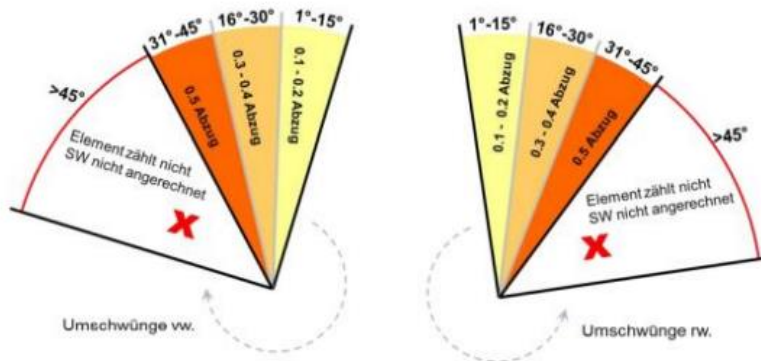


B1 - Lektion Reck

Hilfestellung

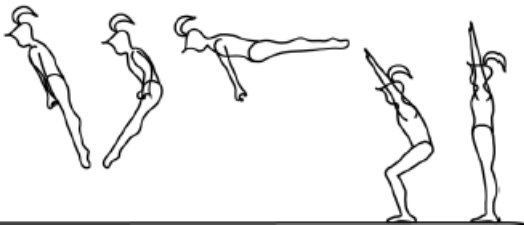
- WR-Kriterien erfüllt ja-nein?
- Grosser, mittlerer oder kleiner Fehler? Oder: Fehlt noch viel, bis das Element perfekt ist?
- Wie viel Abzug für Technik?
- Wie viel Abzug für Haltung?

Abzug fehlende Grade



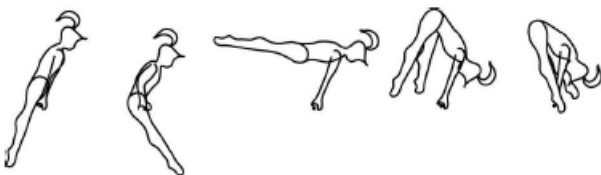
1. Rückschwung zum Niedersprung

- Füsse mind. Stangenhöhe
- Endposition I/leichtes C-
- Über C+ Pose zur Landung
- Griff darf gelöst werden, muss aber nicht
- Landeposition gehört zum Element und muss in Technik beachtet werden



2. Stütz vl., Aufgrätschen / Aufbücken zum Stand

- K1-4: Füsse mind. Stangenhöhe
- K5 aufwärts: Füsse mind. Schulterhöhe
- Ende des Rückschwungs I/leichtes C-
- Kurbet zum Stand auf der Stange
- Sind die Füsse an der Stange, muss der Körperschwerpunkt mind. 45° über Horizontalen sein (damit Element gezählt wird → darunter gleicher Abzug vgl. oben)
 - o Wenn Umschwung vw. muss Körperschwerpunkt vor die Stange



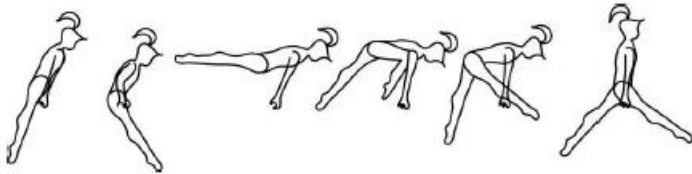
3. Aus Stand (mit oder ohne Griff an der Stange): Vor- und Zurückschweben gegr. oder geb. zum Stand

- Anspringen in C+ Pose (Reutherbrett erlaubt)
- Streckung am Ende des Vorschwebens, Schulterwinkel offen (C+/I/C- erlaubt)
- Die Arme bleiben gestreckt
- Endposition: Stand hinter der Stange, Griff darf nicht gelöst werden



4. Stütz vl. Durchhocken zum Stütz rl.

- Rückschwung muss in allen Kategorien nur Stangenhöhe sein muss



5. Zusatz: Laufkippe/Schwungkippe/Schwebekippe (am Kurs nicht besprochen)

- Unterschied
 - o Schwungkippe: im C- unter der Stange durch (Hüfte passiert zuerst die Senkrechte)
 - o Schwebekippe: im C+ unter der Stange durch (Füsse passieren zuerst die Senkrechte)
- Endposition des Vorschwebens bleibt frei → C+/I/C- erlaubt. Wichtig ist der offene Schulterwinkel!
- Sturzhangposition im Umkehrpunkt
- Strecksturzhangposition fertig bis spätestens 45° nach Senkrechten
- Sichtbare Kippbewegung → Sturzhang-Kerze-Blockieren
- Halten der C+ Pose bis zum Stütz (danach entweder direkt Rückschwung in I/leichtes C- oder Felge vw. über Stütz in C-)
- Die Kippe ist ein dynamisches Element → es folgt immer direkt ein weiteres Element
 - o Kann nach der Kippe nicht weitergeturnt werden (Halt/Unterbruch) erfolgt ein Abzug von 0.20 Pt.
 - o Folgeelement bestimmt Höhe des Rückschwung
 - o Wird ein Aufgrätschen/Aufbücken ohne Rückschwung geturnt (Hochziehen des Gesässes), wird 0.5 Pkt abgezogen
 - o Der Rückschwung muss in die I-Pose/leichtes C-geturnt werden, Füsse mind. Stangenhöhe (K1-4) oder Füsse mind. Schulterhöhe (K5+)

