



# Das österreichische Schul-Turnprogramm.

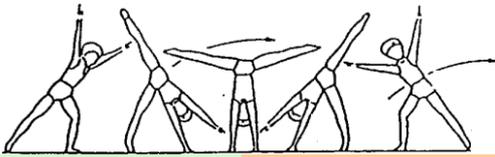
## Schule Leitbilder Boden:

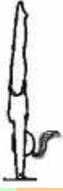
### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

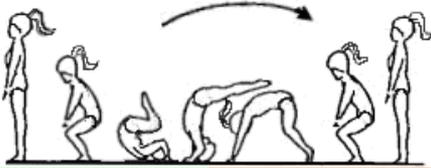
Rolle vorwärts Schule	
Reihenbild	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssige und dynamische Rollbewegung</li> <li>• runder Rücken</li> <li>• Aufstehen ohne Handabdruck</li> <li>• Geschlossene Knie und Füße</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der Rolle</li> </ul>

Wechselschritt und Schersprung geh. o. gestr. Schule	
Reihenbild	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beim <b>Wechselschritt</b> sind die Beine in der Luft kurz geschlossen</li> <li>• beim <b>Schersprung</b> sind die Oberschenkel mindestens horizontal zum Boden</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -----</li> </ul>

Kopfstand 2 sek. Schule	
Reihenbild	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)</li> <li>• geschlossene Beine</li> <li>• Halteteil 2 Sekunden</li> <li>• Rücksenken oder Abrollen möglich</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltedauer unter 1 Sekunde</li> <li>• seitliches Umfallen</li> </ul>

Rad Schule	
Reihenbild	
	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)</li> <li>• gestreckte Arme</li> <li>• gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel)</li> <li>• das Rad endet mit den Armen in Hochhalte</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klare Unterbrechung des Rades</li> <li>• starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>

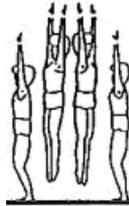
Handstand Schule	
Reihenbild	
	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180° Schulterwinkel</li> <li>• gestreckte Arme</li> <li>• gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)</li> <li>• geschlossene Beine</li> <li>• kurze Fixierung der Position</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition</li> <li>• Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 45°</li> </ul>

Rolle rückwärts Schule	
Reihenbild	
	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssige und dynamische Rollbewegung</li> <li>• Landung auf den Füßen</li> <li>• gleichzeitiger Handstütz und -abdruck</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein zeitgleicher Stütz beider Hände</li> <li>• Landung auf den Knien</li> <li>• Klare Unterbrechung der Rollbewegung</li> </ul>

## Sprung mit 360° Drehung

Schule

Reihenbild (Bp.)



**Optimalausführung:**

- kein Vordrehen der Füße beim Absprung
- exakte Landung nach 360°
- kein Abweichen des gespannten Körpers aus der Senkrechten

**Nicht-Anerkennung:**

- Weniger als  $\frac{3}{4}$  Drehung (270°)
- Keine Landung möglich

## Standwaage (2 sek.)

Schule

Reihenbild (Bp.)



**Optimalausführung:**

- Halteteil 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten

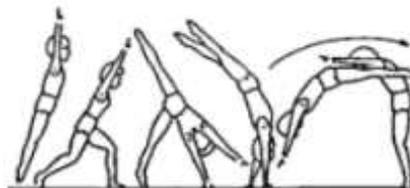
**Nicht-Anerkennung:**

- Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer unter 1 sek.

## Radwende

Schule

Reihenbild



**Optimalausführung:**

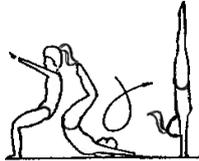
- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck
- gespannte Körperhaltung

**Nicht-Anerkennung:**

- Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände
- starkes Abweichen aus der Senkrechten

## Rolle rückwärts durch den Handstand Schule

### Reihenbild



#### Optimalausführung:

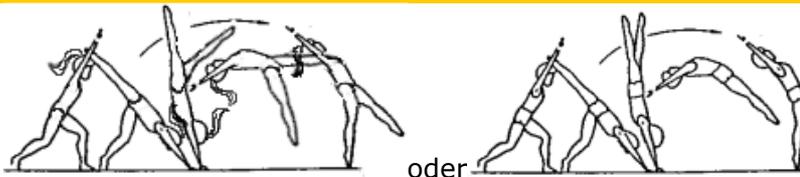
- Die Handstandposition wird kurz erreicht
- Die Arme sind in der Handstandposition gestreckt

#### Nicht-Anerkennung:

- stark gebeugte Arme in der Handstandposition
- kein Erreichen der Handstandposition (Abweichung mehr als 30°)
- Abspreizen eines Beines vor Erreichen der Handstandposition

## Handstütz-Überschlag vorwärts Schule

### Reihenbild



#### Optimalausführung:

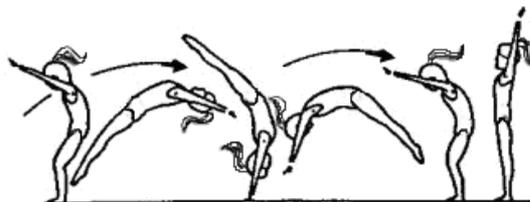
- geht über den Handstand
- gestreckte Arme bei Abdruck
- gestreckte Beine bis zur Landung
- leicht überstreckte Körperposition
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°

#### Nicht-Anerkennung:

- Keine Flugphase
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

## Flick-Flack Schule

### Reihenbild



#### Optimalausführung:

- Knie sind während des Absprunghinter den Fußspitzen
- geht über den Handstand
- Stütz erfolgt nahe der Handstandposition mit sofortigem Abdruck der Arme
- Landung in aufrechter Körperposition

#### Nicht-Anerkennung:

- Kopf berührt den Boden
- Starker Hüftwinkel in der Flugphase
- Landung auf den Knien

## Handstand mit 1/1 Drehung

Schule



### Optimalausführung:

- eindeutige Handstandposition
- Handaufsatz bei Drehung frei gestellt
- kein Vordrehen der Hände
- 1 bis 4 Handkontakte
- Ausgangs- und Endposition der Hände sind identisch (Handstand)

### Nicht-Anerkennung:

- starkes Hohlkreuz
- Drehung nicht vollendet

## Salto vorwärts

Schule

### Reihenbilder



### Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°

### Nicht-Anerkennung:

- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°

## Salto rückwärts

Schule

### Reihenbilder



### Optimalausführung:

- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- gespannte Körperhaltung
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°
- Aufrechter Oberkörper bei Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten



# Das österreichische Schul-Turnprogramm.

## Schule Leitbilder Balken:

### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

#### Arabeske Schule

Reihenbild



**Optimalausführung:**

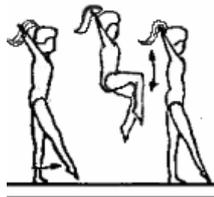
- aufrechter Oberkörper.
- Spielbein rückgeführt auf mind. 30°

**Nicht-Anerkennung:**

- stark gebeugtes Spielbein
- stark vorgebeugter Oberkörper

#### Schersprung gehockt (Pferdchensprung) Schule

Reihenbild



**Optimalausführung:**

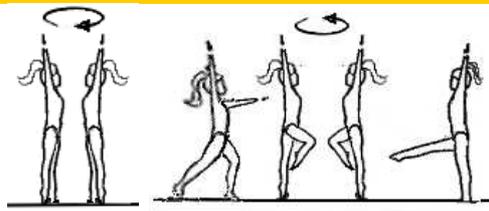
- Oberschenkel mind. waagrecht

**Nicht-Anerkennung:**

- Kein erkennbarer Absprung

#### Gymnastische 1/2 Drehung Schule

Reihenbild  
Beispiel



**Optimalausführung:**

- Drehung muss vollendet sein
- bei einbeiniger Drehung: Schwingbein wird vorne aufgesetzt

**Nicht-Anerkennung:**

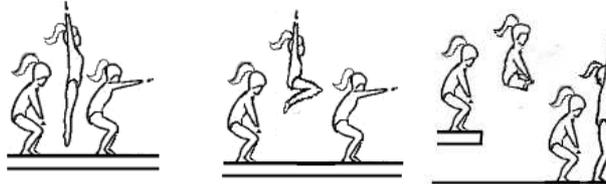
- Drehung nicht vollendet



# Das österreichische Schul-Turnprogramm.

## Streck-, Hock- oder Grätschwinkelsprung (auch als Abgang) Schule

### Reihenbild



### Optimalausführung:

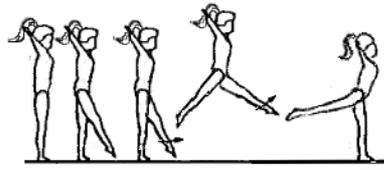
- beidbeiniger Absprung
- eindeutige Körperposition (Streck, Hock, Grätschwinkel)
- beidbeinige sichere Landung

### Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Strecken, Hocken, Grätschen
- Grätschwinkel unter 45°
- stark gebeugte Knie

## Schrittsprung Schule

### Reihenbild



### Optimalausführung:

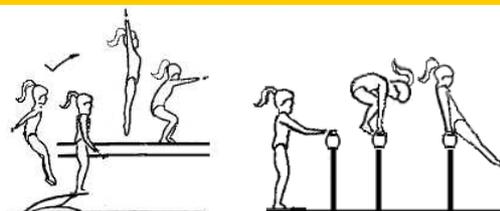
- einbeiniger Absprung
- Spreizwinkel mindestens 90°
- gestreckte Beine
- kein Verdrehen der Hüfte
- Landung auf leicht gebeugtem Bein

### Nicht-Anerkennung:

- kein erkennbarer Absprung
- kein erkennbares Spreizen
- stark gebeugte Beine
- Beidbeinige Landung

## Beliebiger Aufgang Schule

### Reihenbild (Beispiele)



### Optimalausführung:

- erkennbares Element (kein „Raufklettern“)

### Nicht-Anerkennung:

- „Raufklettern“



# Das österreichische Schul-Turnprogramm.

## Flüchtiger Handstand

Schule

Reihenbild



**Optimalausführung:**

- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position

**Nicht-Anerkennung:**

- Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition
- Kein Fuß setzt nach dem Handstand auf dem Balken auf (Ausnahmen: Abrollen, Abgrätschen und andere weiter führende Bewegungsformen auf dem Balken)

## Standwaage (2 sek.)

Schule

Reihenbild



**Optimalausführung:**

- Halteteil 2 Sekunden
- Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten

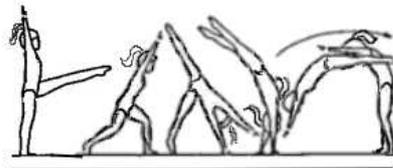
**Nicht-Anerkennung:**

- Oberkörper oder Spielbein unter der Waagrechten
- Haltedauer unter 1 sek.

## Radwende (auch als Abgang)

Schule

Reihenbild



**Optimalausführung:**

- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition
- übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck

**Nicht-Anerkennung:**

- Beine berühren den Boden vor dem Lösen der Hände
- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- am Balken: Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

**Als Abgang:**

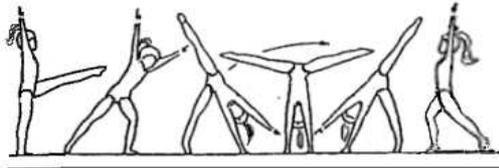
- kein erkennbarer Abdruck
- Beine bleiben geöffnet (Rad)
- keine fertige Drehung zum Gerät



# Das österreichische Schul-Turnprogramm.

## Rad Schule

### Reihenbild



### Optimalausführung:

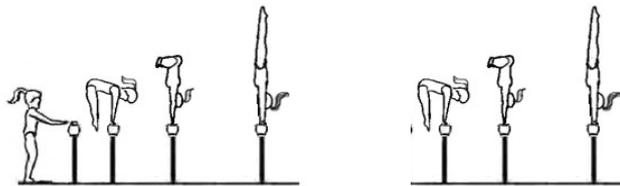
- wird über den Handstand geturnt (kein Hüftwinkel)
- gestreckte Arme
- gestreckte Beine (gr. Spreizwinkel)
- das Rad endet mit den Armen in Hochhalte

### Nicht-Anerkennung:

- starkes Abweichen aus der Senkrechten
- klare Unterbrechung des Rades
- starker Hüftwinkel
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf dem Balken auf

## Schweizer Handstand (Aufgang und in der Übung) Schule

### Reihenbild



### Optimalausführung:

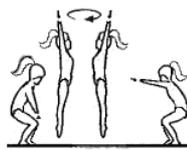
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- kurze Fixierung der Position
- gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung

### Nicht-Anerkennung:

- Absprung von den Füßen
- Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition
- Kein Fuß setzt nach dem Handstand auf dem Balken auf (Ausnahmen: Abrollen, Abgrätschen und andere weiter führende Bewegungsformen auf dem Balken)

## Sprung mit 1/2 Drehung Schule

### Reihenbild



### Optimalausführung:

- erkennbarer Absprung
- sichere Landung
- Drehung ist vor der Landung beendet
- Drehung mit und ohne Beinwechsel

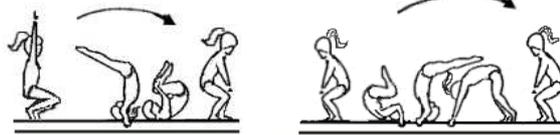
### Nicht-Anerkennung:

- Drehung nicht vollendet

## Rolle vorwärts oder rückwärts

### Schule

#### Reihenbild



#### Optimalausführung Rolle vw.:

- Flüssige u. dynamische Bewegung
- runder Rücken
- Aufstehen ohne Handabdruck
- Geschlossene Knie und Füße

#### Nicht-Anerkennung:

- Rollen in den Grätschsitz
- „Klammerrolle“
- Kein Fuß setzt nach dem Element auf der Balkenoberseite auf

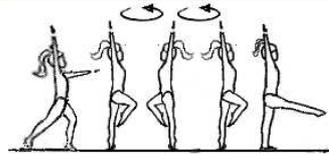
#### Optimalausführung Rolle rw.:

- Flüssige u. dynamische Bewegung
- Landung auf den Füßen
- Handstütz u. -abdruck gleichzeitig

## 1/1 Drehung um d. Längsachse (Pirouette)

### Schule

#### Reihenbild Beispiel



#### Optimalausführung:

- Drehung vw.: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung rw.: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt
- Spielbein beliebig

#### Nicht-Anerkennung:

- Drehung rw.: Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
- Drehung vw.: Schwungbein wird nach der Drehung hinten aufgesetzt

## Salto vw. o. rw. o. Überschlag vw. (Abgang)

### Schule

#### Reihenbild Beispiele



#### Optimalausführung Überschlag:

- Erkennbarer Abdruck der Hände
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°

#### Optimalausführung Salto:

- eindeutige Körperposition (Hock, Bück, Streck)
- Kniewinkel bei Landung größer (gleich) 90°

#### Nicht-Anerkennung:

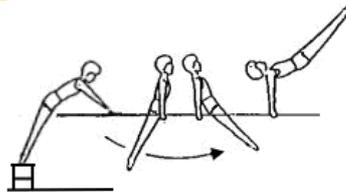
- beim Überschlag ist kein Abdruck erkennbar
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper ist bei der Landung unter der Waagrechten

## Schule Leitbilder Barren:

### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

#### Sprung in den Stütz und Vorschwung Schule

##### Reihenbild



##### Optimalausführung:

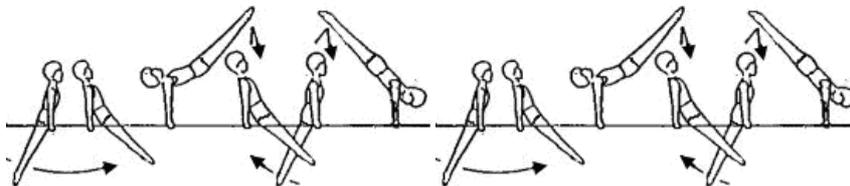
- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Vorschwung: Hüfte auf Schulterhöhe

##### Nicht-Anerkennung:

- Hüfte bewegt sich nur zwischen den Armen

#### 4 Schwünge (2x vor, 2x zurück) Schule

##### Reihenbild



##### Optimalausführung:

- Gestreckte Arme
- Gestreckter Körper
- Endposition vorne: Oberkörper waagrecht
- Endposition hinten: gestreckter Körper auf mindestens 45°

##### Nicht-Anerkennung:

- Keine Bewegungsamplitude vorwärts wie rückwärts: Oberkörper erreicht bei gestreckter Hüfte nicht 45° von der Senkrechten

#### Außenquersitz Schule

##### Reihenbild

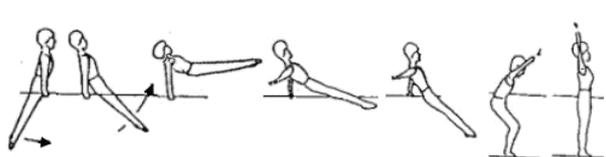
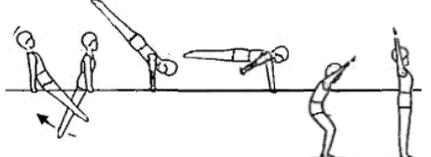


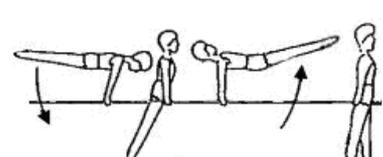
##### Optimalausführung:

- Gestrecktes hinteres Bein
- Mind. 90° gewinkeltes vorderes Bein
- Oberkörper aufrecht

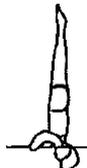
##### Nicht-Anerkennung:

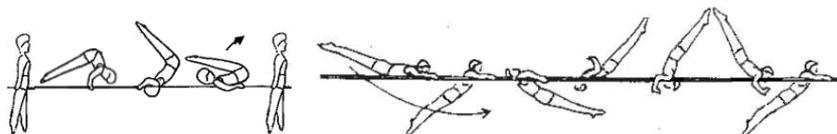
- Kein erkennbares Erreichen der Position

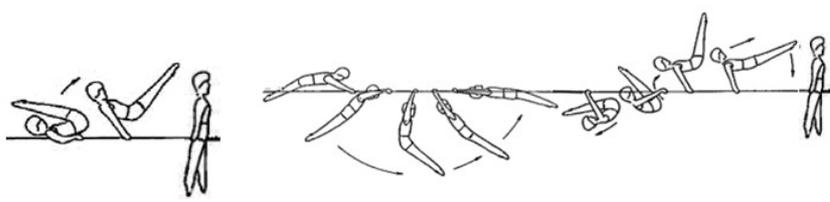
Kehre oder Wende Schule	
Reihenbilder	
 <p style="text-align: center;"><b>Kehre</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Wende</b></p>
<p><b>Optimalausführung: Kehre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestreckter, senkrechter Stützarm</li> <li>• Endposition Vorschwung: Oberkörper waagrecht, <b>dann</b> beginnt die Auswärtsbewegung.</li> </ul> <p><b>Optimalausführung: Wende:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestreckte, senkrechte Arme</li> <li>• Endposition Rückschwung: mind. 45° mit gestrecktem Körper, dann beginnt die Auswärtsbewegung</li> </ul>	<p><b>Nicht-Anerkennung beider Elemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterbrechung der Bewegung durch Berühren des Holmes</li> </ul>

Vorschwung in den Grätschszitz Schule	
Reihenbild	
	
<p><b>Optimalausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorschwung: Oberkörper waagrecht</li> <li>• Gestreckte Beine bei Holmberührung</li> <li>• Gestreckte Arme</li> </ul>	<p><b>Nicht-Anerkennung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine erkennbare Schwungbewegung vor dem Grätschszitz!</li> </ul>

Grätschwinkel- oder Winkelstütz (2 sek.) Schule	
Reihenbild	
	
<p><b>Optimalausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halteteil 2 Sekunden</li> <li>• Gestreckte Arme</li> <li>• Gestreckte und <b>waagrechte</b> Beine</li> </ul>	<p><b>Nicht-Anerkennung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine unter Holmhöhe</li> <li>• Beine mehr als 45° gebeugt</li> <li>• Haltedauer unter 1 Sekunde</li> </ul>

Oberarmstand (2 sek.) Schule	
Reihenbild	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halteteil 2 Sekunden</li> <li>• Gestreckter Körper</li> <li>• Schulter auf Holmhöhe (Oberkante des Holms)</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einhängen in Ellbogen</li> <li>• Beugestütz (Ellbogen liegen am Körper an)</li> <li>• Haltedauer unter 1 Sekunde</li> </ul>

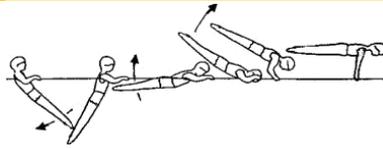
Rolle vorwärts oder rückwärts Schule	
Reihenbilder	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssige Rollbewegung</li> <li>• Gestreckte Beine</li> <li>• Rolle vw: Hüfte stets über den Holmen</li> <li>• Rolle rw: gleichzeitiger Stütz der Arme</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vw: Einhängen in den Ellbogen</li> <li>• Rolle rw: Nichterreichen der Endposition</li> </ul>

Kippe in den Grätschsitz Schule	
Reihenbilder (Bp.)	
<b>Laufkippe als Aufgang oder in der Übung ist grundsätzlich erlaubt</b>	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführung der Kippe mit gestreckten Armen</li> <li>• Endposition im Grätschsitz mit gestreckten Armen</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine eindeutige Kippbewegung</li> <li>• Nichterreichen des Grätschsitz</li> <li>• Stütz mit Unterarmen auf Holmen</li> <li>• Arme kommen nacheinander zum Stütz</li> <li>• Einhängen der Knie</li> <li>• Becken unter der Holmengasse</li> </ul>

## Stemme rückwärts

### Schule

#### Reihenbild



#### Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mind. waagrechtem, gestrecktem Oberkörper

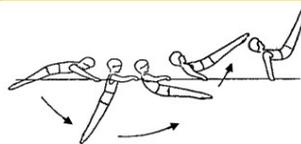
#### Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Vorschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

## Stemme vorwärts

### Schule

#### Reihenbild



#### Optimalausführung:

- Endposition mit gestreckten Armen und mind. waagrechtem Oberkörper

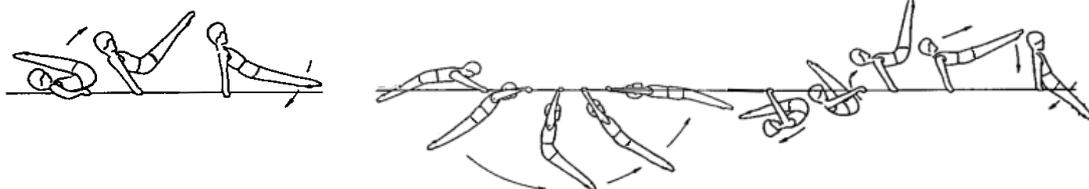
#### Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen des Stützes
- Beginn des Rückschwungs mit gebeugten Armen (mehr als 15°)

## Kippe in den Stütz

### Schule

#### Reihenbilder (Bp.)



**Laufkippe als Aufgang oder in der Übung ist grundsätzlich erlaubt**

#### Optimalausführung:

- Ausführung der Kippe mit gestreckten Armen
- Endposition im Stütz mit gestreckten Armen
- direkter hoher Rückschwung möglich

#### Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen der Stützposition
- Stütz mit Unterarmen auf Holmen
- Arme kommen nacheinander zum Stütz

## Handstand Schule

**Bild**



### Optimalausführung:

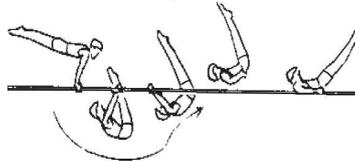
- 180° Schulterwinkel
- gestreckte Arme
- gestreckter Körper (kein Hohlkreuz)
- geschlossene Beine
- Haltedauer 2 Sekunden – Element gilt aber auch schon bei kurzer Fixierung

### Nicht-Anerkennung:

- Keine erkennbare kurze Fixierung in der Handstandposition
- Abweichung von der gestreckten Körperposition um mehr als 15°

## Unterschwingung Schule

**Reihenbild**



### Optimalausführung:

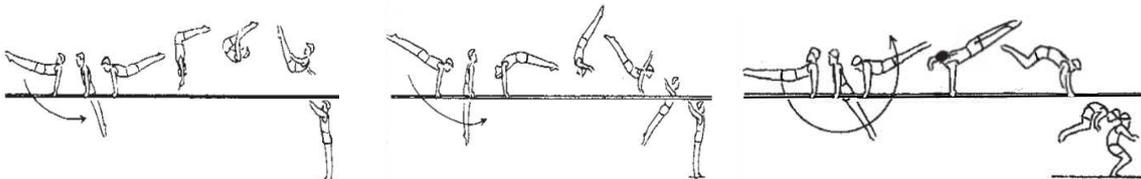
- Ausführung mit gestreckten Armen

### Nicht-Anerkennung:

- Nichterreichen einer Endposition (Oberarmhang oder Stütz)

## Salto oder Kreishocke Schule

**Reihenbilder**



### Optimalausführung Salto:

- Gestreckte, annähernd senkrechte Arme beim Lösen
- Körperschwerpunkt während des Saltos mind. Schulterhöhe

### Nicht-Anerkennung Salto:

- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- Kniewinkel bei Landung kleiner als 90°
- Oberkörper bei Landung unter der Waagrechten

### Optimalausführung Kreishocke:

- Gestreckter Stützarm
- Hüfte über Schulterhöhe
- Fertige ½ Drehung zum Seitstand

### Nicht-Anerkennung Kreishocke:

- „Abdruck“ mit Füßen von einem Holm

## Schule Leitbilder Reck:

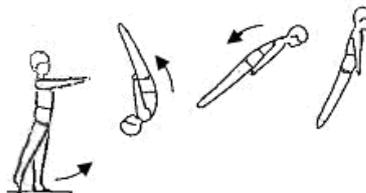
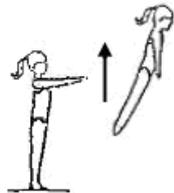
### Grundlagen für die Bewertung der Elemente

#### Sprung in den Stütz oder Hüftaufschwung

##### Schule

###### Reihenbilder:

Sprung in den Stütz



Aufschwung

###### Optimalausführung des Sprungs zum Stütz:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

###### Optimalausführung des Hüftaufschwungs:

- Flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung
- Beine geschlossen und gestreckt
- Aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung

###### Nicht-Anerkennung des Sprungs zum Stütz:

- Während der Aufwärtsbewegung Aufstützen der Körpervorderseite auf der Reckstange / dem Holm
- Deutliche Unterbrechung – Nachdrücken der Aufwärtsbewegung

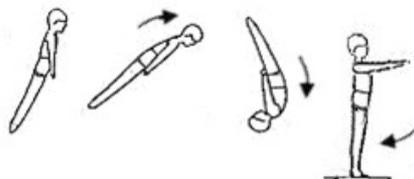
###### Nicht-Anerkennung des Hüftaufschwungs:

- Richtungsumkehr
- Zweiter Versuch

#### Hüftabschwung vorlings vorwärts

##### Schule

###### Reihenbild:



###### Optimalausführung:

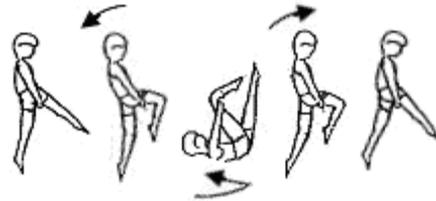
- Flüssige und ununterbrochene Abwärtsbewegung
- kontrolliertes Absenken
- Beine geschlossen und gestreckt

###### Nicht-Anerkennung:

- Keine Landung auf beiden Füßen

## Kniehangab- und Aufschwung Schule

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

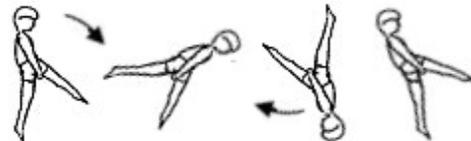
- Flüssige und ununterbrochene Schwungbewegung
- Schwungbein gestreckt

**Nicht-Anerkennung:**

- Stütz wird nicht direkt erreicht
- Nachdrücken

## Spreizumschwung (Mühle) Schule

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

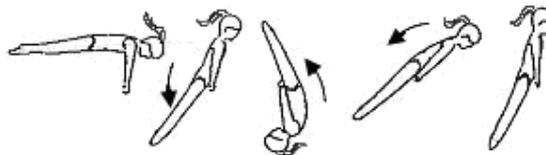
- Hüfte gestreckt
- Große Amplitude – Beine möglichst gespreizt halten
- Arme und Knie gestreckt

**Nicht-Anerkennung:**

- Spreizstütz wird nicht erreicht
- Vorderes Bein hängt im Knie ein

## Hüftumschwung vorlings rückwärts Schule

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

- Flüssige und ununterbrochene Bewegung
- Hüfte nahezu gestreckt
- Arme während der Bewegung gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

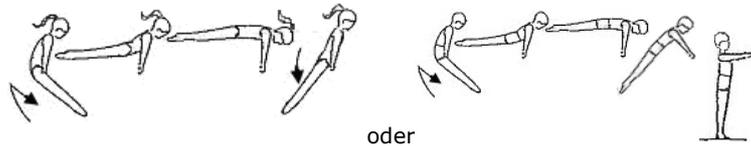
**Nicht-Anerkennung:**

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

## Rückschwung aus dem Seitzstütz

(beliebige Endposition, auch zum Niedersprung) **Schule**

**Reihenbilder:**



**Optimalausführung:**

- Rückschwungendposition in „Schiffchenstellung“ über der Waagrechten
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

**Nicht-Anerkennung:**

- Rückschwung unter 45°

## Unterschwung

**Schule**

**Reihenbild-Beispiele:**



**Optimalausführung:**

- Knie in Stangennähe
- „Schiffchenstellung“ während der Aufwärtsbewegung
- Danach dynamische Streckung des Arm – Rumpfwinkels
- Stangenhöhe erreichen
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

**Nicht-Anerkennung:**

- Keine Körperstreckung
- Keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

## Hocke oder Hockwende

**Schule**

**Reihenbild-Beispiele:**



**Optimalausführung:**

- Gestreckte Arme
- Hüfte auf Schulterhöhe
- Hocke: Abdruck von der Stange
- Hockwende: ¼ Drehung zum Seitstand

**Nicht-Anerkennung:**

- Landung nicht zuerst auf den Füßen
- „Abdruck“ mit Füßen von der Stange

## Sitzumschwung (Sitzwelle)

Schule

Reihenbild Beispiele:



**Optimalausführung:**

- Gestreckte Arme

**Nicht-Anerkennung:**

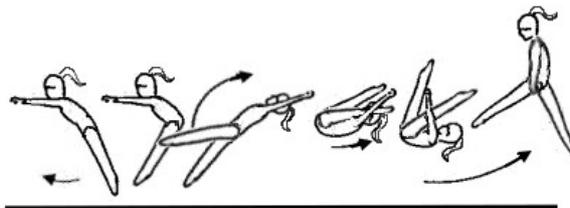
- kein Erreichen der Sitzposition

## Spreizkippe

Schule

Als Aufgang oder in der Übung

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

- Aus gestreckter Position dynamische Bewegung zur Kipplage
- Kontinuierliche Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge u. Körpermittelspannung
- Beine geschlossen und gestreckt

**Nicht-Anerkennung:**

- Stütz wird nicht erreicht
- Arme > 90° gebeugt
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung
- Kniehangaufschwung

## Hüftumschwung vorlings vorwärts

Schule

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

- Flüssiger Bewegungsablauf
- Dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper
- Beine geschlossen und gestreckt

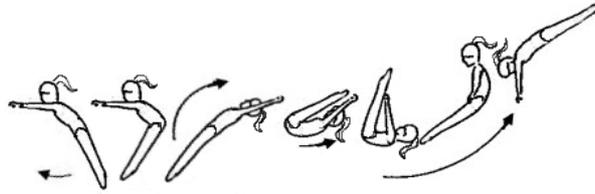
**Nicht-Anerkennung:**

- Stütz wird nicht erreicht
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

## Lauf- oder Schwebekippe

Schule

Als Aufgang oder (auch als Laufkippe) in der Übung  
Reihenbild-Beispiele:



### Optimalausführung:

- Aus gestreckter Position dynamische Bewegung zur Kipplage
- Kontinuierliche Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge u. Körpermittelspannung
- Beine geschlossen und gestreckt

### Nicht-Anerkennung:

- Stütz wird nicht erreicht
- Arme > 90° gebeugt
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

## Rückfallkippe

Schule

Reihenbild-Beispiele:



### Optimalausführung:

- Arme gestreckt
- Endposition Stütz mit leichter Hüftbeuge u. Körpermittelspannung
- Beine geschlossen und gestreckt

### Nicht-Anerkennung:

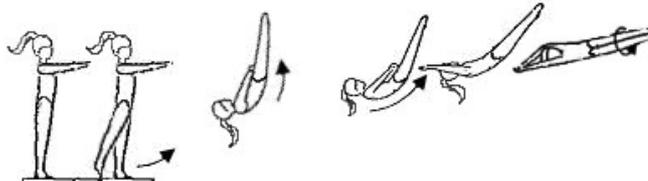
- Stütz wird nicht erreicht
- Arme > 90° gebeugt
- Deutlich unterbrochene Aufwärtsbewegung

## 1/2 Drehung im Schwung (Hangverhalten)

### Schule

Drehung im „Hangverhalten“ beenden – nicht als Abgang:  
z. B.: Unterschwingung – 1/2 Drehung – Kippe  
oder: Schwebekippe – 1/2 Drehung – Kippe

#### Reihenbild Beispiel



#### Optimalausführung der 1/2 Drehung im Schwingen:

- Deutlicher Beineinsatz vor Einleitung der Drehung
- Arm – Rumpfwinkel 180°.
- „Schiffchenposition“ nach der Längsachsendrehung
- Beine geschlossen und gestreckt

#### Nicht-Anerkennung der 1/2 Drehung im Schwingen:

- Drehung unter 45° von der Senkrechten
- Grobe Abweichung der Längsachsendrehung von 180°

## Freie Felge

### Schule

#### Reihenbild:



#### Optimalausführung:

- Knie bei Stange, Bein-Rumpfwinkel vorhanden
- Erst dynamische Streckung des Bein-Rumpf-, dann des Arm-Rumpfwinkels
- Endposition = „Schiffchenposition“
- Arme gestreckt
- Beine geschlossen und gestreckt

#### Nicht-Anerkennung:

- Endposition unter Stangenhöhe
- Hüfte berührt beim Aufrichten die Stange **oder** Nichterreichen einer freien Stützposition
- Arme > 90° gebeugt

## Schule Leitbilder Sprung:

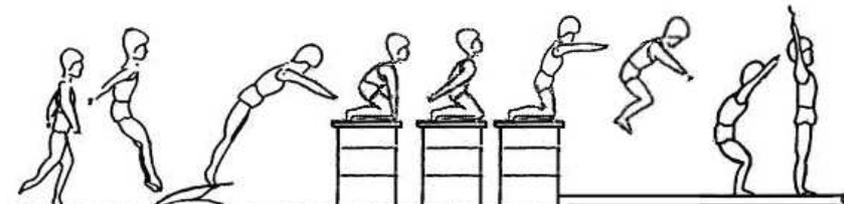
### Grundlagen für die Bewertung

Alle Sprünge sind 2 Punkte mehr wert, wenn sie über den Längskasten geturnt werden!  
Zwei gleiche Sprünge, der bessere kommt in die Wertung. Bei unterschiedlichen Sprüngen kommt der erste Sprung in die Wertung.

#### Aufknien und Mutsprung

Schule (1 Punkt)

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Aufknien hinter den Händen
- Armzug beim Mutsprung
- Aktive Landung

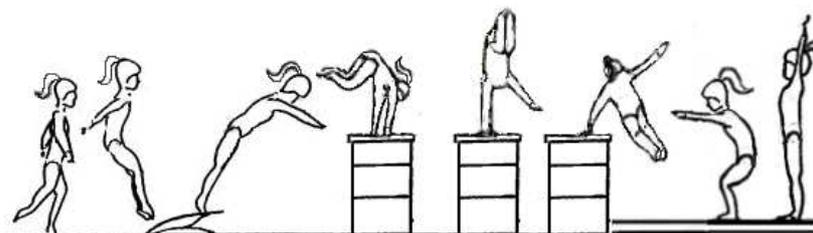
**Nicht-Anerkennung:**

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett

#### Hockwende mit oder ohne 1/4 Dr. zum Gerät

Schule (2 Punkte)

Reihenbild:



**Optimalausführung:**

- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte
- Hände richtig aufgesetzt
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Arme beim Stützen gestreckt
- Beine gehockt
- Landung im Seitstand vorlings
- Aktive Landung

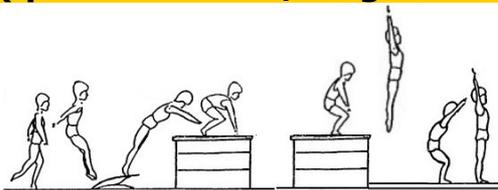
**Nicht-Anerkennung:**

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein erkennbarer Stütz
- Keine Anhocken der Beine

## Aufhocken und Streck sprung

Schule (quer: 3 Punkte/längs: 5 Punkte)

Reihenbild:



Kasten  
längs oder  
quer

### Optimalausführung:

- Beidbeiniger Absprung
- Armzug zur Vorhalte.
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Beine angehockt
- Füße nicht vor die Hände aufsetzen
- In der Hockposition Beine geschlossen
- Aktiver Armzug beim Streck sprung, Körper gestreckt
- Aktive Landung

### Nicht-Anerkennung:

- Einbeiniger Absprung vom Sprungbrett
- Kein Handstütz
- Keine Hockposition
- Füße und Hände setzen gleichzeitig auf.
- Kein erkennbarer Streck sprung

## Flanke

Schule (quer: 4 Punkte/längs: 6 Punkte)

Reihenbilder

Kasten längs oder quer

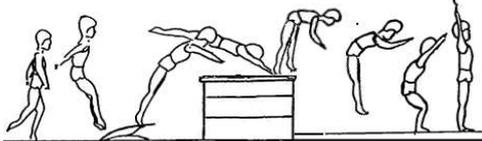


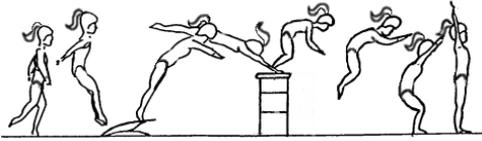
### Optimalausführung:

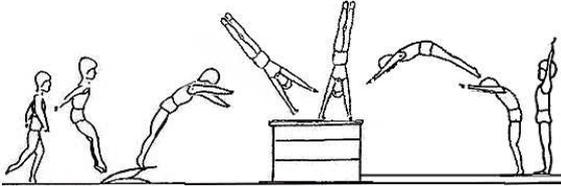
- Gleichzeitige Stützaufnahme
- Gewichtsverlagerung auf einen Arm
- Hüftstreckung und Seithochschwingen in die Waagrechte
- Aktive Landung beider Beine in den Stand rücklings

### Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechen der Bewegung durch Abstützen der Beine am Gerät
- Keine aktive Streckung der Hüft oder starke Hüftdrehung
- Beide Hände behalten den Stütz bis zur Landung

<h2 style="text-align: center;">Grätsche</h2> <p style="text-align: center;"><b>Schule (quer: 5 Punkte/ längs: 7 Punkte)</b></p>	
<b>Reihenbild:</b>	<b>Kasten längs oder quer</b>
	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armzug zur Vorhalte</li> <li>• Hüfte stabilisiert (gebunden)</li> <li>• Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt</li> <li>• Zweite Flugphase</li> <li>• Beine weit gegrätscht</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasten lg. „Laufen“ der Hände im Stütz</li> </ul>

<h2 style="text-align: center;">Hocke</h2> <p style="text-align: center;"><b>Schule (quer: 6 Punkte/längs: 8 Punkte)</b></p>	
<b>Reihenbild:</b>	<b>Kasten längs oder quer</b>
	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armzug zur Vorhalte</li> <li>• Hüfte stabilisiert (gebunden)</li> <li>• Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt</li> <li>• Zweite Flugphase</li> <li>• Beine angehockt</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Laufen“ der Hände im Stütz</li> <li>• „Durchschieben“</li> </ul>

<h2 style="text-align: center;">Radwende</h2> <p style="text-align: center;"><b>Schule (quer: 7 Punkte/längs: 9 Punkte)</b></p>	
<b>Reihenbild</b>	<b>Kasten längs oder quer</b>
	
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armzug zur Vor-Hochhalte.</li> <li>• Hüfte stabilisiert (gebunden)</li> <li>• Erster Arm beim Aufsetzen leicht gebeugt und zweiter Arm gestreckt</li> <li>• Je ¼ Drehung in beiden Flugphasen</li> <li>• Gestr. Körper durch die Senkrechte</li> <li>• geschlossene Beine</li> <li>• Aktive Landung</li> </ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine zumindest ¼ Drehung in der ersten Flugphase</li> <li>• Starkes Abweichen aus der Senkrechten</li> </ul>



# Das österreichische Schul-Turnprogramm.

<b>Überschlag vorwärts</b> Schule (quer: 8 Punkte/längs: 10 Punkte)	
<b>Reihenbild</b>	<b>Kasten längs oder quer</b>
<b>Optimalausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Armzug zur Vor-Hochhalte</li><li>• Körper gestreckt (gebunden)</li><li>• Sofortiger Abdruck in eine zweite Flugphase, Arme beim Stützen gestreckt</li><li>• Aktive Landung</li></ul>	<b>Nicht-Anerkennung:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kopf berührt das Gerät</li><li>• Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90°</li></ul>