

Technisches Komitee GT

Aufgabenbuch Gerätturnen männlich

Anhang zu den Korrekturen Broschüre GT männlich Stand 1.12.08

Seite 136 Schwierigkeitswert nationale Regelung

Die in den Elementetabellen aufgeführten nationalen Elemente (NE) mit einem Wert von 0,1 P. wurden ergänzt und erweitert.

Aufgabenbuch Seite 146 ff. 3.5.5 Boden

		EG KM 3	EG KM 4
	Handstand, abrollen	I	I
geändert	Winkel- oder Grätschinkelstütz (2 Sek.) (= Kraftelement)	I	III
	Sprung oder Drehung auf einem Bein (mind. 1/1 Dr.)	I	II
	Healy	I	
	Rolle rückwärts durch den Handstand	I	II
Neu	Ellbogenstützwaage (2 Sek.) (= Kraftelement)	I	III
geändert	Heben in den Handstand, geb. Arme, geb. Hüfte (= Kraftelement)	I	III
	Sprung-/ Flugrolle	I	I
Neu	Einbeiniger Flick-Flack	III	II
	Handstützüberschlag seitwärts	IV	II
	Rondat	IV	II

Seite 155 ff. 3.6.6 Pauschenpferd

		EG KM 3	EG KM 4
	Kreisflanke im Wechselstütz	II	II
	Kreisflanke mit 1 Pausche zwischen den Händen	II	II
	Thomaskreisen im Wechselstütz	II	II
	Thomaskreisen mit 1 Pausche zwischen den Händen	II	II
Neu	Unterkreisen vorwärts	II	I
Neu	Unterkreisen rückwärts (für Unterkreisen)	II	I
	Wanderspreizen	III	III
Neu	Wanderhüpfen (ohne Schere)	III	III
Neu	Wandern seitwärts 1/3 (in den Stütz rücklings)	III	III
neu	Kehre in den Stütz rücklings	IV	III
	Schweiz einfach (Suisse simple)	IV	I
	Tschechenkehre als Angang	IV	II
geändert	Kehre mit 1/2 Drehung	V	IV
	Rückflanken mit 1/4 Drehung in den Querstand	V	IV
	Wende	V	IV

Seite 162 ff. 3.7.5 Ringe

		EG KM 3	EG KM 4
Neu	Rückschwung im Stütz zum Ablegen in den Hang	I	II
Neu	Auf-/Umschwünge mit gebeugten Armen vorw./rückw. in den Handstand	II	II
Neu	Rückschwung im Stütz mit gebeugten Armen in den Handstand	II	II
Neu	Rückschwung in die Hangwaage rücklings (2 Sek.)	III	I
Neu	Schleudern in die Hangwaage vorlings (2 Sek.)	III	I
Neu	Rückschwung im Stütz in die Stützwaage gegrätscht (2 Sek.)	III	I
	Langsames gestrecktes Senken über d. Hangwaage rückl. in den Hang rückl.	IV	I
	Heben mit gestrecktem Körper in den Strecksturzhang	IV	I
	Felge vorwärts (Rolle) gehockt in den Stütz	IV	I
	Felge rückwärts gehockt in den Stütz	IV	I
	Zugstemme in den Stütz	IV	I/III

	Salto rückwärts gehockt , auch mit ½ Drehung	V	IV
	Salto vorwärts gehockt, auch mit ½ Drehung	V	IV

Seite 177 ff. 3.9.5 Barren

		EG KM 3	EG KM 4
geändert	Tschechenkehre, auch als Angang	I	
Neu	Stützkehre vorwärts in den Stütz	I	
	Stützkehre vorwärts in den Oberarmstütz	I	
	Stützkehre rückwärts in den Oberarmstütz	I	
Neu	Vorgrätschen am Barrenende zum Stütz	I	
Neu	Ellbogenstützwaage 2 Sek. (= Kraftelement)	I	III
Neu	Überschlag (Luftrolle) rückwärts in den Stütz	I	
Neu	Salto vorwärts in den Oberarmstütz	I	
Neu	Stützwaage (gegrätscht, geschlossene Beine) 2 Sek. (= Kraftelement)	I	III
geändert	Spitzwinkelstütz, 2 Sek. (= Kraftelement)	I	III
geändert	Heben in den Handstand mit geb. Armen u. geb. Hüften (=Krafelement)	I	III
Neu	Aufstemmen beim Rückschwung in den Grätschwinkelstütz	II	II
	Aufstemmen b. Vorschwing mit ½ Drehung in den Oberarmstütz	II	II
Neu	Beugestützschnungen vorw./rückw. mit ½ Drehung in den Stütz		II
	Rolle rückwärts in den Hang oder Stütz	II	II
geändert	Oberarmstand/Schulterstand (2 Sek.)	II	II
	Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz	II	II
	Oberarmkippe	II	I/II
	Moystemme in den Oberarmstütz	III	II
Neu	Riesenfelgumschwung in den Stütz	III	
	Hangkippe (Schwebekippe) mit ½ Drehung in den Oberarmstütz	III	I/II
Neu	Kippe aus dem Strecksturzhang (am Barrenende) in den Stütz	III	I
Neu	Fallkippe in den Stütz	III	I
	Felgumschwung in den Stütz (nicht Handstand)	IV	
	Felgumschwung in den Oberarmstütz	IV	II
	Salto vorwärts gehockt (auch mit ½ Drehung)	V	IV
	Salto rückwärts gehockt (auch mit ½ Drehung)	V	IV
	Holländer (Handstand ½ Drehung mit Überschlag seitwärts)	V	IV
geändert	Drehwende gehockt, gebückt, gestreckt (für Kreishocke...!)	V	IV
	Handstand auf 1 Holm, abgrätschen oder -hocken	V	IV
	Aus dem Hang am Holmende, Salto rückwärts	V	IV
Neu	Wende mit ½ Drehung (Wendekehre)	V	IV
Neu	Kehre mit ½ Drehung (Kehrwende)	V	IV
Neu	Fechterflanke aus dem Außenquersitz	V	IV

Seite 187 ff. 3.10.5 Reck

		EG KM 3	EG KM 4
Neu	Gesprungene Pendeldrehung (mind. 45°)	I	
	Aufstemmen beim Rückschwung mit Kreisgrätsche	I	
	Aufstemmen beim Rückschwung, auch mit umspringen	I	
geändert	Umspringen in den Ellgriff (mit beiden Händen gleichzeitig)	I	
	Umspringen im Rück- oder Vorschwing		I
	Rückschwung in den Handstand mit ½ Drehung		I
Neu	Kippaufschwung, Überkehren in den Hang	II	I
Neu	Felgumschwung (freie Felge) mind. Waagerechte	III	II
Neu	Freier Felgabschwung (Stalder) gegrätscht/gebückt , auch mit ½ Dr.	III	
	Hangkippe in den Stütz	III	I
	Fallkippe in den Stütz	III	I
	Hüftumschwung rückwärts	III	II
	Hüftumschwung vorwärts	III	III
geändert	Felgabschwung (aufgegrätscht/aufgebückt/frei), mit ½ Dr. in den VS	III	
geändert	Aufgrätsch-, Aufbückumschwung	III	II
	Aufschwung/Riesenfelgaufschwung in den Stütz	III	
Neu	Kippaufschwung rücklings vorwärts,rückwärts	III	I
Neu	Kippumschwung rücklings vorwärts/rückwärts	III	III / II
Neu	Vorschwing im Hang rücklings, ½ Drehung i. d. Hang oder Stütz	IV	

Neu	Felgaufschwung od. aus Handstandposition, umspringen i. d. Ellgriff und Aufstemmen beim Rückschwung in den Stütz	IV	
	Salto rückwärts gehockt, gebückt (jew. auch mit ½ Drehung), gestreckt	V	IV
	Salto vorwärts gehockt (auch mit ½ Drehung), gebückt, gestreckt	V	IV
geändert	Felgabschwung (aufgebückt, aufgegrätscht, frei), auch mit ½ Dr. o. Salto vorwärts (für Bück-Felgabschwung)	V	IV
Neu	Felgabhechten, -abgrätschen	V	IV
	Hocke, Bücke, Grätsche	V	IV