

BA: Abgänge

BP: Sorties

ZK 2025

Jan Pache & Steffen Geisel

Flanke mit $\frac{1}{4}$ Dr. zum Nsprg.

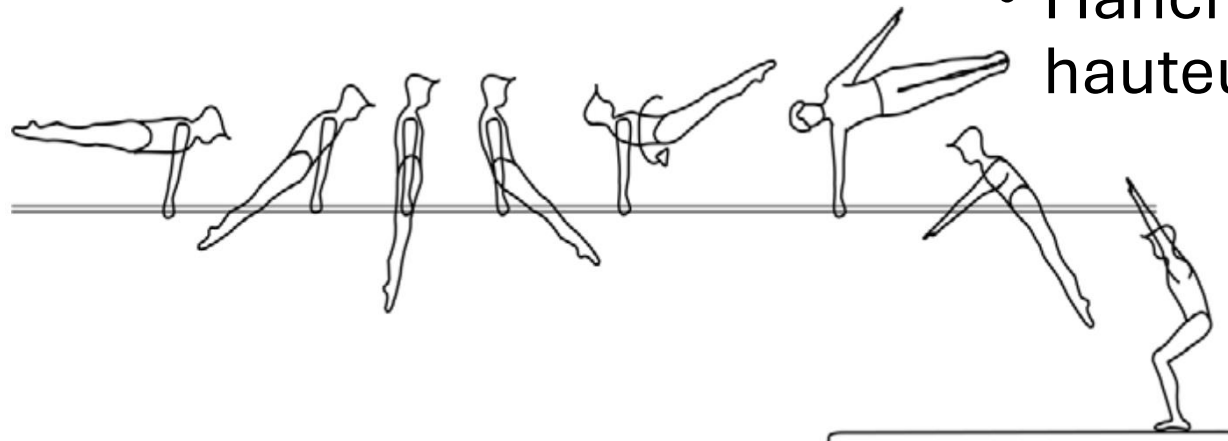
Elancer en av. et passer costal par-dessus la barre avec $\frac{1}{4}$ tour à la stat.

Wichtigste Punkte Technik & Bewertung

- Bewegung geht durch seitlichen Stütz
- Vorschwung in C+ Pose, Körperstreckung mit $\frac{1}{4}$ Dr.
- Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe

Principaux points Technique & évaluation

- Le mouvement passe par un appui latéral
- Elancer en av. en C+, extension du corps avec $\frac{1}{4}$ tour
- Hanches au moins à la hauteur des coudes



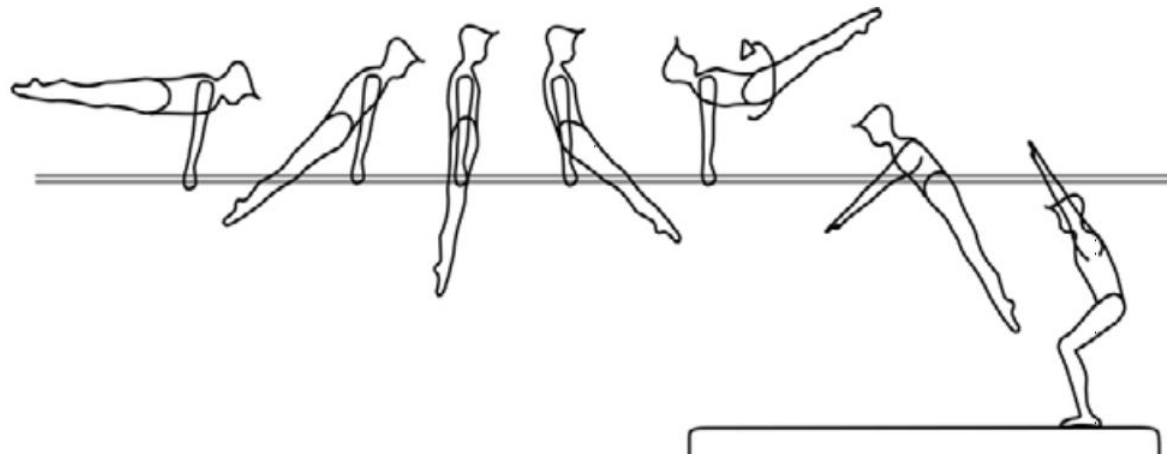
Kehre mit ½ Drehung zum Niedersprung Elancer en av. et sauter dors. avec ½ tour à la stat.

Wichtigste Punkte Technik & Bewertung

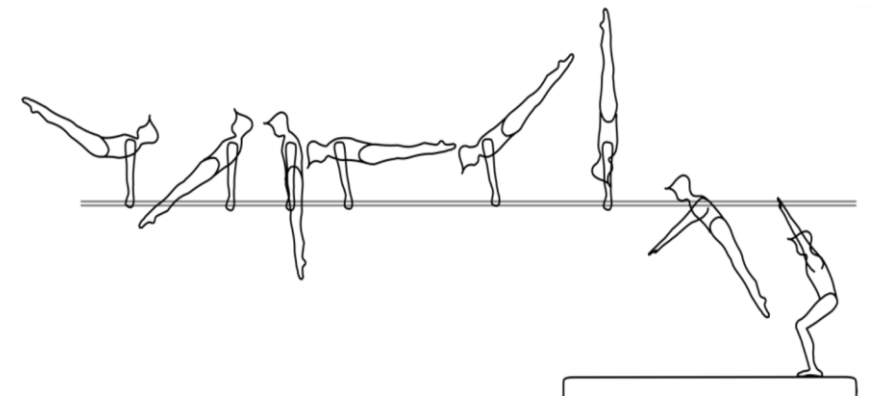
- Vorschwung in C+ Pose, Körperstreckung mit ½ Dr.
- Hüfte mind. auf Ellbogenhöhe
- Landung über C+

Principaux points Technique & évaluation

- Elancer en av. en C+, extension du corps avec ½ tour
- Hanches au moins à la hauteur des coudes
- Réception passe par le C+



(Hoch)Wende zum Nsprg. Sortie faciale à la stat. transv.



Wichtigste Punkte Technik & Bewertung

- Unterscheidung:
 - **Wende**
 - K1 & K2 → mind. Schulterhöhe
 - K3 → mind. 45°
 - **Hochwende** → mind. 80°
- Rückschwung I-Pose, leichtes C-
- Kein seitliches Abdrehen oder Abdrücken nach hinten

Principaux points Technique & évaluation

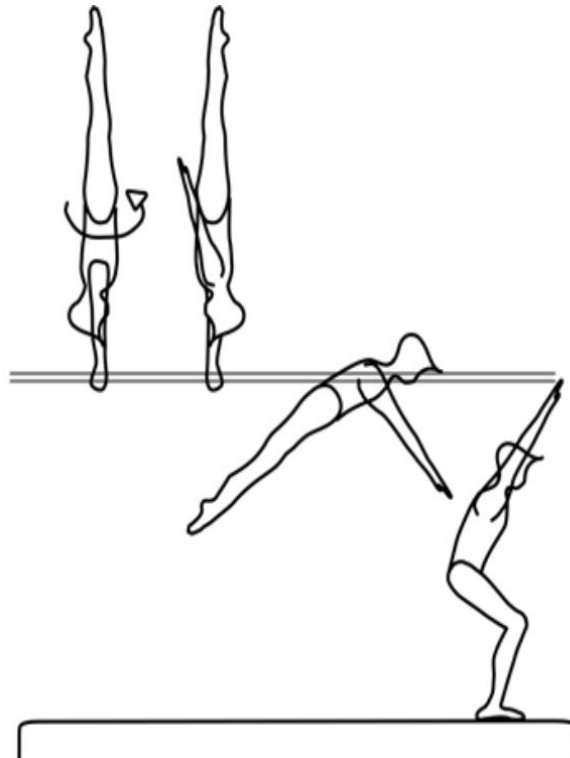
- Distinction :
 - **Sauter facial**
 - C1 & C2 → min. hauteur des épaules
 - C3 → min. 45°
 - **Sortie faciale élevée**
 - >C4 → min. 80°
- Elancer en arr.en pos. I, léger C-
- Pas de rotationn latérale ou de poussée vers l'arrière

Kreishochwende

Sortie faciale par l'appui renv. avec $\frac{1}{2}$ tour sur un bras à la stat. transv.

Wichtigste Punkte Technik & Bewertung

- $\frac{1}{2}$ Dr. ist im Handstand beendet
- Landungsvorbereitung über C+



Principaux points

Technique & évaluation

- $\frac{1}{2}$ tour est terminé à l'appui renv.
- Préparation à la réception par le C+

Salto rw. geh. zum Aussenquerstand

Salto en arr. groupé à la stat. transv.

Wichtigste Punkte Technik & Bewertung

- Salto am Ende des Vorschwungs, Schulterposition bleibt stabil
- Steigphase muss ersichtlich sein
- Öffnung zwischen 10-12 Uhr, Landung über C+

Principaux points Technique & évaluation

- Salto à la fin de l'élaner av., la position des épaules reste stable.
- La phase d'élévation doit être évidente
- Ouverture entre 10-12 h, réception passe par le C+

