

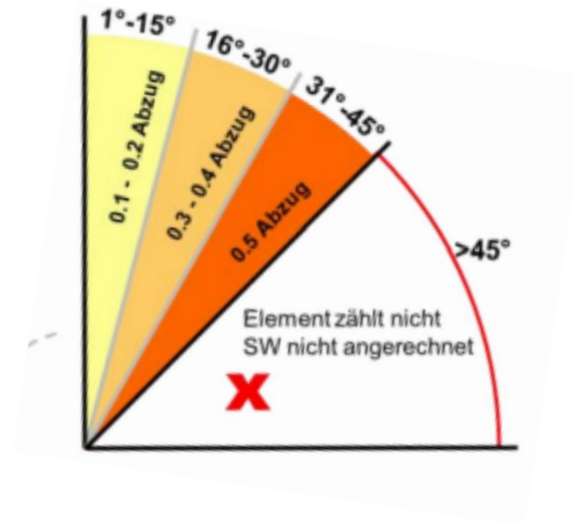
# Abgänge: Technik & Abzüge

# Sorties: Technique & Déductions

Wertungsrichter / Judges  
Barren / Barres parallèles

# Winkelbestimmungen

- Reminder:  
 $20^\circ = \sim 3'$  //  $30^\circ = 5'$  //  $45^\circ = 7.5'$
- Ausgangspunkt = Minimalanforderung  
→ Bsp.: Flüchtiger Hstd.:  $80^\circ =$  erfüllt



# 5.04

## Wenden Les passés faciaux

# [B] Wende zum Nspr. / Sortie faciale à la station transversale

## Technik / Technique

- Mindesthöhe: 45°
- Rschw Pose: I/C-
- Abstossen aus einem Arm, sodass Bauch zum Holmen gerichtet diesen passiert
- Landevorbereitung über C+ zum Stand

## Typische Fehler & Abzüge / Erreurs typiques & déductions

- Mindesthöhe nicht erreicht
- Rschw: Hohlkreuz oder Knick in der Hüfte
- Abknicken der Hüfte zur Landevorbereitung

⚠ K1 & K2 → Hüfte auf Schulterhöhe

## [5] Hochwende (80°) / Sortie faciale par l'appui renv. à la station transversale (80°)

### Technik / Technique

- Rschw mind. 80°
- Pose am Ende des Rschw. I/C-
- Landevorbereitung über C+

Höhe <45° → Wertung als Wende

- K1-4: Verbindung
- K5-7/H: Basis

### Typische Fehler & Abzüge / Erreurs typiques & déductions

- Mindesthöhe nicht erreicht
- Hohlkreuz in Endposition
- Abknicken der Hüfte zur Landevorbereitung

## [7] Kreishochwende / Sortie faciale par l'appui renv. Avec ½ tour sur un bras à la station transversale

### Technik / Technique

- Variationen: Aus Hstd / Aus Rschw.  
Ausgangspose für Element: Stabile Hstd Position
- ½ Dr. im Hstd auf einem Arm
- Hstd Pose (I) wird während der Drehung gehalten
- Nach Dr.: Landevorbereitung über C+ zum Stand

### Typische Fehler & Abzüge / Erreurs typiques & déductions

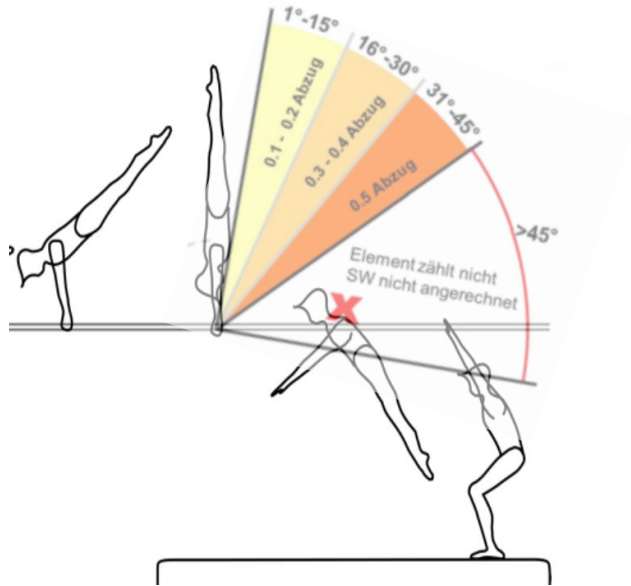
- Verlassen der stabilen I Pose während Hstd. Dr.
- ½ Dr. zu spät fertig
- Abknicken der Hüfte zur Landevorbereitung

### Anmerkungen:

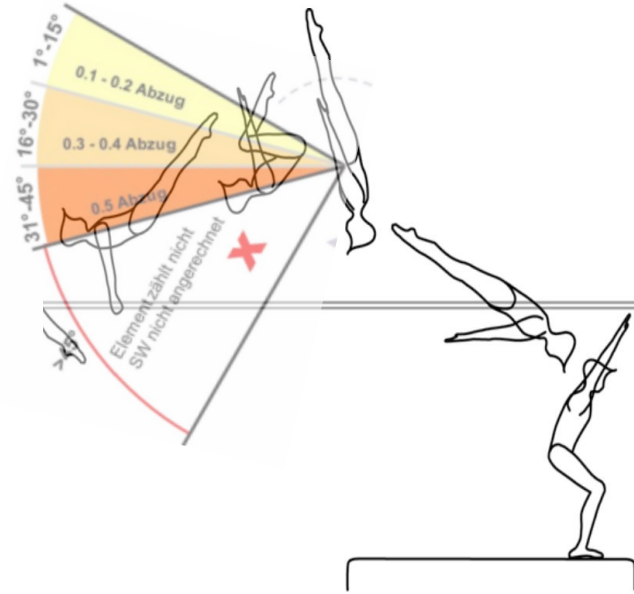
- Element muss nicht gehalten werden!
- Wird der Hstd.  $\geq 2$ sek gestanden, ist ein Hstd. + Kreishochwende zu werten (6--, 7), anderenfalls nur die Kreishochwende (7).
- Die Kombination aus flüchtiger Hstd (5) und Kreishochwende (7) **existiert nicht** und wird als Kreishochwende (7) gewertet!

# Repetition Winkel

Mind. 80°



10-12 Uhr



# 5.03

Kehren & Flanken

Les passés dorsaux & les passés costaux



# [5] Kehre mit $\frac{1}{2}$ Dr. / Elancer en av. avec $\frac{1}{2}$ tour

## Technik / Technique

- Vorschwung austurnen (mind. Ellbogenhöhe)
- Abdrücken, Rücken passiert den Holmen
- $\frac{1}{2}$  Dr. über/ausserhalb der Holmen
  - Streckung zur I Pose
- Landevorbereitung über C+

## Typische Fehler & Abzüge / Erreurs typiques & déductions

- Vorschwung nicht fertig geturnt
- Verlassen der Pose während Dr.
- Abknicken der Hüfte zur Landevorbereitung

## [4] Flanke ( $\frac{1}{4}$ Dr.) / Elancé en avant et passer costal par-dessus la barre à la station (avec $\frac{1}{4}$ tour)

### Technik / Technique

- Vschw austurnen (Ellbogenhöhe)
- Aktives Abstossen aus einem Arm
- Streckung zu I-Pose mit  $\frac{1}{4}$  Dr., sodass eine Körperseite zum Barrenholmen zeigt
- (Mit  $\frac{1}{4}$  Dr.: Nach passieren des Holmens  $\frac{1}{4}$  Dr einleiten zur Landevorbereitung)
- Stützarm bleibt gestreckt
- Abstossen mit Stütz-Arm zur Landung

### Typische Fehler & Abzüge / Erreurs typiques & déductions

- Vschw nicht ausgeturnt
- Fehlende streckung zur I-Pose (knicken in Hüfte)
- Stütz-Arm knickt ein
- Abknicken der Hüfte zur Landevorbereitung

# 5.11

Salti

Les saltos / sauts périlleux

## [7] Salto vw. geh. zum Aussenquerstand / Salto en av. groupé à la stat. transv.

### Technik / Technique

- Kurbel im Rschw. unterstützt die Bewegungsrichtung
- Die Schulterposition bleibt stabil und unterstützt den Abdruck
- Steigphase muss ersichtlich sein (Drehachse über Schultern)
- Nach dem Abstossen: Einrollen durch aktives Oberkörper-Einrollen
- Öffnung zwischen 12-2 Uhr (90°-30° zum Holmen)

### Typische Fehler & Abzüge / Erreurs typiques & déductions

- Kurbel zu früh/spät (Landung weit vor/hinter Stützposition)
- Schultern fallen nach vorne
- Keine Steigphase
- Öffnung zu spät
- Hohlkreuz bei der Öffnung/Landevorbereitung

## [7] Salto rw. geh. zum Aussenquerstand / Salto en arr. groupé à la stat. transv.

### Technik / Technique

- Kurbet im Vschw. unterstützt die Bewegungsrichtung
- Die Schulterposition bleibt stabil und unterstützt den Abdruck
- Steigphase muss ersichtlich sein (Drehachse über Schultern)
- Nach dem Abstossen: Einrollen durch aktives Anhocken
- Öffnung zwischen 12-2 Uhr (90°-30° zum Holmen)

### Typische Fehler & Abzüge / Erreurs typiques & déductions

- Kurbet zu früh/spät (Landung weit vor/hinter Stützposition)
- Schultern fallen nach hinten
- Keine Steigphase
- Öffnung zu spät
- Einknicken der Hüfte bei Landevorbereitung

## [7] Salto rw. gestr. zum Aussenquerstand / Salto en arr. td. à la stat. transv.

### Technik / Technique

- Kurbet im Vschw. unterstützt die Bewegungsrichtung
- Die Schulterposition bleibt stabil und unterstützt den Abdruck
- Nach dem Abstossen: Wechsel von Vschw-Pose (C+) zu I Pose
- Steigphase muss ersichtlich sein (Drehachse über Schultern)
- "Öffnung" (Beginn der Landevorbereitung): Wechsel vom I zu C+ zum Stand zwischen 12-2 Uhr (90°-30° zum Holmen)

### Typische Fehler & Abzüge / Erreurs typiques & déductions

- Kurbet zu früh/spät (Landung weit vor/hinter Stützposition)
- Schultern fallen nach hinten
- Keine Steigphase
- Öffnung zu spät
- Einknicken der Hüfte bei Landevorbereitung

# 5.10

## Überschläge Les renversements

[5] Aus Oberarmstand: Überschlag sw. zum Nsprg. / De l'appui renv. sur les épaules: renv. lat. à la stat.

## Technik / Technique

- Ausgangsposition: OA-Stand (I-Pose)
- Aktives, flüssiges Abstossen mit einem Arm
- I-Pose wird während der ganzen Bewegung gehalten
- Die sw.-Bewegung bleibt auf einer Linie

## Typische Fehler & Abzüge / Erreurs typiques & déductions

- Unflüssige/stockende Bewegung
- Verlassen der I Pose
- sw.-Bewegung verlässt die Linie → schräg



[6] Aus Hstand: Überschlag sw. zum Nsprg. / De l'appui renv.: renv. Lat. à la stat. (drapeau)

## Technik / Technique

- Ausgangsposition: Handstand (I-Pose)
- Aktives, flüssiges Abstossen mit einem Arm
- I-Pose wird während der ganzen Bewegung gehalten
- Die sw.-Bewegung bleibt auf einer Linie

## Typische Fehler & Abzüge / Erreurs typiques & déductions

- Unflüssige/stockende Bewegung
- Verlassen der I Pose
- sw.-Bewegung verlässt die Linie → schräg