

## RECK: Felgen, Umschwünge, Aufbücken

Diese Lektion hat zum Ziel die *technisch korrekte Ausführung* der oben erwähnten Elementstrukturgruppen zu fördern. Das Augenmerk wird vor allem auf die Ausgangslage (*Initiierung der Bewegung*) sowie die Endposition (*wo ist das Element fertig*) gelegt. Dabei stehen die *minimalen Anforderungen* im Vordergrund und nicht, was ist maximal möglich.

In dieser Lektion wird *nicht* auf den methodisch korrekten Aufbau der Elemente eingegangen. Der Schwerpunkt liegt klar auf

**„wie sollte das Element aussehen um keine Abzüge im technischen Bereich zu erhalten“**

und

**„wann wird der Schwierigkeitswert des Elementes anerkannt“**

### Elemente im Fokus dieser Lektion

- Stütz vl.: Ausholen für Felge rw. (4) / Felge vw. (6)  
Durchhocken zum Spreizsitze (5) / Durchhocken zum Stütz rl. (6)
- Stütz vl.: Aufgrätschen zum Stand (5) / Aufbücken zum Stand (5)
- Umschwünge I: Grätschumschwung vw./rw. (5) / Bückumschwung vw./rw. (6)  
7/8 Grätsch- oder Bückumschwung vw. mit Griffwechsel (5)
- Freie Felge rw. (mind. 45°) (6) / Freie Felge rw. zum Handstand (7)
- Umschwünge II: Riesenfelge vw. (7) / Riesenfelge rw. (7) / Rist/Kamm (7) / Kamm/Rist (7)
- aus Riesenfelge vw.: Aufgrätschen (5) / Aufbücken (6)  
Grätsch- oder Bückumschwung zum Handstand (7)
- aus Riesenfelge rw.: Aufgrätschen (6) / Aufbücken (7)  
Grätsch- oder Bückumschwung zum Handstand (7)

### 15/30/45-Regel, Abweichungen in Grad von der Idealposition

In Anlehnung an die gültigen Regeln im Kunstturnen ist es unser Ziel, den Schwierigkeitswert eines Elementes anzurechnen, auch wenn die Idealposition nicht 100%-tig erreicht wurde.

*Grundsätzliche Handhabung:* bei einer *Abweichung von max. 45°* von der Idealposition wird das geturnte Element *aus Sicht Schwierigkeit* noch als solches *erkannt und gewertet*. Eine Abweichung von mehr als 45° führt zu einer *Aberkennung* des Schwierigkeitswertes. Die erwähnte Gradabweichung bezieht sich jeweils auf den *Körperschwerpunkt (KSP)*.

Der gültige Bereich von 0° bis max. 45° wird zusätzlich in *drei Zonen* unterteilt. Je weiter die geturnte Endposition von der Idealposition weg ist, desto grösser der Abzug. Die folgenden Zonen wurden definiert:

- |               |             |                           |
|---------------|-------------|---------------------------|
| ➤ 1° bis 15°  | Zone Gelb   | 0.1 bis 0.2 Abzug         |
| ➤ 16° bis 30° | Zone Orange | 0.3 bis 0.4 Abzug         |
| ➤ 30° bis 45° | Zone Rot    | 0.5 Abzug                 |
| ➤ grösser 45° |             | keine Anerkennung Element |

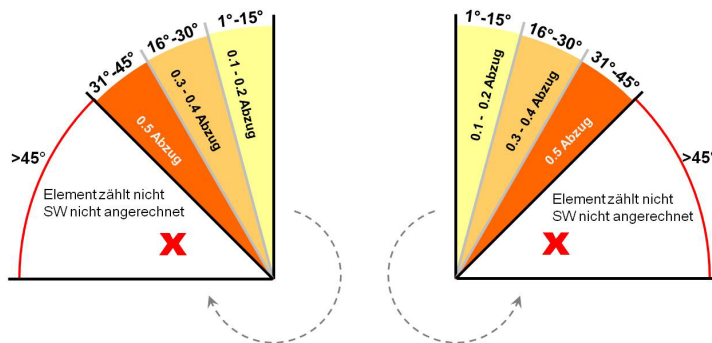
Werden Element von einer Ausgangsposition in eine Endposition geturnt kommen die gleichen Zonen zur Anwendung, jedoch liegt die 1. Zone in der Toleranz und es wird kein Abzug gemacht:

- |               |             |                           |
|---------------|-------------|---------------------------|
| ➤ 1° bis 15°  | Zone Grün   | kein Abzug                |
| ➤ 16° bis 30° | Zone Gelb   | 0.1 bis 0.2 Abzug         |
| ➤ 30° bis 45° | Zone Orange | 0.3 bis 0.4 Abzug         |
| ➤ grösser 45° |             | keine Anerkennung Element |

wie dies in der Praxis zur Anwendung gelangt zeigen die folgenden Seiten.

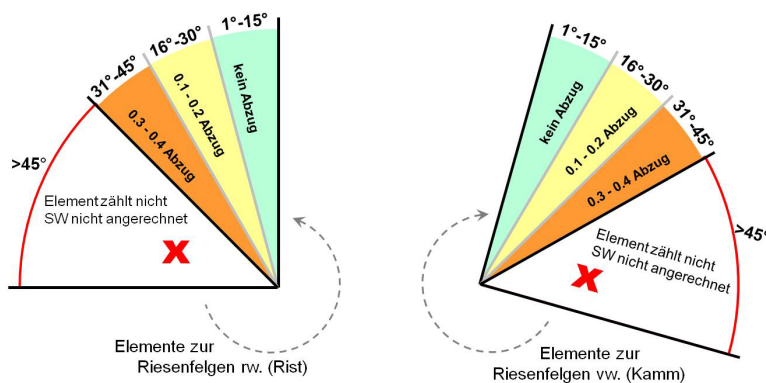
**Graphik bei 360° Umschwüngen ohne weitere Aktionen**

z.B.: Bückumschwung vw./rw. oder Riesenfelgen vw./rw.



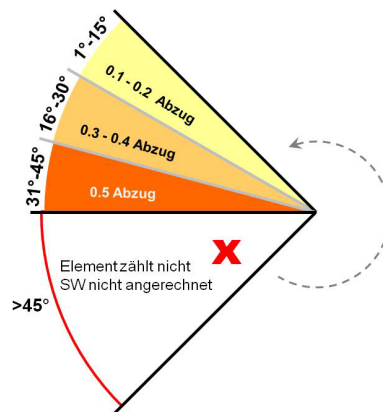
**Graphik bei Elementen mit Ausgangs- und Endposition**

z.B.: Aufbücken aus Riesenfelge rw. oder Direkter Wechsel (Rist/Kamm)



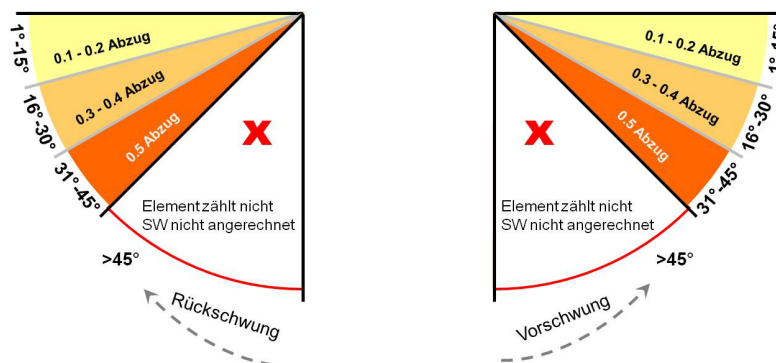
**Graphik bei Elementen mit Endposition bei mind. 45°**

z.B.: Freie Felge (mind. 45°) oder Aufbücken oder Stemme Aufgrätschen



**Graphik bei Elementen mit Endposition Stangenhöhe**

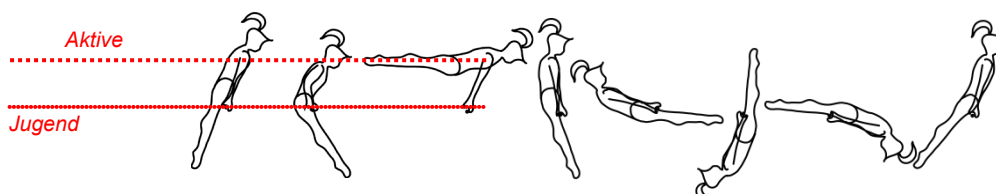
z.B.: Stemme rw. oder Hangkehren



## Felgumschwung und Durchhocken

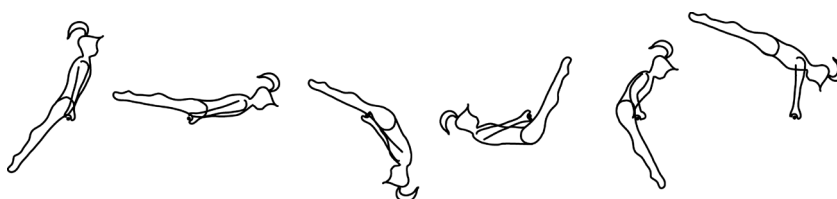
### Felge rw. / Tour d'appui en arr.

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



### Felge vw. / Tour d'appui en av.

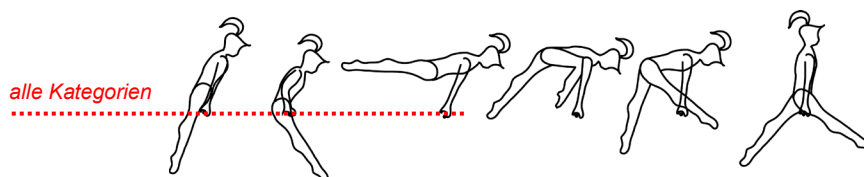
Ausholbewegung: *keine*



### Stütz vl. durchhocken zum Spreizszitz

De l'appui facial, passer une j. entre les b. au siège écart transv.

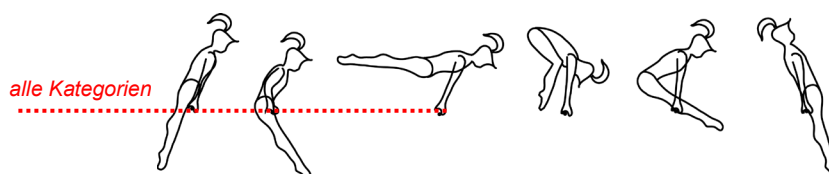
Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



### Stütz vl. durchhocken zum Stütz rl.

De l'appui facial, passer les j. serrées entre les b. à l'appui dors.

Ausholbewegung: Füße *mindestens* Stangenhöhe



## Aufgrätschen/-bücken; aus Stütz oder Stemme

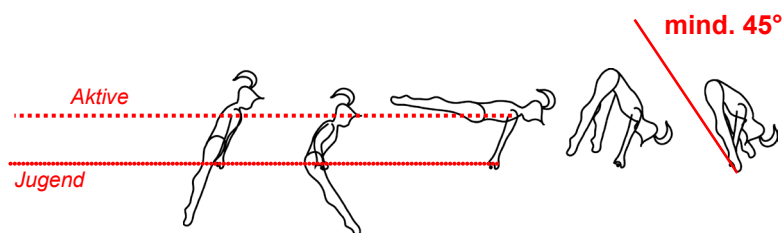
Ausholbewegung: *Füsse mindesten Schulterhöhe*; dies gilt für die Ausführung aus dem Stütz, sowie auch bei der Schwung- oder Schwebekippe als vorangehendes Element

Bei der Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken (6) muss der *Rückschwung mindestens Stangenhöhe* sein bevor die Aufgrätsch- oder Aufbückbewegung gestartet wird.

Aufgrätsch/-bück Position ist mind. 45° (bezieht sich auf den KSP)

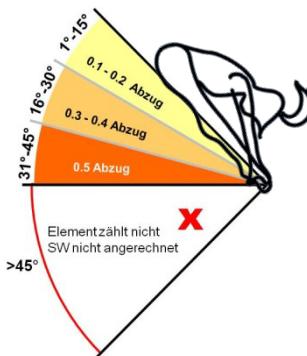
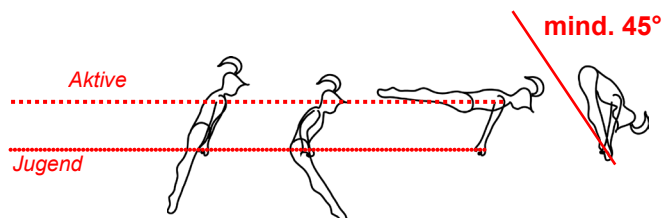
### Stütz vl., aufgrätschen zum Stand

De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée écartée sur la barre



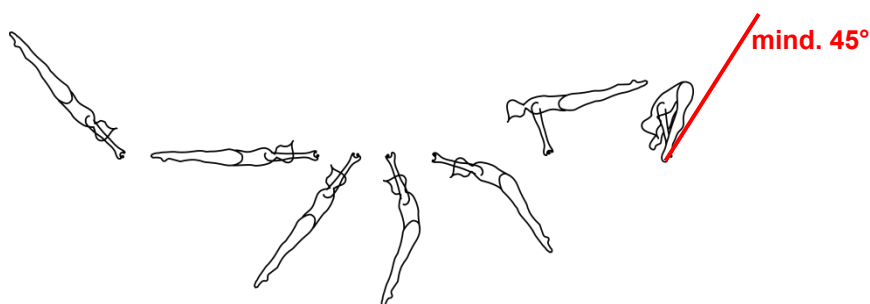
### Stütz vl., aufbücken zum Stand

De l'appui facial, prise d'élan et venir en fermeture carpée sur la barre



### Stemme rw. zum Aufgrätschen oder Aufbücken

Etablissement en arr. à l'appui j. écartées ou serrées sur la barre

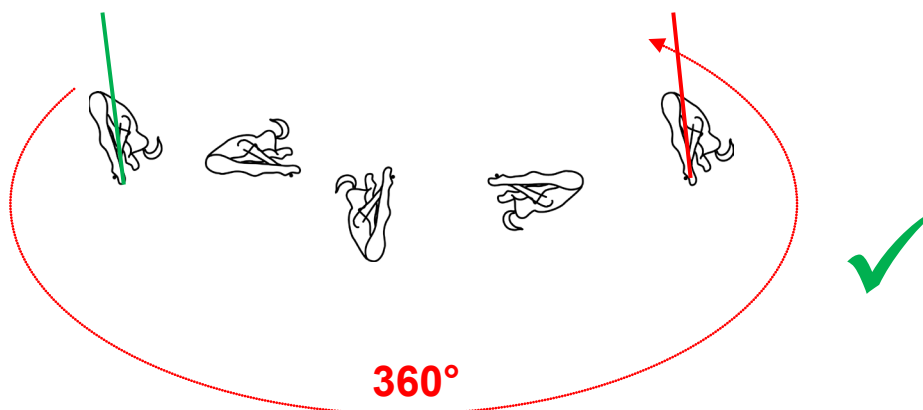


## Grätsch-/Bückumschwünge vw./rw.

Ein Umschwung ist als *eine 360° Drehung um die Stange* definiert; die Ausgangsposition bestimmt die Endposition und bezieht sich auf den KSP.

### Grätschumschwung rw. im Ristgriff

De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre prises dors.: élan circ. en arr.

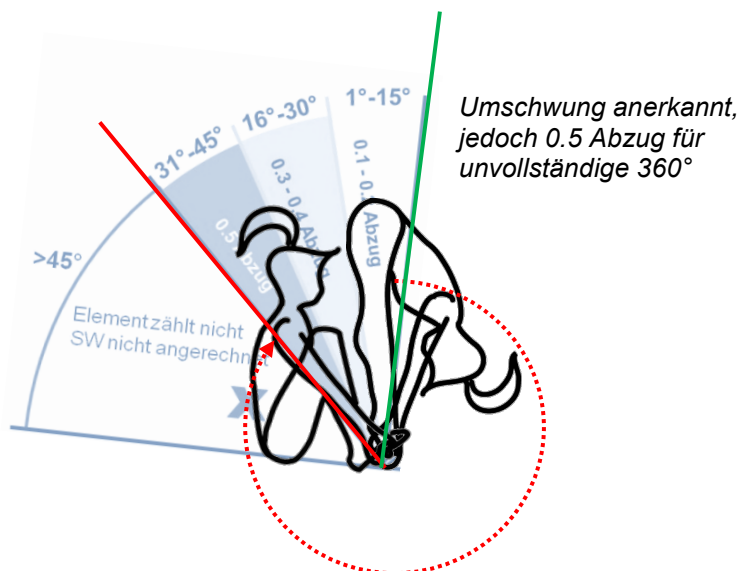
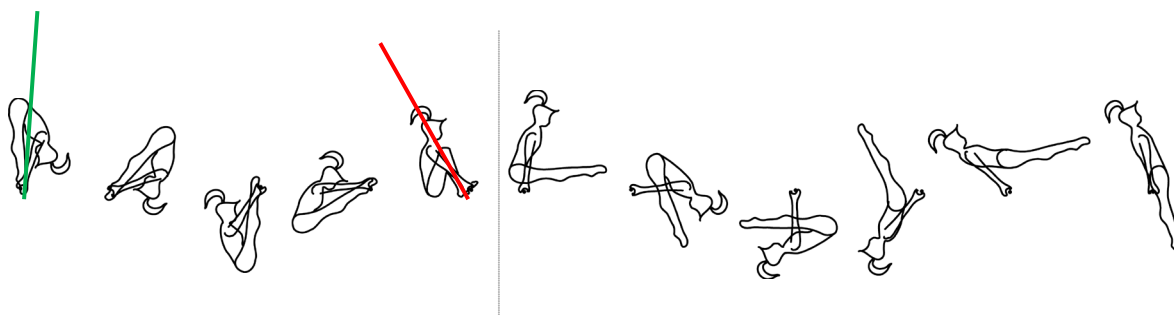


### Bückumschwung vw. im Kammgriff

De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises palm.: élan circulaire en av.

gefolgt von

Felge rl. vw. / Tour d'appui dors. en av.



## Freie Felge

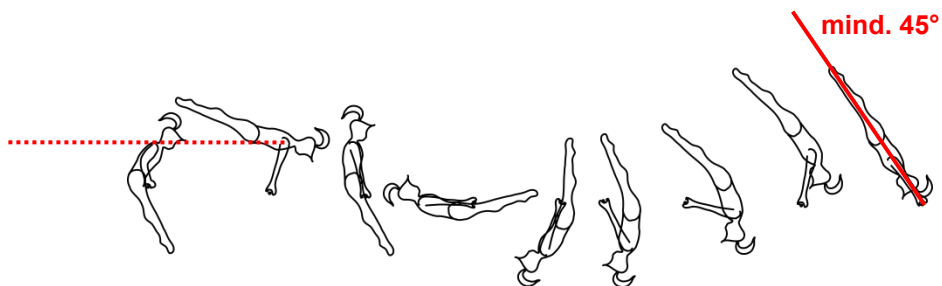
Kein Unterschied zwischen Hoch- und Tiefreck

Ausholbewegung: Füße mindesten Stangenhöhe

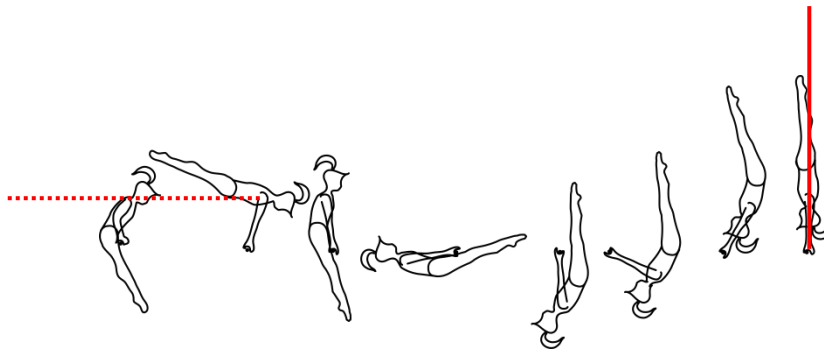
Endposition bei SW 6 ist 45°; in dieser Position ist der Athlet in einer i-Pose

Endposition bei SW 7 ist die Handstandposition, wobei eine Abweichung von max. 10° noch als korrekt angesehen wird.

### Freie Felge rw. (mind. 45°) / Tour d'appui libre en arr. (min. 45°)



### Freie Felge rw. zum Hstand / Tour d'appui libre en arr. à l'appui renv. (Streuli)



## Riesenfelgen vw./rw.

Unterschied zwischen Hoch- und Tiefreck

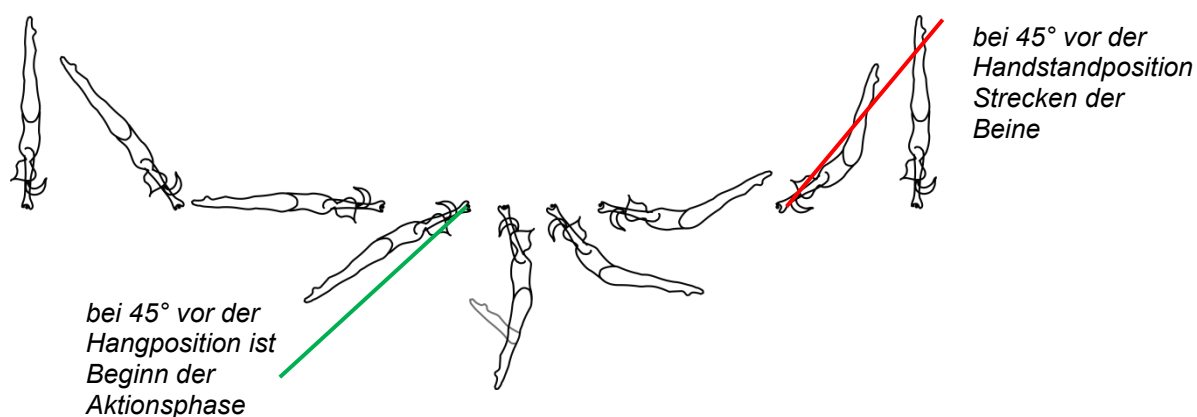
Ein Umschwung ist als eine 360° Drehung um die Stange definiert; die Ausgangsposition bestimmt die Endposition

Hochreck: Riesenfelge rw.: Abschwung in i-Pose, bei 45° vor der Hangposition C-, Kurbet, C+ bei Schwung vorne hoch mit Streckung zur Handstandposition (Abweichung von max. 10° erlaubt)

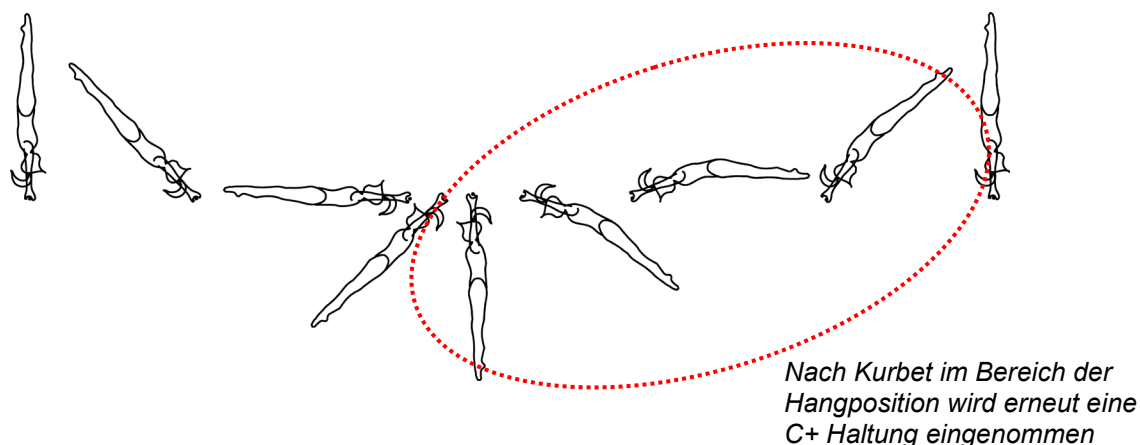
Tiefreck: Riesenfelge rw.: Abschwung in i-Pose, bei 45° vor Hangposition C- mit gleichzeitigem Winkeln der Knie, Kurbet, C+ bei Schwung vorne hoch mit Streckung der Beine bei 45° vor der Handstandposition und Streckung zur Handstandposition (Abweichung von max. 10° erlaubt)

Hochreck: Riesenfelge vw.: Abschwung in i-Pose, bei 45° vor der Hangposition C+, Kurbet, C- Pose beim Schwung hinten hoch bis Füße Stangenhöhe, dann C+ mit Streckung zur Handstandposition (Abweichung von max 10° erlaubt)

### Ristriesenfelge (Riesenfelge rw.) / Grand tour en arr. prises dors.



### Kammriesenfelge (Riesenfelge vw.) / Grand tour en av. prises palm.



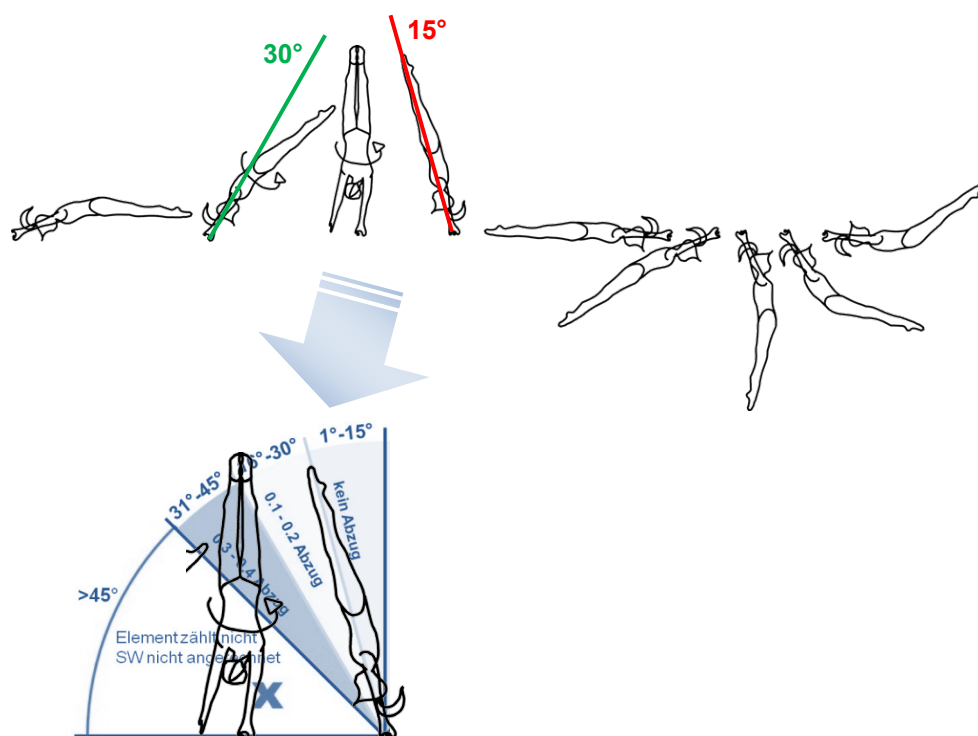
## Wechsel in der Riesenfelge (Kamm/Rist, Rist/Kamm)

Kein Unterschied in der Bewegungsauslösung und Durchführung  
Wechsel ist eine halbe Drehung um die Längsachse mit Griffwechsel  
Die Drehung erfolgt innerhalb von 45°

### Riesenfelge vw. 1/2 Dr. zum Vschwg. im Ristgriff (Kamm-Rist)

Grand tour en avant avec 1/2 tour par l'appui rev. (palmaires/dorsales)

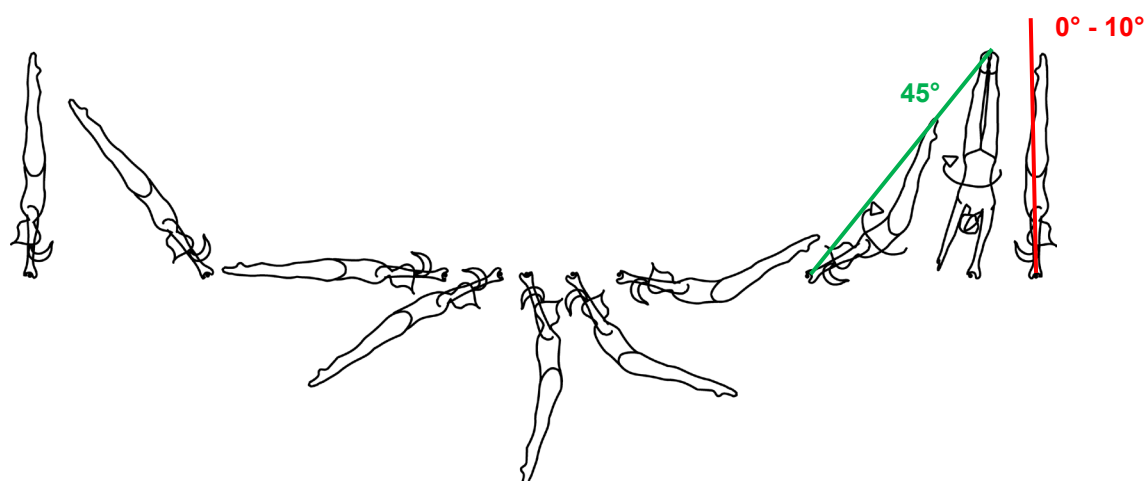
Auslösungszeitpunkt: bei 30° vor Handstandposition; Drehung beendet: bei 15° nach Handstandposition



### Riesenfelge rw. mit 1/2 Dr. zur Riesenfelge vw. (Direkter Wechsel – Rist/Kamm)

Grand tour en arrière avec 1/2 tour par l'appui rev. (changement direct – dorsales/palmaires)

Auslösungszeitpunkt: bei 45° vor Handstandposition; Drehung beendet: in der Handstandposition





## Aufgrätschen/-bücken aus Riesenfelgen

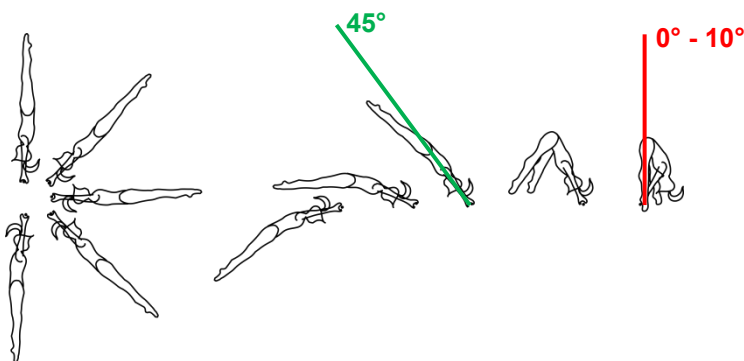
Kein Unterschied zwischen Hoch- und Tiefreck

Aufgrätschen/-bücken aus Riesenfelge vw. (Kamm): Beginn des Elements bei 45°, Arm/Rumpfwinkel nur leicht verkürzen, Hauptaktion erfolgt in den Hüften, Grätsch-/Bückstand ist beim Stand auf der Stange erreicht.

Aufgrätschen/-bücken aus Riesenfelge rw. (Rist): Beginn des Elements bei 30°, Arm/Rumpfwinkel nur leicht verkürzen, Hauptaktion erfolgt in den Hüften, Grätsch-/Bückstand ist spätestens bei 15° nach der Handstandposition erreicht.

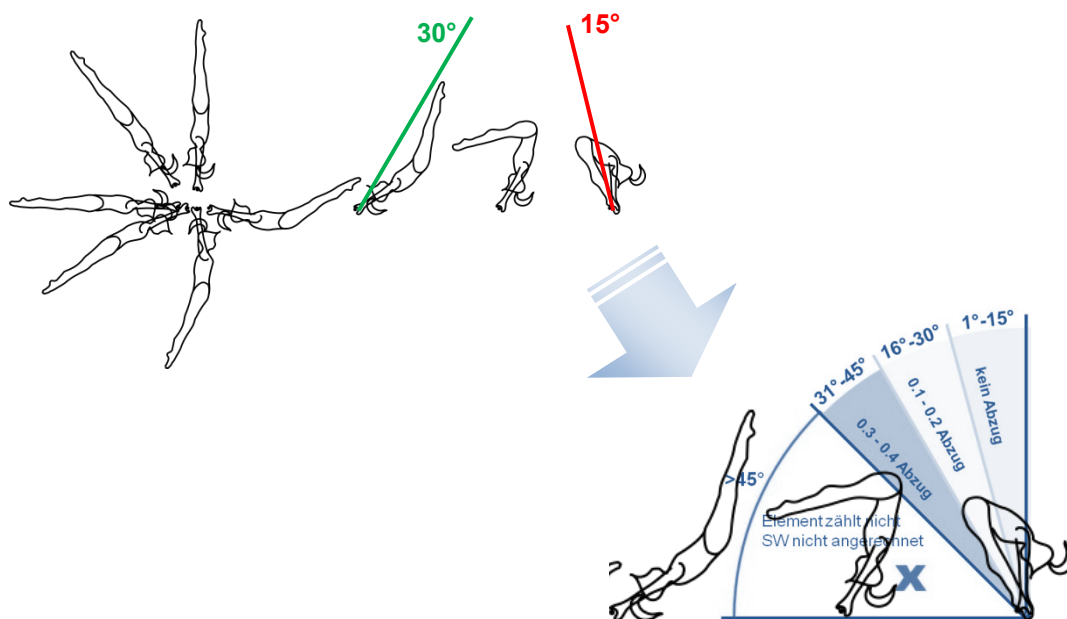
### Aufgrätschen zur Stange aus Riesenfelge vw.

Depuis le grand tour en avant, venir en fermeture carpée écartée sur la barre



### Aufbücken zur Stange aus Riesenfelge rw. / aus Handstand

Depuis le grand tour en arrière / de l'appui renversé, venir en fermeture carpée sur la barre



## Ausgrätschen/-bücken zur Riesenfelgen

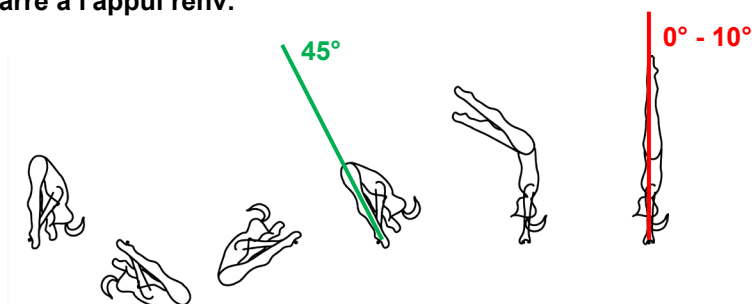
Kein Unterschied zwischen Hoch- und Tiefreck

Ausgrätschen/-bücken aus Riesenfelge vw. (Kamm): Beginn des Elements bei 45°, Hauptaktion erfolgt in den Hüften, öffnen Hüftwinkel und Streckung zur Handstandposition, vollständige Streckung ist in der Handstandposition erreicht.

Ausgrätschen/-bücken aus Riesenfelge rw. (Rist): Beginn des Elements bei 30°, Hauptaktion erfolgt in den Hüften, öffnen Hüftwinkel und Streckung zur Handstandposition, vollständige Streckung ist spätestens 15° nach der Handstandposition erreicht.

### Grätschumschwung vw. zum Hstand

De la fermeture carpée écartée les pieds sur la barre: élan circulaire carpé écarté en avant, pieds sur la barre à l'appui renv.



### Bückumschwung rw. zum Hstand

De la fermeture carpée les pieds sur la barre, prises dors.: élan circulaire carpé en arrière à l'appui renv.

