

## B2\_Lektion Boden

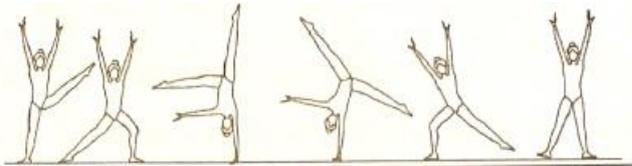
---

### 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?

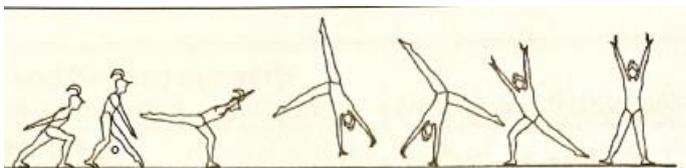
### 1. Überschlag sw. mit Stütz auf einem Arm (Rad einarmig), auch mit $\frac{1}{4}$ Dr.

- Ausgangsposition / Endposition frei (Start gerade oder seitwärts)
- Wahl des Armes, welcher am Boden stützt, ist frei
- Beinwinkel mind.  $120^\circ$  (in Jugendkategorien noch  $90^\circ$ )
  - o Durch das Öffnen des Beinwinkels kommt das Becken weiterlaufend in eine leicht aufgerichtete Position -> leicht ist ok, es soll aber natürlich nicht soweit weiterlaufen, dass es in einem Hohlkreuz endet!
- Bewegung durch Handstandposition (I Pose)
  - o Hände leicht anschliessen ist ok
- Keine Flugphase (bzw. kein Abdrücken mit dem Arm)
- Turnt man das Rad nicht  $\frac{1}{4}$  ist der Körper beim ersten Fusskontakt nach dem „Handstand“ noch seitwärts



### 2. Gesprungenes Rad

- Anspringen im I oder leichtes C-
- Beide Hände sind bei Absprung (Fusskontakt auf Boden) in der Luft
  - o Flughöhe ist nicht definiert
- Der Armschwung darf von unten oder von oben erfolgen
- Das Abstossen in die Seitlage in der Luft geschieht während dem Absprung
- Flugphase ist ersichtlich
- Beinwinkel mindestens  $120^\circ$
- Die Bewegung geht durch eine I Pose im Handstand
- Kein aktives Abstossen der Hände (Schultern sind lediglich in aktiver Verlängerung)
- Endposition frei
  - o Teilweise wird Landung mit einem Nachstellhüpfer kombiniert -> dies ist ok, der Nachstellhüpfer wird aber in Technik und Haltung gewertet (Basis Element -> Kriterien: Dynamische Bewegung; im Sprung: Schliessen der Beine hintereinander)



### 3. Freies Rad

- Anspringen im I oder leichtes C-
- Einsprung eher kurz und klein. Dabei wird das Stemmbein stabil gehalten → Info für Leiter
- Der Armschwung darf von unten oder von oben erfolgen
- Beim Absenken und gleichzeitigem Abdruck des gebeugten Standbeins führt der Oberkörper die LAD Drehung aus. (Dabei ist auf eine stabile Knieposition zu achten → Info für Leiter)
- Beinwinkel mindestens 120°
- Armhaltung frei (diese unterstützen die Bewegung aber aktiv)
- Bewegung durch Handstandposition ohne Bodenkontakt
- Das Element wird auf einer Achse geturnt (Analog Rad)
- Aktives Absenken des Schwungbeins zur einbeinigen Landung. Die Arme ziehen in die Hochhalte und der Rumpf richtet sich aktiv auf (möglichst aufrecht im Oberkörper bei der Landung). Es findet eine Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein statt.
  - ACHTUNG: KEIN zusätzlicher Landungsabzug wenn Turnende anschliessend nach hinten oder vorne schliessen!
  - Teilweise wird Landung mit einem Nachstellhüpfer kombiniert -> dies ist ok, der Nachstellhüpfer wird aber in Technik und Haltung gewertet (Basis Element -> Kriterien: Dynamische Bewegung; im Sprung: Schliessen der Beine hintereinander)

