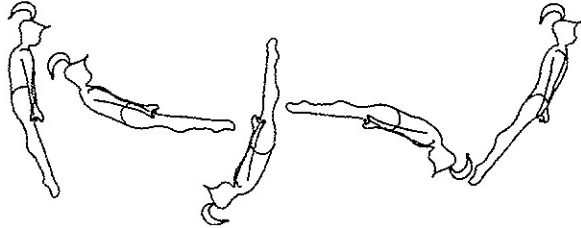
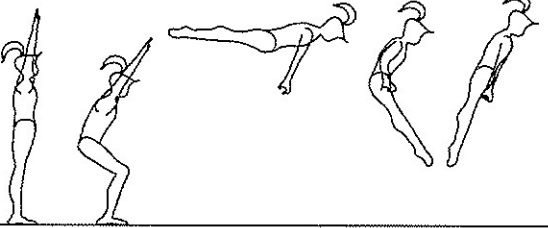
# Basis1 Reck

Reck mind. schulterhoch ab Matten

## Element

Ausführungskriterien

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | <p>Aus Stand <b>Sprung zum Stütz (ohne Absprunghilfen)</b></p> <p>Stützhang<br/>Arme im Stütz gestreckt<br/>Kopf aus den Schultern gehoben</p> |   |
| 2 | <p><b>Aus Stütz: Rückschwung</b></p> <p>Am Ende des Rückschwunges leichte C- Pose<br/>Füße mind. auf Stangenhöhe</p>                           |  |

|          |   |   |
|----------|---|---|
| <p>3</p> | <p><b>40205 Felge rw. mit Trainerhilfe</b></p> <p>C+ Pose während der Felge<br/>         Körper bleibt an der Stange<br/>         Die Drehung endet im Stützhang<br/>         Kopf aus den Schultern gehoben</p> <p><b>Ohne Trainerhilfe Bonus von 0.40 Punkt</b></p> |  |
| <p>4</p> | <p><b>Aus Stütz: Rückschwung zum Niedersprung</b><br/>         (Griff darf gelöst werden)</p> <p>Am Ende des Rückschwungs leichte C- Pose<br/>         Füße mind. auf Stangenhöhe<br/>         Kurbettbewegung zu Stand</p>   |  |