

2.6 Ringe P5 bis P10

2.6.1 Allgemeine Hinweise

- Die Ringhöhe für die Schwierigkeitsstufen P 5 - P 10 beträgt 2,60 m über Mattenoberkante.
- Zum Höhenausgleich sind für die Schwierigkeitsstufen P 5 und P 9 im Landebereich Matten zugelassen.
- Übungen für die Schwierigkeitsstufen P 1 - P 4 werden nicht angeboten

2.6.2 Technische Hinweise

Heben in den Kipphang

Aus dem Langhang werden die Beine vorhoch gehoben und der Körper mit gebeugter Hüfte in den Kipphang geführt.

Heben in den Strecksturzhang

Aus der leichten Überstreckung im Langhang ist der gestreckte Körper in den Streckhang zu heben. Die Arme dürfen gebeugt werden.

Abschwingen vorwärts

Beim Abschwingen vorwärts sollte der Körper deutlich angehoben werden, die Ringe sollten mit parallelen Armen im Moment der Körperstreckung nach hinten geführt werden.

Stemmumschwünge vorwärts (Kugeln)

Nach dem Abschwingen vorwärts bleibt der Körper „rund“ mit leichtem Schulter- und größerem Hüftwinkel bis die Schulter die Hangsenkrechte passiert. In diesem Moment erfolgt der schnellkräftige Beinschwung rückhoch bis die Fersen etwa die Schulterhöhe passieren. In dieser aktiven Überstreckung wird der Beinschwung abrupt abgebremst, was zur Entlastung der Arme führt. Mit der Entlastung werden die Ringe nach außen-unten gedrückt (gestemmt) bis die Fersen mindestens Ringhöhe erreichen. Im Moment der größten Entlastung müssen die Ringe nach hinten gedrückt, nach vorn-einwärts gedreht werden, um nach vorn abzuschwingen.

Stemmaufschwünge rückwärts (Schwungstemme)

Nach dem Abschwingen vorwärts bleibt der Körper „rund“ mit leichtem Schulter- und größerem Hüftwinkel bis die Schulter die Hangsenkrechte passiert. In diesem Moment erfolgt der schnellkräftige Beinschwung rückhoch bis die Fersen etwa die Schulterhöhe passieren. In dieser aktiven Überstreckung wird der Beinschwung abrupt abgebremst, was zur Entlastung der Arme führt. Mit der Entlastung werden die Ringe nach außen-unten und hinten gedrückt bis die Fersen mindestens Ringhöhe erreichen. Mit Druck auf die Ringe müssen die Schultern vor und über die Ringe gestemmt werden, um den Stütz zu sichern.

Felgschleudern aus dem Kipphang

Aus dem Kipphang erfolgt eine schnelle Hüftstreckung mit „Blockieren“. Dadurch können die Schultern entlastet und etwas „angehoben“ werden. Mit dem Entlasten und „Anheben“ können die Ringe mit Druck nach außen/unten geführt und Drehen in den Schultern zum Abschwingen nach vorn gebracht werden.

Felgumschwung aus dem Langhang

Aus dem Abschwung in der Aktivüberstreckung im Langhang darf der Beinschwung vor-hoch zur Hüftbeugung (bis zu 90°) erst dann erfolgen, wenn die Schulter die tiefste Position passiert. Die Arme bleiben so lange in Verlängerung der Ringeseile, bis die Füße mindestens die Ringe nach oben passieren. In diesem Moment wird durch die Hüftstreckung mit „Blockieren“ die Entlastung der Schultern erreicht. Mit dem Entlasten können die Ringe mit Druck nach außen/unten geführt und mit Drehen in den Schultern zum Abschwingen nach vorn gebracht werden.

Überschlag (Salto) rückwärts

Der Salto rückwärts gestreckt wird aus dem Langhang mit den gleichen Aktionen wie der Felgumschwung geturnt. Der Beginn der Hüftstreckung erfolgt bevor die Füße über den Ringen sind und muss vor den Ringeseilen geturnt werden. Die Schulter sollte dabei mindestens ringehoch sein.

Zugstemme

Bei der Zugstemme wird der „Klimmzug“ mit Kammgriff zügig geturnt bis die Schultern Ringehöhe erreichen. In diesem Moment werden die Ringe in den Ristgriff (nach außen) gedreht, um die Hände vom Hang in den Stütz umsetzen zu können.

Senken zur Hangwaage rücklings

Der Körper dreht mit Druck der Arme nach unten in die Hangwaage rücklings. Die Hangwaage sollte zwei Sekunden gehalten werden.

Heben in den Handstand

Aus dem Winkelstütz ist das Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und Winkeln im Hüftgelenk erlaubt. Im Handstand sind die Ringe leicht „nach außen“ zu drehen. Beim Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugter Hüfte („Schweizer“) sollten die Ringe die ganze Zeit leicht nach außen gedreht sein.

P5A - Ringe

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Hang: Heben in den Kipphang – 2s –,	- Heben schwunghaft - zu kurze Haltezeit	- X	X X	- n.g.
2.	Senken in den Hang rücklings – 2s –,	- Senken schwunghaft - zu kurze Haltezeit	- X	X X	- n.g.
3.	Heben in den Kipphang,	- Heben schwunghaft	-	X	-
4.	Abschwingen vorwärts in den Hang,	- nicht schwunghaft	-	X	-
5.	Rückschwung und Niedersprung in den Stand.	- Rückschwung zu niedrig - Standfehler	X X	X X	- X

P6A - Ringe

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Hang: Heben der Beine in den Strecksturzhang,	- Heben schwunghaft	-	X	-
2.	Senken in den Hang rücklings – 2s –,	- Senken schwunghaft - zu kurze Haltezeit	- X	X X	- n.g.
3.	Heben in den Kipphang,	- Heben schwunghaft	-	X	-
4.	Hüftstreckung in den Strecksturzhang,	- Strecksturzhang nicht senkrecht	X	X	-
5.	Abschwingen vorwärts in den Hang,	- nicht schwunghaft	-	X	-
6.	Rückschwung und Niedersprung in den Stand.	- Rückschwung zu niedrig - Standfehler	X X	X X	- X

P7A - Ringe

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Hang: Heben des Körpers in den Strecksturzhang, Abschwingen vorwärts, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz, Heben der Beine in den Winkelstütz – 2s –,	- Gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - Hüftwinkel < 90° - zu kurze Haltezeit	X - X X X	X - X X X	- X - - n.g.
2.	Senken der Beine in den Stütz, Beugen der Arme und langsames Senken des gestreckten Körpers in den Hang,	- Rhythmusstörung - gebeugter Körper	X X	X X	- X
3.	Heben des Körpers mit gebeugten Armen in den Strecksturzhang,	- Heben schwunghaft	-	X	-
4.	Senken des Körpers in den Hang rücklings – 2s –, Heben des Körpers in den Kipphang, Strecken zum Strecksturzhang,	- Fallen in den Hang rücklings - Heben schwunghaft - gebeugter Körper	X - X	X X X	- - -
5.	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang und Abschwingen vorwärts in den Hang,	- Rhythmusstörung - Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X -	X X	- -
6.	Rückschwung, Vorschwung,	- geringe Amplitude	-	X	X
7.	Rückschwung und Niedersprung in den Stand.	- geringe Amplitude - Standfehler	- X	X X	X X

P7B - Ringe

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Hang: Zugstemme mit gestrecktem Körper, Heben der Beine in den Winkelstütz – 3s –,	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung - Hüftwinkel < 90° - zu kurze Haltezeit			
2.	Senken der Beine in den Stütz, Beugen der Arme und langsames Senken des gestreckten Körpers in den Hang,	- Rhythmusstörung - gebeugter Körper	X X	X X	- X
3.	Heben des gestreckten Körpers mit gebeugten Armen in den Strecksturzhang,	- Heben schwunghaft - gebeugter Körper	- X	X X	- X
4.	Senken des gestreckten Körpers in den Hang rücklings – 2s –, Heben des Körpers in den Kipphang, Strecken zum Strecksturzhang,	- Fallen in den Hang rücklings - Heben schwunghaft - gebeugter Körper	X - X	X X X	- - -
5.	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang und Abschwingen vorwärts in den Hang,	- Rhythmusstörung - Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X -	X X	- -
6.	Rückschwung, Vorschwing, Rückschwung, Vorschwing,	- geringe Amplitude	-	X	X
7.	Rückschwung und Niedersprung in den Stand.	- geringe Amplitude - Standfehler	- X	X X	X X

P8A - Ringe

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Hang: Zugstemme mit gestrecktem Körper in den Stütz	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung	X - X	X - X	- X X
2.	Heben der Beine in den Winkelstütz – 2s –,	- Hüftwinkel < 90° - zu kurze Haltezeit - kein freier Stütz	X X -	X X X	- n.g. X
3.	Senken in den Streckstütz,	- Rhythmusstörung	X	X	X
4.	Senken rückwärts in den Hang rücklings – 2s –,	- Rhythmusstörung - Fallen in den Hang rücklings - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X X n.g.
5.	Heben des Körpers über den Kipphang in den Strecksturzhang,	- Heben schwunghaft - gebeugter Körper	- X	X X	- -
6.	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang zum Abschwingen vorwärts in den Hang,	- Rhythmusstörung - Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X X	X X	- -
7.	Rückschwung, Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts,	- geringe Amplitude - ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	- X X X	X X X X	X - X X
8.	Vorschwung und Salto rückwärts gehockt in den Stand.	- geringe Höhe - Standunsicherheit	X X	X X	- X

P8B - Ringe

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Hang: Zugstemme mit gestrecktem Körper in den Stütz	- gebeugter Körper - Beinschlag - Rhythmusstörung	X - X	X - X	- X X
2.	Rückführen der Beine in den Grätschwinkelstütz - 2s -,	- Hüftwinkel < 90° - zu kurze Haltezeit - kein freier Stütz	X X -	X X X	- n.g. X
3.	Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte – 2 – Senken in den Streckstütz,	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X X n.g.
4.	Senken rückwärts des gestreckten Körpers über die Hangwaageposition rücklings in den Hang rücklings – 2s -,	- Rhythmusstörung - Fallen in den Hang rücklings - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X X n.g.
5.	Heben des Körpers über den Kipphang in den Strecksturzhang,	- Heben schwunghaft - gebeugter Körper	- X	X X	- -
6.	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang zum Abschwingen vorwärts in den Hang,	- Rhythmusstörung - Hüfte beim Abschwingen unter Ringeunterkante	X X	X X	- -
7.	Rückschwung, Vorschwung zum Felgumschwung rückwärts,	- geringe Amplitude - ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	- X X X	X X X X	X - X X
8.	Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	- geringe Höhe - gebeugte Hüfte - Standunsicherheit	X X X	X X X	- X X

P9A - Ringe

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Hang: 1-2 mal Schwingen, Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz, Heben der Beine in den Winkelstütz – 2s –,	- gebeugter Körper - Hüftwinkel < 90° - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	- - n.g.
2.	Senken der Beine und Rückführen in den Grätschinkelstütz – 2s –,	- kein freier Stütz - zu kurze Haltezeit	- X	X X	X n.g.
3.	Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte – 2s –,	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X X n.g.
4.	Grätschen der Beine und Senken in den Stütz, Senken rückwärts in den Hang rücklings,	- Fallen in den Hang rücklings	X	X	X
5.	Vorschwing, Rückschwung im Hang rücklings und Ausschultern in den Hang, Vorschwing zum Strecksturzhang,	- geringe Amplitude - gebeugter Körper	X X	X X	- X
6.	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang, Abschwingen vorwärts in den Hang,	- Schulter unter Ringeunterkante - gebeugte Arme	X X	X X	- -
7.	Rückschwung zum Stemmumschwung vorwärts in den Hang, Rückschwung,	- Schulter unter Ringeunterkante	X	X	X
8.	Vorschwing zum Felgumschwung rückwärts in den Hang,	- ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X X	X X X	- X X
9.	Vorschwing und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	- geringe Höhe - gebeugter Körper - Standunsicherheit	X X X	X X X	- X X

P9B - Ringe

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Hang: Felgaufschwung in den Stütz, Heben der Beine in den Winkelstütz – 2s –,	- gebeugter Körper - Hüftwinkel < 90° - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	- - n.g.
2.	Senken der Beine und Rückführen in den Grätschinkelstütz – 2s –,	- kein freier Stütz - zu kurze Haltezeit	- X	X X	X n.g.
3.	Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugter Hüfte – 2s –,	- Rhythmusstörung - Anlegen der Arme an die Ringeschlaufen - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X X n.g.
4.	Grätschen der Beine und Senken über die Stützwaageposition in den Stütz, Senken rückwärts des gestreckten Körpers in die Hangwaage rücklings – 2s –, Senken in den Hang rücklings,	- Fallen in den Hang rücklings - gebeugter Körper - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X - n.g.
5.	Vorschwung, Rückschwung im Hang rücklings und Ausschultern in den Hang, Vorschwung zum Strecksturzhang,	- geringe Amplitude - gebeugter Körper	X X	X X	- X
6.	Schnelles Beugen der Hüfte in den Kipphang, Abschwingen vorwärts in den Hang,	- Schulter unter Ringeunterkante - gebeugte Arme	X X	X X	- -
7.	Rückschwung zum Stemmumschwung vorwärts in den Hang, Rückschwung,	- Schulter unter Ringeunterkante	X	X	X
8.	Vorschwung, 2x Felgumschwung rückwärts in den Hang,	- ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	X X X	X X X	- X X
9.	Vorschwung und Salto rückwärts gestreckt in den Stand.	- geringe Höhe - gebeugter Körper - Standunsicherheit	X X X	X X X	- X X

P10B - Ringe

	Ausschreibung	Fehlerhinweise	Abzug		
			k	m	g
1.	Aus dem Hang: Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang, schnelles Hüftbeugen, Kippe vorwärts in den Winkelstütz – 2s –,	- schwunghaftes Heben - gebeugter Körper - gebeugte Arme - Korrektur im Winkelstütz - zu kurze Haltezeit	- X X X X	X X X X X	- X X - n.g.
2.	Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und gebeugten Hüften mit Grätschen und Schließen der Beine – Schweizer, – 2s –,	- gebeugte Arme - Anlegen an die Schlaufen - zu kurze Haltezeit	X - X	X X X	X X n.g.
3.	Senken mit gegrätschten Beinen in die Stützwaage – 2s –,	- gebeugte Arme - Hüftwinkel - zu kurze Haltezeit	X X X	X X X	X X n.g.
4.	Schließen der Beine und Senken in den flüchtigen Stütz, Senken rückwärts über den Strecksturzhang in die Hangwaage rücklings – 2s –, Senken in den Hang rücklings,	- Fallen in den Strecksturzhang - Winkelabweichung - zu kurze Haltezeit	- X X	X X X	- - n.g.
5.	Heben in den Kipphang, hohes Abschwingen in den Hang, Stemmumschwung vorwärts ,	- Schulter unter Ringeunterkante - gebeugte Arme	- X	X X	- -
6.	Stemmaufschwung rückwärts in den Grätschwinkelstütz – 2s –,	- kein freier Stütz - zu kurze Haltezeit	X X	X X	- n.g.
7.	Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften,	- Anlegen an die Schlaufen - Rhythmusstörung	- X	X X	X X
8.	Abschwingen rückwärts zum Vorschwing in den Hang,	- Schulter unter Ringekante - ungenügendes Anheben des Körpers - gebeugte Arme - Rhythmusstörung	- X X X	X X X X	- X X X
9.	Felgumschwung – Schleudern – in den Hang,	- gebeugter Körper - geringe Amplitude	X X	X X	- -
10.	Doppelsalto rückwärts gehockt in den Stand.	- geringe Höhe - offene Hockhaltung - geöffnete Beine - Standfehler	X X X X	X X X X	- - - X