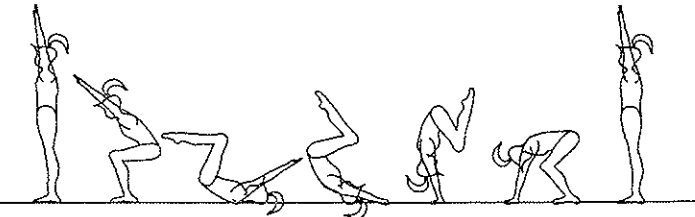
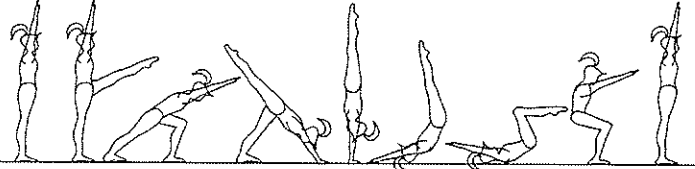
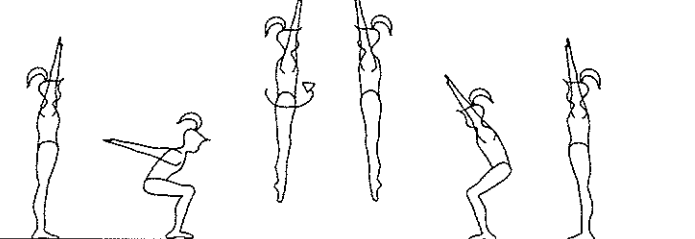


Basis2 Boden

Element

Ausführungskriterien

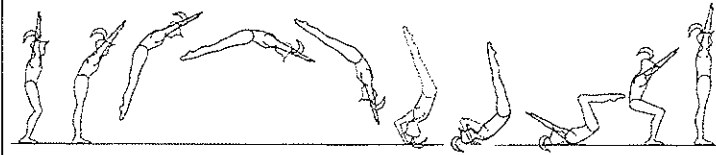
1	<p>10916 Rad (links) ¼ Dr. vw.</p> <p>Ausgangsposition vw, Richtung Rad Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Beim ersten Fusskontakt Körper noch sw. Endposition in Richtung Ausgangsposition</p>	
2	<p>Rad (rechts od. umgekehrt) mit ¼ Dr.</p> <p>Ausgangsposition gerade Beinwinkel beim Rad mind. 90° Rad durch die Handstandposition (Vertikale) Endposition in Richtung Ausgangsposition</p>	

3	<p>Rolle rw.</p> <p>Harmonische Rollbewegung Armhaltung frei Füße sofort und nah hinter den Händen Blick Richtung Knie, Runder Rücken</p>	
4	<p>10106 Hochschwingen zum Handstand und Rolle vw. (gebeugte Arme erlaubt)</p> <p>Aufschwung in C+ Pose Handstand in I Pose Harmonisches Abrollen über C+ Pose, Hüftwinkel mind. 90° Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen</p>	
5	<p>10502 Strecksprung mit ½ Dr.</p> <p>I Pose im Sprung Drehung 180°</p>	

6

10608 Sprungrolle vw.

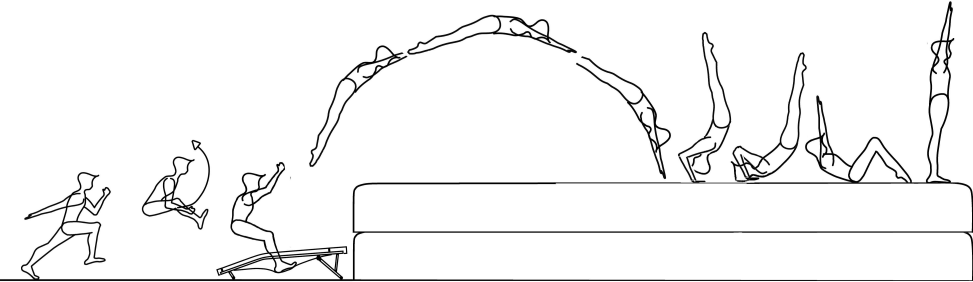
3-5 Schritte Anlauf
Absprung beidbeinig
Hüftwinkel gleichbleibend mind. 120°
Flugphase in C+ Pose
Abrollen über C+ Pose
Arme in Vor-Hochhalte beim Aufstehen



Basis 2 Sprung

Jeder Turner hat nur einen Versuch!

Element und Ausführungskriterien

1	<p>Sprungrolle auf Mattenstapel 80cm mit Booster</p> <p>Steigphase Im Booster sind die Arme in Vor-Hochhalte Arme in Hochhalte (C+ Pose)</p> <p>Aktionsphase Gleichbleibende C+ Pose</p> <p>Landung Abrollen über die C+ Pose, Hüftwinkel mind. 90° Arme gebeugt erlaubt Aufstehen mit Armen in Vor-Hochhalte</p> <p>Höhe, Weite und Richtung Hüfte mindestens auf Schulterhöhe (ab Matten) Harmonische Flugkurve Beibehalten der Achse</p>	
---	--	---

Basis2 Barren

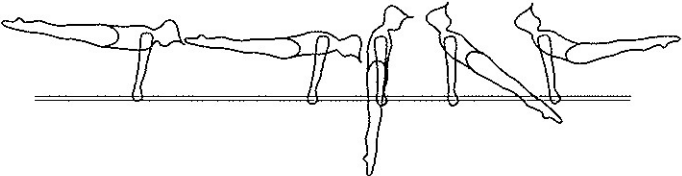
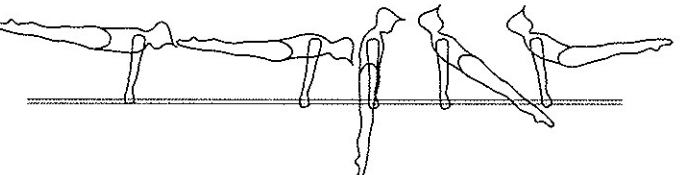
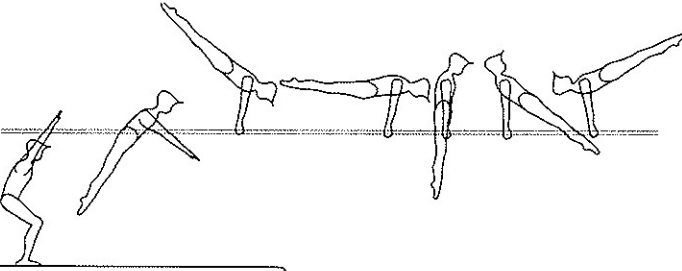
Barrenhöhe: min. brusthoch / Kastenhöhe: 2 Elemente

Elemente mit einem Doppelstrich (--) sind Halteelemente und müssen in ihrer Endlage zwei Sekunden gehalten werden.

Element

Ausführungskriterien

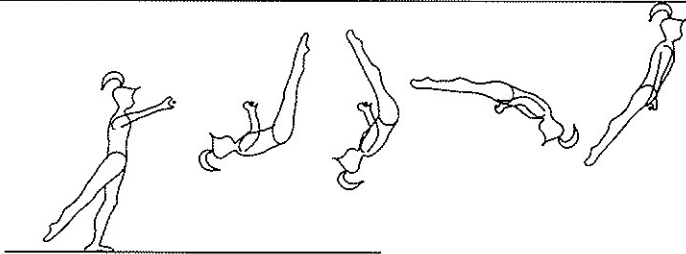
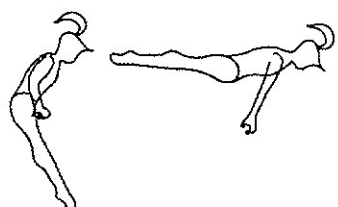
1	<p>Sprung zum Stütz zum Vorschwung und Grätschsitz -- (ab Kasten 2 Elemente)</p> <p>Einsprung Füße mind. Holmenhöhe Vorschwung in C+ Pose, Hüfte mind. Ellbogenhöhe Kontrolliertes Aufsetzen in den Grätschsitz Körper im Grätschsitz gestreckt</p>	
2	<p>Aus Grätschsitz: Heben der Beine zum Rückschwung</p> <p>Heben der Beine führt in eine C+ Pose über den Holmen</p>	

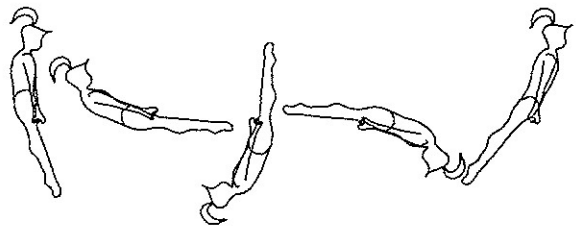
<p>3</p>	<p>Rückschwung und Vorschwung</p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwunges leichte C-Pose</p> <p>Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwunges C+ Pose</p>	
<p>4</p>	<p>Rückschwung und Vorschwung</p> <p>Rückschwung: Hüfte mind. auf Schulterhöhe Am Ende des Rückschwunges leichte C-Pose</p> <p>Vorschwung: Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe Am Ende des Vorschwunges C+ Pose</p>	
<p>5</p>	<p>50701 Wende zum Niedersprung</p> <p>Arme sind immer gestreckt Hüfte mind. auf Schulterhöhe Vorbereiten der Landung am Ende des Rückschwunges Loslassen des Holmens erlaubt</p>	

Basis2 Reck

Reck mind. schulterhoch ab Matten

Element
Ausführungskriterien

1	<p>Stand vl. Felgaufschwung od. Felgaufzug</p> <p>C+ Pose beim Aufschwung/Aufzug Beine in der Vertikalen geschlossen Endposition im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben</p>	
2	<p>Aus Stütz: Rückschwung</p> <p>Am Ende des Rückschwunges leichte C- Pose Füße mind. auf Stangenhöhe</p>	

<p>3</p>	<p>40205 Felge rw.</p> <p>C+ Pose während der Felge Körper bleibt an der Stange Die Drehung endet im Stützhang Kopf aus den Schultern gehoben</p>	
<p>4</p>	<p>Unterschwung zum Niedersprung</p> <p>C+ Pose bei der Felgbewegung C- Pose beim Unterschwung Hüfte mind. auf Stangenhöhe beim Unterschwung</p>	