

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 in Verlängerung vom Oberkörper, Blick zur Decke, parallele Arme, Hüfte vor den Füßen, Knie gestreckt)
2 Handstützüberschlag	Anhüpfer zum Handstützüberschlag auf beide Beine. Arme an den Ohren, Kopf zwischen den Armen. Gestreckte Knie und Arme.
3 Schritzüberschlag	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.
4 Schritzüberschlag, Handstützüberschlag	Aus dem Anhupf. Arme an den Ohren, Kopf zwischen den Armen. Gestreckte Knie und Arme. Differenzierter rhythmischer Bewegungsfluss. Größter Raumgewinn nach vorne.
5 Handstützüberschlag, Hechtüberschlag, Prellsprung	Aus dem Anlauf. Arme an den Ohren, Kopf zwischen den Armen. Gestreckte Knie und Arme. Differenzierter rhythmischer Bewegungsfluß. Beim Hechtüberschlag Beinschwung spätestens bei Erreichen der Senkrechten. Großer Raumgewinn beim Hechtüberschlag (als ob Flick Flack vw)

Linie 2

1 Flick-Flack (Minitramp)	Aus dem Stand im Minitramp anfallen mit gestreckten Beinen. Nach hinten öffnendes ARW zur überstreckten Handstützposition; Kurbet in den Stand, dabei ARM schließen. Achtung! Kopf gerade. Er darf auf keinem Fall den Armen voraus eilen.
2 Flick-Flack aus dem Stand	Aus dem Stand (Bei der Abnahme des LK-Tests auch flüchtigen Stand - beispielsweise aus der Rolle rw) Flick Flack mit Kurbet in die leichte Rücklage zum Absprung
3 Rondat 2 x FF	
4 Rolle rw, Flick Flack 2x	Rolle rw. Wichtig ist dabei, dass die Rolle ohne Felgbewegung erfolgt. Aufrichten wie Körperwelle, ARW schließen. Flick-Flack: Kopf gerade; Knie gehen nicht vor. Größter Raumgewinn nach hinten (1. Flugphase). Nach jedem Kurbet müssen die Arme an die Hüfte herangeführt und der Oberkörper in die Rücklage aufgerichtet werden. Nach dem zweiten FF Landung mit leichter Rücklage zum Absprung
5 Rondat, FF, Salto rw c	Aus dem Anlauf. Völlige Körperstreckung beim Absprung. Kopf gerade (nicht im Nacken). Mindestens kopfhoch.

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 10 Kreisflanken (Pilz)	Gestreckte Hüfte beim Einhandstütz. Mit schnellem Gegendrehen der Hüfte beim Rückflanken. Gleichmäßiger Bewegungsrhythmus. Beinschluss. Ohne den Pilz zu streifen.
3 Gegendrehen (360° am Pilz) in höchstens 5 KF	
4 10 Kreisflanke am Pauschenpferd	Hohes Bewegungstempo. Gestreckte (bis fast überstreckte) Hüfte beim Einhandstütz. Mit schnellem Gegendrehen der Hüfte beim Rückflanken. Gleichmäßiger Bewegungsrhythmus. Beinschluss. Ohne das Pferd zu streifen.
5 5 KF 1 Pausche (Pilz)	Fast überstreckte Hüfte

Linie 2

1 5 Querkreisflanken am Bock	Gestreckte Hüfte beim Einhandstütz. Mit schnellem Gegendrehen der Hüfte beim Rückflanken. Gleichmäßiger Bewegungsrhythmus. Beinschluss. Ohne den Bock zu streifen.
2 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 Pferdlängsachse.
3 10 Kopfkreisflanken	Aus dem Querstand vl. Sprung in den Querstütz rücklings (mit dem Blick nach außen). Gestreckte Hüfte beim Einhandstütz. Mit schnellem Gegendrehen der Hüfte beim Rückflanken. Hohes Bewegungstempo. Gleichmäßiger Bewegungsrhythmus. Beinschluss. Ohne das Pferd zu streifen. Hände-Aufsatz rechtwinklig zur Pferdlängsachse.
4 1/2 Querwandern vw (ohne Pauschen)	Vorwandern bis zur Pferdmitte (beliebige Anzahl von Flanken) und dort mindestens 1 weitere Flanke.
5 3/3 Wandern vw, 2 Kopfkreisflanken (ohne Pauschen)	Vorwandern bis zum anderen Pferdende und dort 2 weitere Flanken.

Bewegungshinweise

Linie 3

1 5 Spreizkreisflanken (Pilz)	Eindeutiger Streckansatz der Hüfte mit Gegendrehen und Seitspreizen. Großer Spreizwinkel und hoher Hüftschwung. Spreizwinkel vl und rl mindestens 135°. Exakter Rhythmus. Hinten = Hüfte in Schulterhöhe; vorne = Hüfte über Ellenbogen
2 10 Spreizkreisflanken (Pilz)	Eindeutiger Streckansatz der Hüfte mit Gegendrehen und Seitspreizen. Großer Spreizwinkel und hoher Hüftschwung.
3 Spreizkreisflanken mit 180° Gegendrehen (Pilz) in 2 KF	Gestreckte Hüfte (180°). Hohes Tempo. Bewegungsrhythmus. Beinschluß. Exakte Stützposition. Hinten = Hüfte in Schulterhöhe; vorne = Hüfte über Ellenbogen
4 5x Spreizkreisflanken (original)	Eindeutiger Streckansatz der Hüfte mit Gegendrehen und Seitspreizen. Großer Spreizwinkel und hoher Hüftschwung.
5 5 Spreizkreisflanken (Boden)	vl und rl deutliches Beinspreizen (120°) Exakte Stützposition. Hinten: Hüfte schulterhoch; vorne: Hüfte über Ellenbogen

Bewegungshinweise

Ringe

Linie 1

1 Zugstemme in den Streckstütz	Bei der Zugstemme: Beinahe gestreckte Körperhaltung. Beim Streckstütz: Ausgedrehte Ringe mit völlig gestreckten Armen
2 Handstand 5" (Klötzer)	Mit parallelen Klötzern. Kein überstreckter Rücken. Arme völlig gestreckt. Korrekturen nur im Bereich der Handgelenke und leicht im Bereich der Schulter möglich.
3 Handstand 15" (Minitramp oder Handstandschaukel)	Klötze auf Minitramp. Beliebige einnahme des Handstands. Leichte Korrekturen möglich Alternativ auf Handstandschaukel
4 Zugstemme, Streckstütz, Winkelstütz, Handstand 3"	Bei der Zugstemme: Beinahe gestreckte Körperhaltung. Beim Streckstütz: Ausgedrehte Ringe mit völlig gestreckten Armen Beim Winkelstütz: Mindestens parallele Ringstellung und Beine waagrecht. Sauberer, hoher Stütz. Drücker oder Schweizer (wenn Schweizer gewählt wird, dann Arme weitestgehend gestreckt) Handstandstehen. Freie, parallele, ausgedrehte Ringeposition. Ellenbogen gestreckt. Nur kleine Korrekturen im Handstand möglich. Senken in den Stütz. Ein Überkippen führt zur Aberkennung.
5 Zugstemme, Streckstütz, Winkelstütz, Handstand 10"	Bei der Zugstemme: Beinahe gestreckte Körperhaltung. Beim Streckstütz: Ausgedrehte Ringe mit völlig gestreckten Armen Beim Winkelstütz: Mindestens parallele Ringstellung und Beine waagrecht. Sauberer, hoher Stütz. Völlig gestreckte Arme. Freier Stütz ohne Anlehnung an die Ringeseile

Linie 2

1 Rückschwung 45° 5x	Mit Schlaufen. Beim RS Beinschwung (Schulter zu Fußposition mindestens 45°), dabei tiefe Schulterlage. Kein zu früher Druck auf die Ringe. Straffer Mittelkörper. Beinschluß
2 Vorschwung 45° 5x	Mit Schlaufen. Beinschwung (Schulter zu Fußposition mindestens 45°). Kein zu früher Druck. Straffer Mittelkörper. Beinschluß

Bewegungshinweise

Sprung

Linie 1

1 Sprungrolle über Kasten (90 cm)	Dahinter Weichbodenmatte. Gestütztes Abrollen
2 Handstütz-Sprungüberschlag in die Rückenlage	Deutlicher Ferseneinsatz. Keine Vorlage der Schulter. Während der gesamten Bewegung fester Mittelkörper bis zur Rückenlandung. Gespanntes und gestrecktes Fallen auf den Rücken.
3 Handstütz-Sprungüberschlag	Deutlicher Ferseneinsatz. Keine Beugung in den Ellenbogen. Keine Vorlage der Schulter. Gespanntes und schnelles Verlassen des Kastens = kurze Stützphase (Beine schnell über die Hände hinwegschleudern). Kopf beim Handabdruck im Nacken.
4 Salto vw a (mit Sprungbrett)	Leichte Überstreckung (Kopf geht nicht auf die Brust). Knie gestreckt. Beinschluß. Landung mit gespannten Knien. Rolle vw anschließend möglich
5 Salto vw a (LH: 1 m) mit Sprungbrett	Leichte Überstreckung (Kopf geht nicht auf die Brust). Knie gestreckt. Beinschluß. Landung mit gespannten Knien. Rolle vw anschließend möglich. Mit Sprungbrett.

Linie 2

1 Rondat in Markierung, Absprung zur Rückenlage	Rondat in Markierung, Strecksprung in die Rückenlage auf Mattenberg (ca. 1 m) mit Schließen des ARW
2 Rondat auf WBM in die Rückenlage (vom Kastendeckel)	2 Kastendeckel hintereinander. Auf Weichbodenmatte. Kopf zwischen den Armen. Spätes Eindrehen zum Stütz mit aktiver Bogenspannung. Landung mit Schließen des ARW.
3 Rondat in den Stand auf Mattenblock	Tsukahara-Ansatz Höhe der Landeebene ca. 80 cm.
4 Rondat, Salto rw a (mit Sprungbrett)	Völlige Körperstreckung beim Absprung. Kopf gerade (nicht im Nacken). Mindestens kopfhoch. Die Hände werden an die Hüfte herangebracht, wenn der Körper kopfüber ist.
5 Rondat, Handstütz, Kurbet in den Stand (Yurtchenko-Ansatz)	Mit Würfel oder Mattenberg. Stützebene ca. 1 m.

Bewegungshinweise

Barren

Linie 1

1 Grundsprung im Stütz	Vorne und hinten mindestens waagrecht, mit gestrecktem Körper.
2 Schwingen in den Handstand	Mindestens zweimal Handstand innerhalb von 5 Schwüngen. VS: Keine sichtbare Beugung der Hüfte. Schulter in Endposition vor der Senkrechten. RW: Kurzer energischer Beinschwung ab der Senkrechten. Keine Überstreckung am Ende des Rückschwungs
3 5x Schwingen in den Handstand	VS: Keine sichtbare Beugung der Hüfte. Schulter in Endposition vor der Senkrechten. RW: Kurzer energischer Beinschwung ab der Senkrechten. Keine Überstreckung am Ende des Rückschwungs Der Handstand muss mindestens eine Sekunde (ohne jegliche Bewegung) gehalten werden.
4 5x RS mit Beineinsatz und Springen	RS bis zur Waagerechten mit Bogenspannung, Auflösung mit Kurbetbewegungen (nicht mit Po hochziehen). Der RS soll handstandnah beendet werden.
5 Kehrwende 45° (auf Block)	Schulter zu Hüfte Position mindestens 45°. Dabei muss dein Körper gestreckt sein, d.h. keine Beugung in der Hüfte.

Linie 2

1 Schwebekippe in den Stütz	Gestreckte Anflugphase und lange Vorschwungphase im Langhang. Beim Schwingen in und durch den Kipphang Kopf in Verlängerung des Oberkörpers ("Blick zu den Knien"). Arme während der gesamten Bewegung völlig gestreckt.
2 5x Schwingen im Felghang (Kipphangpendel)	In der Barrenmitte mit Ellgriff. Deutliches Öffnen der Hüft und Blockieren der Beine zur Schwungverstärkung. Schulter sollte beim Rückschwingen etwa Holmhöhe erreichen. Der Kopf soll während der gesamten Verbindung in Verlängerung vom Oberkörper bleiben ("Blick zu den Knien").
3 Schwebekippe, RS, Rückfallkippe, RS	Rückschwung mindestens 45° beide Male
4 Schwebekippe, Handstand	Barren 1,60 m Deutlicher Kippstoß (öffnen-abbremsen)
5 Schwebekippe, Ablegen, Salto c	Beim Ablegen Rückschwung handstandnah. Ablegen mit Salto rückwärts gehockt zwischen den Holmen. Kopf auf der Brust beim Loslassen. ACHTUNG! Das ist kein Salto-Abgang, sondern eine methodische Übung für Riesenfelge.

Bewegungshinweise

Reck

Linie 1

1 Schwingen im Langhang	Mit Schlaufen. Gekrümmte Körperhaltung (Schiffchen-Haltung) am Ende des Rückschwungs (Kopf zwischen den Armen). Aushängen unterhalb der Reckstange bis 30° nach der Senkrechten, d.h. Brust passiert zuerst mit aktiver Überstreckung die Hang-Senkrechte. Beinschwung erfolgt ca. 30° nach der Senkrechten.
2 Kontern, Felgunterschwingung zum GS handstandnah (in beide Richtungen)	Mit Schlaufen. Kontern, Felgunterschwingung zum Grundsprung. Der Körper muss sowohl vorne als auch hinten den Handstand erreichen (Riesenfelge ist jedoch nicht erforderlich).
3 Kontern, Felgunterschwingung zum RS, RFU und RSU (2x)	Mit Schlaufen. Die Füße passieren die Stützensenkrechte zuerst (nicht die Brust oder der Bauch! Jedoch Streckung im Handstand). Vollkommen gestrecktes Abspringen und deutliches Aushängen in der Hangsenkrechten (die Brust schwingt zuerst unter der Reckstange durch).
4 Kontern, Felgunterschwingung zum RS + freie Felge, RFU und RSU (2x)	Kontern, Felgunterschwingung zum RS handstandnah, freie Felge, Riesenfelgumschwünge und Riesenstemmumschwünge (abwechselnd 2x je 2x)
5 Kontern, Felgunterschwingung zum RS, f. Felge, 2 RFU, 2 RSU, RFU, Bückums	Mit Schlaufen. Stemme rw handstandnah. Freie Felge mindestens 45°. Riesenstemmumschwünge mit traditioneller Technik oder mit Beinschwungtechnik möglich.

Linie 2

1 Kontern, Hangkehre auf Stangenhöhe	Nach dem Aushängen kräftiges Schlagen der Beine zur 1/2 Drehung (mindestens waagrecht). Die Füße führen die Bewegung. Kopf nicht im Nacken!
2 Riesenfelge mit 1/2 D (Riemchen + Schlaufen)	Während der Drehung Beine geschlossen. Drehung endet in einer handstandähnlichen Position. Kopf am Oberarm des Stützarmes. Füße müssen während der gesamten Bewegung geschlossen sein! Bei Beine auseinander (selbst leicht), wird die Verbindung nicht anerkannt.
3 Riesenfelge 1/2 D, Riesenfelge	Riesenfelge 1/2 Drehung (mindestens 45°), Riesenfelge. Füße müssen während der gesamten Bewegung geschlossen sein! Bei Beine auseinander (selbst leicht), wird die Verbindung nicht anerkannt.
4 Pendeldrehung (gegriffen) 3x	Riesenfelge 3x 1/2 Drehung gegriffen, Riesenfelge. Füße müssen während der gesamten Bewegung geschlossen sein! Bei Beine auseinander (selbst leicht), wird die Verbindung nicht anerkannt.
5 Pendeldrehung (gesprungen) 3x	

Bewegungshinweise

Trampolin

Linie 1

1 Salto vw c	3x SS zum Salto vw c. Arme zur Landung vorne; Füße zur Landung unter dem Körper.
2 Salto vw a, Sprungrolle	Auf Block möglich. Arme zur Landung oben halten. Kein großer Raumgewinn nach vorne.
3 2x Salto vw a	3x SS zum Salto vw a. Die Drehung wird durch das Krümmen des Körpers mit Einsatz der Arme ausgelöst. Arme zur Landung oben, so dass der zweite Salto in gleicher Form (aus der leichtesten Vorlage) geturnt werden kann. Raumgewinn nach vorne. Auch an der Trampolin-Bahn möglich.
4 Doppelsalto vw c (G/B)	Alternativ auf der Trampolinbahn.
5 Doppelsalto vw c mit 1/2 LAD (G/B)	Auch an der Trampolin-Bahn möglich.

Linie 2

1 Salto rw c	Völlige Körperstreckung beim Absprung, Arme parallel. Kopf gerade zwischen den Armen (nicht im Nacken). An der Stelle (kein Raumgewinn nach hinten)
2 Salto rw a	3x SS zum Salto rw a. Völlige Körperstreckung beim Absprung, Arme parallel. Kopf gerade zwischen den Armen (nicht im Nacken). Deutlicher Hüft-Ansatz. Mindestens kopfhoch. Die Hüfte wird an die nach oben zeigenden Hände herangebracht. Sie trifft die Hände, wenn der Körper kopfüber ist.
3 5x Salto rw c	je ein Zwischensprung möglich
4 1/4, 1/2, 3/4, 1/1 rw 2x	
5 3/4 Salto rw BL 1/4 Salto (1/4, 1/2, 3/4, 1/1)	