

2.9 Reck P1 bis P10

2.9.1 Allgemeine Hinweise

2.9.2 Technische Hinweise

Sprung in den Stütz, Hüft-Abzug

Der Sprung in den Stütz soll mit annähernd gestrecktem Körper erfolgen. Beim Hüft-Abzug soll der Körper kontrolliert abgesenkt, die Knie erst im Beugehang gebeugt die Füße leise aufgesetzt werden. Nach dem Vorhocken (Durchhocken) in den Hang rücklings (P2) dürfen die Füße den Boden nur kurz berühren.

Hüft-Aufschwung , alternativ Hüft-Aufzug

Im Ansatz zum Hüft-Aufschwung dürfen die Arme leicht gebeugt sein, und er kann nach einem Schritt mit Schwungbeineinsatz geturnt werden. Im Hüft-Aufschwung soll die Hüfte nur leicht gebeugt sein. Nach dem Hüftkontakt ist darauf zu achten, dass die Hüfte wieder gestreckt wird. Der Hüft-Aufschwung endet im Stütz mit dem Herausheben aus den Schultern bei gestreckten Armen und gestrecktem Körper.

Der Hüft-Aufzug wird aus der Schlussstellung geturnt; die Beschreibung der Aktionen bleibt gleich.

Rückschwung im Stütz

Beim Rückschwung im Stütz wird der Körper vom Hüftkontakt deutlich von der Stange hochgestützt. Der schnelle Beinschwung soll zwar zu einer Aktivüberstreckung, aber nicht zu einer Hohlkreuzhaltung führen. Eine gestreckte, gespannte Körperhaltung im freien Stütz ist das Ziel. Der anschließende Niedersprung folgt nach einer deutlichen Stützphase. Die Füße sollen bei der Landung stangennah, d.h. nicht mehr als eine Armlänge von der Stange entfernt am Boden sein.

Felgabschwung (Felgunterschwung)

Der Felgabschwung aus dem Stand beginnt mit dem Vorhochschwingen der Beine in den Felghang (Knie knapp über der Stange), so dass der Körper in dieser Position mit gebeugter Hüfte nach vorne pendelt. Der Körper wird nach Passieren der Hüfte unter der Stangensenkrechten in der Aufwärtsbewegung zuerst in der Hüfte, danach im Arm-Rumpfwinkel gestreckt. Nach dem Grifflösen dreht der Körper im Flug vorwärts-abwärts, dabei soll er gestreckt, aber nicht überstreckt sein (keine Landung im Hohlkreuz!).

Beim Felgabschwung aus dem Stütz muss der Körper im Ansatz so lange gestreckt bleiben, bis die Schultern die Stangensenkrechte nach hinten passiert haben. Erst danach werden die Beine an der Stange abwärts in den Felghang geführt, und der Körper wird mit Druck der gestreckten Arme im Felghang an der Reckstange gehalten. Hüft- und Arm-Rumpfstreckung erfolgt wie aus dem Stand.

Hüft-Umschwung rückwärts

Beim Rückschwung sollen die Füße Reckstangenhöhe erreichen. Beim Hüft-Umschwung rückwärts muss der Körper im Abschwung aus dem Stütz so lange gestreckt bleiben, bis die Hüfte die Stange berührt und die Schultern senkrecht über der Stange sind. Erst danach soll die Hüfte leicht gebeugt werden. Während des Umschwungs sollte die Hüfte nur minimal gebeugt sein.

Spreiz-Kippaufschwung (Mühlaufschwung) aus dem Stütz

Nach dem Vorspreizen eines Beines erfolgt mit weitem Spreizen der Beine das Ausheben im Stütz bei gestreckten Armen und aufrechtem Oberkörper. Mit dem Verlagern des Körpers nach hinten wird das Abschwingen rückwärts in den Spreizhang eingeleitet. Nach dem Vor- und Rückpendeln im Spreiz-Kipphang wird im Rückpendeln, beim Passieren der Hüfte in der Stangensenkrechten die Hüfte gestreckt und mit Armdruck der Körper in den Spreizstütz gestemmt.

Kippaufschwung vorlings vorwärts aus dem Vorschwung (Anschweben / Schwebekippe)

Der Kippaufschwung vorlings vorwärts ist mit gegrätschten oder geschlossenen Beinen erlaubt. Der Kippaufschwung soll den Körper aus dem Kipphang mit gestreckten Armen in den Stütz führen. Beim Rückpendeln im Kipphang erfolgt beim Passieren der Hüfte unter der Stangensenkrechten zuerst die Hüftstreckung mit „Blockieren“ und danach das Stemmen mit den Armen. Im Stütz sollte eine leichte Hüftbeugung für einen nachfolgenden Rückschwung vorhanden sein.

Hüft-Umschwung vorwärts

Der Hüft-Umschwung vorwärts ist ohne Zwischenschwung an den Kippaufschwung vorlings vorwärts anzuschließen. Die starke Hüftbeugung während des Umschwungs beginnt etwa in der Stangenhorizontalen vorwärts und ist gewollt und notwendig.

Felgumschwung (freie Felge)

Beim Felgumschwung muss der Körper im Abschwung (die Rückwärtsdrehung wird von der Schulter eingeleitet) so lange gestreckt bleiben, bis die Schulter die Stangensenkrechte nach hinten passiert. Erst danach werden die Beine in den Felghang (Knie-Oberschenkel an die Stange) geführt und der rückwärts drehende Körper wird mit Druck der gestreckten Arme im Felghang an der Reckstange gehalten bis die Schulter die untere Stangensenkrechte passiert. Frühestens in diesem Moment beginnt zuerst die Hüftstreckung und danach die „Öffnung“ des Arm-Rumpfwinkels, um möglichst in den Handstand (hohen Stütz) zu gelangen

Vorschwung im Hang, Überschlag (Salto) rückwärts gestreckt

Der Abschwung beginnt mit leichtem Schulter- und Hüftwinkel und führt in die Aktivüberstreckung bis in die Stangensenkrechte. Das schnellkräftige Vorhochschwingen der gestreckten Beine bringt die Hüfte im Aufschwung bis annähernd in Reckhöhe. Der Körper wird im Voraufschwung etwa in dieser Höhe gestreckt und der Griff gelöst. Dabei dreht er ansteigend im Flug gestreckt weiter. Vor der Landung soll Blickorientierung zum Landepunkt gesucht werden und die völlige Körperstreckung erreicht sein, um in den Stand zu kommen.

Riesen-Felgumschwung

Der Abschwung beginnt mit leichtem Schulter- und Hüftwinkel und führt zur Aktivüberstreckung des Körpers in der Stangensenkrechten. Nach Passieren der unteren Stangensenkrechten beginnt der schnellkräftige Beinschwung vorhoch zur Beugung des Hüft- und Schultergelenks. Unmittelbar vor Erreichen der oberen Stangensenkrechten wird zuerst die Hüfte, danach die Schulter schnell gestreckt (nicht überstreckt), um in oder über den flüchtigen Handstand zu kommen.

Stemmaufschwung mit Ristgriff

Im Abschwung (Felgabschwung) muss im ersten Abschnitt eine starke Aktivüberstreckung des Körpers erreicht werden, der im letzten Viertel zu einer Hüftbeugung von ca. 45° führen sollte. Die Schulter ist während des gesamten Abschwungs nahezu gestreckt. Beim Passieren der Schulter unter der Stangensenkrechten erfolgt aus der Hüftbeugung ein peitschender Beinschwung rückhoch, der in der Aktivüberstreckung blockiert wird. Mit dem Blockieren (leichte Entlastung an den Griffstellen) beginnt das Stemmen, das bis in den Handstand oder Stütz geturnt werden kann.

Riesen-Stemmumschwung

Der Abschwung aus dem Handstand wird mit gestrecktem Körper geturnt. Kurz vor Erreichen der Stangensenkrechten erfolgt ein schnellkräftiger Beinschwung rückhoch, der ca. 45° nach der Stangensenkrechten „blockiert“ wird. Dies führt zu einer leichten Beugung in den Hüft- und Schultergelenken bis zur Stangenhorizontalen. Etwa von diesem Moment an beginnt eine starke Verkleinerung des Schulterwinkels von bis zu 90° (Stemmen) bis die Schulter fast die obere Stangensenkrechte erreicht. Danach wird der Körper über den Handstand wieder gestreckt.

P1A - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Sprung in den Stütz,	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - gebeugte Hüfte	X	X	-
2.	Hüft-Abzug durch den Kipphang vorlings in den flüchtigen Beugehang – Beine gehockt – zum Stand vorlings,	- unkontrolliertes Absenken - zu frühes Hocken	X	X	-
3.	Schritt rückwärts in die Schlussstellung, Sprung in den Stütz,	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - gebeugte Hüfte	X	X	-
4.	Vorschwung, Rückschwung, stangennaher Niedersprung in den Stand vorlings.	- ungenügender Rückschwung - unkontrollierter Niedersprung	X	X	-

P2A - Reck

Geräthöhe: schulterhoch

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Sprung in den Stütz,	- Stützaufnahme erfolgt nacheinander - gebeugte Hüfte	X	X	-
2.	Hüft-Abzug durch den Kipphang vorlings in den flüchtigen Beugehang – Beine gehockt – zum Stand vorlings,	- unkontrolliertes Absenken - zu frühes Hocken	X	X	-
3.	Senken in den flüchtigen Hockhangstand, Vorhocken und Drehen rückwärts in den Stand, Senken der Füße zum flüchtigen Hockhangstand – Beine gehockt – mit sofortigem Absprung zum Drehen vorwärts in den Hockstand,	- zu frühes Hocken - Berühren der Reckstange - Hilfe mit den Füßen beim Drehen an der Reckstange	X	-	-
4.	Klimmzug in den Beugehang – Beine gehockt –,	- fehlender Armeinsatz	-	X	-
5.	Senken der Füße senkrecht unter der Reckstange, Schritt rückwärts zum Aufrichten in den Stand vorlings.	- unkontrolliertes Absenken der Füße	X	X	-

P3A - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüftaufschwung in den Stütz,	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung	X X	X X	- -
2.	Vorschwung, Rückschwung – mind. 45° ARW –,	- Abweichung vom vorgeschriebenen Arm- Rumpf-Winkel (ARW)	X	X	X
3.	Niedersprung.	- unkontrollierter Niedersprung	X	X	-

P3B - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff: Hüft-Aufzug in den Stütz,	<ul style="list-style-type: none"> - zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung - aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz 	X X -	X X -	- - X
2.	Vorschwung, Rückschwung, Vorschwung, Hüftumschwung, Rückschwung in den freien Stütz – mind. 45° ARW –,	<ul style="list-style-type: none"> - zu starker Hüftwinkel - Abweichung vom vorgeschriebenen Arm-Rumpf-Winkel (ARW) 	X X	X X	X X
3.	Niedersprung.	<ul style="list-style-type: none"> - unkontrollierter Niedersprung 	X	X	-

P4A - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	G
1.	Aus dem Stand vorlings mit Ristgriff:				
2.	Hüftaufschwung oder Hüftaufzug,	<ul style="list-style-type: none"> - zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung 	X X	X X	- -
3.	Vorschwung, Rückschwung in den freien Stütz – mind. 45° ARW –,	- Abweichung vom vorgeschriebenen Arm-Rumpf-Winkel (ARW)	X	X	X
4.	Felgunterschwung in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - keine deutliche Streckphase - Körper unter Stangenhöhe - ungenügende Weite - Standfehler 	- - X X	X - X X	- X - X

P4B - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	G
1.	Anschweben, Zurückpendeln in den Stand,	- keine Streckung im Vorschwung	-	-	X
2.	Hüftaufzug,	- zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung - aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz	X X -	X X -	- - X
3.	Vorschwung, hoher Rückschwung in den freien Stütz – mind. 90° ARW –, Hüftumschwung,	- Abweichung vom vorgeschriebenen Arm- Rumpf-Winkel (ARW) - Zu starker Hüftwinkel	X X	X X	X -
4.	Aufgrätschen, Grätschunterschwung in den Stand.	- Körper unter Stangenhöhe - ungenügende Höhe - ungenügenden Weite - Standfehler	- - X X	- - X X	X X - X

P5A - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Stand vorlings: Hüft-Aufzug in den Stütz	<ul style="list-style-type: none"> - zu starker Hüftwinkel - ungenügende Körperstreckung - aus der Schrittstellung oder mit Schwungbeineinsatz 	X X -	X X -	- - X
2.	Vorspreizen eines Beines, Abschwingen rückwärts in den Spreizhang, Spreiz-Kippaufschwung, Rückspreizen,	<ul style="list-style-type: none"> - kein freies Vor- und Rückspreizen - keine deutliche Kippphase - kein Aufsitzen auf der Stange 	X X X	X X X	- - X
3.	Vorschwung, Rückschwung mindestens waagrecht,	<ul style="list-style-type: none"> - Ungenügende Höhe des Rückschwungs 	X	X	X
4.	Hüft-Umschwung rückwärts,	<ul style="list-style-type: none"> - zu starker Hüftwinkel 	X	X	X
5.	Felgunterschwingung in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte erreicht nicht die Stangenhöhe - Fehlende Weite - Standfehler 	X X X X	X X X X	- X - X

P6A - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Seitstand vorlings: Vorschweben, Rückschwung in den Stand,	- keine deutliche „Schiffchenhaltung“ beim Vorschwung - keine Schulteranhebung	X X	X X	- -
2.	aus dem Vorlaufen: Kippaufschwung in den Stütz,	- keine deutliche Kipphase - Arme nicht gestreckt - kein schwunghafter Übergang	X X X	X X X	X - -
3.	Hüft-Umschwung vorwärts,	- Hüfte zu stark gebeugt - Übergang nicht flüssig	X X	X X	- -
4.	Rückschwung mind. 45°,	- Abweichung vom vorgeschriebenen Arm-Rumpf-Winkel (ARW)	X	X	X
5.	Hüft-Umschwung rückwärts,	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
6.	Felgunterschwingung in den Stand.	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte erreicht nicht die Stangenhöhe - Fehlende Weite - Standfehler	X X X X	X X X X	- X - X

P6B - Reck

Geräthöhe: Schulterhoch

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Seitstand vorlings: Vorschweben, Rückschwung in den Stand,	- keine deutliche „Schiffchenhaltung“ beim Vorschwung - keine Schulteranhebung	X	X	-
2.	aus dem Vorschwung: Schwebekippe in den Stütz,	- keine deutliche Kipphase - Arme nicht gestreckt - kein schwunghafter Übergang	X X X	X X X	X - -
3.	Hüft-Umschwung vorwärts,	- Hüfte zu stark gebeugt - Übergang nicht flüssig	X X	X X	- -
4.	Rückschwung mind. 45°,	- Abweichung vom vorgeschriebenen Arm-Rumpf-Winkel (ARW)	X	X	X
5.	Hüft-Umschwung rückwärts,	- zu starker Hüftwinkel	X	X	X
6.	Felgunterschwingung in den Stand.	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte erreicht nicht die Stangenhöhe - Fehlende Weite - Standfehler	X X X X	X X X X	- X - X

P7A - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Hüft-Aufzug in den Stütz vorlings, Rückschwung,	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmusstörung - Rückschwung unter Schulterhöhe - Rückschwung unter Schulterhöhe 	X	X	-
			X	X	X
			X	X	X
2.	Senken und Felgunterschwingung in den Hang, Rückschwung,	<ul style="list-style-type: none"> - - Hüfte unter Stangenhöhe - Endposition < 60° - Rhythmusstörung 	-	X	-
			X	X	-
			X	X	-
3.	Vorschwung mit ½ LAD um den linken Arm zum Vorschwung mit Zwiagriff,	- ½ LAD <r 60°	-	X	X
4.	Rückschwung mit Zwiagriff und Umgreifen in den Ristgriff,	- Endposition < 60°	X	X	-
5.	Vorschwung mit Ristgriff, Kippaufschwung in den Stütz,	<ul style="list-style-type: none"> - gebeugte Arme - gebeugte Knie - keine Kippbewegung 	X	X	-
			X	X	X
			X	X	X
6.	Rückschwung, Aufbücken,	- gebeugte Knie	X	X	X
7.	Felgunterschwingung in den Stand.	<ul style="list-style-type: none"> - Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte erreicht nicht die Stangenhöhe - Standfehler 	X	X	-
			-	X	X
			X	X	X

P7B - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Hüft-Aufzug in den Stütz vorlings, Rückschwung in eine handstandnahe Position > 45° ,	- Rhythmusstörung - Rückschwung unter Schulterhöhe - Rückschwung unter 45°	X X X	X X X	- X X
2.	Senken und Felgunterschwingung in den Hang, Rückschwung,	- - Hüfte unter Stangenhöhe - Endposition < 60° - Rhythmusstörung	- X X	X X X	- - -
3.	Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing mit ½ LAD um den linken Arm zum Vorschwing mit Zwiagriff,	- Endposition < 60° - ½ LAD <r 60°	X -	X X	- X
4.	Rückschwung mit Zwiagriff und Umgreifen in den Ristgriff,	- Endposition < 60°	X	X	-
5.	Vorschwing mit Ristgriff, Kippaufschwung in den Stütz,	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - keine Kippbewegung	X X X	X X X	- X X
6.	Rückschwung in eine handstandnahe Position > 45° , Aufbücken,	- Rückschwung unter 45° - gebeugte Knie	- X	X X	- X
7.	Felgunterschwingung in den Stand.	- Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte erreicht nicht die Stangenhöhe - Standfehler	X - X	X X X	- X X

P8A - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Rückschwung, Vorschung, Kippaufschwung vorwärts in den Stütz, Rückschwung mind. 45°.	- Rhythmusstörung - gebeugte Arme - Rückschwung unter 45 °	X X X	X X X	- X -
2.	Hüftumschwung rückwärts, Vorschung, Rückschwung,	- Hüfte stark gebeugt	X	X	-
3.	Felgunterschwingung mit ½ LAD um den linken Arm, zum Vorschung im Zwiagriff,	- flache Endposition - gebeugte Arme	X -	X X	X -
4.	Vorschung mit ½ LAD um den rechten Arm zum Vorschung mit Zwiagriff,	- fehlende Überstreckung im Hang	X	X	-
5.	Umgreifen beider Hände in den Ristgriff,				
6.	Kippaufschwung in den Stütz, Rückschwung mind. 45°,	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - keine Kippbewegung - ungenügende Höhe	X X X X	X X X X	- X X X
7.	Abschwingen, Riesen-Felgumschwung in den flüchtigen Handstand,	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	- -
8.	Aufbücken, Felgunterschwingung in den Stand.	- gebeugte Knie - Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte erreicht nicht die Stangenhöhe - Standfehler	X X - X	X X X X	X - X X

P8B - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwingung, Felgunterschwingung, Stemmaufschwung rückwärts,	- Rhythmusstörung - gebeugte Arme - ungenügende Höhe beim Felgunterschwingung	X X X	X X X	- X X
2.	freie Felge, mindestens 45° über Waagrechte,	- flache Endposition - gebeugte Arme	X -	X X	X -
3.	Abschwingen zum Riesen-Felgumschwung rückwärts, 2x,	- flache Endposition - gebeugte Arme - mangelnde Bewegungsweite	X X X	X X X	X X -
4.	Vorschwingung mit ½ LAD um den rechten Arm in den Zwiagriff und Umgreifen beider Hände in den Ristgriff,	- fehlende Überstreckung im Hang	X	X	-
5.	Abschwingen zum Vorschwingung mit ½ LAD, Umgreifen beider Hände in den Ristgriff,	- Drehung flach - gebeugter Dreharm	- X	X X	X -
6.	Kippaufschwung in den Stütz, Rückschwung mind. 45°,	- gebeugte Arme - gebeugte Knie - keine Kippbewegung - ungenügende Höhe	X X X X	X X X X	- X X X
7.	Abschwingen, Riesen-Felgumschwung in den flüchtigen Handstand,	- Überstreckung in der oberen Senkrechte - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	- -
8.	Aufbücken, Felgunterschwingung in den Stand.	- gebeugte Knie - Felgabschwung nicht stangennah - Hüfte erreicht nicht die Stangenhöhe - Standfehler	X X - X	X X X X	X - X X

P9A - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwingung, Felgunterschwung und Stemmaufschwung rückwärts in den freien Stütz,	- Rhythmusstörung - gebeugte Arme - kein peitschenartiger Einsatz beim Rückschwung	X X -	X X X	- X X
2.	freie Felge, mind. 45° über Waagrechte,	- flache Endposition - gebeugte Arme	X -	X X	X -
3.	Abschwingen zum Riesen-Felgumschwung vorwärts über den flüchtigen Handstand,	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	- -
4.		-			
5.	Abschwingen zum Riesen-Felgumschwung vorwärts mit ½ LAD in den flüchtigen Handstand im Kammgriff,	- späte Drehung - gebeugter Stützarm	- -	X X	X X
6.	Riesen-Stemmumschwung,	- Überstreckung in der oberen Senkrechte	X	X	-
7.	Abschwingen vorwärts, Rückschwung und Umspringen in den Ristgriff,	- keine deutliche Stemmbewegung - Endlage beim Umspringen nicht mindestens 45 °	X X	X X	- X
8.	Riesen-Felgumschwung in den flüchtigen Handstand,	- fehlende Überstreckung im Hang	X	X	-
9.	Riesen-Felgumschwung in den flüchtigen Handstand, Abschwingen in den Hang und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	- fehlende Überstreckung im Hang - geringe Höhe - Kopf im Nacken - Standfehler	X X X X	X X X X	- X X X

P9B - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwingung, Felgunterschwung und Stemmaufschwung rückwärts in den freien Stütz,	- Rhythmusstörung - gebeugte Arme - kein peitschenartiger Einsatz beim Rückschwung	X X -	X X X	- X X
2.	freie Felge, mind. 45° über Waagrechte,	- flache Endposition - gebeugte Arme	X -	X X	X -
3.	Abschwingen zum Riesen-Felgumschwung vorwärts über den flüchtigen Handstand,	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	- -
4.	Vorgrätschen zum Vorgrätsch-Umschwung rückwärts mit Rückgrätschen in den Handstand (Stalder),	- Stangenberührung - keine Handstandposition	X X	X X	X X
5.	Abschwingen zum Riesen-Felgumschwung vorwärts mit ½ LAD in den flüchtigen Handstand im Kammgriff,	- späte Drehung - gebeugter Stützarm	- -	X X	X X
6.	Riesen-Stemmumschwung,	- Überstreckung in der oberen Senkrechte	X	X	-
7.	Vorgrätschen zum Vorgrätsch-Umschwung vorwärts mit Rückgrätschen in den Handstand (Endo), Abschwingen vorwärts, Rückschwung und Umspringen in den Ristgriff,	- Stangenberührung - keine Handstandposition - gebeugte Arme - keine deutliche Stemmbewegung - Endlage beim Umspringen nicht mindestens 45 °	X X X X X	X X X X X	X X - - X
8.	Riesen-Felgumschwung in den flüchtigen Handstand, Abschwingen und Vorschwingung zum Aufbück-Umschwung rückwärts in den Handstand,	- fehlende Überstreckung im Hang - Kopf im Nacken - Aufbück-Umschwung nicht durch den Handstand	X - X	X X X	- X -
9.	2x Riesen-Felgumschwung in den flüchtigen Handstand, Abschwingen in den Hang und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	- fehlende Überstreckung im Hang - geringe Höhe - Kopf im Nacken - Standfehler	X X X X	X X X X	- X X X

P10B - Reck

Geräthöhe: 260 cm

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Sprung in den Hang mit Ristgriff: Konterschwingung, Felgunterschwung und Stemmaufschwung rückwärts in den freien Stütz,	- Rhythmusstörung - gebeugte Arme - kein peitschenartiger Einsatz beim Rückschwung	X X -	X X X	- X X
2.	Vorgrätschen zum Vorgrätsch-Umschwung rückwärts mit Rückgrätschen in den Handstand (Stalder),	- Stangenberührung - keine Handstandposition	X X	X X	X X
3.	Abschwingen zum Riesenfelgumschwung mit gesprungener ½ LAD in den flüchtigen Handstand mit Ristgriff, Riesen-Felgumschwung,	- geringe Höhe - kein Umspringen - Überstreckung in der Handstandposition	X - X	X - X	X X -
4.	Abschwingen zum Riesen-Felgumschwung mit ½ LAD in den flüchtigen Handstand mit Kammgriff,	- späte Drehung - gebeugter Stützarm	- -	X X	X X
5.	Riesen-Stemmumschwung, Vorbücken und Umschwung rücklings vorwärts in den Eillhang (Adlerschwung)	-			
6.	Abschwingen, Stemmaufschwung rückwärts im Ellgriff mit Umspringen in den Stütz im Ristgriff,	-			
7.	freie Felge, mind. 45° über Waagrechte,	- flache Endposition - gebeugte Arme	X -	X X	X -
8.	Riesen-Felgumschwung, Abschwingen und Vorschwingung zum Aufbück- Umschwung rückwärts in den Handstand,	- fehlende Überstreckung im Hang, - Kopf im Nacken, - Aufbück-Umschwung nicht durch den Handstand	X - X	X X X	- X X
9.	2 x Riesen-Felgumschwung	- Überstreckung in der oberen Senkrechten - fehlende Überstreckung im Hang	X X	X X	- -
10.	Abschwingen in den Hang und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	- geringe Höhe - Kopf im Nacken - Standfehler	X X X	X X X	X X X