

Bewegungshinweise

Boden

Linie 1

1	Hechtüberschlag (Minitramp)	Aus dem Stand Vorspringen ins Minitramp zum Handstütz und Hechtüberschlag. Beinschwung bei Stützaufnahme. Landung mit aktiv überstreckter Körperhaltung (Kopf fast im Nacken, Blick zur Decke, parallele Arme, Hüfte vor den Füßen, Knie gestreckt)
2	Schrittüberschlag	Hopser und schnellkräftiger Beinschwung. Aufrechte Landung mit gespreizten Beinen (Abdruckbein über der Waagerechten, Kopf fast im Nacken, Blick zur Decke, parallele Arme, Hüfte vorn, Knie gestreckt). Beine bleiben während der gesamte Bewegung gespreizt.
3	Schrittüberschlag, Handstützüberschlag, Prellsprung	Arme an den Ohren, Kopf zwischen den Armen. Gestreckte Knie und Arme. Differenzierter rhythmischer Bewegungsfluß. Größter Raumgewinn nach vorne.
4	Handstützüberschlag, Hechtüberschlag, Prellsprung	vgl. 3 und 1. Beinschwung spätestens bei Erreichen der Senkrechten. Großer Raumgewinn beim Hechtüberschlag (als ob Flick Flack vw.)
5	Schrittüberschlag, Handstützüberschlag, Hechtüberschlag, Prellsprung	vgl. 2 und 4
6	Handstützüberschlag, 2 x Hechtüberschlag, Prellsprung	vgl. 4

Landeskadertest BTB/STB

Bewegungshinweise

Linie 2

1 Rolle rw, Absprung rw auf Mattenberg	Rolle rw. Wichtig ist dabei, dass die Rolle ohne Felgbewegung erfolgt. Aufrichten wie Körperwelle, ARW schliessen und Absprung auf den Mattenberg (Hüfte vorn).
2 Flick-Flack (Minitramp)	Aus dem Stand im Minitramp anfallen mit gestreckten Beinen. Nach hinten öffnen zur überstreckten Handstützposition; Kurbet in den Stand, dabei ARM schliessen. Achtung! Kopf gerade. Er darf auf keinem Fall den Armen voraus eilen.
3 Kurbet, FF	Aus dem Handstand auf einem Kastendeckel Bogenspannung einnehmen (Brust geht vor). Kurbet, ARW schliessen und Flick-Flack; dabei Kopf gerade. Diese Verbindung ist als Einheit zu sehen, d.h. keine Pause zwischen beiden Elementen.
4 Kurbet FF FF FF	Aus dem Handstand auf einem Kastendeckel Bogenspannung einnehmen. Kurbet. Flick-Flack: Kopf gerade; Knie gehen nicht vor. Größter Raumgewinn nach hinten (1. Flugphase).
5 Radwende, FF FF FF Salto rw c	Radwende: Kopf zwischen den Armen. Spätes Eindrehen zum Stütz mit aktiver Bogenspannung. Landung mit Schliessen des ARW. Flick Flack: vgl. 4 Salto: Kopf gerade + völlige Körperstreckung beim Absprung.
6 Radwende, FF, Tempo-Salto, FF	vgl.5 beim Tempo-Salto ARW öffnen (bis etwa zur Waagerechten), dann schliessen.

Landeskadertest BTB/STB

Bewegungshinweise

Pferd

Linie 1

1	5 Kreisflanken (Pilz)	Schwungeinsatz vom Oberkörper, nicht von den Beinen. Gestreckte Hüfte beim Einhandstütz. Mit schnellem Gegendrehen der Hüfte beim Rückflanken. Gleichmäßiger Bewegungsrhythmus. Beinschluss. Ohne den Pilz zu streifen.
2	15 Kreisflanken (Pilz)	vgl. 1
3	25 Kreisflanken (Pilz)	vgl. 1
4	5 Kreisflanken (mit Pauschenbrett)	vgl. 1 Auch am Pauschenbrett oder Minipferd möglich.
5	15 Kreisflanken (mit Pauschen)	vgl. 4
6	25 Kreisflanken (mit Pauschen)	vgl. 4

Linie 2

1	5 Querkreisflanken	Gestreckte Hüfte beim Einhandstütz. Mit schnellem Gegendrehen der Hüfte beim Rückflanken. Gleichmäßiger Bewegungsrhythmus. Beinschluss. Ohne das Pferd zu streifen. Hände-Aufsatz rechtwinklig zur Pferdängsachse.
2	2x Tschechenkehre (Bock)	Am Turnbock. Drehansatz von der Schulter aus dem Seitstütz rl. Im Querstütz kontrollierte Position zum Kehrschwung in den Stütz rl.
3	5 Kopfkreisflanken	Im Querstütz rücklings (mit dem Blick nach außen) vgl. 1
4	5 Querkreisflanken, Wendeschwung, 5 Kopfkreisflanken	
5	3/3 Wandern	

Linie 3

1	5 Spreizkreisflanken (Pilz)	Eindeutiger Streckansatz der Hüfte mit Gegendrehen und Seit spreizen. Großer Spreizwinkel und hoher Hüftschwung.
2	10 Spreizkreisflanken (Pilz)	vgl. 1
3	15 Spreizkreisflanken (Pilz)	vgl. 1

Landeskadertest BTB/STB

Bewegungshinweise

Ringe

Linie 1

1 Winkelstütz 5"	
2 Zugstemme	Beinahe gestreckte Körperhaltung
3 Zugstemme, Winkelstütz 10"	vgl. 1 und 2
4 Zugstemme, Winkelstütz, Grätschwinkelstütz	Schweizer-Ansatz zum Grätschwinkelstütz (Beine waagrecht)
5 Zugstemme, Winkelstütz, Handstand 3"	vgl. 3. Drücker in den Handstand. Kleine Korrekturen im Handstand möglich.
6 Zugstemme, Winkelstütz, Handstand 10"	vgl. 5

Linie 2

1 Handstand 3" (Klötze)	mit parallelen Klötzen
2 Handstand 10" (Klötze)	mit parallelen Klötzen
3 Handstand 10" (Ringe mit Gassensicherung)	Nur minimale Korrekturen möglich.
4 Schwingen	Schlaufenringe VS: Beginn des Beinschwungs, wenn die Hüfte (eigtl. KSP) die Senkrechte passiert. Aktives Blockieren (an der Schulter zu erkennen). RS: KLA in der Endposition des Rückschwungs mindestens waagrecht. Kein zu früher Druck. Kopfposition beim Rückschwung gerade. Straffer Mittelkörper. Beinschluß

Landeskadertest BTB/STB

Bewegungshinweise

Sprung

Linie 1

1 Sprungrolle über Kasten (90 cm)	
2 Handstütz-Überschlag zur Rückenlage (90 cm)	
3 Handstütz-Überschlag (Kasten quer, 110 cm)	Deutlicher Ferseneinsatz. Kopf beim Handabdruck gerade (nicht auf der Brust) bei gespanntem Mittelkörper.
4 Handstütz-Überschlag (Sprungstisch 110 cm auf Mattenberg)	vgl. 3
5 Salto vw a auf Mattenberg (mit Sprungbrett)	Zum Stand auf Mattenberg (ca. 1 m)

Linie 2

1 Radwende (vom Kastendeckel)	2 Kastendeckel hintereinander. Auf Weichbodenmatte. Kopf zwischen den Armen. Spätes Eindrehen zum Stütz mit aktiver Bogenspannung. Landung mit Schließen des ARW.
2 Radwende, Absprung zur Rückenlage	Radwende (vgl. 1) in Markierung, Strecksprung in die Rückenlage auf Mattenberg (ca. 1 m) mit Schließen des ARW
3 Radwende, Salto rw a (Boden)	vgl. 1 Salto: Kopf gerade + völlige Körperstreckung beim Absprung.
4 Radwende, Salto rw a (mit Sprungbrett)	vgl. 3
5 Radwende, Salto rw a (auf Mattenberg)	Mit Sprungbrett. Mattenberg ca. 1 m. vgl. 4
6 Radwende, Handstütz, Kurbet in den Stand (Yurtchenko-Ansatz)	Mit Würfel oder Mattenberg. Stützebene ca. 1 m.

Landeskadertest BTB/STB

Bewegungshinweise

Barren

Linie 1

- 1 2x Schwingen, Kehre in den Stand
- 2 Kehre mit 1/2 D
- 3 Kehrwende waagrecht auf Block
- 4 Kehrwende 45° (auf Block)

Linie 2

1 Schwingen	Mindestens waagrecht, mit gestrecktem Körper. Keine sichtbare Beugung der Hüfte beim Vorschwingen. Schulter in Endposition vor der Senkrechten. Kurzer energischer Beinschwung beim RS ab der Senkrechten. Keine Überstreckung am Ende des Rückschwungs.
2 Schwingen in den Handstand	mindestens zweimal innerhalb von 5 Schwüngen
3 Handstand mit 1/2 D	Am Stützbarren. Zum Ab- und Vorschwingen.
4 2 Grundschwünge Handstand 1/2 D (2x)	Am Stützbarren. VS: gestreckte Hüfte. Schulter in Endposition vor der Senkrechten. RS: Ferseneinsatz (Beinschlag)
5 Schwingen im Oberarmstütz	In der Hangsenkrechten runde Körperposition (BRW) beim RS und aktive Überstreckung beim VS.

Linie 3

1 Schwingen im Langhang	Deutliches Aushängen 30° vor der Senkrechten. Brust, Hüfte, Knie passieren die Senkrechte nacheinander.
2 Abschwngen in den Langhang	vgl. 1 Beim Beginn gestreckter ARW, gestützte, leichte runde Position beim Abschwngen.
3 Abschwngen in den Hang, Salto rw a	Am Barrenende aus dem Handstand. Abschwngen wie beim 2. Nach der Senkrechten schnellkräftiges Schließen des ARW bei Hüfteinsatz.

Linie 4

1 Kipphangpendel	
2 5x Schwingen im Felghang (Kipphangpendel)	In der Barrenmitte. vgl. 1
3 Kippaufschwung (aus dem Pendeln)	In der Barrenmitte. vgl. 1
4 Abschwngen rw, Stützkippaufschwung (Rückfallkippe)	vgl. 3
5 Abschwngen rw, Felgansatz	
6 Schwebekippe RS 45°, Abschwngen, Felgansatz	

Landeskadertest BTB/STB

Bewegungshinweise

Reck

Linie 1

1	Schwingen im Langhang	
2	Kontern zum Felgunterschwingung und RS (waagrecht)	
3	Kontern zum Felgunterschwingung und RS (Handstand)	vgl. 2 jedoch bis zum Handstand
4	Kontern zum Felgunterschwingung und GS + Riesenfelgen	vgl. 2 jedoch zur Riesenfelge. Die Füße passieren zuerst die Stützensenkrechte (jedoch Streckung im Handstand).
5	Kontern zum Felgunterschwingung und GS + Riesenstemmumschwünge	vgl. 2. Runde Körperposition beim Aufstemmen.
6	Schwingen im Ellgriff	RS: runde Körperposition 30° vor der und bis 30° nach der Senkrechten. Peitschenartiger Ferseneinsatz, Übergang in aktive Überstreckung.

Linie 2

1	Pendeln im Kipphang rl	
2	Rückfallkippe rl	Mit Schlaufen. Aus dem Sitz mit Ristgriff Abschwingeren rw und Kippaufschwung rl vw. Hoher Stütz beim Abschwingeren.
3	Umschwung rl vw im Kammgriff, Niedersprung	Abschwung: weites, gestütztes Abschwingeren. Maximale BRW-Beugung in der Hang-Senkrechte.
4	Umschwung rl vw im Kammgriff 3x	vgl. 3
5	Endo	
6	Endo in den Handstand	vgl. 5 jedoch in den Handstand. Beim Aufschwingeren langes Halten des BRW bei öffnen des ARW ("Schweizer-Ansatz") in den Handstand.

Linie 3

1	Aufschwingeren im Stütz, Felgunterschwingung in den Stand	
2	Felg-Umschwung (freier Umschwung)	vgl. 1 Umschwung ohne Hüft-Kontakt zur Reckstange.
3	Felg-Umschwung in den Handstand (freie Felge)	vgl. 2 jedoch aus dem Felghang Hüftstreckung und ARW öffnen in den Handstand. Keine Überstreckung.
4	Stalder (Schlaufen)	Kopf gerade, kleiner BRW in der Hang-Senkrechten ("Knie hinter der Schulter drücken")
5	Stalder in den Handstand	vgl. 4 aber aus der Riesenfelge. Füße beim ARW-Öffnen über der Stange. Öffnen des BRW und schließen der Beine

Landeskadertest BTB/STB

Bewegungshinweise

Trampolin

Linie 1

1	10x Strecksprung	Arme in Hochhalte. Straffe Körperhaltung. Möglichst wenig Abweichungen vom Kreuz (Absprungstelle).
2	Salto vw c	3x SS zum Salto vw c. Arme zur Landung vorne; Füße zur Landung unter Körper.
3	Salto vw b	vgl. 2 jedoch Salto vw b
4	Salto vw a	vgl. 2 jedoch Salto vw a
5	2x Salto vw a	s.o.
6	Doppelsalto vw c	vgl. 2 jedoch Doppelsalto

Linie 2

1	3x SS-Grätschistsprung	
2	Sprung vor- und rückwärts (Füße-Hände) 3x	
3	Salto rw a	3x SS zum Salto rw a. Beim Absprung Kopf gerade zwischen den Armen. Arme parallel. Deutlicher Hüft-Ansatz. Die Hüfte trifft die Hände, wenn der Turner kopfüber ist.
4	2x Salto rw c	vgl. 3. Absprung und Landung an der Stelle (ohne Raumgewinn nach hinten)
5	3x Salto rw c	vgl. 4
6	Doppelsalto rw c	vgl. 3 jedoch Doppelsalto