Deutscher Turner Bund

Fachgebiet Rhönradturnen

Rhönradturnsprache 1988

Ausgabe: Deutsch - Englisch

The technical language of wheel gymnastics

Bilingual edition: German - English

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 3

Inhaltsverzeichnis 4

A. Vorbemerkungen 6

I. Allgemeine Grundbezeichnungen
1. Körperachsen
2. Verhalten zum Gerät
3. Griffarten
4. Grundlegende Körperhaltungen 7

II. Das Rhönrad und seine Bestandteile 10

III. Disziplinen des Rhönrades 12
1. Geradeturnen
2. Spiraleturnen
3. Sprung

B. Zur Bezeichnung der Elemente im Gerade- und Spiraleturnen 13

I. Begriffsbestimmung und Einteilung der Elemente
1. Grundeinteilung
2. Übungen und Übungsumfang
3. Einsteigen in das Gerät
4. Übergänge 14
5. Abgänge
6. Übungsfolgen

II. Reihenfolge und Schreibweise der Bezeichnungszusätze der Elemente
1. Übersicht über die Reihenfolge der Bezeichnungszusätze
2. Standzone
3. Spreizen 15
4. Griffart
5. Griffzone
6. *einarmig*
7. Bewegungsrichtung des Turners
8. *ohne Bindungen*
9. Kipprichtung des Rades (nur beim Spiraleturnen) 16

III. Besonderheiten der Schreibweise bei Elementverbindungen, dezentralen Elementen, Übergängen, Übungsfolgen und Abgängen
1. Einsteigen in das Gerät
2. Schreibweise der Elementverbindungen
3. Schreibweise der dezentralen Elemente
4. Schreibweise der Übergänge 17
5. Schreibweise von Übungsfolgen
6. Schreibweise der Abgänge 18

IV. Bezeichnungen beim Partner- und Synchronturnen
1. Synchronturnen
2. Partnerturnen

C. Katalog der Elemente im Geradeturnen 19

I. Grundsätze zur Haltung

II. Einsteigen in das Gerät

III. Zentrale Elemente 20
1. Grundelemente
2. Brücken 21
3. Freiflüge 23
4. Elementverbindungen

Contents

A. Introduction 6

I. Basic concepts
1. Body axes
2. Body position relative to the apparatus
3. Types of grip
4. Basic body positions 7

II. The Rhönrad and its constituent parts 11

III. The competitive disciplines of Rhönradturnen 12
1. Straight-line
2. Spiral
3. Vault

B. Describing Straight-line and Spiral Elements 13

I. The conceptual definition and categorisation of elements
1. Basic categories
2. Moves
3. Mounting the apparatus
4. Transitions 14
5. Dismounts
6. Routines

II. Method used to describe elements
Overview of the order 3cin which an element is described
1. "one-armed"
2. Basic description of the element
3. Direction of movement of the gymnast
4. Standing zone
5. Leg positioning 15
6. Type of grip
7. Holding zone
8. "without bindings"
9. Tipping direction of the wheel (spiral only) 16

III. Formal definition of element combinations, decentralised elements, transitions, routines, and dismounts
1. Mounting the apparatus
2. Element combinations
3. Decentralised elements
4. Transitions 17
5. Routines
6. Dismounts 18

IV. Pairs and Synchronised Rhönradturnen
1. Synchronised Rhönradturnen
2. Pairs

C. Catalogue of Straight-line Elements 19

I. General principles of body positioning

II. Mounting the apparatus 20

III. Centralised elements
1. Basic elements 21
2. Bridges 23
3. Free-fly elements
4. Element combinations

IV. Dezentrale Elemente 25
1. Grundsätze zur Haltung und Bewegungstechnik
2. Dezentrale Elemente in der oberen Phase
3. Dezentrale Elemente in der untern Phase 36

V. Katalog der Übergänge im Geradeturnen 45
1. Übungsbeginn
2. Positionswechsel in Kopfoben- und Kopfuntenstellung
3. Richtungswechsel im Geradeturnen 50
4. Zum räumlichen Verlauf der Übergänge 51

D. Katalog der Elemente im Spiraleturnen 52

I. Grundsätze zur Haltung

II. Einsteigen in das Gerät

III. Zentrale Elemente in der Großen Spirale
1. Grundelemente
2. Brücken
3. Freiflüge 53
4. Elementverbindungen

IV. Zentrale Elemente in der Kleinen Spirale 54
1. vorgeneigt geturnte Elemente
2. rückgeneigt geturnte Elemente

V. Dezentrale Elemente in der Großen Spirale 55

VI. Dezentrale Elemente in der Kleinen Spirale

VII. Übergänge
1. Das Ankippen
2. Das Überkippen 56
3. Das Abrutschen
4. Übergang von der Kleinen in die Große Spirale 57
5. In-den-Stand-Führen des Geräts
6. In-das-Liegen-Führen des Geräts (Plattgehen)
7. Der Wechsel

E. Sprünge und Abgänge 60

I. Grundeinteilung

II. Die Phasen des Sprungs
1. In-Bewegung-Setzen des Rades
2. Warten im Schlußstand
3. Anlaufen
4. Abspringen vom Boden
5. Anschwebphase
6. Aufsetzen der Oberschenkel, der Hüfte oder Füße auf das Rad 61
7. Stützen, Stehen, Sitzen oder Liegen auf dem Rad
8. Abdrücken der Hände oder Füße vom Rad
9. Flugphase
10. Landung auf dem Boden

III. Katalog der Sprünge (Grundform) und ihre Kurzbezeichnung 62
1. Grätsch- und Hocksprünge
2. Große Sprünge 63
3. Überschläge

IV. Abgänge im Geradeturnen (bzw. Spiraleturnen) 65
1. Beinschwungbewegungen
2. Große Sprünge
3. Überschläge
4. Unterschwünge

Stichwortverzeichnis 66

IV. Decentralised elements 25
1. General principles of body positioning and movement technique
2. Decentralised elements in the upper phase
3. Decentralised elements in the lower phase 36

V. Transitions 45
1. Start of move
2. Change of position when upright or inverted
3. Change of direction in straight-line 50
4. Transition limits 51

D. Catalogue of Spiral Elements 52

I. General principles of body positioning

II. Mounting the apparatus

III. Centralised elements in the big spiral
1. Basic elements
2. Bridges
3. Free-fly elements 53
4. Element combinations in the big spiral

IV. Centralised elements in the small spiral in front 54
1. Elements in the small spiral in front
2. Elements in the small spiral behind

V. Decentralised elements in the big spiral 55

VI. Decentralised elements in the small spiral

VII. Transitions
1. Tipping the wheel (at start of routine)
2. Tipping the wheel (during routine) 56
3. Transition from the big to the small spiral
4. Transition from the small to the big spiral 57
5. From spiral to stand
6. From spiral to lying on the floor
7. Change of direction

E. Vaults and Dismounts 60

I. Basic categories

II. The phases of a vault
1. Setting the wheel in motion
2. Pause
3. Run-up
4. Take-off
5. Mounting phase
6. Placement of the thighs, hips or feet on the wheel 61
7. Support, stand, sitting or lying on the wheel
8. Thrust with the hands or feet from the wheel
9. Flight phase
10. Landing

III. Catalogue of vaults (in their basic form) 62
1. Straddle and tuck vaults
2. Jumps 63
3. Overswings

IV. Dismounts 65
1. Legswing dismounts
2. Jumped dismounts
3. Overswings
4. Underswings

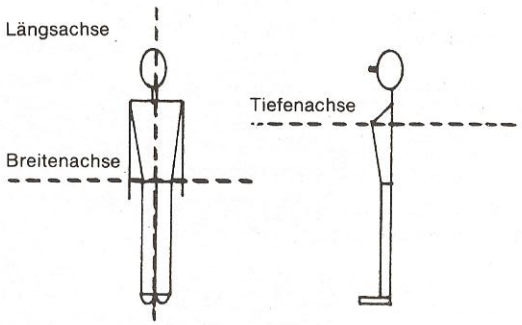
INDEX (German - English) and (English - German) 66

A. Vorbemerkungen

I. Allgemeine Grundbezeichnungen

1. Körperachsen

a) *Längsachse:* Vom Kopf zu den Füßen
b) *Breitenachse:* Von Schulter zu Schulter (bzw. in gleicher Richtung an anderen Stellen des Körpers)
c) *Tiefenachse:* Von der Vorderseite zur Rückseite des Körpers.



2. Verhalten zum Gerät

a) *Seitverhalten:* Die Körperbreitenachse steht senkrecht zu den Sprossen.

b) *Querverhalten:* Die Körperbreitenachse ist parallel zu den Sprossen (zumindest im Hüftbereich)

b) *„vorlings":* Die Körpervorderseite ist der Griffzone zugewandt (ein entsprechender Zusatz entfällt)

d) *„rücklings":* Die Körperrückseite ist der Griffzone zugewandt.

3. Griffarten (in Kopfobenstellung):

a) *Ristgriff:* Die Handrücken zeigen in der Seit- und Vorhalte nach oben, in der Hochhalte nach hinten, in der Rückhalte nach unten.

b) *Kammgriff:* Die Handrücken zeigen in der Seit- und Vorhalte nach unten, in der Hochhalte nach vorne, in der Rückhalte nach oben.

c) *Speichgriff:* Die Speichen zeigen in der Vorhalte nach oben, in der Hochhalte nach hinten, in der Rückhalte nach unten. Bei beidhändiger Ausführung sind die Handflächen einander zugewandt.

d) *Ellgriff:* Die Ellen zeigen in der Vorhalte nach oben, in der Hochhalte nach hinten, in der Rückhalte nach unten. Bei beidhändiger Ausführung sind die Handrücken einander zugewandt. Der Ellgriff kann mit Innenrotation und Außenrotation des Armes ausgeführt werden.

e) *Zwiegriff:* Jede Hand hat eine andere Griffart.

A. Introduction

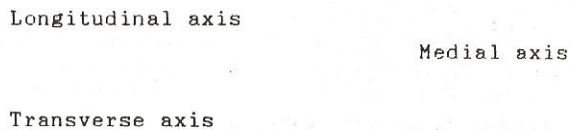
I. Basic concepts

1. Body axes

a) **Longitudinal axis:** passes lengthways through the body from head to foot.

b) **Transverse axis:** passes through the body from side to side, eg. shoulder to shoulder.

c) **Medial axis:** passes through the body from front to back.



2. Body position relative to the apparatus

a) **Side position:** The transverse axis is perpendicular to the rungs

b) **Straight position:** The transverse axis to the hips is parallel to the rungs.

c) **Front position:** The front of the body is facing the holding zone

d) **Back position:** The back of the body is facing the holding zone.

3. Types of grip

(described when the gymnast is in an upright position)

a) **Overarm grip:** If the arms are out to the side or in front, then the backs of the hands should face upwards. If the arms are above the head, then the backs of the hands should face backwards, and if the arms are behind the body, then the backs of the hands should face downwards.

b) **Underarm grip:** If the arms are out to the side or in front, then the backs of the hands should face downwards. If the arms are above the head, then the backs of the hands should face forwards, and if the arms are behind the body, then the backs of the hands should face upwards.

c) **Radial grip:** If the arms are out to the front, then the radii should face upwards. If the arms are above the head, then the radii should face backwards, and if the arms are behind the body, then the radii should face downwards. In a double-handed hold, the palms of the hands should face each other.

d) **Ulna grip:** If the arms are out to the front, then the ulnae should face upwards. If the arms are above the head, then the ulnae should face backwards, and if the arms are behind the body, then the ulnae should face downwards. In a double-handed hold, the backs of the hands should face each other. The ulna grip may be performed with either an inward or outward rotation of the arm.

e) **Alternate grip:** Each hand has a different type of grip.

4. Grundlegende Körperhaltungen

a) *Stand:* Der Körper befindet sich über mindestens einem Bein im Gleichgewicht.

b) *Sitz:* Der Körper berührt das Gerät mit dem Gesäß und/oder den Oberschenkeln.

c) *Stütz:* Die Schulterachse bzw. der Großteil der Körpermasse befindet sich über den Fixierpunkten am Gerät. Das Körpergewicht übt eine Druckwirkung auf das Gerät aus. Die Standardausführung sowie die Varianten können grundsätzlich in Kopfobenstellung oder auch in Kopfuntenstellung (dann mit Handstütz bezeichnet) ausgeführt werden.

d) *Hang:* Die Schulterachse bzw. der Großteil der Körpermasse befindet sich unterhalb der Fixierpunkte am Gerät.
Das Körpergewicht übt eine Zugwirkung auf die Fixierpunkte aus. Die Standardausführung sowie die Varianten können grundsätzlich in Kopfobenstellung oder auch in Kopfuntenstellung (dann mit Sturzhang bezeichnet) ausgeführt werden.

e) *Lage:* Der Oberkörper befindet sich in annähernd waagerechter Haltung. Der Körper wird vorwiegend unmittelbar am Massenmittelpunkt durch das Gerät gestützt. Die Standardausführung sowie die Varianten können grundsätzlich in Bauchlage oder in Rückenlage ausgeführt werden.

Für die Standardausführungen dieser Grundpositionen (ohne Bezeichnungszusätze) gelten folgende Ausführungsgrundsätze:

- Die Beine sind geschlossen und im Kniegelenk gestreckt. Die Hüftgelenke sind annähernd gestreckt.

Für die Standardausführung sowie die Varianten gilt:

- Bei Stand, Sitz und Lage wird besonders bezeichnet, wenn die Hände greifen.
- Bei Sitz, Hang und Lage wird besonders bezeichnet, wenn die Füße aufgesetzt werden.

4. Basic body positions

a) **Stand**: The body is in a stable position on one or both legs.

b) **Sitting**: Seat and/or thighs are in contact with the apparatus.

c) **Support**: The shoulder axis, or the major part of the body mass, is above the points of contact of the body with the apparatus.
The body weight exerts pressure on the apparatus.

Both the standard version and variations on the standard can be performed in an upright or inverted position (in which case it will be described as a "handstand").

d) **Hang**: The shoulder axis, or the major part of the body mass, is below the points of contact of the body with the apparatus. The body weight exercises a pulling force on the apparatus.

Both the standard version and variations on the standard can be performed in an upright or inverted position (in which case it will be described as an "inverted hang").

e) **Lying**: With the upper body in an almost horizontal position, the body as a whole is supported chiefly by the apparatus, directly at the centre of mass.

Both the standard version and variations on the standard can be performed in a front lying or back lying position.

For the standard execution of these basic positions (without variations) the following principles apply:

- Legs are together and straight. Hips are extended.

For both the standard version and variations on the standard, the following apply:

- In the stand, sitting and lying positions there will be specific instructions as to when the hands should hold.

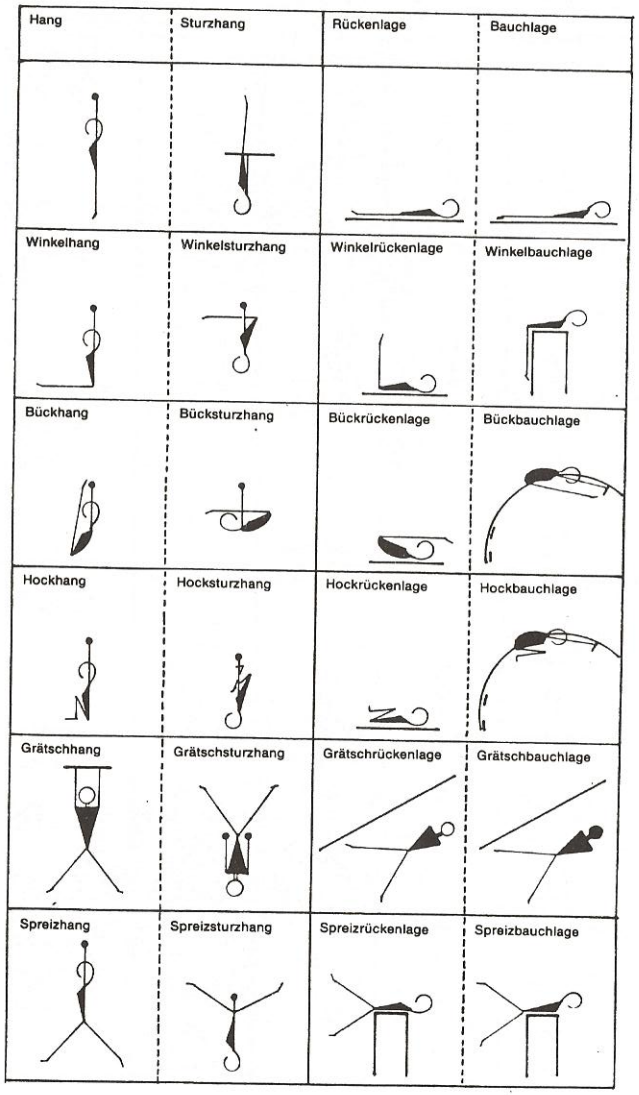
- In the sitting, hang and lying positions there will be specific instructions as to when and where the feet should be placed.

Übersicht über die wichtigsten Varianten der Grundhaltungen:

Freiheitsgrade	Stand	Sitz	Stütz	Handstütz
Standard-ausführung				
Hüftgelenk: – Winkeln	Winkelstand	Winkelsitz	Winkelstütz	Winkelhandstütz
Hüftgelenk: – Bücken	Bückstand	Bücksitz	Bückstütz	Bückhandstütz
Hüft- und Kniegelenk: – Hocken	Hockstand	Hocksitz	Hockstütz	Hockhandstütz
Hüftgelenk: – Grätschen	Grätschstand	Grätschsitz	Grätschstütz	Grätschhandstütz
Hüftgelenk: – Spreizen	Spreizstand	Spreizsitz	Spreizstütz	Spreizhandstütz

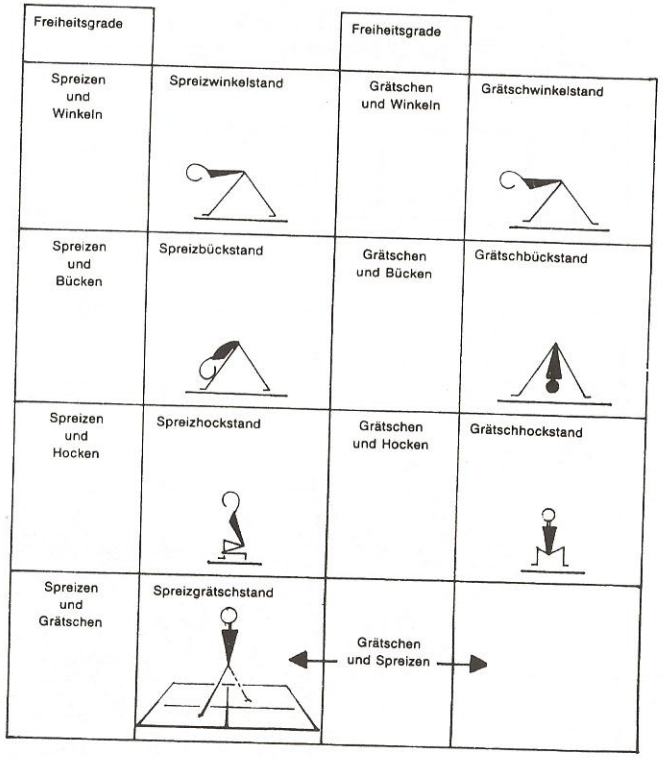
An overview of the most important variations on the basic body positions:

Degree of variation	Stand	Sitting	Support	Handstand
standard version				
hips: (angled)	angled stand	angled sitting	angled support	angled handstand
hips: (pike)	pike stand	pike sitting	pike support	pike handstand
hips & knees: (tuck)	tuck stand	tuck sitting	tuck support	tuck handstand
hips: (straddle)	straddle stand	straddle sitting	straddle support	straddle handstand
hips: (stride)	stride stand	stride sitting	stride support	stride handstand



Hang	Inverted hang	Back lying	Front lying
angled hang	inverted angled hang	angled back lying	angled front lying
pike hang	inverted pike hang	pike back lying	pike front lying
tuck hang	inverted tuck hang	tuck back lying	tuck front lying
straddle hang	inverted straddle hang	straddle back lying	straddle front lying
stride hang	inverted stride hang	stride back lying	stride front lying

Beispiele für Körperhaltungen bei kombinierten Freiheitsgraden:
Die folgende Übersicht bezieht sich nur auf den Stand. Bei Sitz, Stütz, Hang und Lage können die Freiheitsgrade analog kombiniert werden (Beispiel: Grätschwinkelsitz)



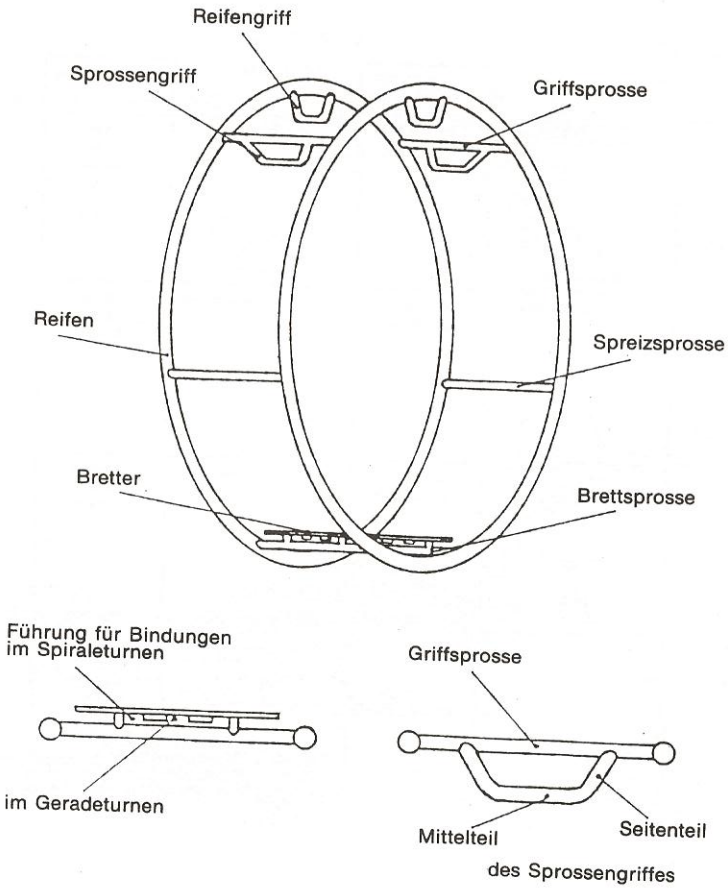
Examples of body positions which combine different degrees of variation.

The following overview relates only to the stand position. A similar overview could be devised for the sitting, support, hang and lying positions (eg. angled straddle sitting).

degree of variation		degree of variation	
angled & stride position	angled stride stand	angled & straddle position	angled straddle stand
stride & pike position	pike stride stand	straddle & pike position	pike straddle stand
stride & tuck position	tuck stride stand	straddle & tuck position	tuck straddle stand
stride & straddle position	straddle stride stand		

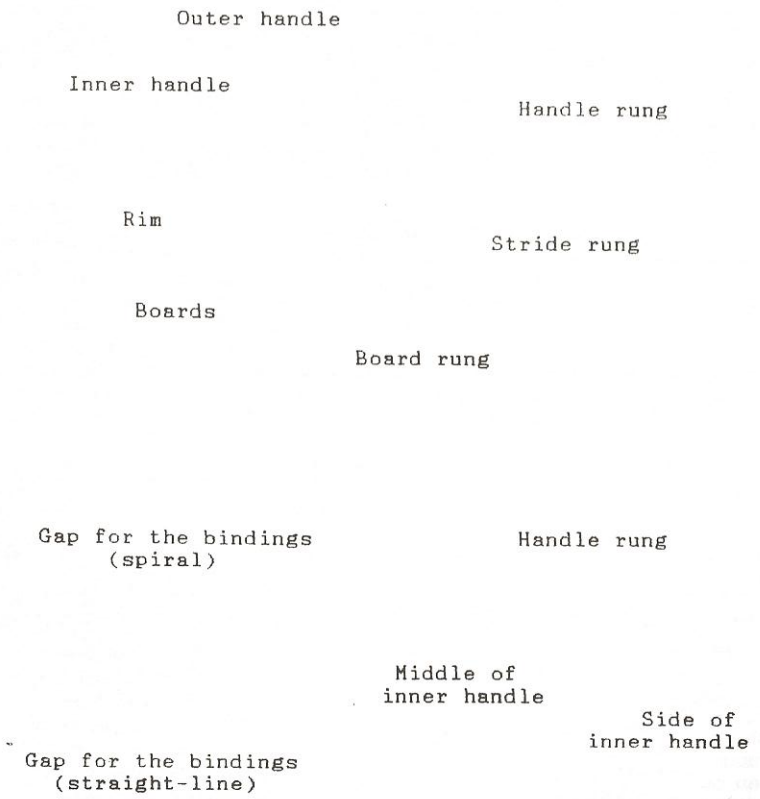
II. Das Rhönrad und seine Bestandteile

Das Rhönrad besteht aus zwei gleichgroßen, kunststoffummantelten (Stahlrohr)-Reifen, die durch sechs (Stahlrohr)-Sprossen miteinander verbunden sind: zwei Brettsprossen, zwei Spreizsprossen und zwei Griffsprossen. An jedem Reifen ist ein Reifengriff angebracht.



II. The Rhönrad and its constituent parts

The Rhönrad consists of two equal-sized synthetic-covered tubular steel rims, connected by six tubular steel rungs. Two of the rungs have wooden boards attached to them, two have handles on them, and two are plain bars. There is also a handle on each of the rims.



III. Disziplinen des Rhönradturnens

1. Geradeturnen

Das Rhönrad wird auf beiden Reifen rollend fortbewegt. Die gedachten Verbindungslinien der Berührpunkte von Reifen und Boden bilden zwei parallele gerade Linien.

Die gedachte Radmittelachse führt dabei eine geradlinige Bewegung aus. Diese Translationsbewegung wird überlagert durch eine Rotationsbewegung des um die Radmittelachse rollenden Rades.

Der Turner befindet sich dabei innerhalb des Rades oder auf dem Rad und sorgt durch entsprechende Körperschwerpunktverlagerung für eine positive oder negative Beschleunigung des Rades.

Für diese Verlagerung des Schwerpunktes (abgekürzt: KSP) ist die „Vertikalebene (senkrecht zum Boden) durch die gedachte Radmittelachse" (kurz: Vertikalebene) als Bezug wichtig.

Wird der KSP aus dieser Vertikalebene herausbewegt, so entsteht eine Beschleunigung, die eine Horizontalbewegung der Radmittelachse in der entsprechenden Richtung bewirkt. Diese Bewegung wird um so mehr beschleunigt, je weiter sich der KSP von der Vertikalebene entfernt. Kommt der KSP wieder zurück in die Vertikalebene, so bleibt die Radmittelachse in einer gleichförmigen (unbeschleunigten) Bewegung. Wird der KSP auf die andere Seite der Vertikalebene zurückgeführt, so wird die Radbewegung gebremst (d. h. negativ beschleunigt). Das Rad wird um so stärker gebremst, je weiter der KSP von der Vertikalebene entfernt wird (Reibungsverluste wurden außer Acht gelassen).

2. Spiraleturnen

Das Rhönrad wird auf einem Reifen rollend fortbewegt. Die gedachte Verbindungslinie der Berührpunkte von Reifen und Boden bildet eine (nahezu) kreisförmige Bahn.

Auch der Radmittelpunkt beschreibt eine (nahezu) kreisförmige Bahn. Diese Kreisbewegung des Radmittelpunktes wird durch eine weitere Rotationsbewegung überlagert, die das um die Radmittelachse rollende Rad ausführt.

Der Turner befindet sich dabei innerhalb des Rades und sorgt durch entsprechende KSP-Verlagerung für die Radbewegung.

Wichtig ist dabei – ähnlich wie beim Geradeturnen – ein Herausbewegen des KSP aus der Vertikalebene (durch die gedachte Radmittelachse), das ein Beschleunigen oder Bremsen bewirkt.

Durch Beschleunigen wird die Rollgeschwindigkeit des Rades erhöht. Die damit verbundene Steigerung der Zentrifugalkraft bewirkt eine Vergrößerung der auf dem Boden beschriebenen Kreisbahn und des Neigungswinkels.

Für den Neigungswinkel ist der Schwerpunkt des gesamten Systems (Turner plus Rad) wichtig. Seine Verbindungslinie mit dem (dauernd wechselnden) Berührungspunkt von Rad und Boden bestimmt mit dem Boden den Neigungswinkel.

Da beim Spiraleturnen (mehr als beim Geradeturnen) Reibungsverluste auftreten, ist zum Ausgleich dazu schon eine kleine Beschleunigung notwendig, um das Rad in einer gleichförmigen Kreisbewegung zu halten.

In der „Kleinen Spirale" werden noch weitere Kräfte wirksam. Durch wechselseitiges Hochziehen und Herunterdrücken einzelner Radpartien werden zusätzliche Impulse gegeben, die die durch Reibungsverluste abnehmende Bewegung entweder in Gang halten oder aber wieder beschleunigen, so daß auch das Wiederaufrichten des Rades möglich ist.

In der *Großen Spirale* ist der Durchmesser der auf dem Boden beschriebenen Kreisbahn größer als der Raddurchmesser und der Neigungswinkel des Systems über 60°, in der *Kleinen Spirale* ist der Bahndurchmesser kleiner als der Raddurchmesser und der Neigungswinkel kleiner als 30°.

3. Sprung

Der Sprung wird mit Anlauf über das durch den Turner in Bewegung gebrachte und auf beiden Reifen rollende Rad ausgeführt.

III. The competitive disciplines of Rhönradturnen

1. Straight-line

The wheel is set in motion on both rims. The imaginary lines traced by the rims in contact with the floor are parallel. The imaginary wheel axis thus moves in a straight line. This translation is superimposed by a rotation around that wheel axis. The gymnast is either inside or on top of the wheel and, through a weight transfer, able to increase or decrease the wheel speed.

With regard to this shift in the centre of body mass, it is important to take into account the vertical plane passing through the wheel axis.

If the centre of body mass is moved out of that plane, then an acceleration results, causing a horizontal movement of the wheel axis in the corresponding direction. The further the centre of body mass moves out of the plane, the greater the acceleration. If the centre of mass is brought back to the plane, then the wheel's axis will cease to accelerate. If the centre of mass is moved out of the plane in the opposite direction, then the wheel will decelerate. The further the centre of mass is moved in the opposite direction, the greater is the decelerating effect on the wheel.

(Losses of momentum through friction not taken into account).

2. Spiral

The wheel is set in motion on one rim. An approximately circular path is traced by the rim in contact with the floor. The path traced by the wheel centre is also approximately circular. This circular movement of the wheel centre is superimposed by a rotation around the wheel axis. The gymnast is inside the wheel and, through a weight transfer, able to control the wheel movement.

As in straight-line, it is important to consider the movement of the centre of body mass out of the vertical plane through the wheel axis, causing an acceleration or deceleration. Acceleration increases the rolling speed. The corresponding increase in centrifugal force causes an enlargement of the circular path traced by the wheel and an increase in the angle of inclination.

This angle is determined by the centre of mass of the whole system (gymnast plus wheel). The connecting line between that centre of mass and the constantly changing point of contact of the wheel with the floor determines the angle of inclination.

As the loss of momentum through frictional forces is greater in spiral than in straight-line, a small amount of acceleration is needed in order for the wheel to maintain a regular circular path.

In the "small spiral" even more force is necessary. By alternately pulling up and pressing down different parts of the wheel, additional momentum is given, which can either keep under control the frictional deceleration of the wheel, or can help to accelerate the wheel again in order to bring it back into an upright position.

In the "big spiral" the diameter of the circular path traced on the floor is larger than the wheel diameter, and the angle of inclination of the system is greater than 60°. In the "small spiral" the diameter of the path traced is smaller than the wheel diameter, and the angle is less than 30°.

3. Vault

The vault is performed, with a run-up, over the rolling wheel. The wheel is set in motion (on both rims) by the gymnast.

B. Zur Bezeichnung der Elemente im Gerade- und Spiraleturnen

I. Begriffsbestimmung und Einteilung der Elemente

1. Grundeinteilung

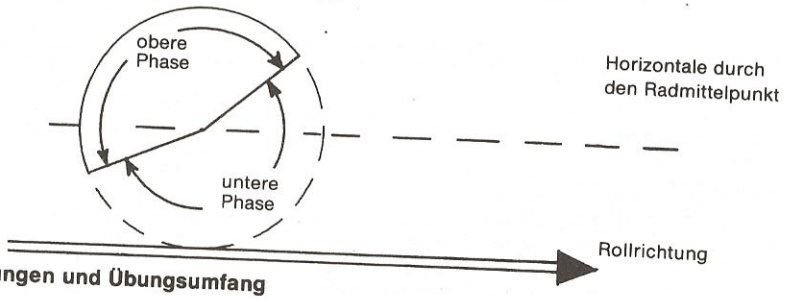
Aufgrund gleicher oder ähnlicher Stellung, Haltung bzw. Bewegungstechnik des Turners bietet sich folgende Einteilung an:

a) **zentrale Elemente**

Dabei bleibt der Körperschwerpunkt während des gesamten Elements vorwiegend im Zentrum des Rades und/oder die Angriffspunkte des Turners am Rad liegen weit voneinander entfernt.

b) **dezentrale Elemente**

Dabei bewegt sich der Körper während des gesamten Elements vorwiegend am Rand des Rads und/oder die Angriffspunkte des Turners am Rad liegen eng beieinander.
Dezentrale Elemente werden in der oberen und unteren Phase geturnt. In der oberen Phase befindet sich der größte Teil der Körpermasse oberhalb der Horizontalen durch den Radmittelpunkt und in der unteren Phase unterhalb dieser Horizontalen.
Etwas genauer betrachtet dürften die Grenzen zwischen oberen und unteren Phasen etwa wie in folgender Skizze verlaufen:



2. Übungen und Übungsumfang

a) **Übungen im Geradeturnen**

Bei *zentralen Elementen* wird eine Übung innerhalb einer Radumdrehung geturnt. Dabei unterscheidet man zwischen Elementen, die während einer ganzen Radumdrehung geturnt werden, und Elementverbindungen, bei denen mehrere Elemente mit Positionswechsel im Bereich der Kopfuntenstellung zu einer Übung aneinandergereiht werden.
Bei *dezentralen Elementen* umfaßt eine Übung eine obere und eine untere Phase, die unmittelbar aufeinanderfolgen. Dabei muß das Rad mindestens eine ¾ Umdrehung ausführen.

b) **Übungen im Spiraleturnen**

In der *Großen Spirale* wird eine Übung innerhalb von zwei Radumdrehungen geturnt. Dabei unterscheidet man zwischen Elementen, die während zweier Radumdrehungen geturnt werden, und Elementverbindungen, bei denen mehrere Elemente mit Positionswechsel in Kopfoben- und/oder Kopfuntenstellung zu einer Übung aneinandergereiht werden.

In der *Kleinen Spirale* dauert eine Übung drei bis fünf Sekunden.

3. Einsteigen in das Gerät

Das Einsteigen in das Gerät umfaßt das Herantreten an das Gerät, das Einhüpfen und das Festziehen der Bindungen.

B. Describing Straight-line and Spiral Elements

I. Conceptual definition and categorisation of elements

1. Basic categories

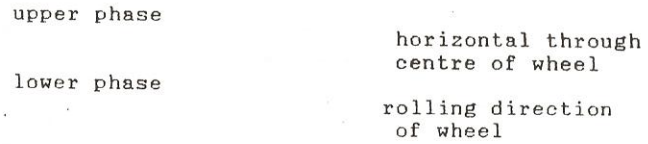
In view of similarities between elements (such as positioning relative to the apparatus, body shape, or movement technique), the following categories are appropriate:

a) **Centralised elements**

The centre of body mass remains chiefly in the centre of the wheel throughout the execution of the element, and/or, the points of contact between the gymnast and the wheel are at a significant distance from each other.

b) **Decentralised elements**

Throughout the element, the gymnast is mainly at the edge of the wheel, and/or, the points of contact between the gymnast and the wheel are close together. Decentralised elements are performed in an upper and lower phase. In the upper phase the major part of the body mass is above the imagined horizontal through the centre of the wheel, while in the lower phase the major part of the body mass is beneath this horizontal.
More precisely defined, the limits between the upper and lower phases are as shown in the diagram below:



2. Moves

a) **Moves in the straight-line discipline**

In the case of centralised elements, a move is performed within one rotation of the wheel. A distinction is made between individual elements that are executed during the course of a complete rotation, and element combinations which involve the consecutive execution of several elements (also within one rotation) with a change of position when inverted. Both are examples of moves.
In the case of decentralised elements, a move consists of an upper and a lower phase which follow on immediately from one another. The wheel must complete at least 3/4 of a full rotation.

b) **Moves in the spiral discipline**

In the big spiral a move is performed within two rotations of the wheel. A distinction is made between individual elements that take two rotations to be executed, and element combinations which involve the consecutive execution of several elements (also during two rotations) with a change of position either when upright or when inverted. Both are examples of moves.
In the small spiral a move has a duration of 3 to 5 seconds.

3. Mounting the apparatus

Mounting the apparatus consists of the approach to the wheel, the lifting into it and the securing of the bindings.

4. Übergänge

Übergänge stellen die Verbindung zwischen den Elementen dar. Zu den Übergängen gehören:

a) der Übungsbeginn (Schwungholen)
b) der Positionswechsel, der in Kopfobenstellung zwei Übungen verbindet
c) der Positionswechsel innerhalb einer Elementverbindung
d) Der Richtungswechsel im Geradeturnen

Beim Spiraleturnen gibt es zusätzlich folgende Übergänge:

e) das Ankippen
f) das Überkippen
g) das Abrutschen (= der Übergang von der Großen in die Kleine Spirale)
h) der Übergang von der Kleinen in die Große Spirale
i) das In-den-Stand-Führen des Geräts
j) das Plattgehen (= das In-das-Liegen-Führen des Geräts)
k) der Wechsel

5. Abgänge

Ein Abgang ist das Verlassen des Geräts durch eine Flugphase in den Stand außerhalb des Rades.

6. Übungsfolgen

Eine Übungsfolge ist eine Aneinanderreihung von Übungen, verbunden durch Übergänge und beendet durch einen Abgang. Für Wettkämpfe sind Pflicht- und/oder Kürfolgen (kurz: Pflicht und Kür) vorgeschrieben (s. Aufgabenbuch des DTB).

II. Reihenfolge und Schreibweise der Bezeichnungszusätze der Elemente

1. Übersicht über die Reihenfolge der Bezeichnungszusätze

1. Grundbezeichnung des Elements (siehe C. III. und IV. sowie D. III. bis VI.)
2. Standzone
3. Spreizen
4. Griffart
5. Griffzone
6. *„einarmig"*
7. Bewegungsrichtung des Turners
8. *„ohne Bindungen"*
9. Kipprichtung des Rads (nur beim Spiraleturnen)

2. Standzone

Die Richtungsangaben *vorder...* bzw. *hinter...* in Zusammenhang mit *Brett, Spreizsprosse, Griffsprosse, Sprossengriff, Reifengriff* oder *Reifen* wird durch die Stellung des Turners im Gerät und nicht durch die Rollrichtung bestimmt. In Zweifelsfällen, in denen z. B. zwei gleichartige Sprossen beide vor bzw. hinter dem Turner sind, heißt es *obere* bzw. *untere* Sprosse.

Auf bzw. *in* stehen abkürzend für *mit Stand auf* bzw. *mit Stand in*. In beiden Bindungen entfällt ein diesbezüglicher Zusatz. In einer Bindung wird das Brett angegeben, auf dem der Fuß in der Bindung ist. Im Seitstand kann es heißen: *auf dem Brett in (bzw. gegen) Rollrichtung*. Im Querstand muß es heißen *auf dem vorderen* (bzw. *hinteren) Brett*. Ist keine Angabe zum freien Fuß vorhanden, so wird dieser neben den Fuß in der Bindungen gestellt (siehe C. I.).

Im Geradeturnen bedeutet der Zusatz *ohne Bindungen* (ohne weitere Bezeichnung der Standzone), daß die Füße auf den Brettern stehen. Der Zusatz *auf den Reifen (bzw. auf einem Reifen)* (ohne weitere Bezeichnung) bedeutet, daß die Füße mitten zwischen den Brettern sind.

Im Spiraleturnen bedeutet der Zusatz ohne Bindungen (ohne weitere Bezeichnung), daß sich die Füße auf dem Rollreifen mitten zwischen den Brettern befinden.

4. Transitions

Transitions represent the links between elements. They include:

a) start of a move (gathering momentum)
b) upright change of position connecting two moves together
c) change of position within an element combination
d) change of direction (straight-line)

In addition,the following transitions are applicable to spiral:

e) tipping the wheel (at start of routine)
f) tipping the wheel (during routine)
g) transition from the big to the small spiral
h) transition from the small to the big spiral
i) transition from spiral to stand
j) transition from spiral to lying (on the floor)
k) change of direction

5. Dismounts

A dismount is a method of leaving the apparatus, by way of a flight phase, into a standing position outside the wheel.

6. Routines

A routine is a sequence of moves linked by transitions and ended by a dismount. In competitions compulsory and/or voluntary routines are prescribed.

II. Method used to describe elements

(In this section, the English version deviates from order of points.)

Overview of the order in which an element is described

a) "one-armed"
b) Basic description of the element
c) Direction of movement of the gymnast
d) Standing zone
e) Leg positioning
f) Type of grip
g) Holding zone
h) "without bindings"
i) Tipping direction of the wheel (spiral only)

1. "one-armed" The holding arm will be indicated when necessary.

2. Basic description of the element
(see C.III. and IV., as well as D.III. to VI.)

3. Direction of movement of the gymnast

In a straight position the gymnast is moving forwards [backwards] if the front [the back] of the upper body moves first in the rolling direction. In the case of decentralised elements, if the gymnast´s rotation about the body´s transverse axis is against the rolling direction, then the following holds: "forwards [backwards] against the rolling direction" means: the upper body´s front [back] moves first in the same direction as the gymnast is rotating, while the wheel moves backwards [forwards] in the opposite direction. Elements in a side position are performed either to the right or to the left. Further description is unnecessary.

4. Standing zone

The directional indications such as "front..." or "back..." in relation to board, stride rung, handle rung, inner handle, outer handle or rim are determined by the gymnast´s position in the wheel and not by the wheel´s rolling direction. In ambiguous cases, such as when two rungs of the same type are either behind or in front of the gymnast,a distinction is made between "upper" and "lower" rung.

Andere Zusätze können z. B. sein: *in den Reifengriffen* oder *auf der vorderen Griffsprosse*. Die Standzonen *auf dem (bzw. den) Reifen* werden mit *vor (hinter oder bei) der . . . .sprosse* bezeichnet. Hierbei darf der Fuß höchstens 20 cm von der bezeichneten Sprosse entfernt aufgesetzt werden. *Zwischen den Sprossen A und B* bezeichnet den gesamten Bereich und *mitten zwischen . . .* nur eine 20-cm-Zone.

Bei Stand auf dem Sprossengriff bzw. Reifengriff ist der gesamte Griff als Standzone erlaubt. Bei Stand auf einer Sprosse ist die gesamte Sprosse als Standzone erlaubt.

3. Spreizen

Die Bezeichnung richtet sich nach der Richtung der Beinbewegung (bzw. -position) bezogen auf den Oberkörper: *mit . . . -spreizen*. Wird der Fuß nicht aufgesetzt, so unterscheiden wir Vorspreizen, Rückspreizen, Seitspreizen und Kreuzspreizen. Beim Kreuzspreizen (früher mit *Gegenspreizen* bezeichnet) wird das Spreizbein vor dem Standbein gekreuzt. Daneben gibt es noch Vorbeugespreizen, Seitbeugespreizen und Piccadilly-Spreizen.

Wird bei Elementen in einer Bindung oder ohne Bindungen auf einem Brett bzw. auf den Reifen (zwischen den Brettern) der Fuß auf eine Spreizsprosse aufgesetzt, so wird *-auf-* eingefügt: Voraufspreizen, Rückaufspreizen, Seitaufspreizen und Kreuzaufspreizen.

Bei anderer Standzone des ersten Fußes oder, wenn an anderer Stelle aufgespreizt wird, bezeichnet man die Stelle, auf der aufgespreizt wird, mit *zum . . .* Z. B. *Seitstellung mit Vorspreizen zum vorderen Reifengriff* (bisher: Spagatseitstellung). Die Bezeichnung *Spagatspreizen* wird in diesem Zusammenhang nicht mehr benutzt.
Im Seitverhalten muß ggf. angegeben werden, wenn „gegen Rollrichtung" gespreizt wird.

4. Griffart

Die Bezeichnung beginnt mit: *mit . . .* (Rist-, Kamm-, Speich-, Ell- oder Zwiegriff) (siehe auch A. I. 3).

Wird mit gekreuzten Armen geturnt, so heißt es z. B.: *mit gekreuztem Ristgriff.*

Für Varianten von in Kapitel C und D beschriebenen Elementen gilt: Eine besondere Bezeichnung der Griffart erfolgt nur dann, wenn diese von der Grundausführung abweicht.

5. Griffzone

Es gilt Entsprechendes wie bei Standzone (siehe B. II. 2.) *an . . .* steht abkürzend für *mit Griff an . . .*

6. *einarmig*

Im Seitstand erfolgt ggf. der Zusatz *Griff gegen Rollrichtung*, im Querstand ggf. *Gegenhand greift.*

7. Bewegungsrichtung des Turners

Im Querstand bewegt sich der Turner in Rollrichtung des Rades vorwärts, wenn die Vorderseite des Oberkörpers sich zuerst in Rollrichtung bewegt, und rückwärts, wenn die Rückseite des Oberkörpers sich zuerst in Rollrichtung bewegt.

Bewegt sich bei dezentralen Elementen mit Drehung des Turners um die Breitenachse der Körper gegen die Rollrichtung des Rades, so bedeuten: „vorwärts gegen Rollrichtung": Die Vorderseite des Oberkörpers bewegt sich in der Drehrichtung des Turners, das Rad bewegt sich aber aus der Sicht des Turners rückwärts, und
„rückwärts gegen Rollrichtung": Die Rückseite des Oberkörpers bewegt sich zuerst in der Drehrichtung des Turners, das Rad bewegt sich aber aus der Sicht des Turners vorwärts.

Elemente im Seitstand werden nach rechts oder links geturnt. Ein entsprechender Zusatz entfällt.

8. *ohne Bindungen*

Der Zusatz kann entfallen, wenn keine Mißverständnisse möglich sind, z. B. bei der Hockrolle. In der Pflicht- oder Kürfolge muß der Zusatz *ohne Bindungen* höchstens beim ersten Element ohne Bindungen erscheinen.

"On" or "in" are used as abbreviations for "standing on" or "standing in". When working in both bindings no such description is necessary. If working in one binding, the appropriate board will be indicated for the foot in the binding. For example, the gymnast may be in a side position with one foot "... on the board in (or against) the rolling direction". If the gymnast is in a straight position, it would have to be " ... on the front (or back) board". If there are no instructions as to where the free foot should be, then it is assumed that it is to be placed next to the foot in the binding (see C.I.).
The term "without bindings" (no other reference to a standing zone given) in straight-line means that the feet are on the boards. The description "on the rims" (or "on one rim") (with no further description) means that the feet should be placed mid-way between the two boards. In spiral the term "without bindings" (with no further description) means that the feet should be on the rolling rim, mid-way between the two boards.
Additional terms of description could include eg. "in the outer handles" or "on the front handle rung". The standing zones "on the rim (or rims)" will include an additional indication as to whether the gymnast is to stand "in front of" ("behind" or "next to") the "... rung". In this case, the foot may be placed a maximum of 20cm away from the indicated rung. "Between rungs A and B" describes a whole section, while "mid-way between ... " means only a 20cm zone in the middle of that section. When standing on the inner or outer handles the whole handle is allowed as part of the standing zone.

5. Leg positioning

The direction of a leg movement is described in relation to the upper body's position. A distinction is made between a forwards, backwards, sideways or crossed leg movement. In the case of a crossed leg movement, the moving leg is crossed in front of the standing leg. When describing elements involving leg movements from one part of the wheel to another, the standing zone is given first (unless obvious), then the type of leg movement is given, followed by a description of where the leg should be placed, eg. "from side stand, with a forwards leg movement onto the front outer handle". In the side position it must be indicated if a leg movement is to be made against the rolling direction.

6. Type of grip

The description begins : "with .... grip" (see A.I.3).
For an element performed with crossed arms, the accompanying grip definition will be, for example, "with crossed overarm grip".
In relation to variations on the elements described in chapters C and D, a detailed description of the type of grip will only be provided if it is different from one of the standard grips.

7. Holding zone

The same applies as for the standing zone (see B.II.2.). The holding zone will be indicated with "holding ..." (eg. 'holding the inner handles'), or with "with ... grip on ..." (eg. 'with radial grip on the rims'), if a particular grip is described.

8. "without bindings"

This term may be omitted when there can be no cause for doubt, eg. in the case of the tuck roll. In the description of a compulsory or voluntary routine the term "without bindings" need only be used for the first element performed without bindings.

9. Kipprichtung des Rades (nur beim Spiraleturnen)

Die Kipprichtung kann durch *vorgeneigt* (bisher *vorlings*) bzw. *rückgeneigt* (bisher *rücklings*) bezeichnet werden.

Wird vorgeneigt geturnt, so sind die Fußspitzen dem Boden näher als die Fersen. Sonderfall: Beim Spagat ist die Spitze des hinteren Fußes dem Boden näher als die Ferse. Sind dabei beide Füße parallel zum Rollreifen, so ist die Brust dem Boden näher als der Rücken.

Wird rückgeneigt geturnt, so gilt der vorige Absatz entsprechend umgekehrt. Der Zusatz *vorgeneigt* entfällt, der Zusatz *rückgeneigt* muß jedoch stets angefügt werden.

Bei Elementverbindungen muß der Zusatz *rückgeneigt* ggf. nur an das erste Element der Verbindung angefügt werden (da es nicht erlaubt ist, innerhalb einer Elementverbindung die Kipprichtung zu wechseln).

Bei dezentralen Elementen entfällt eine Unterscheidung.

III. Besonderheiten der Schreibweise bei Elementverbindungen, dezentralen Elementen, Übergängen, Übungsfolgen und Abgängen

1. Einsteigen in das Gerät

Das Einsteigen in das Gerät wird im Normalfall nicht bezeichnet. Ausnahmen sind möglich beim Partner- und Synchronturnen.

2. Schreibweise der Elementverbindungen

Bei der Bezeichnung von Elementverbindungen werden folgende Verhältnisworte benutzt:

a) *beim Geradeturnen*

Von . . . (1. Element) *in* . . . (2. Element) bzw. *von* . . . (1. Element) *über* . . . (2. Element) *in* . . . (3. Element).

Zusätze über die Art des Positionswechsels können in Klammern vor dem nächsten Verhältniswort eingefügt werden. Z. B.: *Von der Spindelstellung rückwärts* (frei) *in die Spindelstellung vorwärts* (siehe unter 4.).

b) *beim Spiraleturnen* (nur in der Großen Spirale)

Beim Spiraleturnen werden die beiden Radumdrehungen der Elementverbindung gesondert bezeichnet:

RU 1 = erste Radumdrehung; *RU 2* = zweite Radumdrehung

Erfolgt der Positionswechsel innerhalb einer Radumdrehung in Kopfuntenstellung, so gilt die gleiche Bezeichnungsweise wie im Geradeturnen:

Z. B.: *RU 1: Von* . . . (ggf. *über* . . .) *in* . . .

Ein Zusatz über die Art des Positionswechsels erfolgt in Klammern im Anschluß an das vorangehende Element. Dies gilt sowohl bei Positionswechseln in Kopfoben- als auch in Kopfuntenstellung.

Bei Elementverbindungen, die in einer Bindung geturnt werden, wird nur im ersten Teil der Beschreibung die Standzone angegeben, auf der der Fuß steht, es sei denn die Elementverbindung beinhaltet einen Wechsel der Standzone. (Anmerkung: Hat der Turner innerhalb einer Übungsfolge einen Fuß aus der Bindung gelöst, so ist es nicht üblich, den Fuß wieder in die Bindung zu führen.)

Ergibt sich durch den Positionswechsel (z. B. durch Einscheren, Unterdrehen) eine Abweichung von der Normalausführung des nachfolgenden Elements, z. B. eine Variante der Griffzone, so muß dies bezeichnet werden.

3. Schreibweise der dezentralen Elemente

a) Bei der *oberen Phase* beginnt die Bezeichnung mit *oben:* . . ., und bei der *unteren Phase* mit *unten:* . . .

b) Bei den dezentralen Elementen muß jeweils die Endposition eindeutig angegeben werden, in die der Turner nach der Ausführung eines Elements gelangt (dies kann

9. Tipping direction of the wheel (spiral only)

The tipping direction may be described as "in front" or "behind". When spiralling in front the gymnast's toes are nearer the floor than the heels. An exception is the case of a splits spiral where the heel of the rear foot is nearer the floor than the toe. If both feet are parallel to the rolling rim then the gymnast's chest is nearer the floor than his/her back. When spiralling behind, the above description may be reversed. In the case of element combinations it is only necessary to use the term "behind" for the first element of the combination (as it is not permitted to change the tipping direction during an element combination).

In the case of decentralised elements, no distinction is made between "in front" and "behind".

III. Formal definition of element combinations, decentralised elements, transitions, routines, and dismounts

1. Mounting the apparatus

The mounting of the apparatus is not usually described. Possible exceptions are in pairs or synchronised routines.

2. Element combinations

In describing element combinations the following vocabulary is used:

a) Straight-line

"from ..." (the 1st element) "into ..." (the 2nd element) or "from ..." (the 1st element) "via ..." (the 2nd element) "into..." (the 3rd element).

Additional descriptions relating to the type of position change may be placed in brackets before the subsequent linking word. For example, "from the backwards spindle rotation (free) into the forwards spindle rotation." (see no. 4.)

b) Spiral (only applicable to the big spiral)

Both rotations of the wheel in the spiral element combination have their own notation: ROT 1 = 1st rotation; ROT 2 = 2nd rotation.

If the change of position occurs while inverted within one rotation of the wheel, then the same method of description may be applied as for straight-line:

eg. ROT 1:"from ... (via ...) into ...". An additional description relating to the type of position change may be placed in brackets before describing the subsequent element. In the case of element combinations performed in one binding, the standing zone of the foot in the binding will only be given when describing the first part of the combination. An exception to this will occur if the element combination involves a change of standing zone. (NB: Once the gymnast has taken one foot out of the bindings during the course of a routine, it is not usual for him/her to return it to the bindings.) If, as a result of the change of position, there is a deviation from the normal execution of the subsequent element (eg. a variation on the holding zone), then this must be described.

3. Decentralised elements

a) In the upper phase, the description begins with "above: ...", and in the lower phase with "below: ...".

b) The finishing position of the gymnast after the execution of a decentralised element must be described. (This position may be a centralised element in its own right.) The following formulation is

natürlich auch ein zentrales Element sein). Dabei gilt folgende Schreibweise: *oben bzw. unten:* . . . (Bezeichnung des Elements) *in* . . . (Bezeichnung der Endposition).
Z. B.: Oben: Hüftaufschwung rückwärts an der oberen Spreizsprosse in den Grätschsitz auf den Reifen im Spreizsprossenbereich.

c) Erfolgen Bewegungsabläufe innerhalb einer Phase gleichzeitig, so werden sie durch *mit* . . . verbunden; erfolgen sie nacheinander, so werden sie durch Kommata voneinander getrennt.

d) Bei dezentralen Elementen, die im Seitverhalten geturnt werden, wird der Grundbezeichnung des Elements der Zusatz *Seit* . . . vorangestellt. Z. B. *Oben: Seitrolle rückwärts an den Sprossengriffen* (siehe: C. IV.)

e) Die meisten dezentralen Elemente in der *oberen Phase* können gehockt oder mit gestreckten Beinen ausgeführt werden. Bei Ausführung mit gestreckten Beinen entfällt ein entsprechender Zusatz, während bei gehockter Ausführung diese Bezeichnung direkt an die Grundbezeichnung angefügt wird. Z. B.: *Oben: Rolle gehockt rückwärts* (siehe: C. IV.)

f) Elemente, die sowohl oberhalb, als auch unterhalb der Reifenebene geturnt werden können, erhalten den Zusatz *hohe(-r, -s)* . . ., wenn sie in der oberen Phase bzw. oberhalb der Reifenebene geturnt werden sollen, damit keine Verwechslung auftreten kann, z. B.: hohe Rolle, hoher Liegestütz.

4. Schreibweise der Übergänge

a) Übergänge können aus mehreren Bewegungsabläufen bestehen. Erfolgen Bewegungsabläufe in einem Übergang gleichzeitig, so werden sie durch *mit* . . . verbunden. Erfolgen sie nacheinander, so werden sie durch ein Komma voneinander getrennt.

b) Bei Positionswechseln in der Kopfobenstellung zwischen zwei Elementen werden Zusätze über die Art des Positionswechsels in Klammern im Anschluß an das vorhergehende Element angefügt oder dem folgenden Element vorangestellt.

Z. B. 1. Spindelstellung rückwärts (frei)
2. Liegestütz vorwärts

Bei Positionswechseln in der Kopfuntenstellung bei Elementverbindungen gilt die unter B. III. 2. beschriebene Bezeichnungsweise.

Ist die Art des Übergangs durch das vorhergehende und nachfolgende Element eindeutig festgelegt, so kann ein Zusatz völlig entfallen. Dies gilt z. B. für Fälle, in denen der Positionswechsel nur im Lösen einer bzw. beider Hände besteht, oder dem Herausziehen eines Fußes aus der Bindung, oder dem Beistellen bzw. Aufspreizen eines Fußes.

c) Richtungswechsel im Geradeturnen werden durch einen Schrägstrich „/" im Anschluß an das letzte Element der Bahn gekennzeichnet. Zusätze über die Art des Richtungswechsels können ggf. in Klammern hinter dem Schrägstrich angefügt werden.

Z. B.: 1. Freiflug rückwärts (frei)
2. Liegestütz vorwärts /
3. Kleine Reifenbrücke rückwärts

d) ¼ Drehungen und ½ Drehungen um die Längsachse werden nur dann bezeichnet, wenn sie sich nicht eindeutig aus den vorausgehenden und nachfolgenden Elementen ergeben. Umfaßt die Drehbewegung mehr als ½ Drehung (¾, 1, 1½ Drehung), so wird dies in jedem Fall bezeichnet.

e) Nicht besonders bezeichnet wird das Schwungholen. Die Übergänge im Spiraleturnen (Ankippen, Vor- bzw. Rückkippen, Abrutschen, In-den-Stand-Führen) werden ebenfalls in Klammern eingefügt, und im Kapitel D. VII. beschrieben.

5. Schreibweise von Übungsfolgen

Bei Übungsfolgen werden die einzelnen Übungen nummeriert und in der vorgesehenen Reihenfolge untereinandergeschrieben. Für jede neue Übung wird ein neuer Zeilenanfang gewählt.
Zur Schreibweise der Übergänge und Richtungswechsel siehe oben.

used: "above/below: ... " (description of element) "into ..." (description of finishing position), e.g. "above: upward back hip circle on the upper stride rung into straddle sitting on the rims next to that rung".
c) If several movements occur simultaneously within one phase, then they will be linked using "with ...". If, however, movements occur sequentially, they will be separated from each other using commas.
d) In the case of decentralised elements performed in the side position, the additional description "side" will be inserted into the standard definition of the element. For example ... "above: side roll backwards, holding the inner handles". (see C.IV.)
e) The upper phase of most decentralised elements can be performed either in a tuck position or with straight legs. No extra terminology is used to describe the execution of an element performed with straight legs, whereas the tucked execution will be indicated by an appropriate addition, eg. "above: tuck roll backwards" (see C.IV.).
f) Elements that can be performed both above and below the rim level are described as "high ... " when they are executed in the upper phase (or above the rim level). This prevents confusion between alternatives, eg. high roll, high front support.

4. Transitions

a) Transitions may consist of several movements. If a transition contains movements to be executed simultaneously, then this will be indicated by "with". If, however, movements are to be performed sequentially, then they will be separated from each other by commas.
b) If an upright change of position occurs between two elements, additional descriptions as to the type of position change will be inserted either after the description of the 1st element or before that of the 2nd element, eg. 1. Spindle rotation backwards (free)
2. Front support forwards.

In the case of an inverted change of position in an element combination, the method of description is as seen in B.III.2. If the type of transition is obvious as a result of the preceding and subsequent elements, then a separate description is not necessary, eg. in cases where the change of position is exemplified by a release of one or both hands, by a removal of a foot from the bindings, or by a leg movement either to join the other leg or to be placed on another part of the wheel.
c) In straight-line, a change of direction is indicated by a slash "/" after the last element of a length. Further detail about the type of direction change may be added in brackets after the slash,
eg. 1. Free-fly backwards (free)
2. Front support forwards/
3. Low rim bridge backwards.

d) 1/4 and 1/2 turns about the longitudinal axis will only be stated explicitly if it is not clear from the preceding and subsequent elements that they must occur. Turns of more than 180° will always be described.
e) The gathering of momentum will not be described separately. Transitions in spiral will also be included in brackets and described further in Chapter D.VII.

5. Routines

Each move in a routine is numbered and the moves written in a list in the order in which they are to be performed. Each new move will be written on a different line. See above for the method used to describe transitions and changes of direction.

6. Schreibweise der Abgänge

Der Abgang wird ohne Nummerierung im Anschluß an eine Übungsfolge in einer neuen Zeile angeführt. Auch hier können Bewegungsabläufe durch *mit* oder durch ein Komma verbunden werden.

IV. Bezeichnungen beim Partner- und Synchronturnen

1. Synchronturnen

Beim Synchronturnen werden die Bezeichnungen des Geradeturnens (bei Synchronspirale die des Spiraleturnens) übernommen, da beide Turner immer synchron das gleiche turnen.

2. Partnerturnen

Beim Partnerturnen werden die Übungen eines Turners A bezeichnet. Bei jeder Übung wird in Klammern die ggf. abweichende Übung des Partners B angegeben. Z. B.: Spindelstellung vorwärts (rückwärts)

6. Dismounts

The dismount will not be numbered and will be written on a new line at the end of the routine. Different movements contained in the dismount can also be connected using "with" or separated using commas, depending on whether they occur simultaneously or in sequence.

IV. Pairs and Synchronised Rhönradturnen

1. Synchronised Rhönradturnen

In synchronised Rhönradturnen the same terminology is used as for straight-line and spiral, as the gymnasts are performing identical moves simultaneously.

2. Pairs

In the case of pairs, the moves of a gymnast A will be described, with the moves to be performed by a partner B appearing in brackets;
eg. spindle rotation forwards (backwards)

C. Katalog der Elemente im Geradeturnen

In den folgenden Kapiteln sind die Grundbezeichnungen aller Elemente zusammengestellt. Hierzu sind Besonderheiten der Körperhaltung, eine eventuell notwendige spezielle Technik und besondere Varianten des Grundelements aufgeführt. Gewisse Varianten gibt es bei sehr vielen Elementen. Nicht besonders aufgeführt sind solche, die einarmig, auf einem Brett oder mit Spreizen geturnt werden. Extra angegeben sind dagegen Elemente mit abweichenden Griff- und/oder Standzonen.

Die für das Geradeturnen insgesamt geltenden Haltungsgrundsätze sind nicht zu jedem Element speziell, sondern vorab – generell gültig – angegeben.

I. Grundsätze zur Haltung

1. Der Kopf wird in geradliniger Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Blickrichtung ist senkrecht zur Schulterachse.

2. Im *Querverhalten* sind freier Arm bzw. Arme gestreckt in Seithochhalte zu nehmen und bilden mit dem Körper eine Ebene. Dabei befinden sich die Ellbogen zwischen Schulter- und Augenhöhe. Die Hände bilden eine geradlinige Verlängerung der Arme und sind geschlossen. Die Finger sind gestreckt, die Daumen angelegt. Die Handflächen zeigen in Kopfobenstellung zum Boden.

Im *Seitverhalten* sind freie Arme gebeugt und werden an der Körpervorderseite im Hüftbereich abgestützt. Dabei bilden die Hände eine geradlinige Verlängerung der Unterarme. Die Ellbogen befinden sich auf einer Ebene mit der Körpervorderseite, die Hände sind geschlossen, die Finger gestreckt, der Daumen stützt – nach hinten gespreizt – auf den vorderen Ansatz des Beckenknochens der jeweiligen Armseite.

3. Im *Seitverhalten* zeigt die Spitze eines Fußes (beider Füße) in Bindung nach außen und wird über die Brettaußenkante gegen das Brett gedrückt, so daß die Bindung gestrafft wird (= Fußdrucktechnik).

Im *Querverhalten* zeigt die Fußspitze eines Fußes (beider Füße) in Bindung nach vorne. Die Fußspitze des vorderen Fußes wird über die Brettaußenkante, die des hinteren Fußes über die Brettinnenkante gegen das Brett gedrückt (= Fußdrucktechnik).

4. Der freie Fuß bildet bei Elementen im Querverhalten mit dem Fuß in der Bindung eine Schlußstellung. Bei Elementen im Seitverhalten wird er mit seiner Innenseite schräg an die Ferse des Fußes in der Bindung gestellt.

5. Befindet sich ein Fuß (beide Füße) außerhalb der Bindung, so gilt: der ganze Fuß ist Standfläche (z. B. Stand auf den Ballen, Stand auf der ganzen Sohle, Stand auf der Zehenspitze . . .)

6. In der Regel sind Arme, Beine und Hüfte gestreckt. Abweichungen in einzelnen Bereichen sind besonders anzugeben.

II. Einsteigen in das Gerät

Vor Beginn der Übungsfolge wird das Rhönrad zunächst vom Turner und/oder den Betreuern in die gewünschte Ausgangsposition auf der Wettkampffläche gebracht. Dazu gehört auch ggf. eine kurze Überprüfung der Bindungseinstellung.

Der Turner tritt an das Gerät heran und stellt sich im Seitstand hinter das Rad (Arme in Tiefhalte), wobei er das Gerät durch Aufsetzen der Fußspitzen auf dem näherliegenden Reifen fixiert.

Nachdem das Zeichen zum Übungsbeginn vom Kampfgericht gegeben wurde, greift der Turner im Ristgriff am näherliegenden Reifen rechts und links beim Reifengriff und hebt die Füße gleichzeitig durch Beugen der Arme in den Seitstand auf den Brettern. Dabei wird eine Absprungbewegung vermieden.

Zum Festziehen der Bindungen führt der Turner eine Rumpfbeuge aus, wobei er die Knie beugen darf und die Füße mehrfach in den Bindungen drehen kann, bis sie in die richtige Stellung gebracht sind.

Danach richtet sich der Turner in den Seit- oder Querstand auf, wobei die Arme noch in der Tiefhalte bleiben können. Die korrekte Armhaltung muß erst mit dem Schwungholen eingenommen werden.

C. Catalogue of Straight-line Elements

The basic forms of all elements are presented in chapters C. and D. Specific body positions, special techniques and unusual variations on the standard version will be indicated. Many elements have variations: Those involving the execution of elements with one arm, on one board or with a different leg position will not be specially described, whereas those involving deviation from standard holding or standing zone will be described. The general principles for body positioning in straight-line are not referred to in the description of every element but are assumed to be generally applicable.

I. General principles of body positioning

1. The head is kept in position as a linear extension of the back. The gymnast's gaze is perpendicular to the shoulder axis.

2. In a straight position, free arms are held elevated and to the side. They should form a plane with the gymnast's body. The elbows should be between shoulder height and eye-level. The hands are closed and form a linear extension of the arms. Fingers are stretched with thumbs alongside the fingers. In an upright position the palms of the hands face the floor. In a side position, free arms are bent and placed on the hips in front of the body.The hands form a linear extension of the lower arms. The elbows are in line with the front of the body, hands are closed, fingers are stretched, and the thumb is supported separately from fingers on the hip-bone at the side.

3. In a side position, a foot in bindings is turned out so that the toes are over the outer edge of the board. The foot is then pointed against the board so that the binding becomes tight. In a straight position, a foot in bindings faces forwards. The toes of the front foot are pointed over the outer edge, while the back foot toes are pointed over the inside edge.

4. If elements in one binding are performed in a straight position, the free foot is placed next to the foot in bindings, in a closed position. In a side position, the inside edge of the free foot is placed at a right angle to the foot in bindings.

5. When one or both feet are out of the bindings, the following applies: any part of the foot can be used to stand on, eg. the balls, the sole or the toes.

6. In general, arms, legs and hips are extended. Any variations will be indicated.

II Mounting the apparatus

Before the start of a routine the wheel will be brought into the competition area by the gymnast and/or coach and will be placed in the appropriate starting position. A quick check of the bindings is permitted. The gymnast approaches the wheel, stands in a side position behind it (arms to the side) and holds the wheel still by placing toes on the back rim. After the start signal has been given by the judges, the gymnast reaches either side of the outer handle on the back rim and (with overarm grip) lifts into a side position on the boards. This lifting is achieved by bending the arms and any sign of jumping should be avoided. The gymnast crouches down in order to put the feet in the bindings. The knees may be bent and the feet are permitted to be turned a number of times in the bindings until they are in the right position. Afterwards, the gymnast stands up in a side or straight stand, arms to the side. The arm position is taken up only when momentum is being gathered.

III. Zentrale Elemente

1. Grundelemente

a) Seitstellung

Haltung:

Seitverhalten, Kammgriff an beiden Sprossengriffen, Oberarme und Schultern bilden eine Linie.

Technik:

Der Stützarm (Arm in Rollrichtung) wird gestreckt und gleichzeitig der Hangarm (Arm gegen Rollrichtung) gebeugt. Im Bereich der Kopfuntenstellung erfolgt eine Körperverlagerung durch das Beugen des vorher gestreckten Armes (jetzt Hangarm) bei gleichzeitigem Strecken des vorher gebeugten Armes (jetzt Stützarm). Bei allen Seitstellungen ohne Bindungen werden in Kopfuntenstellung kurzzeitig beide Arme gestreckt.

Beispiele für besondere Varianten

- Seitstellung an den Reifengriffen (Ristgriff, Arme gebeugt, die Hand in Rollrichtung greift am vorderen, die Hand gegen Rollrichtung am hinteren Reifengriff)
- Seitstellung an einem Reifengriff (siehe oben, beide Hände greifen am vorderen oder hinteren Reifengriff)

Beispiele für besondere Varianten ohne Bindungen:

- Seitstellung auf den Reifen (früher Schrittstellung) (= Spreizstand auf beiden Reifen mitten zwischen den Brettern)
- Seitgrätschstellung (früher: Seitschrittstellung) (= Grätschstand auf den Reifen, jeweils zwischen Brett und Spreizsprosse)
- Seitgrätschstellung auf einem Reifen am selben Reifen (Ristgriff, jeweils mitten zwischen Griffsprosse und Reifengriff)
- Seitspagat (Seitstellung auf den Spreizsprossen, Ristgriff an den Reifen, jeweils mitten zwischen Reifengriff und Griffsprosse)
- Seitspagat an einem Reifen

b) Liegestütz

Haltung:

Querverhalten, Ristgriff am vorderen Sprossengriff (eine andere Griffart ist ggf. anzugeben)

Technik:

Der Übungsablauf hat zwei Phasen:

Liegestütz rückwärts: 1. Hangphase, 2. Stützphase
Liegestütz vorwärts: 1. Stützphase, 2. Hangphase
Sohlendruck auf das Brett in Rollrichtung vor der Kopfuntenstellung und auf das Brett gegen Rollrichtung nach der Kopfuntenstellung. Körperverlagerung durch Hüftbewegung nach vorne bei gleichzeitigem Zurückziehen der Schultern in der Hangphase.

Beispiele für besondere Varianten:

- Liegestütz an den Reifengriffen (Speichgriff)
- Spreizwaage auf einem Brett (= Liegestütz einarmig mit Seitspreizen. Dabei bilden freier Arm und Spreizbein eine gerade Linie)
- Liegestütz rücklings auf einem Brett (Kammgriff am hinteren Sprossengriff)
- Liegestütz rücklings auf einem Brett mit Speichgriff an den Reifen unter der hinteren Griffsprosse

c) Spindelstellung

Haltung:

Füße im Querverhalten, Schulterbereich im Seitverhalten, Kammgriff an den Sprossengriffen, wenn der linke Fuß vorn ist, muß die rechte Hand am vorderen

III. Centralised elements

1. Basic elements

a) Side rotation

Body position: Side position, underarm grip on both inner handles, upper arms and shoulders form a straight line.

Technique: The support arm (in the rolling direction) is straightened, and at the same time the hang arm (against rolling direction) is bent. Once inverted, a weight transfer occurs, as the previously straight arm is bent (now becoming hang arm), and the previously bent arm is straightened (now support arm). In the case of all side rotations performed without bindings, there will be a point in the inverted position when both arms are straight.

Examples of variations:

- Side rotation holding the outer handles (overarm grip, arms bent, the hand in rolling direction holds the front handle, the hand against rolling direction holds the back handle)
- Side rotation holding one outer handle (overarm grip, arms bent, both hands hold either the front or the back handle)

Examples of variations without bindings:

- Side rotation on the rims (stride stand on both rims mid-way between the boards)
- Side straddle rotation (straddle stand on both rims, each leg positioned mid-way between board and stride rung)
- Side straddle rotation on one rim (overarm grip, each hand positioned on the same rim mid-way between handle rung and outer handle)
- Side splits (side stand on the stride rungs, overarm grip on both rims, each hand positioned mid-way between outer handle and handle rung)
- Side splits with grip on one rim

b) Front support

Body position: Straight stand, overarm grip on the front inner handle (a different grip may be indicated)

Technique: The movement has two phases:

Front support backwards: 1. hang phase; 2. support phase
Front support forwards : 1. support phase; 2. hang phase

Before reaching an inverted position, pressure is exerted by the foot on the board in the rolling direction. After passing through the inverted position, pressure is exerted by the foot on the board against the rolling direction.A weight transfer is achieved by a forwards hip movement at the same time as the shoulders are pulled backwards in the hang phase.

Examples of variations:

- Front support holding the outer handles (radial grip)
- Side stride scale on one board (one-armed front support in a stride position, whereby the free arm and leg form a straight line)
- Back support on one board (underarm grip on the back inner handle)
- Back support on one board with radial grip on the rims under the back inner handle

c) Spindle rotation

Body position: Feet in straight stand, shoulders in side position, underarm grip on the inner handles, if the left foot is in front

Sprossengriff greifen (und umgekehrt), Oberarme und Schultern bilden eine gerade Linie.

Technik:

(siehe auch oben unter Seitstellung) Stützarm gestreckt und Hangarm gebeugt.

2. Brücken

Alle Brücken im Geradeturnen werden im Querverhalten geturnt (die Spindelbrücke zumindest im Fußbereich). Der Rumpf ist in einer Bogenspannung. Hüfte, Arme und zumindest das hintere Bein sind gestreckt. Der Kopf ist zwischen den Armen, bei einarmiger Ausführung auf gleicher Höhe neben dem greifenden Arm und bei der Spindelbrücke auf gleicher Höhe neben dem hinteren Arm.

Der Zusatz *Schritt-* bei Brücken in zwei Bindungen oder (ohne Bindung) auf den Brettern entfällt. Folgt bei Großer, Kleiner oder Reifenbrücke kein Zusatz, so ist die Brücke in beiden Bindungen zu turnen. Wenn auf einem Brett geturnt werden soll, so ist dieses Brett sowieso anzugeben.

Bei Brücken mit Stand im Bereich der Bretter wird je nach Griffzone unterschieden zwischen Kleinen, Großen und Riesenbrücken. Bei Brücken, die mit Stand an anderer Stelle geturnt werden, unterscheidet man nur zwischen Riesenbrücken und Brücken. Die Unterscheidung Kleine und Große Brücke entfällt.

a) **Große Brücke** (früher: Große Schrittbrücke)

Haltung:

in beiden Bindungen, Speichgriff an den Reifengriffen, das vordere Bein ist gebeugt.

Technik:

Die Übung besteht aus drei Phasen:
Große Brücke vorwärts: 1. Hang-, 2. Zug-, 3. Stützphase
Große Brücke rückwärts: 1. Zug-, 2. Stütz-, 3. Hangphase
Die Körperverlagerung erfolgt durch kräftigen Zug der Arme in der Zugphase und festen Sohlendruck des hinteren Fußes in der Stützphase.

Bei Großen Brücken ohne Bindungen entfallen die Hang- und die Zugphase. Dafür gibt es eine zusätzliche Liegestützphase.

Beispiele für besondere Varianten
– Große Brücke ohne Bindungen (früher: Große Schrittbrücke ohne Bindungen)
– Große Brücke auf den Reifen (mitten zwischen den Brettern)

b) **Kleine Brücke** (früher: Kleine Schrittbrücke)

Kleine Reifenbrücke (früher: Kleine Reifenschrittbrücke)

Haltung:

In beiden Bindungen, beide Beine sind gestreckt (früher durfte das vordere Bein gebeugt sein), Ristgriff am hinteren Sprossengriff (Kleine Brücke) bzw. Speichgriff an den Reifen hinter der hinteren Griffsprosse, beide Hände auf gleicher Höhe (Kleine Reifenbrücke)

Technik:

Die Übung besteht aus 2 Phasen:
Kleine Brücke vorwärts: 1. Hangphase, 2. Stützphase
Kleine Brücke rückwärts: 1. Stützphase, 2. Hangphase

Gleiches gilt auch für die Kleine Reifenbrücke. Die Körperverlagerung erfolgt durch Hüftbewegung. *Beim Vorwärtsturnen:* In der Hangphase nach vorne, beim Übergang zwischen beiden Phasen nach hinten, in der Stützphase nach vorne. *Beim Rückwärtsturnen:* In der Stützphase nach vorne, am Anfang der Hangphase nach vorne, am Ende der Hangphase nach hinten.

c) **Spindelbrücke** auf einem Brett

Haltung:

Kammgriff am vorderen und Ristgriff am hinteren Sprossengriff; bei Spindelbrükke auf dem vorderen Brett und rechtem Fuß in der Bindung greift die linke Hand vorn; bei Spindelbrücke auf dem hinteren Brett und rechtem Fuß in der Bindung greift die rechte Hand vorn (bzw. entsprechend, wenn der linke Fuß in der Bindung steht).

then the right hand holds the front handle (and vice versa), upper arms and shoulders form a straight line.

Technique: (as for above: side rotation), support arm straight and hang arm bent

2. Bridges

All bridges in straight-line are performed in a straight position. The body is arched. Hips, arms and the back leg (if not both legs) are extended. The head is between the arms; next to the holding arm in a one-armed bridge; or next to the back arm in a spindle bridge.

Unless otherwise indicated, the extended, low and rim bridges are performed in both bindings. If the bridge is to be executed on one board only, the appropriate board will be indicated.

For bridges with a standing position on the boards, a distinction will be made between extended, low and giant bridges.

For bridges with a different standing position, a distinction is only made between bridges and giant bridges. The difference between extended and low bridges is not applicable in such cases.

a) Extended bridge

Body position: in both bindings, radial grip on the outer handles, the front leg is bent.

Technique: the move consists of three phases:
Extended bridge forwards:
1. hang phase; 2. pull phase; 3. support phase
Extended bridge backwards:
1. pull phase; 2. support phase; 3. hang phase

In the case of bridges performed without bindings, the hang and pull phases are no longer applicable.
Instead, there is an additional front support phase.

Examples of variations:
- Extended bridge without bindings
- Extended bridge on the rims (mid-way between the boards)

b) Low bridge / Low rim bridge

Body position: in both bindings, both legs straight, overarm grip on the back inner handle (for low bridge), or radial grip on the rims behind the back handle rung, both hands level (for low rim bridge)

Technique: the move consists of two phases:
Low bridge forwards: 1. hang phase; 2. support phase
Low bridge backwards: 1. support phase; 2. hang phase

The above applies also to the low rim bridge. The weight transfer is achieved by movement of the hips, eg.
For forwards moves: forwards in the hang phase, backwards in the transitional phase, forwards in the support phase;
For backwards moves: forwards in the support phase, forwards at the start and backwards at the end of the hang phase.

c) Spindle bridge (on one board)

Body position: underarm grip on the front inner handle and overarm grip on the back inner handle.
In a spindle bridge on the front board with the right foot in the binding, the left hand is in front. In a spindle bridge on the back board with the right foot in the binding, the right hand is in front (adapt appropriately if the left foot is in the binding)

Technik:

Die Übung besteht aus 2 Phasen:
Spindelbrücke vorwärts: 1. Hangphase, 2. Stützphase
Spindelbrücke rückwärts: 1. Stützphase, 2. Hangphase (bezogen auf Körper und hinteren Arm). Körperverlagerung: siehe Kleine Brücke.

Beispiele für besondere Varianten:

- Spindelbrücke auf der unteren Spreizsprosse an der oberen Spreizsprosse und dem benachbarten Sprossengriff
- Spindelbrücke auf einer Griffsprosse, in einem Sprossengriff oder auf einem Sprossengriff am benachbarten Brett und der gegenüberliegenden Spreizsprosse

d) Riesenbrücke und Riesenreifenbrücke

Haltung:

Auf dem hinteren Brett; bei Riesenbrücke: Ristgriff am vorderen Sprossengriff; bei Riesenreifenbrücke: Speichgriff an den Reifen bei der vorderen Griffsprosse.

Technik:

Der Übungsablauf hat drei Phasen:

Riesenbrücke vorwärts: 1. Hang-, 2. Zug-, 3. Stützphase
Riesenbrücke rückwärts: 1. Zug-, 2. Stütz-, 3. Hangphase

Die Körperverlagerung erfolgt durch kräftigen Zug der Arme in der Zugphase und festen Sohlendruck in der Stützphase.

Bei Riesenbrücken ohne Bindungen entfallen die Hang- und die Zugphase bei vorwärts geturnten sowie die Hangphase bei rückwärts geturnten Riesenbrücken. Dafür gibt es eine zusätzliche Liegestützphase. Alle Riesenbrücken können statt mit Ristgriff an einem Griff oder einer Sprosse auch mit Speichgriff an den Reifen bei den entsprechenden Sprossen (beide Hände greifen auf gleicher Höhe) geturnt werden und werden dann als Riesenreifenbrücke bezeichnet.

Beispiele für besondere Varianten:

- Riesenbrücke auf den Reifen bei der hinteren Brettsprosse
- Riesenbrücke auf der unteren Spreizsprosse an der oberen Spreizsprosse (Bretter vorn)
- Riesenbrücke auf der unteren Spreizsprosse an der oberen Spreizsprosse (Bretter hinten)
- Riesenbrücke auf der vorderen Griffsprosse oder auf oder im vorderen Sprossengriff am hinteren Brett.
- Riesenbrücke auf der hinteren Griffsprosse oder auf oder im hinteren Sprossengriff an der vorderen Spreizsprosse
- Riesenbrücke auf der vorderen Spreizsprosse am oberen Sprossengriff

e) Spagat

Haltung:

Querverhalten, auf den Spreizsprossen, Speichgriff an den Reifengriffen

Technik:

Die Übung besteht aus 2 Phasen:
Spagat vorwärts: 1. Hangphase, 2. Stützphase
Spagat rückwärts: 1. Stützphase, 2. Hangphase

Die Körperverlagerung erfolgt durch Fuß- und Schulterbewegung: *beim Vorwärtsturnen:* In der Hangphase nach vorne, beim Übergang zwischen beiden Phasen nach hinten, in der Stützphase nach vorne. *Beim Rückwärtsturnen:* In der Stützphase nach vorne, am Anfang der Hangphase nach vorne, am Ende der Hangphase nach hinten.

Technique: the move consists of two phases:
Spindle bridge forwards: 1. hang phase; 2. support phase
Spindle bridge backwards: 1. support phase; 2. hang phase
(relative to the body and back arm)
For the weight transfer, see as for the low bridge.

Examples of variations:

- spindle bridge on the lower stride rung, holding the upper stride rung and neighbouring inner handle
- spindle bridge on a handle rung (in or on an inner handle), holding the neighbouring board and opposite stride rung

d) Giant bridge / Giant rim bridge

Body position: on the back board; for the giant bridge: overarm grip on the front inner handle; for the giant rim bridge: radial grip on the rims next to the front inner handle

Technique: the move consists of three phases:
Giant bridge forwards:
1. hang phase; 2. pull phase; 3. support phase
Giant bridge backwards:
1. pull phase; 2. support phase; 3. hang phase

The weight transfer is achieved through a powerful pull by the arms in the pull phase and pressure exerted by the feet in the support phase.
For giant bridges performed without bindings, the hang and pull phases are no longer applicable for forwards variations, while for backwards variations the hang phase ceases to exist. Instead, there is an additional front support phase. All giant bridges may be performed either with an overarm grip on a handle or rung, or with a radial grip on the rims next to the relevant rung (both hands should be level). When holding the rims, the move is known as a giant rim bridge.

Variations.

- giant bridge on the rims next to the back board rung
- giant bridge on the lower stride rung with grip on the upper stride rung (boards in front of the gymnast)
- giant bridge on the lower stride rung with grip on the upper stride rung (boards behind the gymnast)
- giant bridge on the front handle rung, or on or in the front inner handle, with grip on the back board
- giant bridge on the back handle rung, or on or in the back inner handle, with grip on the front stride rung
- giant bridge on the front stride rung with grip on the upper inner handle

e) Splits

Body position: straight stand on the stride rungs, radial grip on the outer handles

Technique: the move consists of two phases:
Forwards splits : 1. hang phase; 2. support phase
Backwards splits: 1. support phase; 2. hang phase

The weight transfer is achieved through movement of the feet and shoulders, eg. in forwards splits: forwards in the hang phase, backwards in transition between the two phases, forwards in the support phase; in backwards splits: forwards in the support phase, forwards at the start of the hang phase, backwards at the end of the hang phase.

Beispiele für besondere Varianten:
- Spagat an den Reifen (Speichgriff an den Reifen hinter den Reifengriffen)
- Spagat am vorderen Sprossengriff (Ristgriff)

f) **sonstige Brücken ohne Bindungen:**

Beispiele:
- Reifenbrücke in den Reifengriffen mit Speichgriff an den Reifen bei der hinteren Brettsprosse
- Reifenbrücke auf der unteren Spreizsprosse mit Vorspreizen zum bzw. in den hinteren Sprossengriff an den Reifen hinter der oberen Spreizsprosse.
- Reifenbrücke auf bzw. im vorderen Sprossengriff mit Vorspreizen zur unteren Spreizsprosse an den Reifen hinter der oberen Spreizsprosse.

3. Freiflüge

Technik:

Nach dem Schwungholen wird das Körpergewicht unter Beibehaltung der gestreckten Körperhaltung auf den Fuß in Rollrichtung verlagert. Dabei wird mit diesem Fuß ein starker Druck auf das Brett in Rollrichtung und gleichzeitig mit dem anderen Fuß ein starker Zug auf das andere Brett ausgeübt. Sobald die Griffsprosse in Rollrichtung den Boden berührt hat, wird das Körpergewicht auf den anderen Fuß verlagert und der Zug vom anderen Fuß ausgeübt. Bei der Gewichtsverlagerung soll der Körper nur eine geringe Pendelbewegung ausführen (nur im Bereich der Reifengriffe).

a) **Seitfreiflug**

Haltung:

Seitverhalten, Arme in Hüfthalte (gebeugt)

Besondere Variante:
- Seitbücke (Seitverhalten, gebückt, Stirn bis zwischen die Knie, Arme in Hochhalte, Hände [frei] zwischen beiden Füßen)

b) **Freiflug**

Haltung:

Querverhalten, Arme in Seithochhalte

Besondere Variante:
- Bücke (Querverhalten, gebückt, Stirn bis an das vordere Knie, Arme in Hochhalte, Hände [frei] auf Höhe des vorderen Fußes)

4. Elementverbindungen

a) **Beispiele für Elementverbindungen ohne Drehung um die Körperlängsachse**

Mit Veränderung von Griff-/Armhaltung:
- Vom Freiflug vorwärts in den Liegestütz einarmig vorwärts

Mit Veränderung der Fußstellung/Beinhaltung:
- Schrittfreiflug vorwärts (= vom Freiflug auf dem hinteren Brett mit Voraufspreizen vorwärts in den Freiflug mit Rückaufspreizen vorwärts)

Mit Veränderung der Körperhaltung:
- Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts
- Fallhang vorwärts (= von der Großen Brücke auf einem Brett vorwärts in den Liegestütz an den Reifengriffen vorwärts) (Anmerkung: Änderung der bisherigen Haltungsvorschriften: keine Hüftbeugung mehr!)
- Stemmbrücke vorwärts (= von der Kleinen Brücke auf dem hinteren Brett vorwärts (mit gebeugten Armen) über den hohen Liegestütz am oberen Sprossengriff vorwärts (mit gebeugten Armen) in die Kleine Brücke vorwärts.

b) **Beispiele für Elementverbindungen mit Vierteldrehung**

Ohne Fußdrehung:
- Vom Liegestütz auf dem vorderen Brett vorwärts in die Seitstellung mit Kreuzaufspreizen gegen Rollrichtung.

Examples of variations:
- splits on the rims (radial grip on the rims behind outer handles)
- splits with overarm grip on the front inner handle

f) Other bridges without bindings

Examples:
- rim bridge in the outer handles with radial grip next to the back board rung
- rim bridge on the lower stride rung with one leg in front on/in the back inner handle, holding the rims behind the upper stride rung
- rim bridge on/in the front inner handle with one leg in front on the lower stride rung, holding the rims behind the upper stride rung

3. Free-fly elements

Technique: After gathering momentum, a stretched body position is maintained while weight is transferred onto the foot in rolling direction. This foot exerts pressure on the board in rolling direction, while the second foot employs a strong pulling effect on the other board. As soon as the first handle rung has been in contact with the floor, the body weight is transferred onto the other foot and the pulling effect is acchieved by the opposite foot. During the weight transfer, there should only be a small pendulum movement of the body (which should only take place at the time when the outer handles are in contact with the floor).

a) Side free-fly

Body position: side position, arms on hips (bent)

Variation:
- side pike (side position, piked, forehead between the knees, arms above the head, hands between the feet (free))

b) Free-fly

Body position: straight position, arms elevated to the side

Variation:
- pike (straight position, piked, forehead to the front knee, arms above the head, hands at the level of the front foot (free))

4. Element combinations

a) Examples without rotation about the longitudinal axis

change of grip or arm position:
- from free-fly forwards into one-armed front support forwards

change of foot or leg position:
- stride free-fly forwards (ie. from free-fly forwards on the back board with one leg in front on the stride rung, into free-fly forwards with one leg behind on the other stride rung)

change of body position:
- from free-fly backwards, via pike, into free-fly backwards
- falling hang forwards (ie. from extended bridge forwards on a board, into front support forwards holding the outer handles)
- supported bridge (ie. from low bridge forwards on the back board (bent arms), via front support forwards on the upper inner handle (bent arms), into a low bridge forwards again)

b) Examples with a quarter turn

without turning the feet:
- from front support forwards on the front board, into side rotation with one leg crossed in front of the other and the free foot on the stride rung against the rolling direction
- from side free-fly on the board against rolling direction with

– Vom Seitfreiflug auf dem Brett gegen Rollrichtung mit Seitaufspreizen (frei) in die Große Brücke rückwärts.

Mit Fußdrehung:

– Von der Seitstellung auf dem Brett in Rollrichtung mit Kreuzaufspreizen über die Seitstellung mit Seitaufspreizen in den Freiflug mit Voraufspreizen rückwärts

– Von der Seitstellung (umgreifen) in den Liegestütz mit Kammgriff rückwärts.

c) **Beispiele für Elementverbindungen mit halber Drehung**

Mit Umgreifen:

– Von der Spindelstellung vorwärts (umgreifen über Liegestütz mit Kammgriff vorwärts, Seitstellung, Liegestütz mit Kammgriff rückwärts) in die Spindelstellung rückwärts

– Von der Großen Brücke auf dem hinteren Brett vorwärts (umgreifen über den hinteren Reifengriff) in die Große Brücke rückwärts

Mit freier Drehung:

– vom Freiflug vorwärts in den Freiflug rückwärts

– von der Spindelbrücke auf dem vorderen Brett vorwärts (frei) in die Große Brücke rückwärts

Mit Unterdrehen:

– Von der Kleinen Brücke mit Kammgriff einarmig (wenn linker Fuß vorne, greift die linke Hand oder umgekehrt) vorwärts (unterdrehen) über den Liegestütz einarmig rückwärts (umgreifen) in die Spindelstellung rückwärts.

– Von der Spreizwaage auf dem vorderen Brett vorwärts (unterdrehen) in die Spindelbrücke mit Kammgriff der hinteren Hand rückwärts

Mit Ein- und/oder Ausscheren:

– Von der Kleinen Brücke auf dem vorderen Brett mit Zwiegriff (Kamm- und Ristgriff) vorwärts (einscheren) über den Liegestütz mit Voraufspreizen und mit gekreuztem Zwiegriff rückwärts in den Freiflug mit Voraufspreizen rückwärts.

– Vom Liegestütz an den Reifengriffen vorwärts (einscheren) in den Liegestütz mit gekreuztem Ellgriff rückwärts

– Vom Liegestütz mit gekreuztem Ellgriff an den Reifengriffen vorwärts (ausscheren) in den Freiflug rückwärts

– Vom Liegestütz auf dem vorderen Brett mit gekreuztem Zwiegriff (Kamm- und Ristgriff) vorwärts (ausscheren) in die Kleine Brücke mit Zwiegriff rückwärts

d) **Beispiele für Elementverbindungen mit Mehrfachdrehungen**

Mit Zweifachdrehungen:

– Von der Kleinen Brücke rückwärts (frei) über den Liegestütz einarmig (Gegenarm greift) vorwärts (unterdrehen) in die Kleine Brücke mit Kammgriff einarmig rückwärts

– Vom Liegestütz mit gekreuztem Ellgriff an den Reifengriffen rückwärts (ausscheren, umgreifen über den Liegestütz mit Ellgriff des Gegenarms einarmig vorwärts, unterdrehen) in die Spindelstellung rückwärts

– Von der Spreizwaage auf dem vorderen Brett mit Ellgriff rückwärts (unterdrehen) über die Kleine Brücke mit Seitspreizen einarmig vorwärts (umgreifen über den Ellgriff am vorderen Sprossengriff, unterdrehen) in die Spindelstellung rückwärts

Mit Dreifachdrehungen:

– Vom Liegestütz einarmig rückwärts (unterdrehen) über die Spindelstellung mit Kammgriff der hinteren Hand und Ellgriff der vorderen Hand vorwärts (unterdrehen unter dem vorderen Arm) und über die Spindelstellung mit Ellgriff der vorderen Hand rückwärts (unterdrehen unter dem vorderen Arm) in die Kleine Brücke einarmig vorwärts

– von der Kleinen Brücke mit Zwiegriff (Kamm- und Ristgriff) vorwärts (einscheren) über den Liegestütz mit gekreuztem Zwiegriff rückwärts (frei) und über die Kleine Brücke mit Kammgriff des Gegenarms einarmig rückwärts (unterdrehen) und über den Liegestütz einarmig vorwärts und über die Bücke vorwärts (umgreifen in den Ellgriff des Gegenarms am vorderen Sprossengriff, unterdrehen) in die Spindelstellung rückwärts

one leg on the stride rung (free), into extended bridge backwards

with foot rotation: - from side rotation on the board in rolling direction, the free leg crosses in front of the other and is placed on the stride rung, turn via side rotation with one foot on that rung, into free-fly backwards with one leg in front on that rung

- from side rotation (change of grip) into front support backwards with underarm grip

c) **Examples with a half turn**

with change of grip: - from spindle rotation forwards (change of grip via front support forwards, side rotation, and front support backwards (all with underarm grip)) into spindle rotation backwards

- from extended bridge forwards on the back board (change of grip via the back outer handle) into extended bridge backwards

with a free turn: - from spindle bridge forwards on the front board (free), into extended bridge backwards

- from free-fly forwards into free-fly backwards

with a downward twist: - from one-armed low bridge forwards with underarm grip (left foot in front implies that the left hand holds and vice versa) (twist down), via one-armed front support backwards (change of grip), into spindle rotation backwards

- from stride scale forwards on the front board (twist down), into spindle bridge backwards with the arm behind in an underarm grip

with an outward or inward twist: - from low bridge forwards on the front board with alternate grip (underarm/overarm) (twist in), via front support backwards with one leg in front on the stride rung and arms crossed, into free-fly backwards with one leg in front on the stride rung

- from front support forwards holding the outer handles (twist in), into front support backwards with crossed radial grip

- from front support forwards with crossed radial grip on the outer handles (twist out), into free-fly backwards

- from front support forwards on the front board with crossed alternate grip (underarm/ overarm) (twist out), into low bridge backwards with alternate grip

d) **Examples with multiple turns**

with two turns: - from low bridge backwards (free), via one-armed front support forwards (opposite hand to front foot holds) (twist down), into one-armed low bridge backwards with underarm grip

- from front support backwards with crossed radial grip on the outer handles (twist out and change grip via one-armed front support forwards, radial grip with opposite hand to front foot), (twist down), into spindle rotation backwards

- from stride scale backwards on the front board with radial grip (twist down), via one-armed low bridge forwards with one leg extended to the side (change of grip via radial grip on the front inner handle), (twist down), into spindle rotation backwards

with three turns: - from one-armed front support backwards (twist down), via spindle rotation forwards with the back hand in radial grip (twist down under the front arm) and via spindle rotation backwards with front hand in radial grip (twist down under front arm), into one-armed low bridge forwards

- from low bridge forwards with alternate grip (underarm/overarm) (twist in), via front support backwards with crossed alternate grip (free), via one-armed low bridge backwards (underarm grip with opposite arm to front foot) (twist down), via one-armed front support forwards, via pike forwards (change of grip to radial grip on front inner handle) (twist down), into spindle rotation backwards

IV. Dezentrale Elemente

1. Grundsätze zur Haltung und Bewegungstechnik

a) Bei dezentralen Elementen gelten – soweit übertragbar – die gleichen Haltungsgrundsätze wie bei zentralen Elementen (vgl. C. I)

b) Aufgrund der besonderen Vielfalt der dezentralen Elemente müssen Ausgangs- und Endposition des jeweiligen Elements im konkreten Fall immer beschrieben werden, sofern diese nicht durch das vorausgehende bzw. nachfolgende Element eindeutig festgelegt sind.

c) Bei dezentralen Elementen in der oberen Phase sind die Beine in der Normalausführung gestreckt. Soll ein Element gehockt ausgeführt werden, so muß dies besonders beschrieben werden.

Bei dezentralen Elementen in der unteren Phase wird die Beinhaltung immer angegeben.

2. Dezentrale Elemente in der oberen Phase

a) **Rollbewegungen**

Bei den Rollbewegungen führt der Körper eine Drehbewegung um die Breitenachse aus.

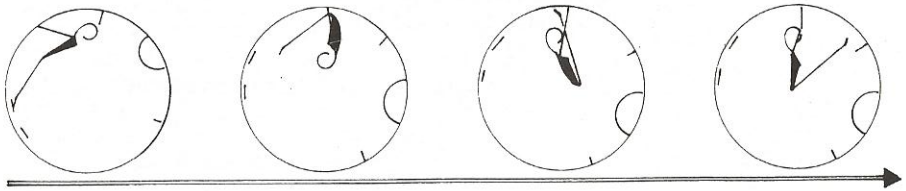
Rolle

Die Drehbewegung wird zwischen den Armen hindurch, unterhalb der Griffstellen am Rad, ausgeführt. Die Hände greifen an den Querverbindungen im Ristgriff, an Reifen und Reifengriffen im Speichgriff. Die Arme dürfen während der Drehbewegung gebeugt werden. Die Beine sind dabei geschlossen (zumindest dann, wenn die Beine die Waagerechte erreicht haben und bis die Hüfte die Armlinie durchschritten hat). In dieser Phase dürfen die Füße weder den Reifen, noch Sprosse, Griff oder Bretter berühren. Die Drehbewegung darf nicht durch Absprung von der Standfläche eingeleitet werden, sondern durch Armzug und Heben des Körperschwerpunkts.

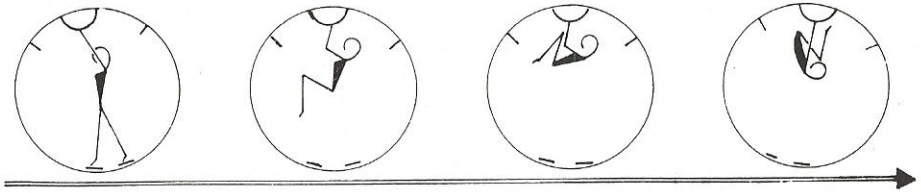
Varianten:

- Rolle vorwärts
- Rolle vorwärts gegen Rollrichtung
- Rolle rückwärts
- Rolle rückwärts gegen Rollrichtung
- Seitrolle vorwärts
- Seitrolle rückwärts

Beispiele:



Rolle vorwärts



Rolle gehockt rückwärts

IV. Decentralised elements

1. General principles of body positioning and movement technique

a) As far as possible the same principles of body positioning apply to decentralised elements as to centralised elements (see C.I)

b) Due to the large variety of decentralised elements, the starting and finishing positions must be described if they are not obvious from the previous or subsequent elements.

c) In the upper phase of decentralised elements, the standard version is performed with straight legs. If an element is to be executed in a tuck position, then this should be indicated. In the lower phase the leg positioning will always be given.

2. Decentralised elements in the upper phase

a) **Rolling movements**

Rolling movements are characterised by a rotation of the body around its transverse axis.

- **Roll**

The rotation occurs between the arms, below the holding points on the wheel. Hands hold in overarm grip on a rung, or in radial grip on the rims and outer handles. Arms may be bent during the rotation. Legs are together (at least from when they have reached the horizontal until the hips have passed through the arms). During this phase, feet may not touch the rims, rung, handle, or boards. The rotation must not be initiated by a jump out of the stand position, but must come from using the arms to lift the body and so raise the centre of mass.

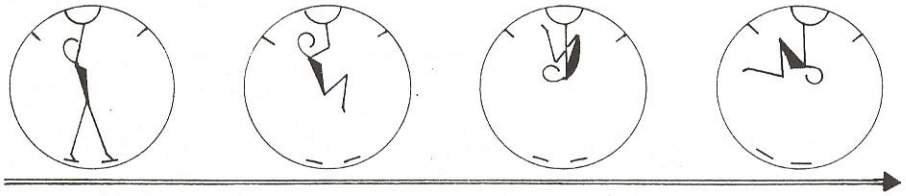
Variations:

- Roll forwards
- Roll forwards against rolling direction
- Roll backwards
- Roll backwards against rolling direction
- Side roll forwards
- Side roll backwards

Examples:

Roll forwards

Tuck roll backwards



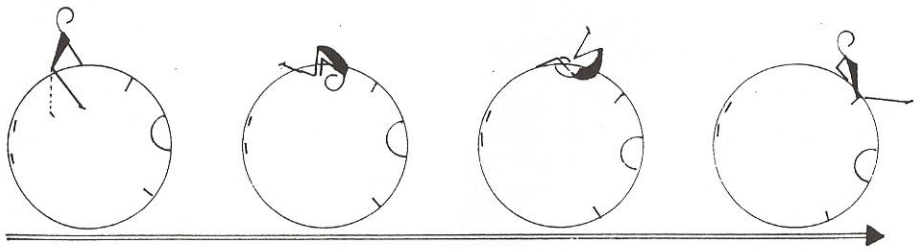
Rolle gehockt rückwärts gegen die Rollrichtung

Hohe Rolle

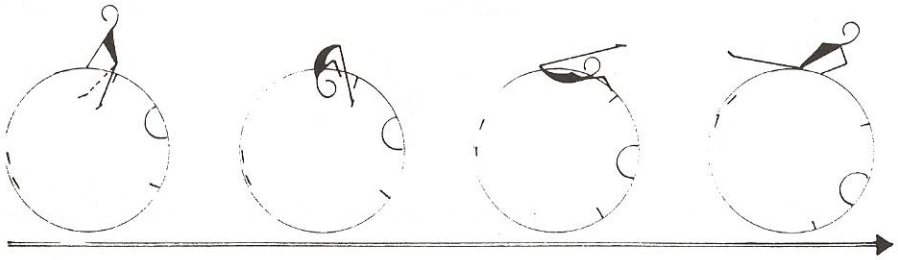
Die Drehbewegung erfolgt annähernd auf Höhe der Reifen, wobei sich der Körperschwerpunkt am Reifen entlang fortbewegt. Oberarme oder Schulter berühren dabei die Reifen. Der Rücken kann auf einer Sprosse aufliegen. Die Arme können während der Rolle gebeugt sein. Die Beine werden unmittelbar nach Verlassen der Ausgangsposition geschlossen und die Beinhaltung wird erst bei Erreichen der Endposition gegebenenfalls verändert. Die Hände greifen im Speichgriff von oben auf die Reifen. Bei der hohen Rolle vorwärts kann der Turner auch zunächst über die Armbeuge rollen und dann von außen an die Reifen greifen. Die Ellbogen bleiben während der Drehbewegung immer oberhalb der Reifenebene (im Gegensatz zu gewissen Varianten der Abschwungbewegungen).

Varianten:
- Hohe Rolle vorwärts
- Hohe Rolle vorwärts gegen Rollrichtung
- Hohe Rolle rückwärts
- Hohe Rolle rückwärts gegen Rollrichtung
- Abrollen rückwärts:
  Aus der Rückenlage rückwärts auf dem Rad mit Aufstützen der Hände (Ristgriff) auf einer Sprosse wird die Hüfte gebeugt und somit eine Rollbewegung rückwärts eingeleitet. Die Füße werden auf den Boden aufgesetzt, die Hände bleiben an der Sprosse (keine Flugphase).

Beispiele:



Hohe Rolle gehockt vorwärts



Hohe Rolle vorwärts gegen Rollrichtung

Tuck roll backwards against rolling direction

- **High roll**

The rotation occurs at the rim level, whereby the centre of body mass moves along the rim. Upper arms or shoulders are in contact with the rims. The back may be supported by a rung. Arms may be bent during the roll. Immediately after leaving the starting position, legs are joined and stay together until the move has been completed. Hands are in radial grip on the rims. In the case of the high roll forwards, the gymnast may roll over the arms first and then establish a grip on the rims. Elbows remain above the rim level throughout the move.

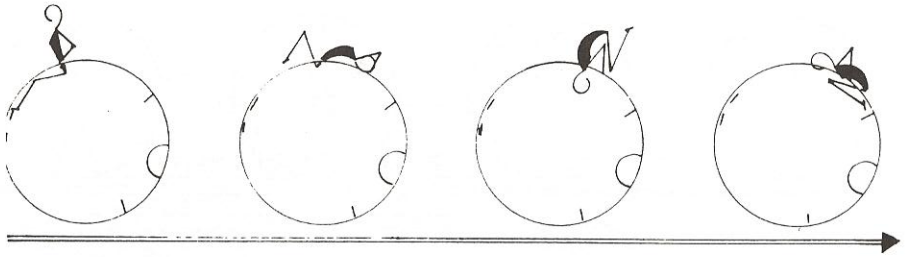
Variations:
- High roll forwards
- High roll forwards against rolling direction
- High roll backwards
- High roll backwards against rolling direction
- Roll off backwards:

From back lying on the wheel with arms in a supporting position (overarm grip) on a rung, the hip angle is closed and a backward rotation is initiated. Feet come into contact with the floor, hands stay on the rung (no flight phase).

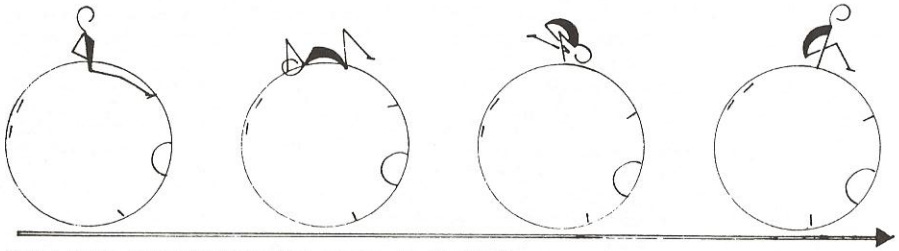
Examples:

High tuck roll forwards

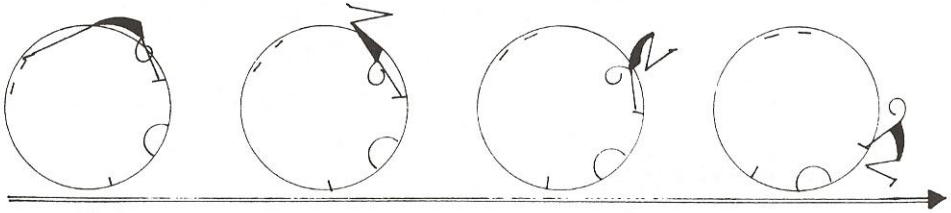
High roll forwards against rolling direction



Hohe Rolle gehockt rückwärts



Hohe Rolle gehockt rückwärts gegen die Rollrichtung



Abrollen gehockt rückwärts

b) Auf-, Ab-, Umschwungbewegungen

Bei den Auf-, Ab- und Umschwungbewegungen führt der Körper eine Drehbewegung meist um eine Sprosse als Drehachse aus.
Bei den Aufschwungbewegungen ist die Ausgangsposition des Körperschwerpunkts tiefer als die Endposition.
Bei den Abschwungbewegungen ist die Ausgangsposition des Körperschwerpunkts höher als die Endposition.
Bei den Umschwungbewegungen ist die Ausgangsposition des Körperschwerpunkts gleich der Endposition.

Hüftaufschwung rückwärts

Der Abstoß von der Standfläche kann beidbeinig oder durch Vorspreizen eines Beines erfolgen. Beim beidbeinigen Abstoß dürfen die Beine gehockt angehoben werden bis die Füße die Reifenebene erreicht haben. Danach müssen die Beine gestreckt werden. Bei Abstoß durch Vorspreizen eines Beins müssen die Beine geschlossen werden, wenn das Spreizbein die Waagerechte erreicht. Die Arme sind gebeugt, die Ellbogen werden am Körper angelegt, so daß sie nicht an den Reifen hängen bleiben. Die Hüfte ist gebeugt. Die Hände greifen im Ristgriff an der Sprosse.

Der Hüftaufschwung wird im allgemeinen in den Stütz an einer Sprosse geturnt. Andere Endpositionen sind möglich und müssen beschrieben werden.

Variante:

- Hüftaufschwung rückwärts gegen die Rollrichtung

High tuck roll backwards

High tuck roll backwards against rolling direction

Roll off backwards

b) Upward circles, downward circles and forward/backward circles

Upward circles, downward circles and forward/backward circles involve rotations usually using a rung as the axis of rotation. In an upward circle, the starting position of the centre of body mass is lower than its finishing position. In a downward circle, the starting position of the centre of body mass is higher than its finishing position. In a forward or backward circle, the starting position of the centre of body mass is at the same level as its finishing position.

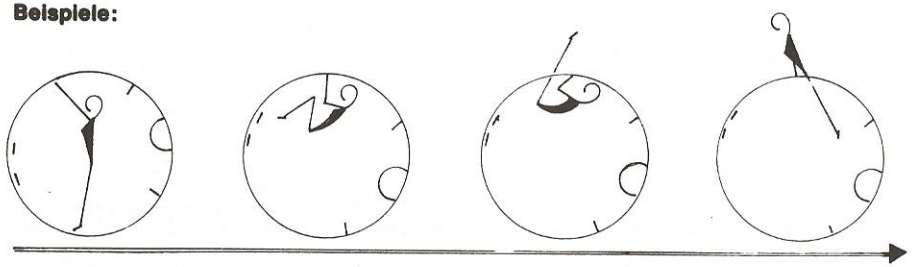
- Upward back hip circle

Take-off from the stand position may be with both legs together or one leg may follow the other. In the case of a two-legged take-off, the legs may be tucked until they have reached the rim level. After that point the legs must be extended. If one leg follows the other in take-off, the legs must be joined by the time they reach the horizontal. Arms are bent, elbows by the side of the body so that they do not get caught on the rims. The hip angle is closed. Hands are in overarm grip on the rung. The upward circle is generally performed into a support position on a rung. Other finishing positions are possible and must be described when appropriate.

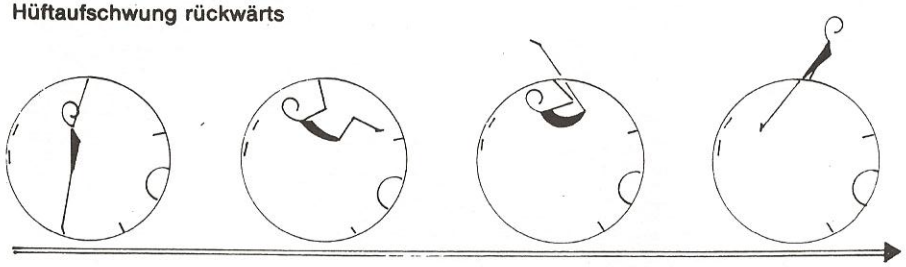
Variation:

- Upward back hip circle against rolling direction

Beispiele:



Hüftaufschwung rückwärts



Hüftaufschwung rückwärts gegen die Rollrichtung

– Hüftabschwung vorwärts

Der Hüftabschwung wird im allgemeinen aus dem Stütz an einer Sprosse geturnt. Beim Aufsetzen der Füße in der nachfolgenden Position muß die Bewegung abgebremst werden, so daß das Aufsetzen weich und nahezu geräuschlos erfolgt. Dabei dürfen die Arme gebeugt werden. Die Beine sind geschlossen und die Beinhaltung wird gegebenenfalls erst unmittelbar vor Erreichen der Endposition verändert. Die Hände greifen im Ristgriff. Die Hüfte ist gebeugt.

Varianten:

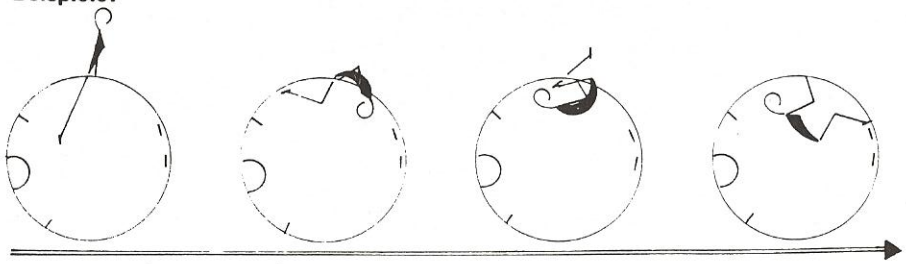
· Hüftabschwung aus dem Grätschsitz auf den Reifen zwischen zwei Sprossen: Dabei greifen die Hände mit Speichgriff an die Reifen an oder hinter der Sitzstelle. Die Drehung erfolgt nun nicht mehr um eine Sprosse. Bei dieser Variante befinden sich die Ellbogen bereits während der Drehung unterhalb der Reifenebene (in Abgrenzung zu den hohen Rollen).

· Hüftabschwung vorwärts mit ½ Drehung:

Der Turner führt zunächst eine Rumpfbeuge vorwärts aus und gelangt so in einen Hüfthang. In dieser Position greift eine Hand vor dem Körper an den Reifen auf der entgegengesetzten Körperseite (Ristgriff); die andere Hand greift hinter dem Rücken zum Reifen auf der entgegengesetzten Körperseite. Die Abschwungbewegung wird weitergeführt und gleichzeitig erfolgt die ½ Drehung um die Längsachse. Dabei ist die Hüfte kurzzeitig gestreckt und wird danach erst wieder gebeugt.

· Hüftabschwung vorwärts gegen die Rollrichtung mit ½ Drehung

Beispiele:



Hüftabschwung gehockt vorwärts

Examples:

Upward back hip circle

Upward back hip circle against rolling direction

- Downward front hip circle

The downward front hip circle is generally performed out of a support position on a rung. When the feet are placed in the finishing position there must be a slight deceleration so that the placing of the feet can take place lightly and noiselessly. Arms may be bent. Legs are together and remain so until the move has been completed. Hands are in overarm grip. The hip angle is closed.

Variations:

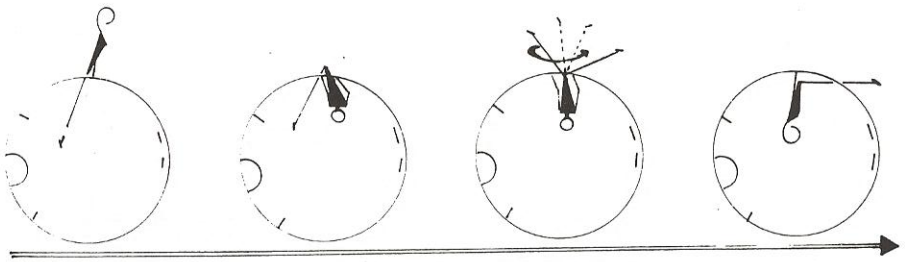
- Downward front hip circle from straddle sitting on the rims between two rungs:
Hands are in radial grip on the rims at or behind the sitting position. The rotation no longer takes place round a rung. In this variation the elbows are already below the rim level during the rotation (in contrast to high rolls).

- Downward front hip circle with 1/2 turn:
The gymnast first of all leans forward into hanging from the hips. In this position one hand moves in front of the body to hold the rim on the opposite side of the body (overarm grip); the other hand moves across the back to hold the rim on the opposite side of the body. The downward circle is continued, while the half turn is executed simultaneously around the longitudinal axis. The hips are extended for a moment, after which the angle is closed again.

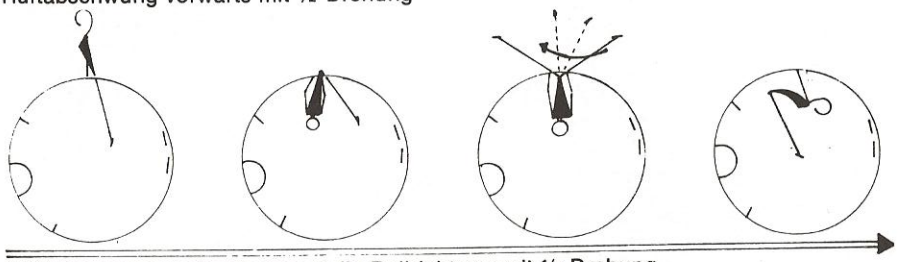
- Downward front hip circle with 1/2 turn against rolling direction.

Examples:

Downward tuck front hip circle



Hüftabschwung vorwärts mit ½ Drehung



Hüftabschwung vorwärts gegen die Rollrichtung mit ½ Drehung

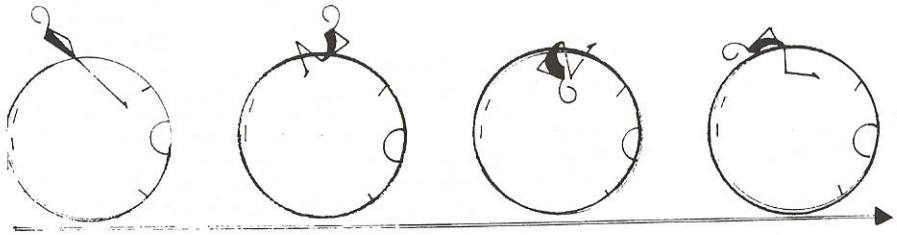
– Hüftumschwung rückwärts

Beim Hüftumschwung rückwärts befindet sich die Drehachse (= Sprosse) auf Bauchhöhe. Die Arme sind stark gebeugt, die Ellbogen am Körper angelegt. Die Hände greifen im Ristgriff an der Sprosse oder im Speichgriff am Reifen und dürfen in der Endphase gelöst werden. Die Beine bleiben während der Drehbewegung geschlossen. Die Hüfte ist stark gebeugt.

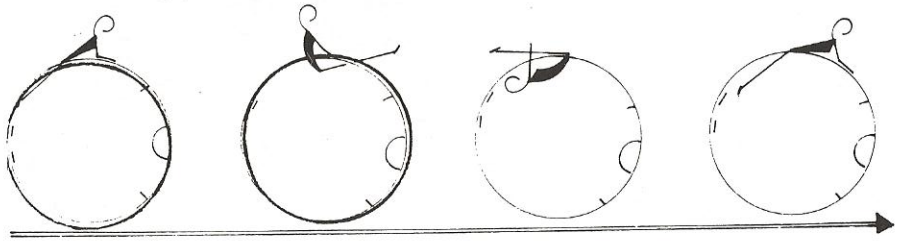
Varianten:

· Mehrfachdrehungen sind möglich, z. B. Doppelhüftumschwung rückwärts
· Hüftumschwung rückwärts gegen die Rollrichtung

Beispiele:



Hüftumschwung gehockt rückwärts



Hüftumschwung rückwärts gegen die Rollrichtung

Downward front hip circle with 1/2 turn

Downward front hip circle with 1/2 turn against rolling direction

- Hip circle backwards

In the hip circle backwards, the axis of rotation (rung) is at stomach level. Arms are well bent with elbows close to the body. Hands are in overarm grip on the rung or in radial grip on the rim and may be released in the end phase of the circle. Legs remain together throughout the move. The hip angle is very closed.

Variations:

- Multiple rotations are possible,
  eg. double hip circle backwards
- Hip circle backwards against rolling direction

Examples:

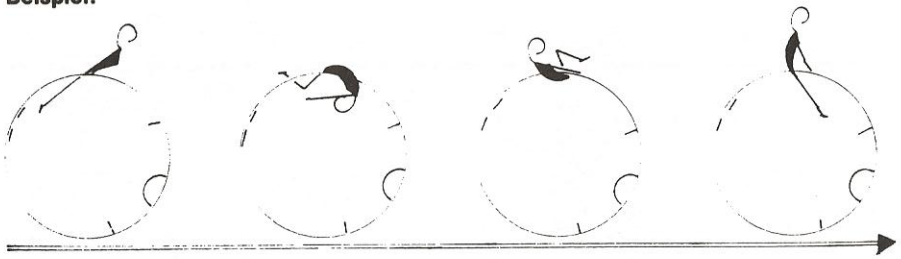
Tuck hip circle backwards

Hip circle backwards against rolling direction

– Hüftumschwung vorwärts

Die Drehachse (= Sprosse) befindet sich auf Bauchhöhe. Die Arme sind gebeugt. Die Hände dürfen anfangs gelöst werden, so daß zunächst nur der Oberkörper schwunghaft nach vorne gebeugt wird. Erst etwa in Kopfuntenstellung greifen die Hände im Speichgriff am Reifen bzw. Ristgriff an der Sprosse. Die Ellbogen sind am Körper angelegt. Die Beine bleiben während der Drehbewegung geschlossen. Die Hüfte ist gebeugt.

Beispiel:



Hüftumschwung gehockt vorwärts

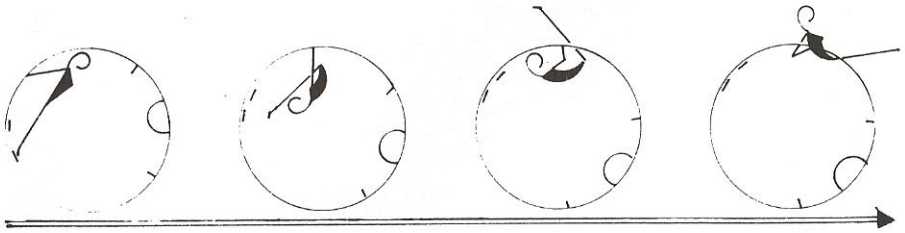
– Sitzaufschwung vorwärts

Aus der Bückhangposition (mit Aufstellen der Füße) wird der Körperschwerpunkt durch schwunghaftes Strecken im Hüftgelenk in den Sitz auf der Sprosse gebracht. Die Arme werden gebeugt und unterstützen die Aufschwungbewegung. Die Hände greifen im Speichgriff an den Reifen. Die Beine bleiben gestreckt und geschlossen.

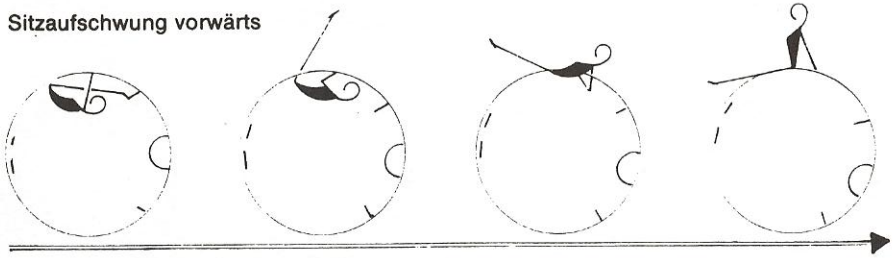
Varianten:

· Sitzaufschwung vorwärts gegen die Rollrichtung
· Sitzaufschwung vorwärts gegen die Rollrichtung mit ½ Drehung:
Aus dem Bückhang (mit Aufstellen der Füße) rückwärts erfolgt die Hüftstreckung gegen die Rollrichtung und gleichzeitig wird durch kräftigen Armzug die ½ Drehung eingeleitet. Dadurch werden die Arme kurzzeitig überkreuzt. Die Hände werden sofort gelöst, und der Turner gelangt über einen flüchtigen Hüfthang in den Stütz vorwärts.

Beispiele:



Sitzaufschwung vorwärts



Sitzaufschwung vorwärts gegen die Rollrichtung

- Hip circle forwards

The axis of rotation (rung) is at stomach level. Arms are bent. Hands may be released at the start, so that the body can be swung forward freely. Once in an inverted position, the hands reach into a radial grip on the rim, or overarm grip on the rung. Elbows are kept close to the body. Legs remain together during the rotation and the hip angle is closed.

Example:

Tuck hip circle forwards

- Upward seat circle forwards

Out of a pike hang (feet on the rung), by way of a forceful opening of the hip angle, the centre of body mass is brought into a sitting position on the rung. Arms are bent and lend support to the swinging movement. Hands are in radial grip on the rim. Legs remain together and straight.

Variations:

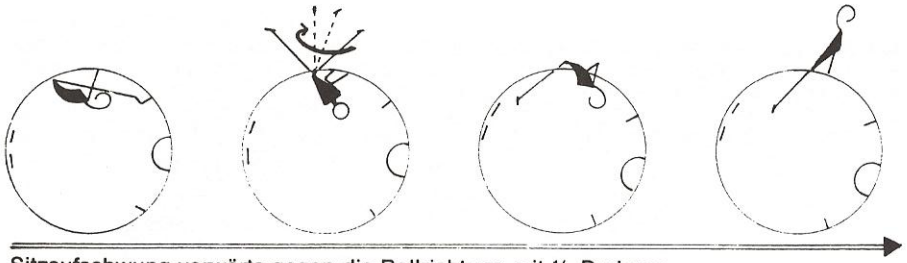
- Upward seat circle forwards against rolling direction
- Upward seat circle forwards with 1/2 turn against rolling direction:

The opening of the hip angle against the rolling direction follows out of the pike hang and at the same time the half turn is initiated by a strong pull by the arms (arms are crossed for a moment). Hands are then immediately released and the gymnast manages to reach the support position after passing briefly through a hip hang.

Examples:

Upward seat circle forwards

Upward seat circle forwards against rolling direction



Sitzaufschwung vorwärts gegen die Rollrichtung mit ½ Drehung

– Sitzabschwung rückwärts

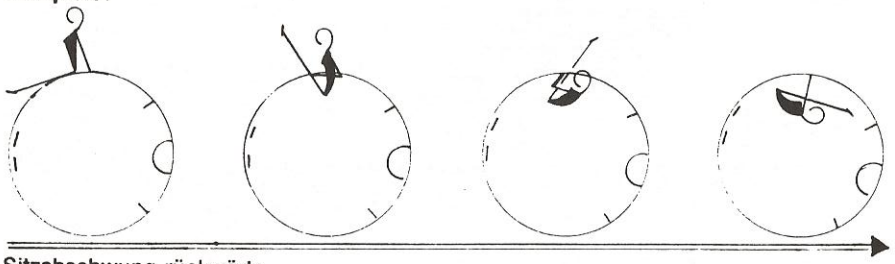
Der Körper wird zunächst aus dem Sitz nach hinten geschoben und gleitet dann an der Sprosse entlang ins Rad, wobei das Hüftgelenk stark gewinkelt ist. Die Beine sind gestreckt und geschlossen. Die Arme dürfen gebeugt werden, und die Ellbogen werden an den Körper angelegt. Die Hände greifen im Ristgriff an der Sprosse.

Varianten:

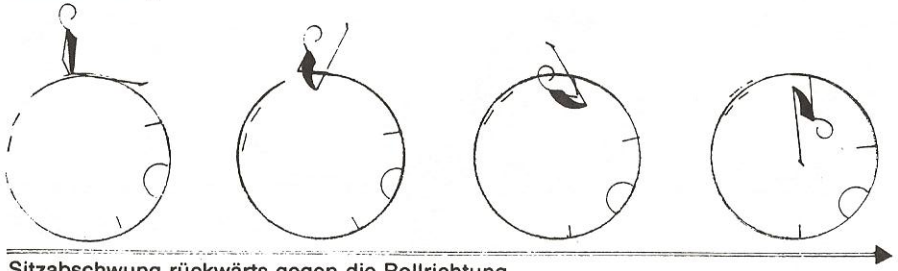
· Sitzabschwung mit Griff an den Reifen:
Dabei führt der Oberkörper zunächst eine Rückbeuge aus. Danach greifen die Hände von unten an die Reifen hinter der Sprosse. Eine weitere Griffvariante bei dieser Art des Sitzabschwungs ist der Speichgriff von oben an die Reifen hinter der Sitzstelle. Bei all diesen Sitzabschwungvarianten gelangen die Ellbogen mit Einleiten der Drehbewegung sofort ins Radinnere (in Abgrenzung zur Hohen Rolle rückwärts).

· Sitzabschwung rückwärts gegen die Rollrichtung

Beispiele:



Sitzabschwung rückwärts



Sitzabschwung rückwärts gegen die Rollrichtung

c) Beinschwungbewegungen

Bei den Beinschwungbewegungen wird eine Positionsänderung durch Beinbewegung herbeigeführt.

– Hohes Überhocken

Aus dem Stütz an der Sprosse mit Ristgriff oder an den Reifen im Sprossenbereich mit Speichgriff werden die Beine zunächst gestreckt nach hinten geschwungen, dann sofort angehockt und über die Sprosse gebracht.
Die Beine bleiben dabei geschlossen. Die Arme sind während des Überhockens gestreckt.

Upward seat circle forwards with 1/2 turn against rolling direction

- Downward seat circle backwards

From a sitting position, the body is pushed backwards along the rung and into the wheel in a pike position. Legs are together and straight. The arms may be bent and the elbows are close to the body. Hands are in overarm grip on the rung.

Variations:

- Downward seat circle holding the rims:
First of all, the upper body has to lean backwards. Then, from underneath, the hands establish a grip on the rims behind the rung. Another variation on the type of grip is to have a radial grip from above on the rims behind the sitting position. In all these variations on downward seat circles, the elbows should move inside the wheel as soon as the rotation has begun (in contrast to the high roll backwards).

- Downward seat circle backwards against rolling direction

Examples:

Downward seat circle backwards

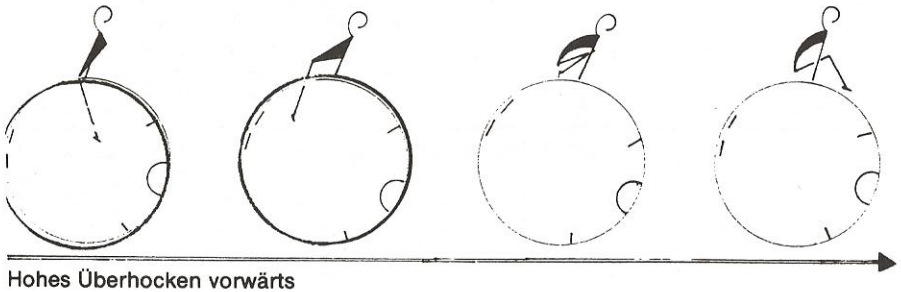
Downward seat circle backwards against rolling direction

c) Leg-swing movements

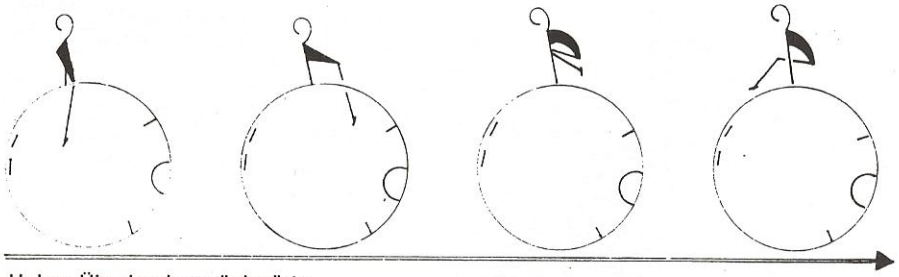
- High tuck through

From support on the rung with overarm grip (or radial grip on the rims next to the rung), legs first swing straight backwards and then immediately tuck through and over the rung. Legs remain together. Arms are straight during the tuck through.

Varianten:
· Hohes Überhocken vorwärts
· Hohes Überhocken rückwärts
Beispiele:



Hohes Überhocken vorwärts

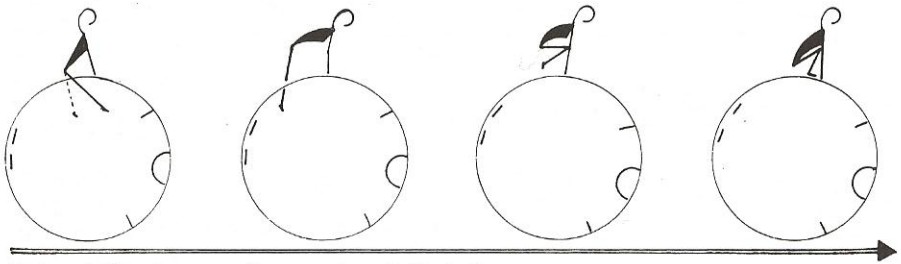


Hohes Überhocken rückwärts

– Hohes Aufhocken
Aus dem Stütz an der Sprosse mit Ristgriff oder an den Reifen im Sprossenbereich mit Speichgriff werden die Beine zunächst gestreckt nach hinten geschwungen, dann sofort angehockt und die Füße werden auf die Reifen hinter den Griffstellen aufgesetzt. Die Beine bleiben während der Hockbewegung geschlossen und werden erst unmittelbar vor dem Aufsetzen auf den Reifen gegrätscht. Die Arme sind während des Aufhockens gestreckt.

Varianten:
· Hohes Aufhocken vorwärts
· Hohes Aufhocken rückwärts
· Hohes Aufhocken vorwärts/rückwärts aus dem Grätschsitz
Dabei müssen die Beine während des Rückschwungs nicht geschlossen sein.

Beispiele:



Hohes Aufhocken vorwärts aus dem Grätschsitz

Variations:
- High tuck through forwards
- High tuck through backwards

Examples:

High tuck through forwards

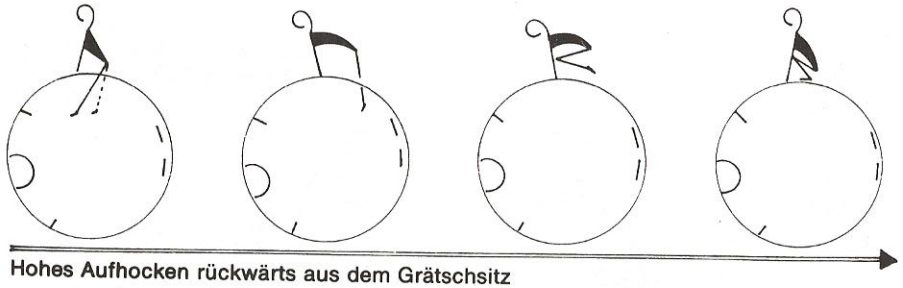
High tuck through backwards

- High tuck on
From support on the rung with overarm grip (or with radial grip on the rims next to the rung), the legs swing first straight backwards, then immediately tuck and the feet are placed on the rims behind the hands. Legs stay together during the tuck movement and only come apart just before the feet are placed on the rims. Arms are straight during the tuck on.

Variations:
- High tuck on forwards
- High tuck on backwards
- High tuck on forwards or backwards out of straddle sitting
  (Legs do not have to be together during the backswing)

Examples:

High tuck on forwards from straddle sitting



Hohes Aufhocken rückwärts aus dem Grätschsitz

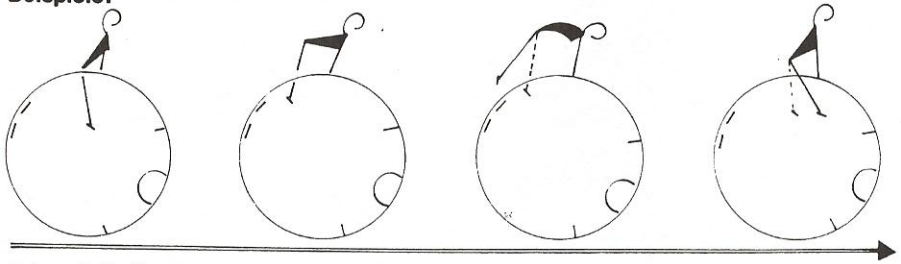
– Hohes Aufgrätschen

Aus dem Stütz an der Sprosse mit Ristgriff oder an den Reifen im Sprossenbereich mit Speichgriff werden die Beine gestreckt und geschlossen nach hinten geschwungen und dann gegrätscht. Die Oberschenkel werden kurz hinter den Händen auf die Reifen aufgesetzt.

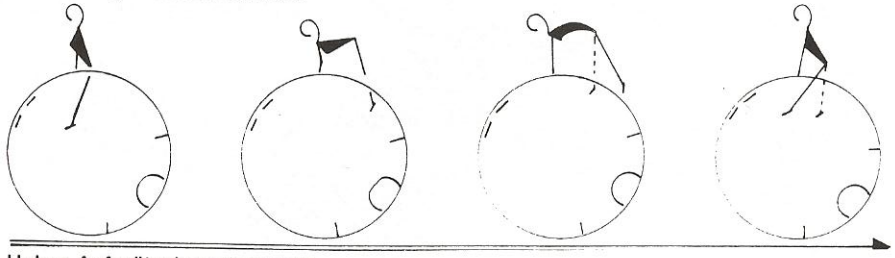
Varianten:

· Hohes Aufgrätschen vorwärts
· Hohes Aufgrätschen rückwärts

Beispiele:



Hohes Aufgrätschen vorwärts



Hohes Aufgrätschen rückwärts

d) Statische Elemente

In der oberen Phase können auch statische Elemente geturnt werden, wobei verschiedene Körperhaltungen eingenommen werden. Die meisten dieser Körperhaltungen wurden bereits in A. I. 4 beschrieben.

Beispiele für besondere Varianten:

– Kniehang:

High tuck on backwards from straddle sitting

- High straddle on

From support on the rung with overarm grip (or with radial grip on the rims next to the rung), the legs are swung backwards together and straight before being straddled. The thighs are then placed on the rims just behind the hands.

Variations:

- High straddle on forwards
- High straddle on backwards

Examples:

High straddle on forwards

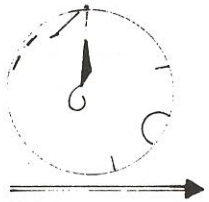
High straddle on backwards

d) Static elements

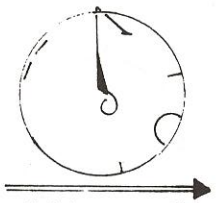
In the upper phase it is also possible to perform static elements. Various body positions can be included, most of which were described in A.I.4.

Examples of unusual variations:

- Knee hang

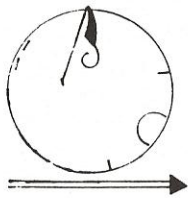


Kniehang rückwärts

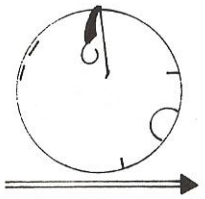


Kniehang vorwärts

– Hüfthang:

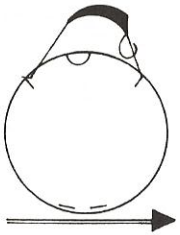


Hüfthang vorwärts

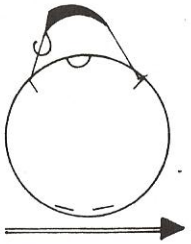


Hüfthang rückwärts

– Hohe Brücke:



Hohe Brücke rückwärts

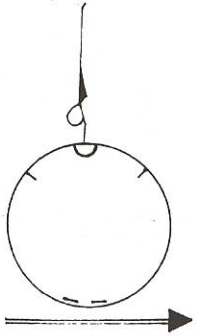


Hohe Brücke vorwärts

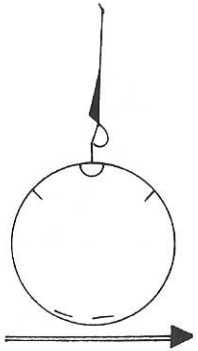
– Hoher Handstütz

Dabei müssen die Arme flüchtig zumindest annähernd gestreckt sein.

Beispiele:



Hoher Handstütz rückwärts



Hoher Handstütz vorwärts

– Hoher Oberarmstütz

Beim hohen Oberarmstütz befindet sich die Schulterachse auf Höhe der Reifenebene, die Oberarme dürfen die Reifen berühren. Die Hände greifen im Speichgriff, die Arme sind stark gebeugt und die Ellbogen vom Körper abgespreizt. Das Hüftgelenk ist im Normalfall gestreckt. Der Oberarmstütz kann mit den bekannten Variationen in den verschiedenen Freiheitsgraden geturnt werden (z. B. Hocken, Spreizen, Grätschen . . .).

Knee hang backwards

Knee hang forwards

- **Hip hang**

Hip hang forwards

Hip hang backwards

- **High bridge**

High bridge backwards

High bridge forwards

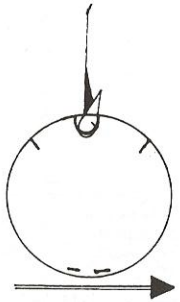
- **High handstand**
  (Arms must pass through an almost straight position)

High handstand backwards

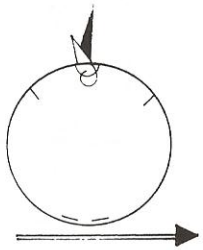
High handstand forwards

- **High shoulder support**

In the high shoulder support, the shoulder axis is at the rim level. The upper arms are in contact with the wheel. Hands are in radial grip, arms are bent and elbows are away from the body. For the standard version, the hips are extended. The high shoulder support can also be performed using different degrees of variation (eg. tuck, stride, straddle ...)



Hoher Oberarmstütz rückwärts



Hoher Oberarmstütz vorwärts

– Hoher Ellbeugensturzhang

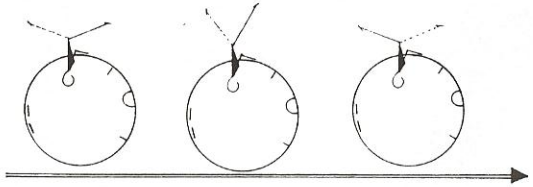
Dabei befindet sich die Schulterachse unterhalb der Reifenebene, die Ellbeuge liegt auf den Reifen auf, und die Hände greifen zusätzlich an den Reifen. Das Hüftgelenk ist gestreckt. Der Ellbeugensturzhang kann mit den bekannten Varianten in den verschiedenen Freiheitsgraden geturnt werden.

Hoher Ellbeugensturzhang rückwärts

Hoher Ellbeugensturzhang vorwärts

Eine besondere Variante des Ellbeugensturzhangs bildet die Ausführung dieses Elements mit Wechselspreizen und mit Kreisspreizen.

· Beim Wechselspreizen werden die Beine zunächst flüchtig in eine weite Spreizstellung gebracht (ca. 160°–170°). Anschließend erfolgt ein Wechsel der Spreizrichtung: das hintere Bein wird vorgespreizt, das bisher vordere Bein rückgespreizt.



Hoher Ellbeugesturzhang mit Wechselspreizen rückwärts

· Beim Kreisspreizen werden die Beine zunächst flüchtig in eine weite Spreizstellung gebracht (160°–170°). Von dieser Position aus werden die Beine über die weite Grätsche wieder in die weite Spreizstellung geführt, wobei nun aber das anfänglich hintere Bein vorgespreizt und das anfänglich vordere Bein rückgespreizt wird.

– Hochspagat

Der Hochspagat ist eine Spreizposition, bei der der Turner über 4 Querverbindungen hinweg spreizt: unter den beiden Standsprossen der Füße befinden sich noch 2 weitere Querverbindungen (dabei bilden die beiden Brettsprossen eine Querverbindung aufgrund der räumlichen Nähe). Der Körperschwerpunkt befindet sich beim Hochspagat noch unterhalb der Reifenebene und nur Schultern und Oberkörper befinden sich – je nach Fußstellung – oberhalb der Reifenebene. In dieser Spreizposition wird der Oberkörper (soweit möglich) aufgerichtet und die Arme sind frei (ansonsten muß dies besonders bezeichnet werden).

High shoulder support backwards

High shoulder support forwards

- High inverted arm support

The shoulder axis is below the rim level, the lower arms are on the rims, and the hands are holding the rims. Hips are extended. The inverted arm support may be performed with the usual degrees of variation in body position.

High inverted arm support backwards

High inverted arm support forwards

Unusual variations of the inverted arm support are those performed (a) with a change of legs, and (b) with a circular leg movement:

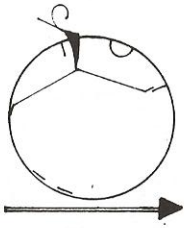
- With a change of legs, the legs start in a wide stride position (ca. 160°-170°). A change of stride position means that the back leg is moved forwards and the front leg backwards.

High inverted arm support with change of legs

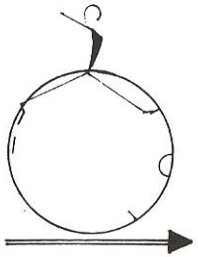
- With a circular leg movement, the legs again start in a wide stride position (ca. 160°-170°). From this position the legs are circled through a wide straddle back into a wide stride position, now with the opposite legs forwards and backwards.

- High splits

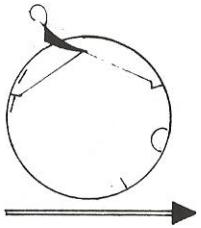
In high splits the gymnast is in a stride position above four horizontal joins of the wheel: There are two further horizontal joins under the two standing points of the gymnast (the two board rungs are counted as one join due to their proximity). The centre of body mass is located below the rim level, while shoulders and upper body may be above. In this stride position, the upper body is as upright as possible and the arms are free (unless otherwise indicated).



Hochspagat auf der hinteren Spreizsprosse und dem vorderen Sprossengriff vorwärts



Hochspagat auf dem hinteren Brett und dem oberen Sprossengriff vorwärts

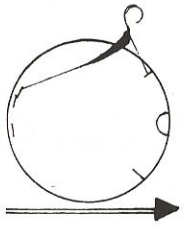


Hochspagat auf dem unteren Brett und dem oberen Sprossengriff rückwärts

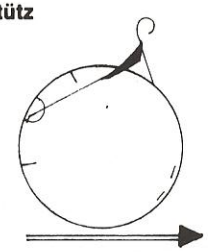
– Hoher Liegestütz

Beim hohen Liegestütz befindet sich der Körperschwerpunkt unterhalb der Reifenebene und nur Schulter- oder auch Brustbereich befinden sich oberhalb der Reifenebene. Auch hierbei überbrückt der Turner 4 Radquerverbindungen, d. h. unter den Unterstützungspunkten von Füßen (Fuß) und Händen (Hand) befinden sich zwei weitere Querverbindungen.

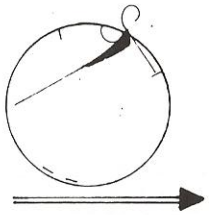
Beispiele für hohen Liegestütz



Hoher Liegestütz auf dem hinteren Brett am oberen Sprossengriff vorwärts



Hoher Liegestütz in den Reifengriffen an der oberen Spreizsprosse vorwärts



Hoher Liegestütz auf der hinteren Spreizsprosse am vorderen Sprossengriff vorwärts

3. Dezentrale Elemente in der unteren Phase

Die dezentralen Elemente in der unteren Phase bestehen aus dem Durchschwingen in unterschiedlichen Körperpositionen. Dabei wirkt der Hauptanteil des Körpergewichts auf einen Radpunkt bzw. zwei eng beieinander liegende Radpunkte, wodurch eine hohe Schwungwirkung erzielt wird.

a) Standvarianten

Grundsätze:

– Bei den meisten Varianten des Durchschwingens im Querverhalten erfolgt ein Umgreifen während des Durchschwingens: Beim Durchschwingen vorwärts greifen die Hände zunächst vorlings und werden beim Durchschreiten des bodennächsten Punktes nach rücklings gewechselt. Beim Durchschwingen rückwärts wechselt die Griffstelle von rücklings nach vorlings. Dabei werden Ausgangs- und Endposition der Hände beschrieben bzw. sind durch das vorangehende oder nachfolgende Element festgelegt. Vor dem Handwechsel dürfen die Arme gebeugt werden. Während des Handwechsels bleiben die Arme gestreckt und werden in die Seittiefhalte gebracht. Der Griffwechsel der Hände erfolgt gleichzeitig. Wird während des Durchschwingens im Querverhalten eine halbe Drehung geturnt, so dürfen die Hände nacheinander greifen.

Erfolgt beim Durchschwingen im Querverhalten kein Griffwechsel, so muß dies beschrieben werden.

– Beim Durchschwingen im Seitverhalten verändern die Hände ihre Griffposition nicht. Die Standvarianten im Seitverhalten werden durch den Zusatz „Seit-" am Wortanfang gekennzeichnet.

High splits forwards on the back stride rung and the front inner handle

High splits forwards on the back board and the upper inner handle

High splits backwards on the lower board and the upper inner handle

- High front support

In the high front support, the centre of body mass is below the rim level, and only the shoulders and maybe chest are above the rim level. Here too, the gymnast is in a position above four horizontal joins of the wheel; that is, there are two further joins below the support points of the feet (foot) and hands (hand).

Examples of high front support:

High front support forwards on the back board holding the upper inner handle

High front support forwards in the outer handles holding the upper stride rung

High front support backwards on the back stride holding the front inner handle

3. Decentralised elements in the lower phase

The lower phase of decentralised elements consists of a swing through in various body positions. Most of the body weight is concentrated on one point (or two points close together) of the wheel. In this way a high level of swing can be achieved.

a) Variations in standing position:

Principles:

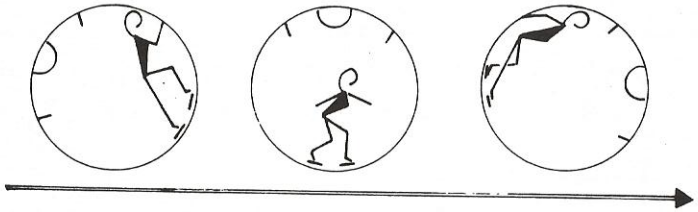
- In the case of most types of swing through in a straight position, a change of grip will occur during the swing through: In a swing through forwards, the hands first reach in front, and then back as the gymnast steps forwards. In a swing through backwards, the grip position changes from back to front. The starting and finishing positions of the hands will be described or will be implicit according to the previous or subsequent elements. Arms may be bent before the change of hand position. During the change of hand position the arms must be straight and are held low and to the side. At this point the change of grip occurs. If a half turn is to be executed during the swing through, hands may be moved one at a time. If there is no change of grip while swinging through in a straight position, then this must be indicated.

- When swinging through in a side position, there is no change of grip.

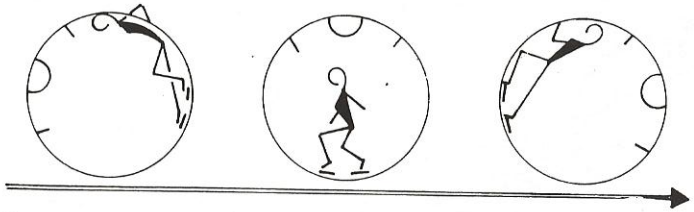
Beispiele im Querverhalten

· Spreizstand

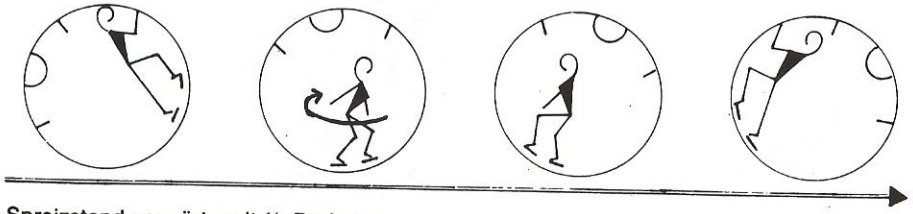
Diese Variante bildet den Übergang zwischen den zentralen Elementen (vgl. Schwungholen) und den dezentralen Elementen. Bei der Ausführung als dezentrales Element wird der Körperschwerpunkt jedoch tiefer abgesenkt als beim Schwungholen, d. h. zu einem bestimmten Zeitpunkt dürfen beide Beine gebeugt sein.



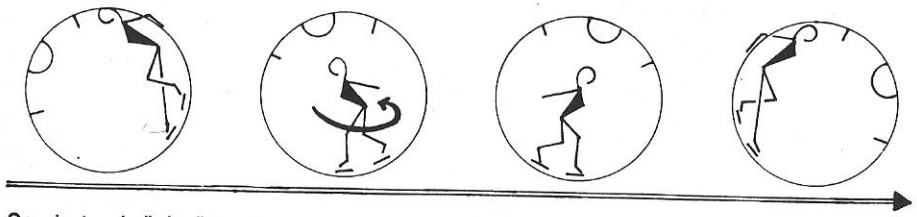
Spreizstand vorwärts



Spreizstand rückwärts



Spreizstand vorwärts mit ½ Drehung



Spreizstand rückwärts mit ½ Drehung

Examples in a straight position:

- Stride stand

This variation forms the link between centralised elements (eg. gathering momentum) and decentralised elements. In its execution as a decentralised element however, the centre of body mass is lower than when gathering momentum; that is, both legs may be bent at a particular moment.

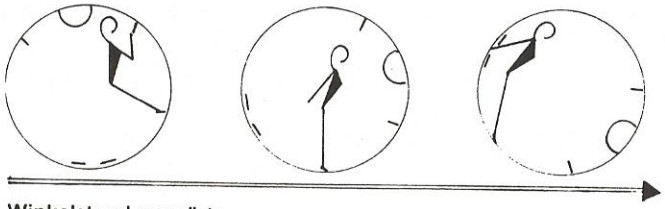
Stride stand forwards

Stride stand backwards

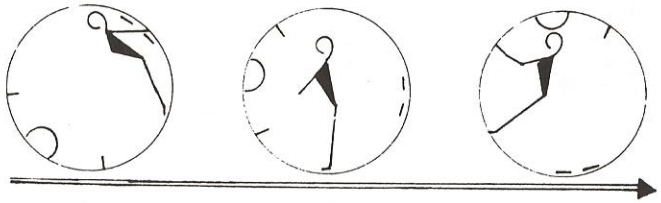
Stride stand forwards with 1/2 turn

Stride stand backwards with 1/2 turn

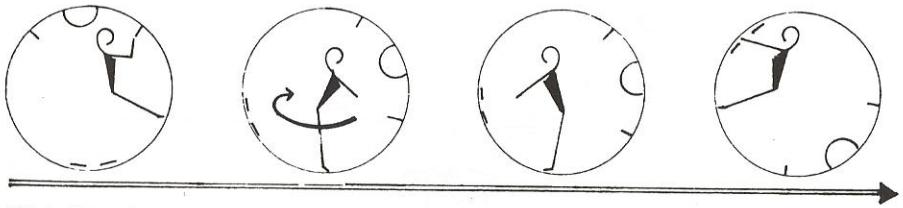
· **Winkelstand**
Das Hüftgelenk ist leicht gebeugt.



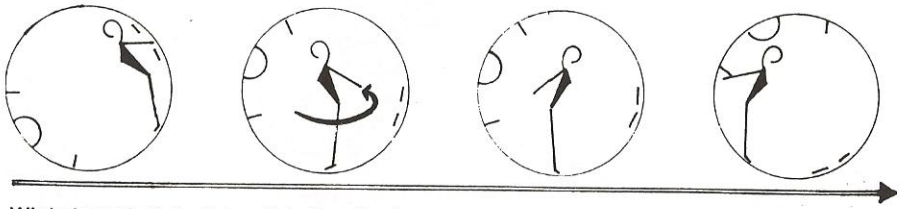
Winkelstand vorwärts



Winkelstand rückwärts

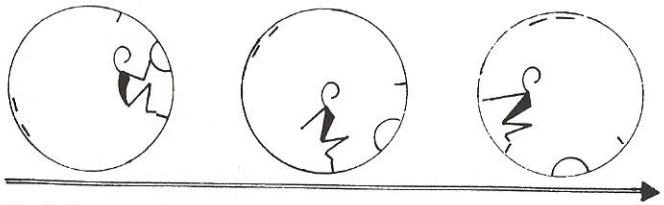


Winkelstand vorwärts mit halber Drehung



Winkelstand rückwärts mit halber Drehung

· **Hockstand**



Hockstand vorwärts

- **Angled stand**
The hip angle is slightly closed.

Angled stand forwards

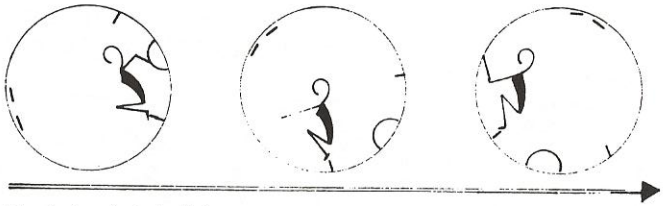
Angled stand backwards

Angled stand forwards with 1/2 turn

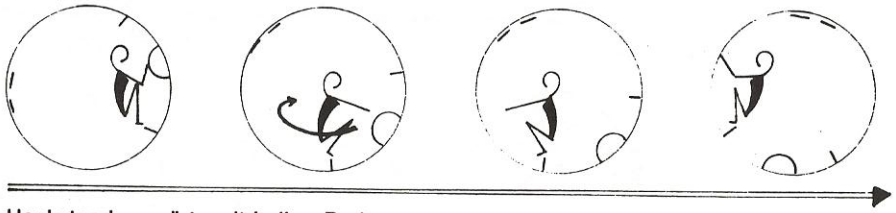
Angled stand backwards with 1/2 turn

- **Tuck stand**

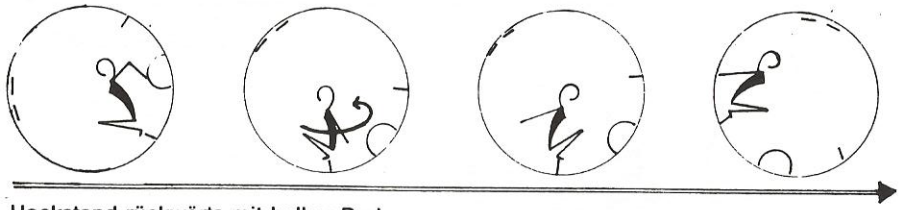
Tuck stand forwards



Hockstand rückwärts

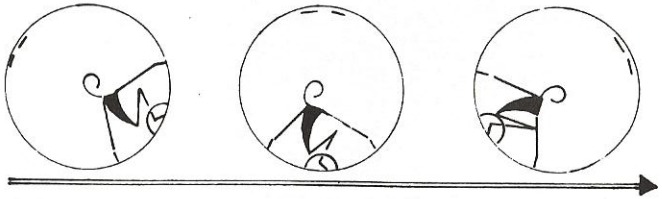


Hockstand vorwärts mit halber Drehung

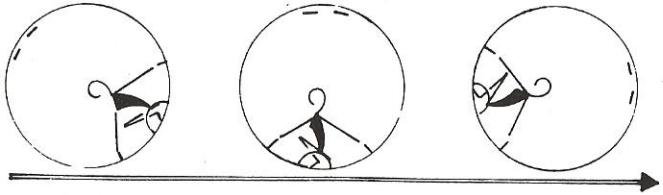


Hockstand rückwärts mit halber Drehung

· **Grätschhockstand in den Reifengriffen an den Sprossengriffen (ohne Griffwechsel)**



Grätschhockstand in den Reifengriffen an den Sprossengriffen (ohne Griffwechsel) vorwärts



Grätschhockstand in den Reifengriffen an den Sprossengriffen (ohne Griffwechsel) rückwärts

Tuck stand backwards

Tuck stand forwards with 1/2 turn

Tuck stand backwards with 1/2 turn

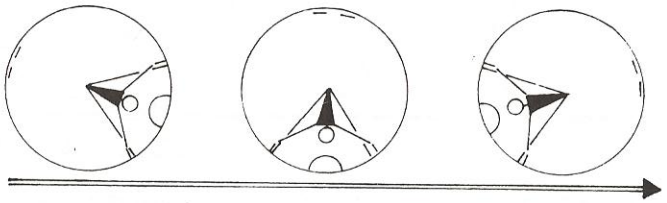
- **Tuck straddle stand in the outer handles holding the inner handles (no change of grip)**

Tuck straddle stand forwards in the outer handles holding the inner handles (no change of grip)

Tuck straddle stand backwards in the outer handles holding the inner handles (no change of grip)

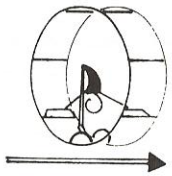
Beispiele im Seitverhalten:

· **Seitgrätschwinkelstand**



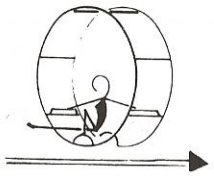
Seitgrätschwinkelstand (auf dem vorderen Reifen bei den Griffsprossen an den Sprossengriffen)

· **Seitwinkelstand**



Seitwinkelstand (auf dem vorderen Reifengriff an den Sprossengriffen)

· **Seithockstand mit Vorspreizen**



Seithockstand mit Vorspreizen (auf dem vorderen Reifengriff an den Sprossengriffen)

b) **Sitzvarianten**

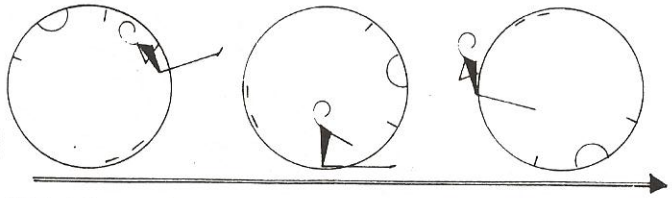
Grundsätze:

– Beim Durchschwingen im Sitz erfolgt im Normalfall ein Griffwechsel analog zum Durchschwingen im Stand. Sollen die Hände ihre Griffposition beibehalten (besonders bei Varianten mit Aufstellen der Füße), so muß dies bezeichnet werden.

– Während des Durchschwingens dürfen die Füße und Beine leicht den Boden berühren, wobei der Bodenkontakt jedoch nahezu geräuschlos erfolgen muß.

Beispiele:

· **Winkelsitz**



Winkelsitz vorwärts

Examples in a side position:

- **Angled side straddle rotation**

Angled side straddle rotation (standing on the front rim by the handle grips, holding the inner handles)

- **Angled side rotation**

Angled side rotation (standing on the front outer handle, holding the inner handles)

- **Side tuck on one leg**

Side tuck on one leg (standing on the front outer handle, one leg straight out to the front, holding the inner handles)

b) Variations in a sitting position

Principles:

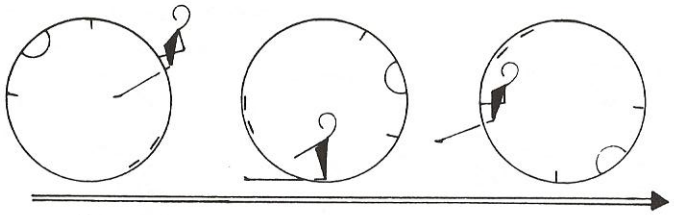
- In the standard version of swinging through in a sitting position, a similar change of grip as described for the stand position is necessary. If the hands retain their grip position (especially in the case of moves where the feet are in contact with the wheel), this must be indicated.

- During the swing through, feet and legs may touch the floor lightly. This should, however, occur almost noiselessly.

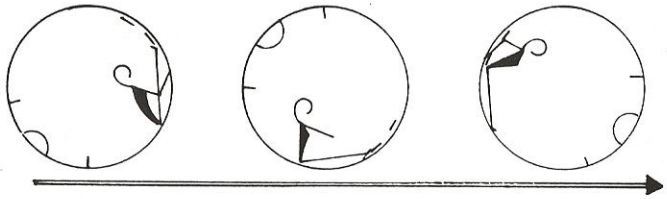
Examples:

- **Angled sitting**

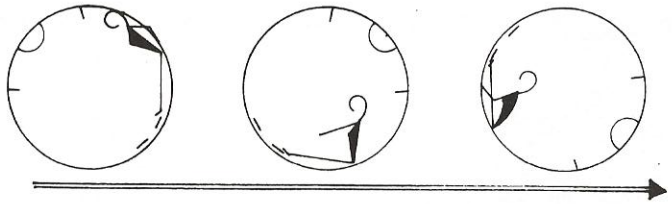
Angled sitting forwards



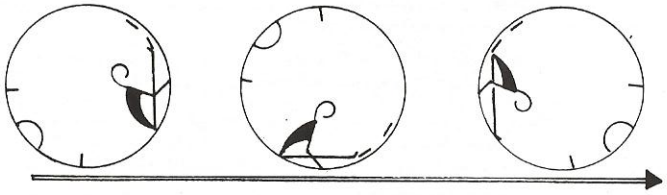
Winkelsitz rückwärts



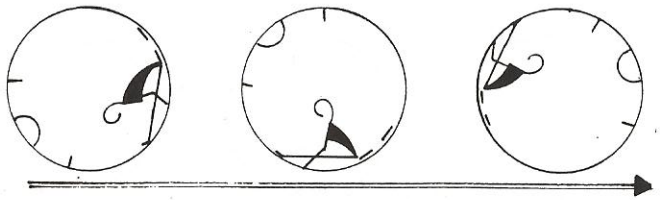
Winkelsitz mit Aufstellen der Füße vorwärts



Winkelsitz mit Aufstellen der Füße rückwärts



Winkelsitz mit Aufstellen der Füße vorwärts (ohne Griffwechsel)



Winkelsitz mit Aufstellen der Füße rückwärts (ohne Griffwechsel)

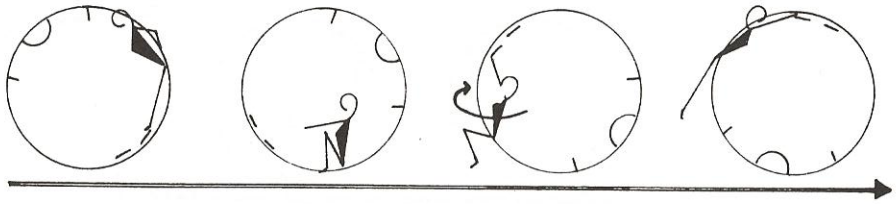
Angled sitting backwards

Angled sitting forwards, feet in contact with the wheel

Angled sitting backwards, feet in contact with the wheel

Angled sitting forwards, feet in contact with the wheel (no change of grip)

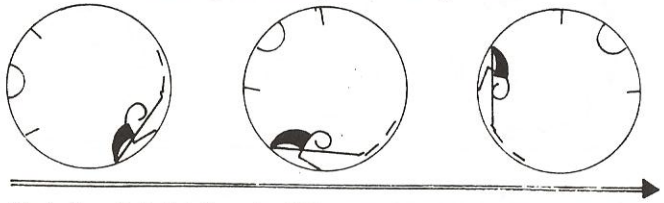
Angled sitting backwards, feet in contact with the wheel (no change of grip)



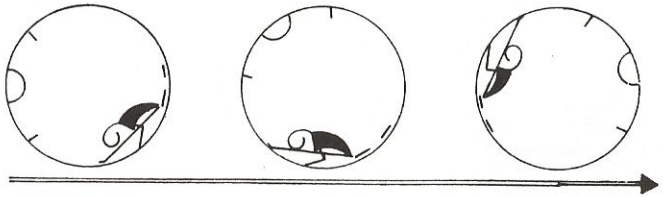
Winkelsitz mit Aufstellen der Füße rückwärts mit halber Drehung und Abstoß vom Boden

· **Bücksitz**

Dabei muß kurzzeitig die Bückposition eingenommen werden

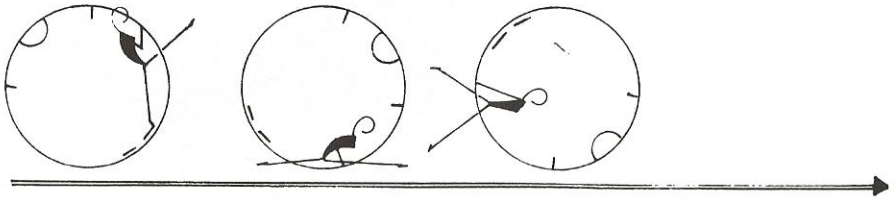


Bücksitz mit Aufstellen der Füße vorwärts (ohne Griffwechsel)

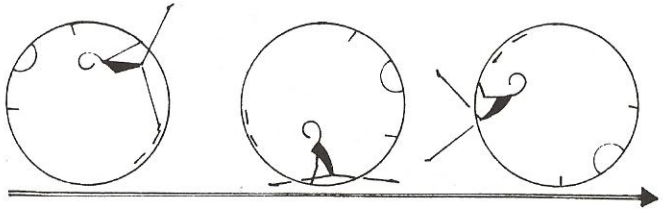


Bücksitz mit Aufstellen der Füße rückwärts (ohne Griffwechsel)

· **Spagatsitz**



Spagatsitz vorwärts



Spagatsitz rückwärts

Angled sitting backwards, feet in contact with the wheel, 1/2 turn and jump off the floor

- **Pike sitting**

Here, the pike position must be clearly shown at some point during the move.

Pike sitting forwards, feet in contact with the wheel (no change of grip)

Pike sitting backwards, feet in contact with the wheel (no change of grip)

- **Splits sitting**

Splits sitting forwards

Splits sitting backwards

c) Lagevarianten

Grundsätze:

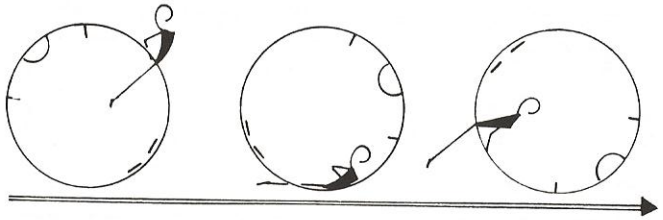
– Beim Durchschwingen in Bauch- oder Rückenlage dürfen Beine und Oberkörper leicht den Boden berühren.

– Die Hände behalten während des Durchschwingens ihren Griff bei (Speichgriff), die Arme dürfen gebeugt werden.

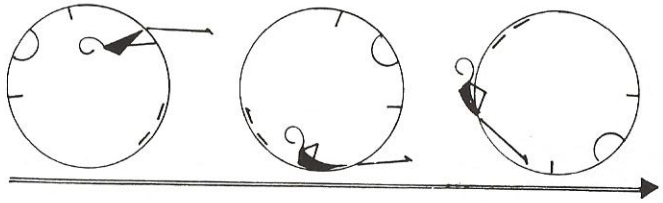
– Bei der Bauchlage vorwärts mit Aufstellen der Füße werden die Füße nur in der Ausgangsposition aufgestellt. Nach Erreichen des bodennächsten Punktes rutschen die Füße von der Standfläche und bleiben dann frei.

Beispiele:

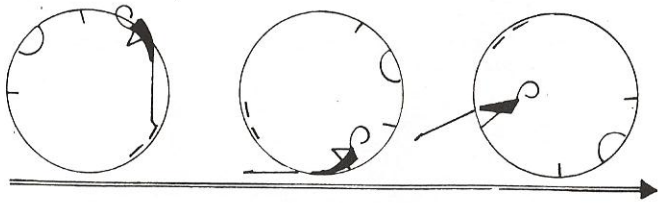
· **Bauchlage**



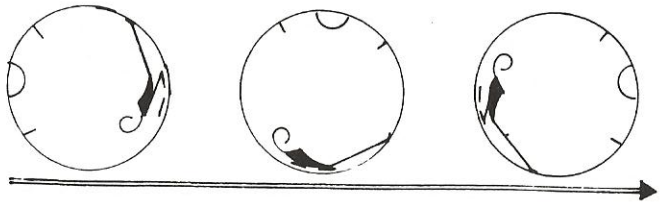
Bauchlage vorwärts



Bauchlage rückwärts



Bauchlage mit Aufstellen der Füße vorwärts



Rückenlage mit Aufstellen der Füße vorwärts

c) Variations in a lying position

Principles:

- Legs and upper body may touch the floor lightly when swinging through in front or back lying.
- Hands retain their grip (radial) during the move, and arms may be bent.
- For front lying with feet in contact with the wheel, feet may be placed on the wheel only at the start of the move. After passing the point of contact with the floor, feet come away from the stand position and remain free.

Examples:

- **Front lying**

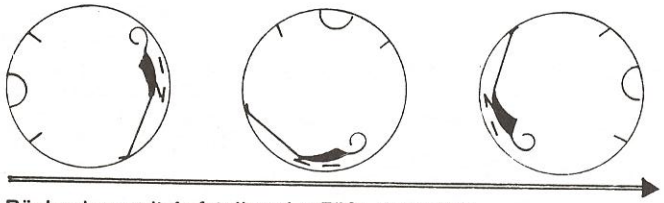
Front lying forwards

Front lying backwards

Front lying forwards, feet in contact with the wheel

- **Back lying**

Back lying forwards, feet in contact with the wheel



Rückenlage mit Aufstellen der Füße rückwärts

d) Stützvarianten

Grundsätze:

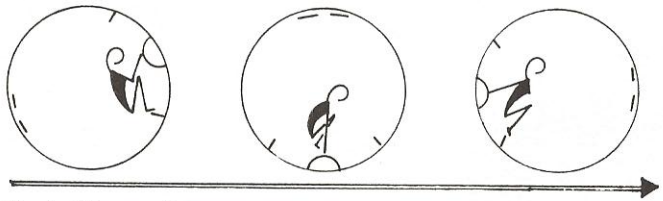
– Beim Durchschwingen im Stütz im Querverhalten bleiben die Arme in einer Stützposition, während die Beine von einer Standposition zur anderen durchhocken. Vor Erreichen des bodennächsten Punktes dürfen die Arme gebeugt werden. Während des Positionswechsels der Beine dürfen die Füße nicht den Boden berühren.

– Beim Durchschwingen mit Abstoß setzt der Turner während der Stützphase die Füße kurz auf den Boden auf und stößt sich vom Boden ab. Der Abstoß erfolgt mit beiden Beinen. Nach dem Abstoß werden die Beine gestreckt.

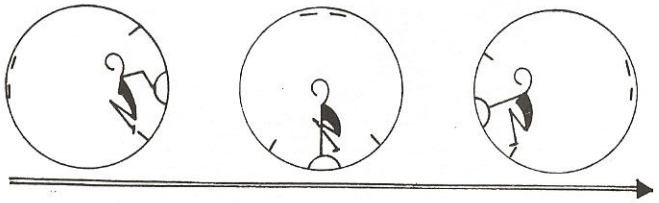
Bei der Vorwärtsbewegung dürfen dabei Hüfte oder Beine die untere Sprosse nicht berühren (sofern nicht anders bezeichnet). Bei der Rückwärtsbewegung dürfen Hüfte bzw. Oberschenkel unmittelbar nach dem Abstoß kurz auf der unteren Sprosse aufliegen.

Beispiele:

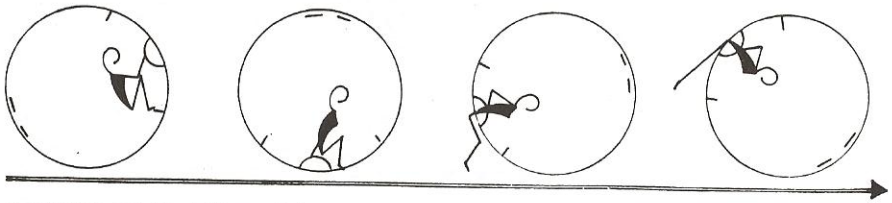
· **Hockstütz**



Hockstütz vorwärts



Hockstütz rückwärts



Hockstütz mit Abstoß vorwärts

Back lying backwards, feet in contact with the wheel

d) Variations in a support position

Principles:

- In the case of swings through in support in a straight position, arms remain in a support position while legs swing through tucked from one stand position to another. Before reaching the point of contact with the floor, arms may be bent. During the change of leg position, feet must not touch the floor.
- In the case of a swing through with a jump from the floor, the gymnast jumps from the floor during the support phase of the move. This is achieved with both legs together, and after take-off, legs remain straight. If moving forwards, neither hips nor legs should touch the lower rung (unless otherwise indicated). If moving backwards, the hips (or thighs) may rest for a short time on the lower rung immediately after take-off.

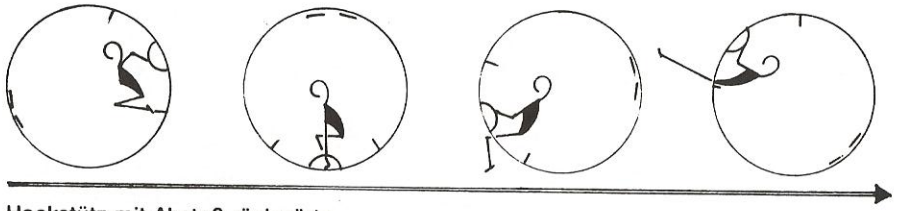
Examples:

- **Tuck support**

Tuck support forwards

Tuck support backwards

Tuck support forwards with take-off from the floor



Hockstütz mit Abstoß rückwärts

· **Seitwinkelstütz**

Seitwinkelstütz (an den Sprossengriffen)

V. Katalog der Übergänge im Geradeturnen

1. Übungsbeginn

Beim Übungsbeginn durch Schwungholen verlagert der Turner sein Körpergewicht zunächst gegen die Rollrichtung. Dabei wird nur das Bein in die (neue) Rollrichtung gebeugt, das andere Bein bleibt gestreckt. Durch Streckung des Beins in (die neue) Rollrichtung wird das Rhönrad in Bewegung gesetzt.

Beim Übungsbeginn im Querverhalten werden die Arme in Seithochhalte genommen und greifen erst nach dem Schwungholen in die vorgeschriebene Position. Beim Übungsbeginn im Seitverhalten greift die Hand in (die neue) Rollrichtung am vorgeschriebenen Griff (entsprechend dem nachfolgenden Element), während die Hand gegen die Rollrichtung frei nach hinten durchschwingt, wobei der Oberkörper ca. ⅛ Drehung ausführt.

Folgt nach dem Schwungholen im Seitverhalten ein Seitfreiflug oder ein einarmiges Element mit Griff gegen die Rollrichtung, so erfolgt das Schwungholen im Seitverhalten frei, wobei die Hände in die Hüfthalte zu nehmen sind. Beim Partnerturnen ist auch ein Übungsbeginn ohne Schwungholen möglich.

2. Positionswechsel in Kopfoben- und Kopfuntenstellung

a) Positionswechsel der Arme und Hände

– freier Positionswechsel: (Schreibweise: [frei])

· Im Seitverhalten, ohne Körperdrehung:

Die Hände werden gleichzeitig gelöst und direkt in die neue Griffposition gebracht. Dabei müssen beide Hände einen Augenblick lang völlig vom Rad gelöst und die Arme nach Möglichkeit gestreckt sein. Wird eine Armstreckung durch eine Sprosse verhindert, so kann auf die Streckung verzichtet werden.

· Im Querverhalten, ohne Körperdrehung:

Die Arme werden aus der vorhergehenden Position gleichzeitig gelöst und kurz in die Seithochhalte genommen. Die Hände greifen dann (ggf.) gleichzeitig in die neue Position.

· Mit ¼-Drehung:

Vom Seitverhalten in das Querverhalten: Während der Körperdrehung werden die Arme gleichzeitig gelöst und auf dem kürzesten Weg in die Seithochhalte genommen. Die Hände greifen dann gleichzeitig in die neue Position.

Vom Querverhalten in das Seitverhalten: Die Arme werden vor der Drehung gleichzeitig gelöst und in die Seithochhalte genommen. Während der Drehung werden die Hände auf dem kürzesten Weg gleichzeitig in die neue Position gebracht.

Tuck support backwards with take-off from the floor

-**Angled side support**

Angled side support holding the inner handles

V. Transitions

1. Start of move

In gathering momentum at start of move, the gymnast first transfers his/her weight against the intended rolling direction. Only the leg in the intended rolling direction is bent; the other leg remains straight. The wheel is then set in motion by extending the leg in the rolling direction.

At a start of move in a straight position, the arms are elevated to the side and only take up their required grip after momentum has been gathered. At a start of move in a side position, the hand in the intended rolling direction takes up its appropriate grip immediately, while the other hand swings out backwards, while the upper body undergoes a 1/8 turn.

If a side free-fly or a one-armed element with grip against rolling direction follows the gathering of momentum in a side position, then the gathering of momentum takes place free, with the hands on the hips. In pairs it is also possible to start a move without gathering momentum.

2. Change of position when upright or inverted

a) Change of arm and hand position

- **Free change of position:** (written: [free])

<u>In a side position, without turning the body:</u>

Both hands are released simultaneously and moved immediately to the new grip. For a split second both hands could be completely released from the wheel and the arms are as extended as possible. If the extension of an arm is impeded by a rung, then it is permitted to forego full extension.

<u>In a straight position, without turning the body:</u>

The arms are released simultaneously from their position and briefly pass through an elevated position to the side. Both hands then take up their new grip.

<u>With 1/4 turn: from a side position into a straight position:</u>

The arms are released simultaneously during the 1/4 turn and are brought by the shortest route possible into an elevated position to the side. Both hands then take up their new grip.

<u>With 1/4 turn: from a straight position into a side position:</u>

The arms are released simultaneously before the turn and elevated to the side. During the turn both hands are then brought by the shortest route possible into their new position.

· Mit halber Drehung, mit ganzer Drehung:

Die Arme werden zunächst gleichzeitig aus der vorhergehenden Position gelöst und in die Seithochhalte genommen. Während der Drehung dürfen sie leicht gesenkt werden, um ein Hängenbleiben an Griffen oder Reifen zu vermeiden. Ist die neue Bewegungsrichtung erreicht, so bleiben die Arme noch einen Augenblick in der Seithalte, bevor sie (ggf.) die neue Griffposition einnehmen.

– Positionswechsel mit Umgreifen: (Schreibweise: [umgreifen] bzw. ggf. [umgreifen über . . .])

Im Anschluß an das vorhergehende Element erfolgt ein direktes Umgreifen zum nächsten Element, wobei der momentan freie Arm zwar gestreckt, aber auf dem kürzesten Weg in die neue Griffposition gebracht wird. Dabei muß zu jedem Zeitpunkt eine Hand mit dem Gerät verbunden sein. Bei mehreren möglichen Griffvarianten ist die geforderte besonders zu beschreiben. Bei Positionswechseln mit Umgreifen und Drehung leitet der Griffwechsel die Verbindungsbewegung ein.

– Positionswechsel mit Unterdrehen: (Schreibweise: [unterdrehen])

Beim Unterdrehen greift zunächst eine Hand in angegebener Griffart am Rad. Dann wird auch der zweite Arm (ggf.) aus der vorausgehenden Position gelöst, und der nun freie Arm leitet die Drehung des Körpers unter dem Haltearm hindurch ein.

– Positionswechsel mit Ein- und Ausscheren: (Schreibweise: [einscheren] bzw. [ausscheren])

Das Ein- und Ausscheren erfolgt immer unter Beibehaltung der Griffe beider Hände. Durch das Einscheren werden die Arme gekreuzt, was durch die Drehung beim Ausscheren aufgelöst wird. Durch das Einscheren nach Speichgriff verändert sich automatisch die Griffart: Eine Hand gelangt in den Ellgriff mit Innenrotation, die andere in den Ellgriff mit Außenrotation. Beim Einscheren nach Rist- bzw. Kammgriff an einer Sprosse (Sprossengriff) gilt: Kammgriff wird zu Ristgriff und Ristgriff wird zu Kammgriff. Für das Ausscheren gilt umgekehrt Entsprechendes. Die Griffveränderung, die durch das Ein- bzw. Ausscheren (also ohne Grifflösen) entsteht, wird nicht besonders beschrieben.

b) Positionswechsel der Beine und Füße

– Fußdrehungen

· Fußdrehungen in beiden Bindungen:

Der Fuß wird aus der Klammerposition angehoben, dann gedreht und wieder gegen das Brett gedrückt. Bei halben Drehungen vorwärts dreht zunächst der vordere Fuß, dann der hintere. Bei halben Drehungen rückwärts dreht zunächst der hintere, dann der vordere Fuß. In beiden Fällen dürfen die Füße auch gleichzeitig gedreht werden.
Bei Doppel- und Dreifachdrehungen dürfen beide Füße zwischen den Drehungen angehoben bleiben. Die Fußdrehung erfolgt in diesen Fällen nahezu gleichzeitig.

· Fußdrehungen in einer Bindung in Kopfuntenstellung:
Die Zehenspitze wird während der gesamten Drehung angehoben (Trapezhang) und darf auch während der gesamten Radumdrehung angehoben bleiben.

· Fußdrehung in Schlußstellung:

Falls nicht anders beschrieben, bleiben die Füße während einer Drehung von Schlußstellung in Schlußstellung parallel und geschlossen nebeneinander.

– Herausziehen eines Fußes/beider Füße aus der Bindung:

Beim Herausziehen eines Fußes aus der Bindung bleibt das Bein völlig gestreckt. Ein Hängenbleiben in der Bindung ist zu vermeiden.

– Spreizen

· Beim Vor(auf)-, Rück(auf)-, Seit(auf)spreizen bleibt das Spreizbein während der gesamten Bewegung gestreckt. Das Spreizen soll – falls nicht anders vorgeschrieben – auf dem kürzesten Weg erfolgen. Im Zweifelsfall wird das Spreizbein direkt am Standbein vorbei in die neue Position geführt.

With 1/2 or 1/1 turn: Arms are first released simultaneously from their previous position and elevated to the side. They may be lowered slightly during the turn in order to avoid contact with either a handle or a rim. After the turn the arms remain for a moment in the elevated position before taking up a new position.

- Change of position with change of grip:
(written: [change of grip] or [change of grip via ..])

At the end of an element an immediate change of grip leads into the next element. The briefly extended free arm should be brought to its new position by the shortest route possible. One hand should be in contact with the wheel throughout the change of position. If there are various possible types of grip then the particular grip required should be described. In a change of position with a change of grip and a turn, the change of grip introduces the transition.

- Change of position with a downward twist: (written: [twist down])

When twisting down, the first hand should hold the required grip. The second arm can then be released from its previous position and is used to lead the twist of the body under the holding arm.

- Change of position with an inward or outward twist:
(written: [twist in] or [twist out])

During an inward or outward twist both hands retain their initial grip. By twisting in, arms are crossed, while by twisting out, arms are uncrossed. When twisting in from a radial grip, the type of grip alters automatically: one hand ends up in an inward twisted ulna grip, while the other ends up in an outward twisted ulna grip. When twisting in from either an underarm or overarm grip on a rung (or inner handle), the following applies: an underarm grip becomes an overarm grip, while an overarm grip becomes an underarm grip. A similar analysis (in reverse) could be applied to twisting out. Theses changes of grip without releasing either hand will not be described in detail.

b) Change of leg and foot position

- Turning the feet:

Turning the feet in both bindings: The foot is flexed away from its wedged position, then turned and pressed against the board again. In 1/2 turn forwards the front foot is turned first and then the back one. In 1/2 turn backwards the back foot is turned first and then the front one. In both cases the feet may also be turned simultaneously. In double or triple turns both feet may remain flexed between the turns. The feet turn almost simultaneously.

Turning a foot in one binding when inverted:
The toes are flexed away from the board throughout the turn, and may remain so for the complete wheel rotation.

Turning the feet in a closed position (ie. legs together):
If not indicated otherwise, a turn from one closed position to another is performed with the feet parallel and together.

- Taking one or both feet out of the bindings:
The whole leg should remain fully extended. Any catching of the foot in the binding should be avoided.

- Leg positioning:

A leg to be placed on a rung behind, in front, or to the side should remain extended throughout the movement. The leg placement should occur via the shortest route (unless otherwise indicated). In case of doubt, the leg to be moved should pass directly by the side of the standing leg.

· Für das Vor-, Rück- und Seitspreizen gilt zusätzlich, daß das Bein mindestens in einem Winkel von 45° gehalten werden muß. Natürlich kann man auch Spreizarten kombinieren. Z. B.: Von der Seitstellung mit Seitaufspreizen über die Seitstellung mit Vorspreizen in die Seitstellung mit Kreuzaufspreizen.

· Beim Vor- und Seitbeugespreizen wird ein Bein nach vorne oder zur Seite angewinkelt und der Fuß auf Kniehöhe an das Standbein angelegt.

· Beim Picadilly-Spreizen wird das Bein nach hinten gespreizt und gebeugt, so daß die Zehenspitzen den Kopf berühren.

· Neben diesen statischen Spreizvarianten gibt es auch noch Beinbewegungen, wie Beinkreisen, Wechselspreizen, Kreisspreizen, die nur in Verbindung mit bestimmten Elementen im Spiraleturnen (Seitliegestütz mit Beinkreisen) oder Elementen in der oberen Phase (Eilbeugesturzhang mit Wechselspreizen/mit Kreisspreizen) geturnt werden. Diese Spreizvarianten werden gesondert bei den genannten Elementen beschrieben.

· Das Hochspagataufspreizen weicht in der Ausführungstechnik erheblich von den üblichen Spreizbewegungen ab und wird bei den Übergängen zwischen oberer und unterer Phase behandelt (siehe unter d)).

– Gestiegener Positionswechsel (Schreibweise: [gestiegen] bzw. [Sprossenlauf]):

Bei Übergängen ohne Bindungen wird beim gestiegenen Positionswechsel erst ein Fuß in die neue Position gebracht, dann der zweite Fuß, so daß immer ein Fuß in Verbindung mit dem Rad bleibt. Die Beine sind gestreckt. Der Sprossenlauf stellt eine Variante des gestiegenen Positionswechsels dar: dabei läuft der Turner auf den Querverbindungen des Rads, bis die gewünschte Endposition erreicht ist.

– Gehockter Positionswechsel (Schreibweise: [gehockt]):

Bei dieser Art von Übergang ohne Bindungen werden die Beine aus der vorhergehenden Position gleichzeitig angehockt und geschlossen und in der vorgeschriebenen Endposition aufgesetzt. Beim Heben in eine neue Position soll ein Abdruck von der Standfläche vermieden werden. Beim Absenken in eine neue Position muß die Bewegung abgebremst werden, so daß das Aufsetzen der Füße weich und nahezu geräuschlos erfolgt. Die Arme dürfen dabei gebeugt werden.

– Gewinkelter Positionswechsel (Schreibweise: [gewinkelt]):

Bei dieser Art von Übergang ohne Bindungen werden die Beine aus der vorhergehenden Position gleichzeitig gestreckt und geschlossen und in der vorgeschriebenen Endposition aufgesetzt. Die Beugung im Hüftgelenk variiert entsprechend der Ausgangs- und Endposition. Hinsichtlich Heben und Absenken des Körperschwerpunktes gelten die gleichen Vorschriften wie beim gehockten Positionswechsel.

– gegrätschter Positionswechsel (Schreibweise: [gegrätscht]):

Die Beine werden gleichzeitig gegrätscht und gestreckt, während sie von einer in die andere Position gebracht werden. Die Beugung des Hüftgelenks variiert entsprechend der Ausgangs- und Endposition. Hinsichtlich Heben und Absenken des Körperschwerpunkts gelten die gleichen Vorschriften wie beim gehockten und gewinkelten Übergang.

c) dezentrale Elemente als Übergänge

Dezentrale Elemente in der oberen und unteren Phase können auch Übergänge sein, wenn sie einem zentralen Element vorausgehen. Dabei kann ein Übergang aus mehreren dezentralen Elementen bestehen.

d) Übergänge zwischen oberer und unterer Phase

Dabei handelt es sich um Elemente, bei denen der Übergang von unterer zu oberer Phase durch eine Aufwärtsbewegung des Körperschwerpunktes unter Beibehaltung der Kopfobenstellung ausgeführt wird. Dieser Gruppe von Übergängen geht – bis auf eine Variante des Hochspagataufspreizens – immer ein starkes Schwungholen bzw. eine untere Phase voraus. Der Körperschwerpunkt bleibt während der nachfolgenden Aufwärtsbewegung oberhalb der Standfläche und der Turner unterstützt die Aufwärtsbewegung durch kraftvollen Abdruck beider oder eines Beins von der Standfläche, durch dynamische Beinstreckung oder durch schwungvolles Spreizen eines Beins.

In placing a leg behind, in front, or to the side, the leg must be held at a minimum angle of 45°. There are many variations on leg positioning, both static and dynamic, some of which are only applicable to specific elements and some of which are generally applicable. Such positions should be described in detail if and when they occur.

- **Step change of position:** (without bindings) (written: [stepped])

A step change of position implies that first one foot and then the other is brought into its new position. One foot is always in contact with the wheel and both legs are extended. "Walking" in the wheel represents one type of step change of position: the gymnast steps from one rung to the next up to the desired end position.

- **Tuck change of position:** (without bindings) (written:[tuck])

After the preceding element the legs are brought together simultaneously and tucked, before being set in the appropriate position for the subsequent element. If the gymnast has to lift into a new position, any jump from the starting position should be avoided. Similarly, if the gymnast has to lower into a new position, the movement should be slowed down so that the feet can be set down softly and quietly. The arms may be bent.

- **Angled change of position:** (without bindings) (written: [angled])

The legs are brought together simultanously and extended, before being set in the appropriate position for the subsequent element. The hip angle varies according to the starting and finishing position. For the lifting or lowering on the part of the gymnast the same conditions apply as for the tuck change of position.

- **Straddle change of position:** (written: [straddle])

The legs are simultaneously extended and straddled when brought from one position into another. The hip angle varies according to the starting and finishing position. For the lifting and lowering on the part of the gymnast the same conditions apply as for the tuck and angled changes of position.

c) Decentralised elements as transitions

Decentralised elements in the upper and lower phase can also be transitions when they precede a centralised element. In this way a transition can consist of several decentralised elements.

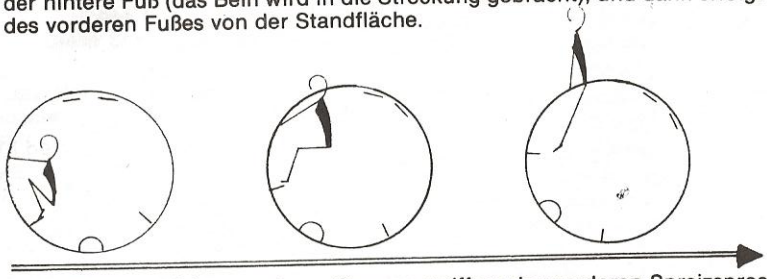
d) Transitions between the upper and lower phase

The transition from the lower to the upper phase is achieved by way of an upward movement of the centre of mass, while the gymnast remains in an upright position. This transition is almost always preceded by a strong gathering of momentum or by a lower phase. The centre of mass remains above its initial starting point during the subsequent upward movement, and the gymnast adds to the upward momentum through a powerful take-off from the original standing position. This is achieved by a dynamic extending of one or both legs, or by a powerful leg-swing.

Im Unterschied zu den unter b) beschriebenen Übergängen (gehockt, gewinkelt, gegrätscht, gestiegen) ist bei dieser Gruppe von Übergängen ein deutlicher Abdruck von der Standfläche bzw. eine dynamische Beinstreckung oder Spreizbewegung zu erkennen.

– **Hockstemme rückwärts** (Schreibweise: [Hockstemme])

Bei diesem Element gelangt der Turner von einer Standposition in der unteren Phase in einen Stütz in der oberen Phase. Die Hände greifen nach dem Durchschwingen der unteren Phase im Hockstand bzw. Spreizhockstand an der (von der Standfläche aus gesehen) nächsthöheren Sprosse (Ristgriff). Der Turner drück sich während der Aufwärtsbewegung des Rads mit beiden Füßen von der Standfläche ab und gelangt so in den Stütz an der Sprosse. Ist die Ausgangsposition ein Spreizhockstand, so löst sich zuerst der hintere Fuß (das Bein wird in die Streckung gebracht), und dann erfolgt der Abdruck des vorderen Fußes von der Standfläche.



Hockstemme auf dem vorderen Sprossengriff an der vorderen Spreizsprosse rückwärts (in den hohen Stütz an der vorderen Spreizsprosse)

Soll die Hockstemme in den Stütz an den Reifen führen, so erfolgt nach der unteren Phase zuerst die Beinstreckung (ohne Griff der Hände), wobei die Arme und der Oberkörper frei zwischen den Reifen hindurch nach außen gebracht werden. Erst wenn Schultergürtel und Brust von innen nach außen gelangt sind, greifen die Hände von oben im Speichgriff an den Reifen bei der nächsthöheren Sprosse. Gleichzeitig erfolgt der Absprung von der Standfläche.

Variante: **Hockstemme mit halber Drehung**

Die Drehung erfolgt unmittelbar nach Durchschwingen der unteren Phase, also während der Beinstreckung aus dem Hockstand (Spreizhockstand). Dabei greifen die Hände nacheinander und zwar erst dann, wenn der Körper bereits ¼ Drehung ausgeführt hat und Schultern und Brust bereits von innen nach außen gelangt sind. Die Hände greifen im Speichgriff von oben auf die Reifen. Die Arme können zunächst im flüchtigen Unterarmstütz aufgesetzt werden.

– **Hochspagataufspreizen** (Schreibweise: [Hochspagataufspreizen])

Diese Gruppe von Übergängen führt in einen Hochspagat (vgl. C. IV. 2. d). Dabei geht die Aufwärtsbewegung des Körperschwerpunkts mit einem dynamischen Aufspreizen einher. Während dieser Bewegung bleiben sowohl das Spreiz- als auch das Standbein gestreckt. Die Arme unterstützen die Aufwärtsbewegung des Körperschwerpunkts durch kräftigen Armzug bzw. Stemmen. Entscheidend für die Ausführung dieses Übergangs ist die Ausgangsposition, aus der heraus die Aufspreizbewegung erfolgt, und die in jedem Fall beschrieben werden muß (das gilt besonders für die Griffvarianten). Das Hochspagataufspreizen kann auch ohne Schwungholen geturnt werden. In diesem Fall führt der Turner zunächst ca. ⅛ Radumdrehung unter Beibehaltung der Ausgangsposition aus, bevor die Aufspreizbewegung erfolgt.

Varianten

· Hochspagataufspreizen vorwärts
· Hochspagataufspreizen rückwärts
· Freies Hochspagataufspreizen: Dabei müssen die Arme nach dem Lösen in der unteren Phase frei in der Vorhochhalte bleiben, während die Aufspreizbewegung erfolgt.
· Hochspagataufspreizen rückwärts mit halber Drehung: Aus dem Schlußstand heraus wird die halbe Drehung gleichzeitig mit der Spreizbewegung eingeleitet und muß mit dem Aufsetzen des Spreizbeins beendet sein.

Aus dem Spreizstand heraus wird die Drehung meist zur offenen Seite hin ausgeführt. Mit dem Greifen der Hände führt der Turner bereits ca. ¼ Drehung aus und mit Abstoß vom

In contrast to transitions described in b), this transition is characterised by a strong take-off from the standing position, a dynamic extending of one or both legs, or a powerful leg-swing.

– **Extended support backwards:** (written: [extended support])

The gymnast progresses from a standing position in the lower phase to a support position in the upper phase. After swinging through in a tuck or tuck stride stand in the lower phase, the gymnast establishes an overarm grip on the next highest rung (with respect to the standing position). As the wheel rotates the gymnast pushes off with both feet into a support position on the rung. If the gymnast takes off from a tuck stride stand, the back foot is released first (leg extended), and the front leg follows.

Extended support backwards from the front inner handle onto the front stride rung (into high support on the front stride rung)

If the extended support is to lead to support on the rims, then the legs are straightened first (without any hand grip) while the arms and upper body pass free between the rims. Only once the shoulders and chest are on the outside of the wheel do the hands establish a radial grip on the rims by the next highest rung. This occurs simultaneously with the take off from the standing position.

Variation: Extended support with 1/2 turn

The turn occurs immediately after the swing through in the lower phase i.e. during the straightening of legs out of the tuck (or tuck stride) stand. The hands establish their grip one after another, but not before the body has achieved a 1/4 turn and the shoulders and chest are outside the wheel. The hands are in a radial grip on the rims (from above). The arms may briefly pass through a lower arm support position.

– **Stepped high splits:** (written: [stepped high splits])

This transition leads into a high splits position (see C.IV.2.d). The upward movement of the centre of mass is achieved by a powerful leg-swing. Both legs remain straight during this swinging movement. The arms assist this upward movement, either through a powerful pull or a strong support position. The starting position of the leg-swing is decisive and must be described (especially as far as different types of grip are concerned). The stepped high splits can also be performed without gathering momentum first. In this case the gymnast allows an 1/8 wheel rotation while retaining the starting position, before the leg-swing movement begins.

Variations:

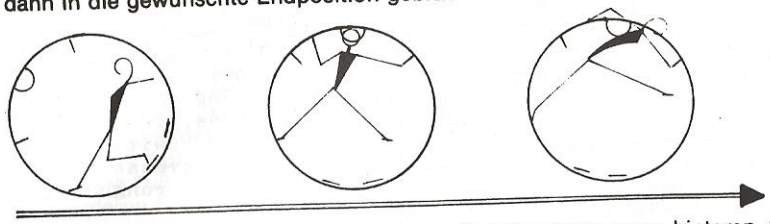
- Stepped high splits forwards
- Stepped high splits backwards
- Free stepped high splits:

The arms must remain in a forward elevated position as soon as they are released in the lower phase. The leg-swing follows (free).

- Stepped high splits backwards with 1/2 turn

From a closed stand, half turn and leg-swing start simultaneously. The turn must be completed when the leg has reached the end of its swing and has been placed on the appropriate rung or handle. From a

Spreizbein wird die Drehung beendet. Wird die Drehung zur geschlossenen Seite hin ausgeführt, so muß dies besonders bezeichnet werden. Dabei wird das Spreizbein nach Abstoß von der Standfläche während der Drehung über das Standbein gespreizt und erst dann in die gewünschte Endposition gebracht.



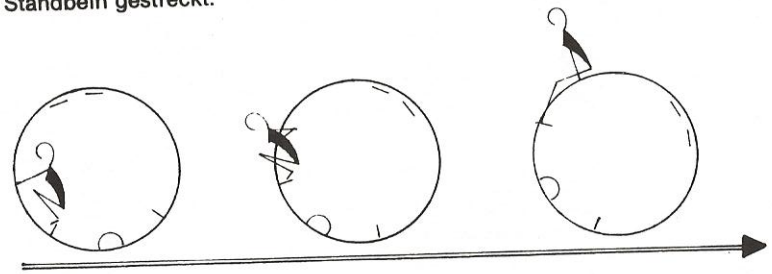
Hochspagataufspreizen auf der vorderen Spreizsprosse zum hinteren Sprossengriff rückwärts mit halber Drehung

– **Durchschub** (Schreibweise: [Durchschub])

Diesem Übergang geht immer eine untere Phase voraus.

Durchschub rückwärts

Der Turner befindet sich im Hockstand oder Spreizhockstand rückwärts und greift im Speichgriff, Ellgriff oder Zwiegriff (Speich- und Ellgriff) an den Reifen zwischen der Standfläche und der nächsthöheren Querverbindung (dabei kann die Griffhöhe unterschiedlich sein). Durch kräftigen Armzug gelangt der Turner von innen nach außen. Danach erfolgt die Beinstreckung. Erfolgt der Durchschub aus dem Spreizhockstand, so löst sich zunächst der hintere Fuß, und das Bein wird gestreckt, während das Standbein stark gewinkelt bleibt. Nach dem Wechsel von innen nach außen wird auch das Standbein gestreckt.



Durchschub auf dem vorderen Sprossengriff rückwärts

Durchschub vorwärts

Der Turner befindet sich im Hockstand vorwärts. Nach dem Lösen der Hände in der unteren Phase greifen die Hände erst während oder unmittelbar nach dem Wechsel von innen nach außen im Speichgriff an den Reifen zwischen der Standfläche und der nächsthöheren Sprosse. Danach beginnt die Beinstreckung.

Durchschub rückwärts mit halber Drehung

Die Drehung beginnt während des Wechsels von innen nach außen und wird mit der Beinstreckung beendet. Es sind verschiedene Griffvarianten möglich. Beim Hockstand rückwärts als Ausgangsposition bleiben die Füße und Beine während der Drehung geschlossen.

Beim Spreizhockstand als Ausgangsposition bleibt der vordere Fuß auf der Standfläche und das Bein wird stark gewinkelt, bis der Körperschwerpunkt von innen nach außen gelangt ist. Der hintere Fuß unterstützt die Aufwärtsbewegung durch kräftigen Abdruck von der Standfläche, und das Bein wird dann frei und gestreckt gehalten, bis die Drehung beendet ist.

stride stand the turn is usually performed towards the open side. In establishing a grip on the wheel the gymnast has already achieved 1/4 turn, and the turn is completed by the take-off from the swinging leg. A turn towards the closed side must be specifically indicated. The swinging leg is swung over the standing leg, both after take-off and during the turn. Only afterwards is it swung in the actual direction required.

Stepped high splits backwards with 1/2 turn from the front stride rung onto the back inner handle

- **Push through:** (written: [push through])

This transition is always preceded by a lower phase.

Push through backwards:

The gymnast is in a backward tuck or tuck stride stand with a radial, ulna or alternate (radial and ulna) grip on the rims between the standing point and the next highest rung. By pulling powerfully with the arms the gymnast can move from inside to outside. Legs are straightened. A push through from a tuck stride stand, the back leg is released first and straightened, while the front leg remains bent. After the change from inside to outside the wheel, the standing leg is also extended.

Push through backwards on the front inner handle

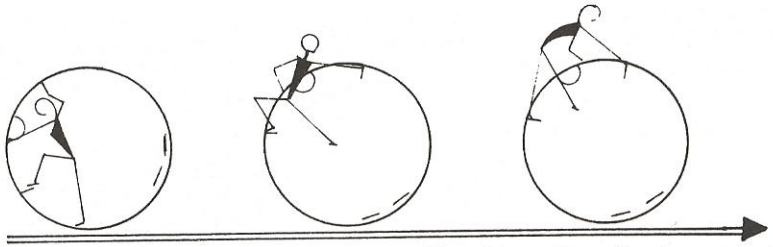
Push through forwards:

The gymnast is in a forward tuck stand. After releasing the hands in the lower phase, the hands only re-establish a radial grip on the rims between standing point and next highest rung after the change from inside to outside. Legs are then straightened.

Push through backwards with a half turn:

The turn starts during the change from inside to outside and finishes once the legs have been straightened. Various types of grip are possible. If the starting position is a tuck stand the feet and legs remain together during the turn.

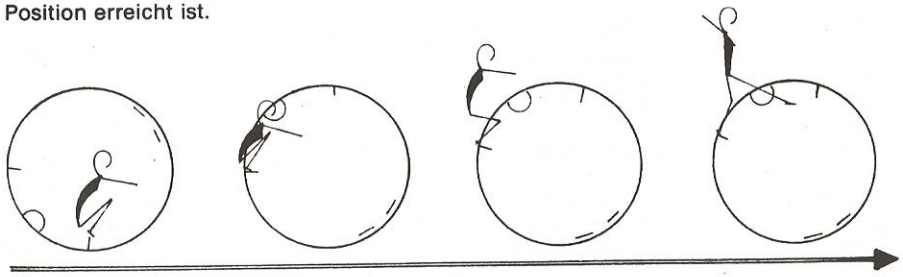
If the starting position is a tuck stride stand the front leg remains bent until the centre of mass has moved from inside to outside. The back foot helps the upward movement through a powerful push out of the standing position. The back leg is then held free and extended until the turn has been completed.



Durchschub auf dem unteren Sprossengriff und der unteren Spreizsprosse rückwärts mit halber Drehung

Freier Durchschub vorwärts/rückwärts

Nachdem die Hände beim Durchschwingen im Hockstand in der unteren Phase gelöst wurden, werden sie frei in die Vorhochhalte genommen und bleiben während des Wechsels von innen nach außen und der Beinstreckung frei, bis die nachfolgende Position erreicht ist.



Freier Durchschub auf dem unteren Sprossengriff vorwärts

Anmerkung:

Der Übergang von der oberen in die untere Phase durch Absenken des Körperschwerpunkts unter Beibehaltung der Kopfobenstellung wird hier nicht besonders beschrieben, da es sich dabei immer um langsame Absenkbewegungen handelt. Sie unterscheiden sich somit nicht von den unter b) aufgeführten Positionswechseln (gehockt, gewinkelt, gegrätscht, gestiegen) und werden – wenn nötig – durch diese Bezeichnungen ausreichend beschrieben.

3. Richtungswechsel im Geradeturnen

Folgende Möglichkeiten des Richtungswechsels ergeben sich beim Geradeturnen:

a) Bei zentralen Elementen in der Kopfobenstellung wird der Richtungswechsel normalerweise wie ein Schwungholen beim Übungsbeginn ausgeführt. Hinsichtlich Beinhaltung und Armhaltung gelten ebenfalls die gleichen Prinzipien. Bei Richtungswechseln ohne Positionsveränderung wird die Umkehrbewegung der Rollrichtung nur durch Körperschwerpunktverlagerung eingeleitet, wobei kein Kniebeugen bzw. Handlösen erfolgt. In diesem Fall muß der Zusatz „(ohne Positionswechsel)" angefügt werden.

Beispiel: 1. Freiflug rückwärts

2. Große Brücke auf dem hinteren Brett rückwärts / (ohne Positionswechsel)

(Schrägstrich = Richtungswechsel)

3. Große Brücke auf dem hinteren Brett vorwärts

b) Bei zentralen Elementen in Kopfuntenstellung muß die Umkehrbewegung der Rollrichtung ohne Beugung der Knie eingeleitet werden (z. B. durch eine Bücke)

c) Bei dezentralen Elementen in der oberen Phase kann ebenfalls ein Richtungswechsel ausgeführt werden. Dabei bleibt die Bewegungsausführung des jeweiligen Elements gleich, das Element wird nur frühzeitiger ausgeführt, so daß der Körperschwerpunkt in der gleichen Radhälfte bleibt und somit die Umkehr der Rollrichtung erreicht wird.

d) Bei dezentralen Elementen in der unteren Phase erfolgt der Richtungswechsel dadurch, daß der Turner das Durchschwingen vor Erreichen der oberen Phase blockiert, so daß die Umkehr der Rollrichtung erreicht wird.

Push through backwards with 1/2 turn from standing on the lower inner handle and the lower stride rung

Free push through forwards/backwards:

Once the hands have released their grip in the lower phase, they are held free in an elevated position in front during the change from inside to outside and the legs are straightened. This position is held until the next element begins.

Free push through forwards on the lower inner handle

A transition from the upper to the lower phase by a gradual lowering of the centre of mass is not specifically described here, as it is always a slow movement not requiring particular attention. If necessary it will be indicated if the downward transition is to be performed in a tuck, angled, straddle, or stepped position.

3. Change of direction in straight-line

The following possibilities exist in straight-line:

a) In centralised elements in an upright position, a change of direction usually occurs in a similar form to gathering momentum at start of routine. As regards arm and leg positioning, the same principles also apply. In a change of direction without a change of position, the rever-sal of the direction of wheel motion is achieved only by the weight transfer, whereby the bending of knees or the releasing of the hands occurs as necessary. There will be indicated that the change of direction is "without change of position".

e.g. 1. Free-fly backwards

2. Extended bridge backwards on the back board / (without change of position)

3. Extended bridge forwards on the back board

b) In centralised elements in an inverted position, the change of direction must be initiated without bending the knees (eg. by a pike).

c) In decentralised elements in the upper phase, a change of direction without a change of position is also possible. The execution of the element will involve the same sequence of movements but they will be executed earlier. In this way the centre of mass will remain in the same half of the wheel and thus initiate a change of direction.

d) In decentralised elements in the lower phase, the change of direction is accomplished through a 'blocking' of the swing through, before reaching the upper phase. Thus, the reversal of the direction of wheel motion is achieved.

4. Zum räumlichen Verlauf der Übergänge

a) Beim Übungsbeginn durch Schwungholen, bei allen Positionswechseln in Kopfobenstellung (ausgenommen dezentrale Elemente) und den Richtungswechseln bei zentralen Elementen umfaßt der Übergang eine möglichst geringe Radlaufzone. D. h. das vorhergehende Element soll so lange wie möglich ausgeturnt werden und das nachfolgende Element so früh wie möglich eingenommen werden.

– Bei Positionswechseln in Kopfobenstellung (ausgenommen dezentrale Elemente) umfaßt der Übergang eine Radlaufzone, die dem Abstand zwischen dem Ende des einen Brettbereichs und dem Ende des anderen Brettbereichs (in Richtung Spreizsprosse) entspricht oder z. B. dem Abstand zwischen Spreizsprosse und Griffsprosse oder dem Abstand zwischen Brett und Spreizsprosse.

– Beim Übungsbeginn durch Schwungholen sowie bei Richtungswechseln (ausgenommen dezentrale Elemente) umfaßt der Übergang eine Radlaufzone die dem Abstand zwischen dem Bereich mitten zwischen Brett und Spreizsprosse und dem Bereich mitten zwischen dem anderen Brett und der anderen Spreizsprosse entspricht.

– Erfolgt der Richtungswechsel (oder das Schwungholen) in einer anderen Spreiz- oder Grätschposition (als auf den Brettern), so wird die für den Übergang erlaubte Radlaufzone zur Standzone der beiden Füße dazugerechnet.

b) Elementverbindungen:

Werden Elemente in Kopfuntenstellung verbunden, so ist auf das Einhalten folgender Radlaufzonen zu achten:

– Bei Elementverbindungen ohne Fuß- und Körperdrehung sowie bei ¼ und ½ Drehung mit Fuß- und Körperdrehung: Der Übergang muß zwischen den Griffsprossen erfolgen.
– Bei Mehrfachdrehungen in Bindungen: Übergang zwischen den Spreizsprossen
– Bei Elementverbindungen mit Bücke darf die Bücke bereits dann eingeleitet werden bzw. muß erst dann beendet sein, wenn die Spreizsprosse in der gegenüberliegenden Radhälfte dem Boden am nächsten ist.
– Bei Elementverbindungen ohne Bindungen: Der Übergang beginnt, wenn sich der Körper in der Waagerechten befindet und muß beendet sein, wenn der Körper wieder in die Waagerechte kommt.

c) Übergänge in der oberen und unteren Phase umfassen die gesamte Radlaufzone, die zur Ausführung des jeweiligen dezentralen Elements nötig ist.

4. Transition limits

a) Transitions such as the gathering of momentum at start of routine, all changes of position in an upright position (except in decentralised elements), and changes of direction in centralised elements should be executed within the smallest possible rolling distance of the wheel. That is, the previous element should continue as long as possible and the subsequent element should be started as soon as possible.

- Changes of position in an upright position (except in decentralised elements), may occur between stride rung and inner handle or between board and stride rung.

- Gathering momentum at start of routine or changing direction (except in decentralised elements) may occur between a point half way between one board and stride rung and a point half way between the other board and stride rung.

- A change of direction (or gathering of momentum) in a different stride or straddle position (other than on the boards), should occur between the two standing points of the gymnast.

b) Element combinations

For elements combined in an inverted position, the following rules should be noted:

- Element combinations without foot or body rotation, as well as those involving 1/4 or 1/4 turn, must occur between the two inner handles.

- Multiple turns in bindings must occur between the two stride rungs.

- If element combinations involve a pike, then the pike may only be started (or should already have been completed) by the time the stride rung in the other half of the wheel is approaching the floor.

- Element combinations without bindings begin, when the body is horizontal, and must have been completed, when the body reaches the horizontal a second time.

c) Transitions in the upper and lower phases are performed within the limits necessary for the execution.

D. Katalog der Elemente im Spiraleturnen

Die Vorbemerkungen zum Katalog der Elemente im Geradeturnen gelten auch für das Spiraleturnen (s. vor C. I.)

I. Grundsätze zur Haltung

Kapitel C. I. gilt grundsätzlich auch für das Spiraleturnen – mit folgenden Zusätzen:

zu 3.: Fußstellung

Beim Spiraleturnen in Bindungen dürfen die Fußspitzen auf den Reifen aufgestellt werden. In diesem Fall werden die Fußspitzen nicht so weit wie beim Geradeturnen über die Brettaußenkante gedreht.

Außer der beim Geradeturnen beschriebenen Fußdrucktechnik kann beim Spiraleturnen rückgeneigt auch im Trapezhang geturnt werden. Dabei werden die Zehenspitzen extrem nach oben angehoben, so daß nur die Fersen die Bretter berühren.

7. Technik und Körperhaltung in der Großen Spirale

Die Phasen der Bewegungsabläufe (Stütz-, Hang- bzw. Zugphase) stimmen grundsätzlich mit denen im Geradeturnen überein. Sie kommen, da eine Übung in der Großen Spirale zwei Radumdrehungen umfaßt, je zweimal vor.

Bei allen Elementen im Querstand einarmig bleibt die bodennahe Hand am Griff.

Wird in Bindungen vorgeneigt geturnt, so befindet sich der Körper abweichend vom Geradeturnen etwa zwischen der Mitte des Rads und der Ebene des Rollreifens.

Wird ohne Bindungen vorgeneigt geturnt, so ist der Körper in der Mitte zwischen den Reifenebenen. In Kopfuntenstellung werden kurzzeitig beide Arme gestreckt, so daß die Schulterachse bis zur Ebene des bodenfernen Reifens gelangt.

Wird in Bindungen rückgeneigt geturnt, so gelangt der Oberkörper etwa in der Mitte des Rades in leicht schräge Position zwischen den Reifenebenen. Die Hüfte ist (zumindest annähernd) gestreckt.

8. Technik und Körperhaltung in der Kleinen Spirale

(s. bei der Beschreibung der einzelnen Elemente in D. IV.)

II. Einsteigen in das Gerät (s. C. II.)

III. Zentrale Elemente in der Großen Spirale

1. Grundelemente

Die meisten der im Geradeturnen (unter C. III. 1) aufgeführten Elemente sind auch in der Großen Spirale vorgeneigt bzw. rückgeneigt zu turnen.

2. Brücken

Die meisten der im Geradeturnen (unter C. III. 2) aufgeführten Elemente sind auch in der Großen Spirale vorgeneigt bzw. rückgeneigt zu turnen.

Bei allen Brücken im Querverhalten wird in Kopfuntenstellung die Hüfte seitlich nach oben gestemmt. Dies gilt in besonderem Maße für Brücken, bei denen am gleichen Griff (bzw. auf gleicher Höhe) gegriffen wird, z. B. bei der kleinen (Reifen-)Brücke mit Voraufspreizen (auch ohne Bindungen) und beim Spagat. Bei diesen Elementen ist die Hangphase sehr kurz und geht in eine Stützphase über, bei der die Schultern zurückverlagert werden, d. h. die Bogenspannung im Schulterbereich vorübergehend aufgehoben wird. In der daran anschließenden Stützphase werden die Schultern wieder nach vorne verlagert und die völlige Bogenspannung wiederhergestellt.

Abweichend vom Geradeturnen gibt es im Spiraleturnen auch eine Brücke im Seitverhalten:

g) **Seitbrücke rückgeneigt** (bisher: Spannbeuge)

(die Numerierung g) ist als Weiterführung der Brücken gedacht, vergleiche Brücken im Geradeturnen C. III. 2. a–f!!, die Red.)

Haltung: Seitstand, Kammgriff an beiden Sprossengriffen, Bogenspannung des Körpers

Besondere Varianten:

Seitbrücke auf dem unteren (bzw. oberen) Reifen rückgeneigt

Seitgrätschbrücke auf dem unteren (bzw. oberen) Reifen rückgeneigt

D. Catalogue of Spiral Elements

The introductory remarks to the catalogue of straight-line elements also apply to spiral (see preceding C.I).

I. General principles of body positioning

C.I also applies to spiral - with the following additions:

to 3.: Foot positioning

When spiralling in bindings the gymnast may place the toes on a rim. The feet are not turned out over the board edge to as great an extent as in straight-line.

In addition to the foot technique described for straight-line, the gymnast may use a flexed foot technique when spiralling behind. This is achieved by pulling the toes up as high as possible so that only the heels are in contact with the boards.

to continue after point 6. ...

7. Technique and body positioning in the big spiral

The different move phases (support, hang or pull phases) are the same as those in straight-line. However, they occur twice in each move, in a big spiral consisting of two wheel rotations. For one-armed elements in a straight position, the arm nearest the floor retains its grip. When spiralling in front in bindings the body is positioned between middle of the wheel and plane of rolling rim. When spiralling in front without bindings, the body remains mid-way between the rim planes. In an inverted position both arms are straight for a moment, such that the shoulder axis is in line with the rim plane furthest from the floor. When spiralling behind in bindings the upper body is in the middle of the wheel in a slightly slanted position. The hips should be as extended as possible.

8. Technique and body positioning in the small spiral

(see the descriptions of individual elements in D.IV)

II. Mounting the apparatus (see C.II)

III. Centralised elements in the big spiral

1. Basic elements

Most of the straight-line elements described in C.III.1 can also be performed in the big spiral in front or behind.

2. Bridges

Most of the bridges described in C.III.2, can also be performed in the big spiral in front or behind. In bridges in an inverted straight position, hips should be moved up and to the side.

This is particularly important in bridges with both hands on the same handle (or level), eg. low (rim) bridge with one leg on the stride rung, or splits bridge. The hang phase is very short and progresses quickly to support phase. Shoulders are moved back slightly (thereby relaxing the extension in the shoulders for a moment). In the subsequent support phase shoulders are moved forwards again and full extension in the shoulders is achieved (body in arched position).

In spiral there is also a bridge in a side position:

g) **Side bridge backwards** [the marking 'g)' is intended to continue from the bridges in straight-line (see C.III.2.a)..f))]

Body position: side position, underarm grip on both inner handles, arched body

Variations:

- Side bridge backwards on the lower or upper rims
- Side straddle bridge backwards on the lower or upper rims

Technik: (zu den beiden Varianten ohne Bindungen):

Die Seitverlagerung darf durch leichtes Armbeugen analog der Seitstellung unter Beibehaltung der Bogenspannung unterstützt werden.

3. Freiflüge

Die Freiflüge können vorgeneigt analog zum Geradeturnen geturnt werden. Bei Freiflügen im Querstand müssen beide Arme in Seithochhalte sein (wie beim Geradeturnen; d. h. die Hüfthalte ist nicht mehr erlaubt).

Der bodennahe Arm darf in Kopfuntenstellung leicht abgesenkt oder etwas nach vorn geführt werden, um eine Bodenberührung zu vermeiden.

4. Elementverbindungen in der Großen Spirale

Elementverbindungen können entweder aus Elementen bestehen, die nur vorgeneigt geturnt werden, oder aus solchen, die nur rückgeneigt geturnt werden. Ein Überkippen in der Mitte einer Elementverbindung ist unzulässig (das war bisher erlaubt).

Der Übergang von einem Element zum anderen umfaßt folgende Radlaufzonen:

- Beim Positionswechsel in Kopfobenstellung: von Spreizsprosse zu Spreizsprosse
- Beim Positionswechsel in Kopfuntenstellung: von Sprossengriffbereich zu Sprossengriffbereich
- Bei Elementverbindungen mit Bücke wird der Bereich des Übergangs analog zum Geradeturnen erweitert.

Grundsätzlich können Elementverbindungen des Geradeturnens auch in der großen Spirale geturnt werden. Jedoch sind die im Geradeturnen gewählten Beispiele so unangemessen schwer beim Spiraleturnen, daß hier einige in der Spirale übliche Elementverbindungen aufgezählt werden:

a) Elementverbindungen ohne Drehung um die Körperlängsachse

RU 1: Liegestütz vorwärts
RU 2: Liegestütz einarmig vorwärts

RU 1: Seitstellung mit Kreuzaufspreizen (gegen Rollrichtung)
RU 2: Seitstellung mit Seitaufspreizen

RU 1: Vom Freiflug vorwärts in die Bücke vorwärts
RU 2: Freiflug vorwärts

RU 1: Kleine Brücke vorwärts
RU 2: Vom Freiflug vorwärts in die Bücke vorwärts

b) Elementverbindungen mit Vierteldrehung

RU 1: Seitstellung
RU 2: Liegestütz mit Kammgriff vorwärts

RU 1: Spindelbrücke auf dem hinteren Brett vorwärts
RU 2: Seitstellung mit Seitaufspreizen

c) Elementverbindungen mit halber Drehung

RU 1: Von der Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts (frei)
RU 2: Spindelstellung vorwärts

RU 1: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (umgreifen) in den Liegestütz mit Ellgriff einarmig rückwärts (unterdrehen)
RU 2: Spindelstellung vorwärts

d) Elementverbindungen mit Mehrfachdrehungen

RU 1: Liegestütz einarmig vorwärts (frei)
RU 2: Vom Liegestütz einarmig rückwärts (unterdrehen, umgreifen) in die kleine Brücke vorwärts

e) Elementverbindungen mit Wechsel

RU 1: Vom Freiflug vorwärts in die Bücke vorwärts (freier Wechsel)
RU 2: Von der Brücke rückwärts in den Freiflug rückwärts

Technique: (for the two variations without bindings):
Side momentum may be maintained through the slight bending of arms while retaining an arched body position.

3. Free-fly elements

Free-fly elements can be performed in the spiral in front in a similar manner as in straight-line. In the case of free-fly elements in a straight position, both arms must be elevated to the side. When in an inverted position, the arm nearest the floor may be lowered slightly or moved forwards a little in order to avoid contact with the floor.

4. Element combinations in the big spiral

Element combinations may consist of elements that are only performed in a spiral in front, or elements that are only performed in a spiral behind. A change from in front to behind is not permitted in the middle of an element combination. A transition from one element to another must occur within the following limits:

- In a change in an upright position: between one stride rung and the other stride rung
- In a change in an inverted position: between one inner handle and the other
- In element combinations involving a pike, the same limits apply as in straight-line.

In general, straight-line element combinations can also be performed in the big spiral. However, the examples given in the straight-line section are particularly difficult in spiral. Below are some of the more usual spiral element combinations:

a) without any rotation around the longitudinal axis

ROT 1: front support forwards
ROT 2: one-armed front support forwards
ROT 1: side rotation with leg crossed onto stride rung (against rolling direction)
ROT 2: side rotation with leg to the side on stride rung
ROT 1: from free-fly forwards into pike forwards
ROT 2: free-fly forwards
ROT 1: low bridge forwards
ROT 2: from free-fly forwards into pike forwards

b) with 1/4 turn

ROT 1: side rotation
ROT 2: front support forwards with underarm grip
ROT 1: spindle bridge forwards on the back board
ROT 2: side rotation with leg on stride rung

c) with 1/2 turn

ROT 1: from backwards pike into free-fly backwards (free)
ROT 2: spindle rotation forwards
ROT 1: from spindle rotation backwards behind (change of grip) into one-armed front support backwards with ulna grip (twist down)
ROT 2: spindle rotation forwards

d) with multiple turns

ROT 1: one-armed front support forwards (free)
ROT 2: from one-armed front support backwards (twist down, change of grip) into low bridge forwards

e) with change (of direction)

ROT 1: from free-fly forwards into a forward pike (free change)
ROT 2: from a backward pike into free-fly backwards

IV. Zentrale Elemente in der Kleinen Spirale

Können Elemente mit der gleichen Grundbezeichnung sowohl in der Großen wie auch in der Kleinen Spirale geturnt werden, so wird in der Kleinen Spirale der Grundbezeichnung der Zusatz „tief" vorangestellt (z. B. „tiefer Seitspagat").

Alle Elemente in der Kleinen Spirale werden im Seitverhalten geturnt.

Es wird mit Speichgriff an den Sprossengriffen gefaßt, sofern nichts anderes bemerkt ist. Der Zusatz „am oberen Reifen" bedeutet: mit Ristgriff am oberen Reifen zwischen Griffsprossen und Reifengriff. Varianten „am oberen Reifen" werden nicht besonders erwähnt.

In der Kleinen Spirale gibt es keine Elementverbindungen, d. h. jede Position muß also drei bis fünf Sekunden beibehalten werden, um als Übung zu gelten.

Aufgrund des geringen Neigungswinkels in der Kleinen Spirale umfaßt hier die Radlaufzone, die für den Übergang von einer zur anderen Übung zur Verfügung steht, eine ganze Radumdrehung.

1. Vorgeneigt geturnte Elemente

a) Seitliegestütz

Haltung:

Der Oberkörper ist stark aufgerichtet und leicht nach hinten überstreckt, Stützhaltung (Schultern sind höher als die Griffstellen)

Technik:

Der Stützarm (Arm in Rollrichtung) wird zunächst gestreckt und dadurch das Rad nach unten gedrückt. Gleichzeitig wird der Zugarm (Arm gegen Rollrichtung) gebeugt und mit ihm das Rad nach oben gezogen. In Kopfuntenstellung sind kurzzeitig beide Arme gestreckt. Dann erfolgt durch Beugen des vorher gestreckten (Stütz-)Armes (jetzt Zugarm) bei gleichzeitigem Strecken des vorher gebeugten (Zug-)Armes (jetzt Stützarm) eine Körperverlagerung.

Beispiele für besondere Varianten:

Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig (auch ohne Bindungen): Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte sondern in Hochhalte genommen.
Seitliegestütz mit Beinkreisen (das freie Bein wird in schneller Folge in Rollrichtung kreisförmig vor dem Körper bewegt, was eine starke Geschwindigkeitszunahme zur Folge hat.)

Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Sprossengriff (bisher: Spagat)

Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (Schlußstand) am oberen Reifen

Seitgrätschliegestütz auf dem oberen Reifen am oberen Reifen

tiefer Seitspagat (= Seitliegestütz auf den Spreizsprossen)

b) *tiefe Seitbrücke* (vorgeneigt) (früher: Spannhang)

Haltung: Bogenspannung, Hanghaltung, die Arme bleiben gestreckt

Technik:

Bedingt durch das Seitverhalten müssen die Arme während der gesamten Radumdrehung gestreckt sein, um den Körper in der Bogenspannung zu halten. Gleichzeitig erfolgt eine seitliche Schwerpunktverlagerung, die auf Hüft- und Schulterbewegung beruht, wobei die Radhälften wechselseitig belastet werden. Eine deutlich sichtbare, isolierte Hüftbewegung ist zu vermeiden.

Der Neigungswinkel des Rades darf ausnahmsweise bis 45° betragen.

Besondere Variante: Tiefe Seitbrücke mit Ristgriff am unteren (bzw. oberen) Reifengriff

2. Rückgeneigt geturnte Elemente in der Kleinen Spirale

a) Seitliegestütz rückgeneigt

Haltung:

Seitbeugehang rückgeneigt, Hüfte ist tiefster Punkt

IV. Centralised elements in the small spiral

If elements with the same basic description can be performed in the small spiral as well as in the big spiral then the prefix 'low' will be added to denote a small spiral (eg. "low side splits").
All elements in the small spiral are performed in a side position. Unless otherwise indicated the grip will be a radial grip on the inner handles. If the description of an element indicates a grip "on the upper rim", this means an overarm grip on the upper rim between the handle rungs and outer handle. Variations "on the upper rim" are not specifically described. There are no element combinations in the small spiral, ie. every position must be demonstrated for 3 to 5 seconds in order to be counted as a move.
In view of the low angle of wheel inclination in the small spiral, the transition from one move to the next may take place within a complete wheel rotation.

1. Elements in the small spiral in front

a) Side front support

Body position: upper body is held up and slightly back from the line of lower body, in a support position (i.e. shoulders are above holding position)

Technique: The support arm (leading arm in rolling direction) is extended, thus pushing the wheel in a downward direction. At the same time the pulling arm (against rolling direction) is bent, thus pulling the wheel in an upward direction. When the gymnast is in an inverted position both arms are straight for a moment. Then the previously extended (support) arm (now pull arm) is bent and the previously bent (pull) arm (now support arm) extended. In this way a weight transfer is achieved.

Examples of variations:

- One-armed side front support with one foot on stride rung (with or without bindings): the free arm is held in an elevated position above the head (as opposed to being placed on the hips)
- Side front support with circling leg (free leg is moved in a circular motion in rolling direction, thus generating a considerable increase in speed)
- Side front support with one leg in front on the lower outer handle (eg. in a splits position)
- Side front support on the upper rim (legs together) holding the upper rim
- Side straddle front support on upper rim holding the upper rim
- Low splits (i.e. side front support on the stride rungs)

b) Low side bridge (in front)

Body position: In order to keep the body in an arched position the arms must remain straight during wheel rotation. At the same time a sideways weight transfer is achieved through movement of hips and shoulders, whereby the two halves of the wheel are pressurised alternately. An obvious visible hip movement is to be avoided. In this case the angle of wheel inclination may be up to 45°.

Variation: Low side bridge with overarm grip on the lower (or upper) outer handle.

2. Elements in the small spiral behind

a) Side front support behind

Body position: side hang behind, hips at lowest point

Technik:

Die Arme dürfen in der Zugphase wechselseitig gebeugt werden. Der Armzug erfolgt in Richtung zum Boden. Durch den Armzug wird der Körperschwerpunkt zur jeweiligen Radhälfte verlagert.

b) Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (früher: Spannbeuge)

Haltung: Seitstand, Kammgriff an beiden Sprossengriffen, Bogenspannung des Körpers

Technik:

Die Arme dürfen in der Zugphase wechselseitig leicht gebeugt werden. Deutlich sichtbare Hüftbewegungen sind zu vermeiden.

V. Dezentrale Elemente in der Großen Spirale

Zur Zeit sind erst wenige dezentrale Elemente des Geradeturnens auch im Spiraleturnen möglich. Grundsätzlich erfolgt die Bezeichnung analog zum Geradeturnen.

Beispiele für dezentrale Übungen (in der Großen Spirale)

Seitgrätschwinkelhang: (bisher: Grätschhang) (= oben: Seitgrätschwinkelhang auf ... am ...; = unten: Seitgrätschwinkelstand)

Technik:

Die Körperschwerpunktverlagerung erfolgt bei gestreckten Armen aus der Schulter heraus. Hinzu kommt eine leichte Auf- und Abbewegung des Körpers.

Seitwinkelhang: (bisher: Bückehang (= oben: Seitwinkelhang auf dem unteren Reifengriff an den Sprossengriffen; unten: Seitwinkelstand)

Haltung: Arme gestreckt

Technik: wie oben

Wie beim Geradeturnen können dezentrale Elemente auch Übergänge sein.

Beispiel: (oben: Seitrolle gehockt rückwärts)

VI. Dezentrale Elemente in der Kleinen Spirale

Beispiele:

Tiefer Seitgrätschwinkelstand (bisher: Grätschhang)

Haltung:

(ohne Zusatz ausnahmsweise:) Stand auf dem Rollreifen bei den Griffsprossen; Griff am oberen Reifen; Arme bleiben gestreckt.

Technik:

Sind die Griffstellen bodenfern, so wird der Körperschwerpunkt (mit gestreckten Armen aus den Schultern heraus) angehoben. Sind die Griffstellen bodennah, so wird der Schwerpunkt abgesenkt. Diese Auf- und Abbewegung des Schwerpunktes wird überlagert durch ein wechselseitiges Belasten der einzelnen Radhälften.

Tiefer Seitwinkelstand (bisher: Bückehang)

Haltung: (auf dem unteren Reifengriff am oberen Reifen), die Arme bleiben gestreckt

Technik: wie oben

VII. Übergänge

1. Das Ankippen

Mit Ankippen wird der Übergang bezeichnet, durch den das auf beiden Reifen stehende Rad durch Schwung und Körperverlagerung in die Spiralebewegung gebracht wird. Die Stellung des ersten Elements wird spätestens eingenommen, wenn die Spreizsprosse in Rollrichtung dem Boden am nächsten ist. Das Ankippen kann in verschiedenen Stellungen beidarmig, einarmig oder frei erfolgen.

Technique: Arms are bent alternately in the pull phase. The pull of the arm occurs in direction of the floor. As the arms are bent the centre of mass is transferred to the opposite half of wheel.

b) Low side bridge behind

Body position: side position, underarm grip on the inner handles, arched body

Technique: Arms may be bent slightly in the alternate pull phases. Any obvious visible hip movement should be avoided.

V. Decentralised elements in the big spiral

At present only a few of the decentralised elements from straight-line are possible in spiral. In these cases the description is similar to that in straight-line.

Examples:

- Angled side straddle hang: (above: angled side straddle hang on ... holding ...; below: angled side straddle stand)

Technique: The weight transfer is achieved with straight arms, through the shoulders. In addition there is a slight up and down movement of the upper body.

- Angled side hang: (above: angled side hang on the lower outer handle; below: angled side stand)

Body position: arms extended

Technique: as above

As in straight-line, decentralised elements in spiral may also be transitions.

Example: (above: side tuck roll behind)

VI. Decentralised elements in the small spiral

Example:

- Low angled side straddle stand

Body position: Stand on the rolling rim by the handle rungs; holding the upper rim; arms stay straight.

Technique: When the grip position is at a maximum distance from the floor, the centre of mass is lifted upwards (with straight arms, through the shoulders). When the grip position is near the floor, the centre of mass is lowered. This up and down movement of the centre of mass is superimposed by alternate pressure on the two halves of the wheel.

- Low angled side stand

Body position: (on the lower outer handle holding the upper rim), arms stay straight

Technique: as above

VII. Transitions

1. Tipping the wheel (at start of routine)

Tipping at start of routine is the transition that brings the wheel from a stable position on both rims into a spiral rotation. It is achieved through the gathering of momentum and a weight transfer. The body position for the first element should be adopted at the latest when the stride rung in rolling direction is approaching the floor. Tipping at start of routine can lead to a variety of positions, holding with both arms, one-armed or free.

a) indirektes Ankippen

Zuerst wird eine leichte Schräglage entgegen der gewünschten Kipprichtung eingenommen (aber in der gewünschten Rollrichtung), dann wird das Rad unter Beibehaltung der Rollrichtung in die gewünschte Kipprichtung gebracht, z. B. erst schwach rückgeneigt, dann vorgeneigt.

b) direktes Ankippen

Hierbei wird das Rad durch Gewichtsverlagerung vor bzw. hinter das Rad in die gewünschte Kipprichtung gebracht.

c) freies Ankippen

Erfolgt das Ankippen ohne Greifen, so bezeichnet man dies als freies Ankippen. Dem freien Ankippen geht immer ein freies Schwungholen voraus.

Ist das Ankippen nicht genau bezeichnet, so ist es dem Turner freigestellt, wie er ankippt. Folgt allerdings dem Ankippen ein Freiflug oder ein freier Wechsel, so muß das Ankippen frei erfolgen.

2. Das Überkippen

Mit Überkippen wird der Übergang bezeichnet, durch den die Kipprichtung geändert wird (Wechsel des Rollreifens).
Ein Überkippen (ohne Wechsel) bewirkt einen unwillkürlichen veränderten Drehsinn des Rades (z. B. von Rechtskurve in Linkskurve).

Der Wechsel des Rollreifens erfolgt im Bereich der Bretter. Erfolgt das Überkippen mit Seitaufspreizen oder Voraufspreizen, so erweitert sich der Bereich auf der Seite des Spreizbeins bis mitten zwischen Standbein und Spreizbein.

Steht der Turner in einem anderen Bereich als auf oder bei den Brettern, so steht ihm für das Überkippen eine entsprechend große Zone zur Verfügung. Das Überkippen wird eingeleitet durch Verlagerung des Körpers in die neue Kipprichtung, nachdem der Reifenabschnitt mit der Spreizsprosse gegen Rollrichtung in der letzten Radumdrehung des vorhergehenden Elementes den Boden verlassen hat, und endet, bevor der Reifenabschnitt mit der Spreizsprosse in Rollrichtung in der ersten Radumdrehung des nachfolgenden Elementes den Boden berührt. Eine deutlich sichtbare Hüftbewegung ist zu vermeiden.

Im Moment des Überkippens dürfen beide Arme ggf. gestreckt werden. Ebenso darf mit den Händen an den Griffen bzw. Sprossen, an denen sie greifen, sowie mit den Füßen, wenn diese auf Sprossen stehen, an diesen Sprossen entlanggerutscht bzw. (flüchtig) umgriffen werden.

In der Regel wird ein Vor- und Rückkippen nicht bezeichnet.

Ausnahme: Wenn einem Überkippen unmittelbar ein Wechsel folgt mit anschließendem abermaligen Überkippen, z. B.:
1: Seitstellung rückgeneigt (vorkippen, freier Wechsel, rückkippen)
2: Seitstellung einarmig rückgeneigt

Nicht erlaubt ist: Ein unmittelbar aufeinanderfolgendes Vor- und Rückkippen (bzw. umgekehrt) o h n e Wechsel.

3. Das Abrutschen

Das Abrutschen kann in Stützhaltung (= Stützabrutschen) oder Hanghaltung (= Hangabrutschen) erfolgen. Das Abrutschen erfolgt immer in der Griff- und Standposition der nachfolgenden Übung in der Kleinen Spirale.

Beim Stützabrutschen dürfen die Arme wechselseitig leicht gebeugt werden.

Beim Hangabrutschen bleiben die Arme gestreckt. Beim Erreichen der Kleinen Spirale bringt der Turner dann durch kräftigen Armzug (Arme gebeugt) den Körper in die Stützhaltung.

In vielen Fällen hängt die Wahl der Technik des Abrutschens von der nachfolgenden Übung ab. Z. B.: Wenn die erste Übung in der Kleinen Spirale Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig ist, so erfolgt ein Stützabrutschen.

a) Indirect tipping

First of all a slight lean against the desired tipping direction (but in the desired rolling direction) takes place. Then, adhering to rolling direction, the wheel is tipped in the desired direction, eg. first slightly back, then forwards.

b) Direct tipping

In this case the wheel is tipped in the desired direction through a weight transfer e.g. either in front of or behind the wheel

c) Free tipping

If the tipping occurs without holding with the hands, then it is described as a free tipping. It is always preceded by a gathering of momentum (also free).
If the tipping is not specifically described, it is left up to the gymnast to decide how to tip. However, if the tipping is followed by a free-fly or a free change, then the tipping must also be free.

2. Tipping the wheel (during routine)

Tipping during routine describes a transition by which the tipping direction of spiral is altered (i.e. change of rolling rim). Tipping during routine (without change of direction) automatically changes the sense of the wheel rotation (eg. from left to right). The change of rolling rim occurs at the boards. In a tipping with one leg on a stride rung, the change of rolling rim may occur between the boards and the appropriate stride rung. If the gymnast is standing anywhere other than on or by the boards, then the tipping zone is relative to the distance between gymnast and boards.

The tipping is initiated by a weight transfer in the new tipping direction. This may occur as soon as the stride rung against rolling direction has left the floor after the second rotation of the previous move. The tipping should be completed when the stride rung in rolling direction reaches the floor in the first rotation of the subsequent move. An obvious, visible hip movement should be avoided. At the time of tipping both arms may be straight. The holding and standing positions may also be adjusted (eg. moved along a rung) at this point. It is generally unnecessary to indicate whether the tipping is forwards or backwards.

Exception: If the tipping immediately follows a change and then continues with an unusual further tip, eg.

1: side rotation behind (tip forwards, free change, tip backwards)
2: one-armed side rotation behind

An immediate change (after one rotation) from spiral in front to spiral behind (or vice versa), without a change, is not permitted.

3. Transition from the big to the small spiral

The transition from big to small spiral may be initiated from a support or hang position. It is always performed with the holding and standing positions applicable for the subsequent move in the small spiral. In the support position arms may be slightly bent (alternately). In the hang position arms remain straight. Having attained the small spiral the gymnast achieves a support position by pulling powerfully with the arms.
In many cases the choice of technique for the transition from the big to the small spiral is dependent on the subsequent move, e.g. if the first move in the small spiral is a one-armed side front support with one leg on the stride rung, then the transition is performed in a support position.

Das Abrutschen muß nach mindestens drei Radumdrehungen beendet sein. Bei nicht flächenelastischen Böden kann die Wettkampfleitung eine höhere Anzahl von Radumdrehungen gestatten.

Ein deutlich erkennbares Wegrutschen des Rollreifens wird nicht gefordert. Es muß aber deutlich der Bereich der Kleinen Spirale erreicht werden. Das Abrutschen wird nicht bezeichnet.

4. Übergang von der Kleinen in die Große Spirale

Der Übergang von der Kleinen zur Großen Spirale hat innerhalb von maximal 5 Radumdrehungen zu erfolgen. Der Turner erhöht den Neigungswinkel in der Kleinen Spirale und verstärkt gleichzeitig die Seitverlagerung. Je höher der Neigungswinkel ist, um so näher kommt der Turner in die Stellung der Großen Spirale. Deutlich sichtbare Hüftverlagerung ist zu vermeiden. Dieser Übergang wird nicht bezeichnet.

5. In-den-Stand-Führen des Geräts

a) aus der Großen Spirale

Hierbei erfolgt das In-den-Stand-Führen des Geräts mit der zweiten Umdrehung der letzten Übung bzw. unmittelbar im Anschluß an einen Wechsel. Das Rad wird während der zweiten Umdrehung der letzten Übung durch Körperverlagerung abgebremst und auf beiden Reifen in Kopfobenstellung zum Stand gebracht. Um einen fließenden Abgang zu turnen, darf das Rad maximal eine halbe Radumdrehung auf beiden Reifen unter Beibehaltung der Kopfobenstellung weiterrollen.

b) aus der Kleinen Spirale

Der Beginn des In-den-Stand-Führens muß sofort im Anschluß an die letzte Übung einsetzen und durch stark zunehmende Erhöhung der Radneigung deutlich sichtbar sein. Innerhalb von 3 Radumdrehungen muß das Gerät in Kopfobenstellung zum Stand gebracht werden. Auf nicht flächenelastischen Böden kann die Wettkampfleitung eine höhere Anzahl von Radumdrehungen gestatten.

Die Haltung beim In-den-Stand-Führen des Geräts hängt stark von der letzten Übung in der Kleinen Spirale ab.

Grundsätzlich behält der Turner die Position der letzten Übung in der Kleinen Spirale bei, bis das Rad auf beiden Reifen in Kopfobenstellung zum Stand gekommen ist.

Bei Übungen mit Seit-, Vor-, Rück- oder Kreuz(auf)spreizen wird der freie Fuß dann in der letzten Umdrehung in die Grundstellung gebracht. Es ist aber auch erlaubt, den freien Fuß schon am Ende der letzten Übung mit Beginn des In-den-Stand-Führens in die Grundstellung zu bringen. Grundstellung bedeutet: Beim Turnen in einer Bindung wird der freie Fuß auf das Brett, beim Turnen ohne Bindungen zum Schlußstand auf den unteren Reifen gestellt.

Das In-den-Stand-Führen kann in einer Stützhaltung (= Stützaufrichten) oder Hanghaltung (= Hangaufrichten) oder auch in Kombination mit beiden Techniken erfolgen. Die Wahl der Technik ist von der letzten Übung abhängig.

Bei dezentralen Übungen kann das Rad auch in Kopfuntenstellung in den Stand gebracht werden. Das In-den-Stand-Führen wird nicht bezeichnet.

6. In-das-Liegen-Führen des Geräts (Plattgehen)

Das Rad wird aus der Kleinen Spirale unter Beibehaltung der Körperhaltung des vorausgehenden Elements zum Liegen auf einem Reifen gebracht. Dies ist nur dann gestattet, wenn das liegende Rad anschließend aus dieser Körperhaltung heraus sofort wieder in die Kleine Spirale gebracht wird.

7. Der Wechsel

Als Wechsel bezeichnet man einen Übergang, bei dem die Radgeschwindigkeit abgebremst und anschließend in die entgegengesetzte Rollrichtung weitergeturnt wird.

Bei einem Wechsel ändert sich der Drehsinn des Rades.

Es gibt Wechsel (= einfache Wechsel), Doppelwechsel und Dreifachwechsel.

Vier oder mehr Wechsel innerhalb eines Übergangs sind unzulässig. Nach dem Doppelwechsel und dem damit verbundenen doppelten Drehsinnwechsel wird im ursprünglichen Drehsinn weitergeturnt.

The transition must be completed within 3 wheel rotations. If the type of floor makes this criterion too difficult to adhere to, the competition officials may allow a greater number of rotations. An obvious slipping away of the rolling rim is not demanded, but the criteria for a small spiral must be fulfilled. This transition is not usually described in detail.

4. Transition from the small to the big spiral

The transition from the small to the big spiral must be completed within a maximum of 5 wheel rotations. The gymnast increases the angle of inclination and at the same time strengthens the sideways weight transfer. The higher the angle the nearer the gymnast comes to attaining the big spiral. Obvious visible hip movement should be avoided. This transition is not usually described in detail.

5. From spiral to stand

a) From the big spiral: In this case the wheel is brought to a standing position in the second rotation of the last move (or immediately after a change). During the second rotation the wheel is slowed down by a weight transfer, and is brought to standing in an upright position on both rims. In order to achieve a fluid dismount the wheel is permitted to roll up to half a rotation on both rims, while the gymnast maintains an upright position.

b) From the small spiral: The transition from small spiral to stand begins immediately after the last move, and should be obviously visible through an increasing angle of inclination. The wheel must be brought to stand in an upright position within 3 rotations. If the type of floor makes this criterion too difficult to adhere to, the competition officials may allow a greater number of rotations. The body positioning in this transition depends to a large extent on the last move in the small spiral. In general, the gymnast retains the position of the last move until the wheel has reached standing in an upright position on both rims. In moves with different leg positioning, the free foot is brought back to the basic stand position in the last rotation. It is permitted, however, to bring the free foot back to the basic stand position directly at the end of the last move, at the beginning of the transition to standing. Basic stand position means: with bindings, free foot on the board, without bindings, legs together on lower rim. The transition from spiral to stand may be performed in a support or hang position, or in a combination of the two. The choice of technique depends on the preceding move. In decentralised elements, the wheel may also be brought to standing while the gymnast is in an inverted position. The transition from spiral to stand is not usually described in detail.

6. From spiral to lying on the floor

The wheel is brought from the small spiral to lying on the floor while maintaining the body position in the wheel. This is only permitted if the wheel is then immediately brought back into the small spiral with the body in the same position.

7. Change of direction

A change of direction is a transition whereby the wheel speed is deliberately slowed down and the gymnast then continues in the opposite direction. Such change alters the sense of wheel rotation. As well as a simple change, a gymnast can also perform a double or triple change. Four or more changes within one transition are not permitted. After a double change with subsequent double change of rotational sense, the gymnast continues in the original direction.

Wir unterscheiden folgende Wechselarten:

a) Wechsel (vorgeneigt)

Haltung und Technik:

Das Abbremsen des Rads geschieht durch eine Körperschwerpunktverlagerung gegen die Rollrichtung. In der Extremposition, d. h. dann, wenn die Radgeschwindigkeit kurzzeitig völlig abgebremst wurde, entspricht die Fuß- und Beinhaltung dem Seitverhalten. Die Hand gegen die ursprüngliche Rollrichtung bleibt am Sprossengriff, der Arm ist gestreckt. Die Hand in die ursprüngliche Rollrichtung ist gelöst, und der freie Arm wird gestreckt in der Seithochhalte nach hinten geschwungen. Dabei wird im Hüftbereich ca. ⅛ und im Schulterbereich ¼ Drehung ausgeführt. Je nach Neigungswinkel des Rads darf der Oberkörper dabei mehr oder weniger stark in die bodenferne Richtung verlagert werden, wobei jedoch die Ebene des bodenfernen Reifens nicht verlassen werden darf. Das Knie in die neue Rollrichtung wird kurzzeitig stark gebeugt, während das andere Bein gestreckt bleibt. Die Hüfte kann gebeugt sein.

Im Normalfall werden die Füße während des Wechsels nicht gedreht. Wenn dem Wechsel jedoch eine Drehung vorausgeht oder unmittelbar danach eine Drehung anschließt, können die Füße bereits während des Wechsels in die neue Richtung gedreht werden.

Beim Doppelwechsel wird die beschriebene Bewegung unmittelbar nacheinander nach rechts und links (oder auch in umgekehrter Reihenfolge) ausgeführt (analog: Dreifachwechsel).

Beispiele für besondere Varianten:

– freier Wechsel: Beide Arme werden in Seithochhalte genommen.

– beidarmiger Wechsel: In der Extremposition greifen beide Hände am Sprossengriff gegen die ursprüngliche Rollrichtung. Bei dieser Variante ist eine Fußdrehung während des Wechsels nötig, da sich der Turner dabei im Querverhalten befindet.

– Wechsel ohne Bindungen: Der Schulterbereich befindet sich dabei am weitesten in der Ebene des bodenfernen Reifens. Aufgrund der Schlußstellung der Füße auf dem unteren Reifen ist die Kniebeugung des einen Beins nur schwach ausgeprägt. Soll ein Wechsel ohne Bindungen mit anderen Stand- und Griffzonen als den hier genannten geturnt werden, so muß dies beschrieben werden.

– freier Wechsel ohne Bindungen

– freier Wechsel mit Seitaufspreizen: Dabei wird das Kniegelenk des Beins gegen die ursprüngliche Rollrichtung extrem gebeugt.

– freier Wechsel mit Seitaufspreizen ohne Bindungen

b) Wechsel (rückgeneigt)

Haltung und Technik:

Der Wechsel rückgeneigt wird im Querverhalten geturnt. Der Ansatz erfolgt aus einem vorwärts rückgeneigt geturnten Element heraus, bzw. direkt im Anschluß an eine halbe Drehung von rückwärts rückgeneigt nach vorwärts rückgeneigt. Es erfolgt keine Fuß- und Körperdrehung während des Wechsels. Die vordere Hand wird gelöst und in die Seithochhalte genommen. Die andere Hand bleibt am hinteren Sprossengriff, der Arm ist gestreckt. Der Oberkörper befindet sich etwa in der Mitte zwischen den beiden Reifenebenen. Das Knie in die neue Rollrichtung wird gebeugt, das andere Knie bleibt gestreckt.

Variante:

– Wechsel beidarmig rückgeneigt: Dabei greifen in der Extremposition kurzzeitig beide Hände am hinteren Sprossengriff. Die Arme sind gestreckt.

Wechsel in Verbindung mit Überkippen

Während der oben beschriebenen Wechselarten erfolgt kein Kippen. Beim Wechsel mit Überkippen wird durch die zusätzliche Drehsinnänderung, die durch das Kippen bewirkt wird, im vorherigen Drehsinn weitergeturnt.

Bei den Wechselarten in Verbindung mit Überkippen ergeben sich folgende Möglichkeiten:

The following types of changes are distinguishable:

a) Change in front

Body position and technique: The slowing down of the wheel is achieved through a weight transfer against rolling direction. When the wheel becomes momentarily stationary feet and legs are in a side position. The hand against the original rolling direction remains holding the inner handle, the arm is straight. The hand in the original rolling direction is released and the free arm extended backwards in an elevated position to the side (the hips undergo a 1/8 turn and the shoulders a 1/4 turn). Depending on the angle of inclination, the upper body may be moved away from the floor to a greater or lesser extent. The gymnast must not, however, move beyond the plane of the rim furthest from the floor. The knee in the new rolling direction is bent sharply while the other leg remains straight. The hip angle may be closed. Feet are not usually turned during a change. However, if a turn immediately precedes a change or comes directly after a change, then the feet may be turned in the new direction during the change. In the case of a double change, the process described above occurs twice in a row, left and right (or vice versa). The same can be applied to a triple change.

Examples of variations:

- free change: Both arms are in an elevated position to the side.
- two-armed change: When the wheel is momentarily stationary both arms hold the inner handle against the original rolling direction. A foot rotation is necessary during the change, as the gymnast should be in a straight position.
- change without bindings: The shoulders should not leave the plane of the rim furthest from the floor. Owing to the fact that the legs are together with feet on the lower rim, the bending of one knee is only slight. If a change without bindings is to be performed with a different standing and holding zone than that described above, then this must be indicated accordingly.
- free change without bindings
- free change with one leg on a stride rung: In this case the knee against the original rolling direction is extremely bent.
- free change without bindings with one leg on a stride rung

b) Change behind

Body position and technique: The change behind is performed in a straight position. It is initiated from a forward element executed behind, or immediately subsequent to a half turn from backwards to forwards behind. No rotations of the feet or body occur during the change. The front hand is released and elevated to the side. The other hand remains on the back inner handle, the arm is straight. The upper body is mid-way between the two rim planes. The knee in the new rolling direction is bent, the other knee stays straight.

Variation:

- two-armed change behind: At the point where the wheel is momentarily stationary both hands hold the back inner handle. Arms are straight.

Change combined with tipping (written: [tipped change])

The changes described above do not involve any tipping. In a change combined with tipping, the additional change of rotational sense resulting from the tipping means that the gymnast continues in the original direction.

– Das Überkippen erfolgt nach dem Wechsel:
Dabei muß der Wechsel noch auf dem ursprünglichen Rollreifen ausgeführt werden. Erst dann leitet der Turner durch Körperschwerpunktsverlagerung (ggf. verbunden mit Drehungen) die Kippbewegung ein.

Beispiele:

· (Wechsel, Rückkippen) Seitstellung rückgeneigt

· (freier Doppelwechsel, Ellgriff des Gegenarms zum Fuß gegen die neue Rollrichtung am Sprossengriff gegen die neue Rollrichtung, Rückkippen mit ½ Drehung und Unterdrehen) Spindelstellung vorwärts rückgeneigt.

· (Wechsel rückgeneigt, Vorkippen mit ½ Drehung und Unterdrehen unter dem Arm in die neue Rollrichtung, umgreifen) Spindelstellung vorwärts.

– Das Überkippen erfolgt vor dem Wechsel:
Während des Überkippens auf den neuen Rollreifen nimmt der Turner die gewünschte Wechselhaltung ein und bereitet den Wechsel vor. Wenn das Rad auf den neuen Rollreifen gekippt wurde, wird der Wechsel beendet.

Beispiele:

· (Rückkippen mit ¼ Drehung und umgreifen über den Sprossengriff gegen die ursprüngliche Rollrichtung, Wechsel oder Wechsel beidarmig rückgeneigt) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt

· Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (Vorkippen mit ¼ Drehung und umgreifen über den flüchtigen Liegestütz am Sprossengriff in die neue Rollrichtung, Wechsel oder Wechsel beidarmig), Seitstellung

– Wechsel vor und nach dem Überkippen:

Beispiel:

· (Freier Doppelwechsel, Ellgriff des Gegenarms zum Fuß gegen die neue Rollrichtung am Sprossengriff gegen die neue Rollrichtung, Rückkippen mit ½ Drehung und Unterdrehen, Wechsel oder Wechsel beidarmig rückgeneigt) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt.

c) Kippwechsel ohne Bindungen:

Beim Kippwechsel ohne Bindungen handelt es sich um eine besondere Variante der Kombination „Überkippen, Wechsel" ohne Bindungen. Der Turner leitet gleichzeitig Kipp- und Wechselbewegung ein, indem er den Fuß in die ursprüngliche Rollrichtung auf den hinteren Reifen stellt und eine ¼ Drehung ausführt. Im Gegensatz zu den übrigen Wechselvarianten bleiben dabei beide Beine gestreckt. Die Hand in die ursprüngliche Rollrichtung greift dabei zur zweiten Hand an den Sprossengriff gegen die ursprüngliche Rollrichtung, die Arme sind gestreckt. Der Turner kippt das Rad auf den neuen Rollreifen und die Wechselbewegung wird beendet. Auch bei dieser Wechselart sind Doppel- und Dreifachkippwechsel möglich. Soll ein Kippwechsel mit anderen Stand- und Griffzonen geturnt werden, so ist dies ggf. zu beschreiben.

Variante:

– Kippwechsel einarmig

In changes combined with tipping, the following possibilities occur:

- **Tipping after the change:**
The change must be performed on the original rolling rim. Only after this has been achieved does the gymnast initiate the tipping through a shift in the centre of mass.

Examples:

- (change, tip back), side rotation behind
- (free double change, opposite arm to foot against the new rolling direction in ulna grip on inner handle against the new rolling direction, tip back with 1/2 turn and twist down), spindle rotation forwards

- **Tipping before the change**
During the tipping procedure onto the new rolling rim the gymnast adopts the desired position for the change. Once the wheel has tipped onto the new rolling rim the change is completed.

Examples:

- (tip back with 1/4 turn and change grip via the inner handle against the original rolling direction, change or two-armed change behind), spindle rotation backwards behind
- spindle rotation backwards behind (tip forward with 1/4 turn and change grip via a momentary front support position on the inner handle in the new rolling direction, change or two-armed change), side rotation

- **Change before and after tipping:** tipping:

Example:

- (free double change, opposite arm to foot against the new rolling direction in ulna grip on inner handle against the new rolling direction, tip back with half turn and twist down, change or two-armed change behind), spindle rotation backwards behind.

c) Tipped change without bindings

The tipped change without bindings is a special combination of 'tipping' and 'change' performed without bindings. The gymnast initiates the tip and the change at the same time, whereby the foot is placed in the original rolling direction on the back rim and a 1/4 quarter turn is achieved. In contrast to the other variations on changes, both legs remain straight. The hand in the original rolling direction establishes a grip by the second hand on the inner handle against the original rolling direction, the arms are straight. The gymnast tips the wheel onto the new rolling rim and the change is completed. Double and triple changes are also possible using this technique. If a tipped change is to be performed with a different standing and holding zone, then this should be described accordingly.

Variation:

- one-armed tipped change

E. Sprünge und Abgänge

I. Grundeinteilung

Die Sprünge sind in drei Gruppen eingeteilt:

1. **Grätsch- und Hocksprünge**
2. **Große Sprünge**
3. **Überschläge**

Da die meisten Sprünge vorwärts ausgeführt werden, entfällt im allgemeinen ein entsprechender Zusatz. „Rückwärts" muß ggf. immer angefügt werden.

II. Die Phasen des Sprungs

Bei den Sprüngen werden folgende Phasen unterschieden:

1. In-Bewegung-Setzen des Rades
2. Warten im Schlußstand
3. Anlaufen
4. Abspringen vom Boden
5. Anschwebphase
6. (ggf.) Aufsetzen der Oberschenkel, Hüfte oder Füße auf das Rad
7. Stützen, Stehen, Sitzen oder Liegen auf dem Rad
8. Abdrücken der Hände oder Füße vom Rad
9. Flugphase
10. Landung auf dem Boden

1. In-Bewegung-Setzen des Rades

Beim In-Bewegung-Setzen des Rades durch den Turner unterscheidet man unter anderem folgende Techniken: (Beispiele)

a) Aus dem Spreizstand auf dem Boden hinter dem Rad mit Kammgriff an einer Sprosse wird die Sprosse (mit Aufrichten des Körpers) hochgezogen und mit den Armen nach vorne gestoßen.

b) Spreizstand auf den Brettern mit Speichgriff an den Reifengriffen, Aufhocken auf dem vorderen Sprossengriff, Hockstütz auf der vorderen Spreizsprosse an den Reifengriffen, bis die Reifengriffe fast unten sind, Aufsetzen der Füße auf dem Boden im Spreizhockstand (oder Hockstand mit Kniestand eines Beines) mit vorgeneigtem Oberkörper und vor der Brust gebeugten Ellbogen.

2. Warten im Schlußstand

Nach Lösen der Hände vom Rad bleibt der Turner kurz im Schlußstand auf dem Boden mit Armen in Hoch- oder Seithalte stehen.

3. Anlaufen

Beim Anlaufen sind die Arme angewinkelt. Es hat harmonisch als Steigerungslauf zu erfolgen. Bei Hocke und Grätsche ist der Anlauf sehr schnell.

4. Abspringen vom Boden

Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig (Schlußsprung) in unmittelbarer Nähe des Rades. Das Rad wird während des letzten Anlaufschrittes (Beistellschritt zum Schlußstand) mit Speichgriff an den Reifen bei den Reifengriffen mit leicht gebeugten Armen gefaßt. Bei der Hocke soll bei einer Sprosse gegriffen werden und beim Sprung mit Aufliegen auf einer Sprosse: an den Reifen zwischen dieser Sprosse und der nächsthöheren.

5. Anschwebphase

In der Anschwebphase greifen die Hände mit Speichgriff an den Reifen. Die Arme können beim Stützen (leicht) gebeugt sein.

In Bezug auf Körper- und Beinhaltung unterscheidet man folgende Techniken:

– *Anhechten:* Dabei kommen die Beine fast in die Waagerechte (d. h. sie bilden einen Winkel von 160° bis 180° zum Boden). Das Hüftgelenk muß kurzzeitig gestreckt sein. Der Winkel zwischen Oberkörper und Armen ist spitz. Eine Bogenspannung des Körpers ist üblich.

E. Vaults and Dismounts

I. Basic categories

There are three different types of vault:

1. straddle and tuck vaults
2. jumped dismounts
3. overswings

As most vaults are performed forwards, it is not usually necessary to give a specific description of the vault direction.

II. The phases of a vault

The following phases are distinguished in the execution of a vault:

1. setting the wheel in motion
2. pause
3. run-up
4. take-off
5. mounting phase
6. placement of the thighs, hips or feet on the wheel
7. support, stand, sitting or lying on the wheel
8. thrust with the hands or feet from the wheel
9. flight phase
10. landing

1. Setting the wheel in motion

The following techniques are among those possible for setting the wheel in motion: (examples)

a) From stride stand on the floor behind the wheel, with underarm grip on a rung, the gymnast stands up and pulls the rung upwards. By releasing the grip the wheel is then projected forwards.

b) From stride stand on the boards, with radial grip on the inner handles, the gymnast pulls up into a tuck position on the front inner handle. The wheel then rotates until the outer handles are at floor level, and the gymnast sets the feet on the floor in a tuck stride stand, upper body leaning forwards and arms bent in front.

2. Pause

After releasing the hands from the wheel the gymnast remains for a moment in a standing position on the floor with legs together and arms elevated to the side or in front.

3. Run-up

During the run-up the arms are slightly bent. An accelerated run follows. For straddle and tuck vaults the run-up is very fast.

4. Take-off

The take-off occurs from both feet simultaneously and close to the wheel. During the last steps of the run-up the gymnast establishes a radial grip on the rims by the outer handles. Arms are slightly bent. In a tuck onto wheel the gymnast should hold next to a rung, while for a vault involving a lying position on a rung the gymnast should hold the rims between lying rung and next highest rung.

5. Mounting phase

In the mounting phase the gymnast establishes a radial grip on the rims. The arms may be slightly bent.

The following techniques for body and leg positioning are possible:

- Layout: Legs almost reach a horizontal position (angle of 160° to 180° to the floor). Hips must reach an extended position. The angle between arms and upper body is acute. The body is slightly arched.

– *Anwinkeln:* Die Füße werden mindestens auf das Stützniveau gebracht.Das Hüftgelenk ist gewinkelt. Die Hüfte steigt über Schulterniveau. Der Winkel zwischen Oberkörper und Armen ist größer als 90°.

Anhechten und Anwinkeln werden in der Idealform mit geschlossenen und gestreckten Beinen geturnt. Bei der leichteren Form „mit gegrätschten Beinen" werden die Beine auch gestreckt, aber der Winkel zwischen den Beinen beträgt mindestens 60°.

6. Aufsetzen der Oberschenkel, der Hüfte oder Füße auf das Rad

Unter *Aufgrätschen* versteht man das Aufsetzen der Oberschenkel zum Grätschsitz (vorwärts) auf den Reifen auf dem Rad. Die Oberschenkel werden direkt hinter den Händen aufgesetzt.

Unter *Aufscheren* versteht man das Aufsetzen der Oberschenkel zum Grätschsitz rückwärts auf dem Rad. Nach dem Absprung vom Boden erfolgt eine halbe Drehung um die Körperlängsachse, wodurch die Arme kurzzeitig gekreuzt werden. Unmittelbar nach Aufsetzen der Oberschenkel werden die Hände nacheinander vom Rad gelöst und greifen an den Reifen unmittelbar vor den Oberschenkeln.

Bei den großen Sprüngen (vorwärts) erfolgt das Aufsetzen der Füße auf die Reifen (in der Idealform mit gestreckten Knien) unmittelbar hinter den Händen. Werden die Füße mit gebeugten Knien aufgesetzt, so erfolgt der Zusatz *Aufhocken.*

Für einen Sprung aus dem Stand rückwärts auf dem Rad muß der Turner nach dem Aufscheren in den flüchtigen Grätschsitz rückwärts die Füße unmittelbar hinter den Händen auf die Reifen aufhocken (Beinschwungbewegung).

7. Stützen, Stehen, Sitzen oder Liegen auf dem Rad

Hier gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, die bei den entsprechenden Sprüngen (in E. III.) aufgeführt werden. Für alle Sprünge wichtig ist jedoch, daß das Rad in dieser Phase nicht zum Stillstand kommen darf.

8. Abdrücken der Hände oder Füße vom Rad

Nach Verlassen des Rades muß eine Steigephase deutlich erkennbar sein. Diese wird bei den *Großen Sprüngen* durch einen Sprung nach oben und bei allen anderen Sprüngen durch Abdrücken der Hände erreicht, eventuell kombiniert mit Beinschwungbewegungen.

Durch das Abdrücken soll das Rad zum Stillstand kommen, ohne die Matte zu berühren.

9. Flugphase

Auch die Flugphase ist natürlich von Sprung zu Sprung verschieden. Sie wird bei den einzelnen Sprüngen (in E. III.) beschrieben.

Vor dem Ende der Flugphase muß der Körper zur Streckung kommen.

Während der Flugphase können halbe (oder ganze) Drehungen um die Körperlängsachse ausgeführt werden. Auch wenn diese Drehungen während einer Drehung um die Körperbreitenachse (z. B. bei Überschlag oder Salto) ausgeführt werden, lautet der Bezeichnungszusatz „mit halber (ganzer) Drehung". (Der Begriff *Schraube* wird nicht mehr benutzt.)

Halbe Drehungen dürfen erst nach Abdrücken vom Rad beginnen.

10. Landung auf dem Boden (bzw. auf der Matte)

Die Landung erfolgt im Schlußstand, wobei die Arme gestreckt sind. Der Schwung kann dabei in der tieffedernden Hocke abgefangen werden. Jede Landung (auch eine mißglückte) endet im Schlußstand mit Seithochhalte.

Die Phasen 1., 2., 3., 4., 8. und 10. gehen nicht in die Sprungbezeichnung ein. Für die Sprünge gilt folgende Bezeichnungsreihenfolge:

(5.) Anhechten (bzw. Anwinkeln) ggf. mit gegrätschten Beinen
(6.) Aufgrätschen (bzw. Aufscheren, Aufsetzen der Füße oder Auflegen der Hüfte auf eine Sprosse)
(7.) Grundbezeichnung (s. E. III.) (ggf. mit halber [oder ganzer] Drehung)
(9.) Abschwingen usw.

Für die hier beschriebenen Idealausführungen können Kurzbezeichnungen vereinbart sein.

– Angled: Feet should reach at least the level of hand support on the wheel. The hip angle is closed and hips should reach a level above that of the shoulders. The angle between arms and upper body is greater than 90°.

Both layout and angled mounts should be performed with legs together and straight. In the easier straddle form, legs are also straight, but the angle between the legs is at least 60°.

6. Placement of the thighs, hips or feet on the wheel

In a 'straddle on' the thighs are placed in a straddle sitting position (forwards) on the rims, immediately behind the hands.

In a 'back straddle on' thighs are placed in a straddle sitting position backwards on the rims. After take-off from the floor 1/2 turn is performed (round longitudinal axis). Arms are momentarily crossed. After the thighs have been positioned on the wheel the hands are released from their grip one at a time and moved to the rims immediately in front of the thighs.

In jumped dismounts (forwards) the feet are placed on the wheel (with straight legs) immediately behind the hands. If legs are bent then that will be described: 'tuck' onto the wheel.

For a backward dismount from standing on the wheel, the gymnast has to swing the legs backwards and up onto the rims, immediately after the back straddle on into sitting.

7. Support, stand, sitting or lying on the wheel

The many different possibilities will become clear in section E.III, where individual vaults are described. In all vaults the wheel must not be stationary at any point during this phase.

8. Thrust with the hands or feet from the wheel

After leaving the wheel the gymnast must gain height. In jumped dismounts this is achieved by the gymnast jumping upwards. In all other vaults it is achieved by a thrust from the hands, possibly combined with a leg-swing movement. The thrust should leave the wheel stationary, such that it does not roll into the mat.

9. Flight phase

The flight phase also varies from vault to vault. It will be described further in conjunction with the individual vaults in E.III. Before the end of the flight phase the body must be extended.

Half (or full) twists around the longitudinal axis may be performed during the flight phase.

Half twists may only begin after the thrust away from the wheel.

10. Landing

The gymnast should land with legs together, arms straight. The knees may be bent to absorb excess momentum. Every landing (even an unsuccessful one) ends in standing with legs together and arms elevated to the side.

Phases 1. 2. 3. 4. 8. and 10. are not included in the formal vault description. The description follows the format below:

(5) Layout (or angled), (in straddle if indicated)
(6) Straddle on (or back straddle on, or placement of feet or hips on a rung)
(7) Basic description (see E.III)(with 1/2 or 1/1 twist if indicated)
(9) Swing down etc.

Shortened names for particular vaults may be agreed upon.

III. Katalog der Sprünge (Grundform) und ihre Kurzbezeichnung

1. Grätsch- und Hocksprünge

1.1 *Grätschsitz* (= Anhechten, Aufgrätschen bei den Reifengriffen, Grätschsitz bei den Reifengriffen, Abschwingen)

Beim Grätschsitz (vorwärts) liegen die Innenseiten der Oberschenkel auf den Reifen auf. Die Hüfte ist gestreckt. Im Sitz greifen die Hände nach hinten.

Beim Abschwingen werden die Beine zunächst schwungvoll gestreckt nach vorne geführt und geschlossen. Die Beinbewegung wird plötzlich gestoppt. Durch Streckung der Hüfte und gleichzeitiges Abdrücken der Hände vom Rad steigt die Hüfte über Stützniveau. Während der Körperstreckung in der Flugphase werden die Arme in die Vorhochhalte genommen.

1.2 *Grätschsitz rückwärts* (= Aufscheren bei den Reifengriffen, Grätschsitz rückwärts bei den Reifengriffen, Abschwingen rückwärts)

Die Innenseiten der Oberschenkel liegen beim Grätschsitz rückwärts auf den Reifen auf. Die Hüfte ist gestreckt. Im Sitz greifen die Hände nach vorne.

Eine Anschwebphase entfällt.

Beim Abschwingen rückwärts werden die Beine schwungvoll gestreckt nach hinten geführt und geschlossen, bis der Körper leicht überstreckt ist. Durch plötzliches Stoppen der Beinbewegung und gleichzeitiges Abdrücken der Hände vom Rad steigt die Hüfte über Stützniveau. Während der Flugphase wird der Körper gestreckt, und die Arme werden in Vorhochhalte genommen.

1.3 *Durchhocken* (= Anhechten, Hockstütz bei den Reifengriffen, Abschwingen

In der Hockstützposition soll der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel kurzzeitig unter 90° sein. Die Beine werden aus der Hockstützposition geschlossen schwungvoll nach vorne gestreckt. Dabei soll die Waagerechte überschritten werden. Durch plötzliches Blockieren der Beinbewegung und gleichzeitiges Abdrücken der Hände vom Rad wird die Hüfte gestreckt. Während der Körperstreckung in der Flugphase werden die Arme in Vorhochhalte genommen.

1.4 *Handstütz, Abgrätschen* (= Anwinkeln, flüchtiger Handstütz bei den Reifengriffen, Abgrätschen)

Das Abgrätschen wird durch ruckartiges Beugen der Hüfte bei gleichzeitigem Grätschen der Beine eingeleitet. Durch kräftiges Abdrücken der Hände vom Rad und Anheben des Oberkörpers wird eine Körperstreckung erreicht.

1.5 *Grätsche*

und

1.6 *Hocke*

Grätsche und Hocke gehören zu den Sprungbewegungen. Der Anlauf erfolgt sehr schnell. Eine Anschwebphase entfällt.

Die Hände greifen beim Absprung vom Boden sehr weit oben an den Reifen (und zwar bei der Grätsche *bei den Reifengriffen* und bei der Hocke *bei einer Sprosse*). Durch Absprung und kräftigen Zug der (leicht gebeugten) Arme gelangt der Turner in eine flüchtige Stützposition (flüchtiger Grätschstütz bzw. flüchtiger Hockstütz). Der Abdruck der Hände vom Rad erfolgt noch während der Aufstiegsphase. Durch Streckung der Hüfte und Aufrichten des Oberkörpers (Arme in Seithochhalte) wird eine Körperstrekkung erreicht.

Bei der Hocke müssen die Füße in der Stützphase über dem Rad sein.

III. Catalogue of vaults (in their basic forms)

1. Straddle and tuck vaults

1.1 **Straddle sitting** (= layout, straddle on by the outer handles, straddle sitting by the outer handles, swing down)

In straddle sitting (forwards) the inner thighs are in contact with the rims. Hips are extended. In sitting the arms reach behind.

For the swing down the legs are together, extended, and swung forwards. The leg movement is then halted abruptly and, by extending the hips and thrusting off with the hands, the hips rise above the support position of the hands on the wheel. As the body is extended during the flight phase the arms are brought forwards into an elevated position in front.

1.2 **Straddle sitting backwards** (= back straddle on by the outer handles, straddle sitting backwards by the outer handles, swing down backwards)

In straddle sitting backwards the inner thighs are in contact with the rims. Hips are extended. In sitting the arms reach forwards.

There is no mounting phase.

For the swing down (backwards) the legs are together, extended, and swung back until the body is slightly arched. By suddenly halting the leg movement and simultaneously thrusting off with the hands, the hips rise above the support position of the hands on the wheel. During the flight phase the body is extended and the arms are brought forwards into an elevated position in front.

1.3 **Tuck through** (= layout, tuck support by the outer handles, swing down)

In the tuck support position the angle between upper body and thighs should momentarily be less than 90°. From the tuck support position the legs are swung forwards, together and straight. The body should be swung to beyond the horizontal. The leg movement is then halted abruptly and, at the same time, the hands thrust away from the wheel so that the hips can be extended. During the extension of the body in the flight phase the arms are brought forward into an elevated position in front.

1.4 **Handstand, straddle down** (= angled mount, momentary handstand by the outer handles, swing down)

The straddle down is achieved by closing the hip angle and straddling the legs. An extended body is accomplished by a powerful thrust of the hands from the wheel and a lifting of the upper body.

1.5 **Straddle vault** and 1.6 **Tuck vault**

The straddle and tuck vaults are performed without a mounting phase. The run-up is very fast.

At take-off from the floor the hands reach high up on the rims to establish a radial grip by the outer handles (for the straddle vault) or by a rung (for the tuck vault). By way of a powerful take-off and pull on the arms (which are slightly bent), the gymnast should reach a momentary support position (straddle or tuck) on top of the wheel. The thrust off from the wheel by the hands occurs during the upward phase of the vault. By extending the hips and lifting the upper body (arms elevated to the side) an extended body is achieved.

In a tuck vault, the feet must be above the wheel during the support phase.

2. Große Sprünge

Große Sprünge werden aus dem Stand (vorwärts oder rückwärts) auf dem Rad (auf den Reifen) ausgeführt.

Bei allen Großen Sprüngen außer Salto (vorwärts) bleibt der Oberkörper nach Aufsetzen der Füße auf das Rad zunächst vorgeneigt. Die Knie werden (bzw. bleiben nach dem Aufhocken) gebeugt und die Hände werden in Tiefrückhalte geführt. Aus dieser Position erfolgt der Absprung.

2.1 *Strecksprung* (= Anhechten, Aufsetzen der Füße mit gestreckten Beinen, Strecksprung vom Stand auf den Reifen)

In der Flugphase sind Körper, Beine und Füße gestreckt. Die Arme sind in Vorhochhalte. Es muß eine Körperspannung erkennbar sein.

2.2 *Grätschwinkelsprung* (= Anhechten, Aufsetzen der Füße mit gestreckten Beinen, Grätschwinkelsprung aus dem Stand auf den Reifen)

Der Oberkörper ist in der Flugphase leicht nach vorn geneigt (Blick nach vorn). Die Füße (bzw. die gestreckten Beine) steigen über Hüfthöhe. Die Füße werden zu den Händen gebracht. Vor der Landung werden die Füße geschlossen und der Körper gestreckt.

2.3 *Salto* (= Anhechten, Aufsetzen der Füße mit gestreckten Beinen, Hocksalto vorwärts aus dem Stand auf den Reifen)

Der Salto ist ein freier Überschlag, also eine freie Drehung um die Körperbreitenachse.

Ohne Zusatz bedeutet „Salto" immer „Hocksalto" (früher: Salto gehockt). Wird der Salto gebückt ausgeführt, so heißt er „Bücksalto (früher: Salto gebückt) Entsprechendes gilt ggf. für den „Strecksalto".

Bei allen Salti vorwärts richtet sich der Turner vor dem Absprung auf dem Rad auf (Arme in Hochhalte). Der Absprung wird durch leichtes Beugen der Knie eingeleitet. Während der Drehung um die Körperbreitenachse können die Arme gebeugt sein, und die Hände berühren die Beine. Nach dem Absprung muß eine deutliche Steigephase folgen. Die Drehung erfolgt oberhalb der Absprunghöhe. Vor der Landung erfolgt eine Körperstrekkung mit Armen in Vorhochhalte.

Beim Salto vorwärts mit halber Drehung wird die Drehbewegung um die Körperlängsachse erst nach einer halben Drehung um die Breitenachse (also etwa in Kopfuntenstellung) eingeleitet. Vor der Landung wird der Körper gestreckt (Arme in Vorhochhalte).

2.4 *Salto rückwärts* (= Aufscheren bei den Reifengriffen, Aufhocken, Hocksalto rückwärts aus dem Stand rückwärts auf den Reifen)

Eine Anschwebphase entfällt.

2.5 *Auerbachsalto* (= Anhechten, Aufsetzen der Füße mit gestreckten Beinen, Hocksalto rückwärts aus dem Stand vorwärts auf den Reifen)

3. Überschläge

Überschläge sind Drehungen um die Körperbreitenachse. Die Drehachse ist etwa die Verbindungslinie der Stellen, an denen die Hände stützen. Überschläge werden mit Speichgriff an den Reifen geturnt.

3.1 *Überschlag* (bisher: Handstandüberschlag) (= Anwinkeln, Heben in den flüchtigen Handstütz auf dem Rad, Überschlag)

In der Anschwebphase wird angewinkelt, aber etwas anders als bei den übrigen Sprüngen. Nach dem Absprung vom Boden steigt die Hüfte (so schnell wie möglich) weit über Schulterhöhe. Dabei dürfen die Arme bis maximal 90° gebeugt werden.

Die Aufwärtsbewegung der Hüfte setzt sich fort, bis Handgelenk, Schulter und Hüftgelenk etwa senkrecht übereinanderstehen (wenn die Griffpunkte den höchsten Punkt des Rades erreicht haben). Der Hüftwinkel öffnet sich mit zunehmender Höhe immer mehr. Die Arme dürfen dabei nicht stärker als 90° gebeugt werden (das bedeutet, daß die Schultern deutlich über dem Reifenniveau bleiben).

2. Jumps

Jumps are performed from standing position (forwards or backwards) on the rims. For all jumps (except somersault forwards) the upper body remains leaning slightly forwards after the feet have been placed on the wheel. The knees are bent (or stay bent) and the arms are in a low position behind the body. The jump is performed from this position.

2.1 **Straight jump** (= layout, placement of feet on wheel with straight legs, straight jump from standing on the rims)

Body, legs and feet are extended during the flight phase. Arms are elevated in front. The tension in the body should be discernable.

2.2 **Angled straddle jump** (= layout, placement of feet on wheel with straight legs, angled straddle jump from standing on the rims)

The upper body leans slightly forward during the flight phase (the gymnast looks straight ahead). The feet (and legs) should be above the level of the hips. The feet are brought to the hands. Before landing, the legs are brought together again and the body extended.

2.3 **Somersault** (= Layout, placement of feet on wheel with straight legs, tuck somersault forwards from standing on the rims)

A somersault is a free overswing; that is, a free rotation round the body's transverse axis. Unless otherwise indicated, a 'somersault' is a tuck somersault. A pike or straight somersault will be described as necessary. For all somersaults forwards the gymnast stands up before taking off from the wheel (arms above the head). The take-off is initiated through a slight bending of the knees. During the somersault the arms may be bent, and the hands touch the legs. After take-off a noticeable gain in height by the gymnast should be observed. The rotation takes place above the level of take-off. Before landing, the body is extended with the arms above the head. In the case of a forward somersault with half twist, the half twist round the body's longitudinal axis takes place only after a half rotation round the body's transverse axis (i.e. when the gymnast is in an inverted position). Before landing, the body is extended (arms above the head).

2.4 **Backward somersault** (= back straddle on by the outer handles, tuck on, tuck somersault backwards from standing backwards on the rims) - There is no mounting phase.

2.5 **'Auerbach' somersault** (= layout, placement of feet on wheel with straight legs, tuck somersault backwards from standing forwards on rims)

3. Overswings

Overswings are rotations round the transverse axis. The axis of rotation is the connecting line between the hand positions. Overswings are performed with a radial grip on the rims.

3.1 **Overswing** (= angled mount, lift to momentary hand support on the wheel, overswing)

The mounting phase is angled, but in a somewhat different manner than in other vaults. After take-off from the floor the hips rise (as quickly as possible) to above shoulder level. The arms may be bent up to an angle of 90°. The upward hip movement continues until wrist, elbow and hips are approximately vertically above one another, when the hand holds are at the highest point on the wheel. As the highest point is being approached the hip angle opens more and more. The arms may not be bent more than 90° (that means that the shoulders remain clearly above the rim level).

Der Abdruck der Hände vom Rad erfolgt kurz nach Überschreiten des Scheitelpunkts und wird durch schwungvolle Hüft-(über-)streckung bei gleichzeitiger Streckung von Arm- und Schultergelenk ausgelöst. So kommt der Körper nach Verlassen des Rades in eine Bogenspannung.

3.2 *Grätschwinkelstütz, Überschlag* (= Anwinkeln, flüchtiger Grätschwinkelstütz, Heben in den flüchtigen Handstütz, Überschlag)

Das Anwinkeln geschieht wie bei den anderen Sprüngen und nicht so hoch wie beim Überschlag (vgl. 3.1). Beim Heben in den Handstütz darf der Oberkörper nicht auf den Ellbogen abgestützt werden. Der Winkel der Arme darf nicht weniger als 90° sein. (Nach dem flüchtigen Handstütz geht es weiter, wie in 3.1 beschrieben)

3.3 *Grätschsitz, Überschlag* (= Anhechten, Aufgrätschen, flüchtiger Grätschsitz, Überschlag)

Aus dem Grätschsitz wird der Oberkörper nach vorn abgesenkt (mit Griff unmittelbar vor den Oberschenkeln). Beim Heben in den Handstütz darf der Oberkörper nicht auf den Ellbogen abgestützt werden. Die Schultern können bis auf Reifenhöhe abgesenkt werden und dürfen die Reifen berühren. Dabei sind die Arme stark gewinkelt. Gleichzeitig steigt die Hüfte bis in die Senkrechte. Handgelenk, Schulter und Hüfte bilden etwa eine Linie. Der Hüftwinkel öffnet sich immer mehr. Beim Abdrücken der Hände vom Rad wird trotz der niedrigen Ausgangsposition der Schulter eine Körperstreckung (mit Armstreckung) erreicht.

3.4 *Aufliegen, Überschlag*

Eine Anschwebphase entfällt. Beim Absprung vom Boden wird die Hüfte auf eine Sprosse aufgelegt. Die Hände greifen (mit Speichgriff) an den Reifen zwischen dieser Sprosse und der nächsthöheren. Die Beine schwingen Richtung Radmittelpunkt (Ausholen). Beim Überschreiten des Scheitelpunktes erfolgt eine schwungvolle Bewegung der Beine nach rückwärts aufwärts. Die Hüfte steigt über Schulterniveau. Dabei bleiben die Schultern auf Reifenhöhe. Die Arme sind stark gewinkelt. Nach Abdrücken der Arme vom Rad erfolgt die Körperstreckung.

Bei Überschlägen mit halber Drehung wird diese erst in der Flugphase eingeleitet.

Bei Überschlägen mit ganzer Drehung darf diese bereits mit dem Abdrücken der Hände vom Rad eingeleitet werden. Dabei dürfen die Arme nicht gekreuzt werden, und das Rad darf nicht aus der Rollrichtung gebracht werden (schräg gestellt).

The thrust of the hands from the wheel occurs shortly after the highest point has been reached, and is achieved by a powerful extension of the hips and a simultaneous straightening of the arms. After leaving the wheel the body is in an arched position.

3.2 Angled straddle support, overswing (= angled mount, momentary angled straddle support, lift into brief hand support, overswing)

The angled mount occurs as for the other vaults and not as high as in the overswing (see 3.1). When lifting into hand support the upper body may not be rested on the elbows. The arm angle may not be less than 90°. (After the brief hand support the overswing continues as in 3.1.)

3.3 Straddle sitting, overswing (= layout, straddle on, momentary straddle sitting, overswing)

From straddle sitting the upper body leans forwards and down (holding immediately in front of the thighs).

When lifting into hand support the upper body may not be rested on the elbows. The shoulders may be lowered as far as the level of the rims and may touch the rims. The arm angle is closed. At the same time the hips are raised to the vertical. Wrist, shoulders and hips form a straight line. The angle of the hips opens more and more. Despite the low starting position for the shoulders during the thrust away from the wheel, an extended body position (with straight arms) is still achieved.

3.4 Lying on the wheel, overswing

There is no mounting phase. After take-off from the floor the hips are on one of the rungs. The hands establish a radial grip on the rims between this rung and the next highest. The legs swing towards the centre of the wheel. Once the wheel has reached a critical point, the legs are swung powerfully back and up. The hips rise above shoulder level. The shoulders remain at the rim level. The arm angle is closed. After the thrust of the arms away from the wheel, the body is extended.

In overswings with 1/2 twist, the twist is only initiated once the flight phase has begun.

In overswings with a full twist, the twist may be initiated during the thrust away from the wheel. However, the arms may not be crossed, and the wheel may not be brought out of line.

IV. Abgänge im Geradeturnen (bzw. Spiraleturnen)

Ein Abgang ist das Verlassen des Gerätes durch eine Flugphase. Der Abgang soll beim Geradeturnen aus der Radbewegung heraus (ohne Radstillstand) erfolgen. Ihm kann ein Richtungswechsel des Rades vorausgehen. Die Flugphase des Abgangs endet im Schlußstand auf dem Boden außerhalb des Rades.

Es werden vier Gruppen von Abgängen unterschieden:

1. Beinschwungbewegungen
2. Große Sprünge
3. Überschläge
4. Unterschwünge

1. Beinschwungbewegungen

Es kommen die gleichen Flugphasen vor wie in den Abschnitten E.II.9 und E.III.1: „Abschwingen (vorwärts)", „Abschwingen rückwärts" und „Abgrätschen".

Das Abschwingen kann aus dem Hockstütz an den Reifen und aus dem Grätschsitz auf den Reifen, aber auch aus dem Sitz auf einer Sprosse erfolgen.

Das Abschwingen rückwärts kann aus dem Grätschsitz rückwärts auf den Reifen, aber auch aus dem Stütz an einer Sprosse erfolgen.

Das Abgrätschen kann aus dem Handstütz auf dem Rad erfolgen.

2. Große Sprünge (vgl. E. III.2)

Alle Großen Sprünge können auch als Abgang vorkommen, wenn der Turner vorher in den Stand auf den Reifen auf dem Rad kommt. Als Abgänge können die Großen Sprünge aber auch nach dem Durchschwingen (untere Phase) von einer Sprosse oder von einem Brett (von beiden Brettern) erfolgen.

3. Überschläge (vgl. E. III. 3)

Überschläge können als Abgänge vorkommen aus dem Grätschsitz auf den Reifen, sowie aus dem Schrittstand auf den Griffsprossen (obere Phase) oder aus dem Stand auf einer Sprosse (obere Phase). Es wird jeweils mit Speichgriff an den Reifen abgedrückt.

4. Unterschwünge

Die einzigen Abgänge, die nicht auch bei den Sprüngen zu finden sind, sind die Unterschwünge.

Bei der Bezeichnung sind die Standzone vor dem Absprung, die Griffzone und die Griffart zu Beginn des Unterschwungs, sowie ggf. die Sprosse, über die der Unterschwung erfolgt, zu berücksichtigen.

In der Zugphase dürfen Hüfte, Arme und Beine gebeugt werden. In der Flugphase soll der Körper gestreckt sein und die Hüfte mindestens Schulterhöhe erreichen.

Beispiele:

Unterschwung aus dem Stand auf den Brettern mit Ristgriff an der vorderen Griffsprosse über die vordere Spreizsprosse.

Unterschwung aus dem Bückhang mit Speichgriff an den Reifengriffen über die vordere Griffsprosse.

Unterschwung rücklings aus dem Stand auf beiden Brettern mit Ristgriff am hinteren Reifen beim hinteren Reifengriff. (= Seitrolle rückwärts mit Beinbewegung rückwärts aufwärts [unmittelbar nachdem die Füße die Arme passiert haben] bis zur Hüftstreckung)

IV. Dismounts

A dismount is the leaving of the wheel by way of a flight phase. In straight-line the dismount should come from the movement of the wheel (without letting the wheel stand still). A change of direction may precede the dismount. The flight phase of the dismount ends in a standing position (with legs together) on the floor outside the wheel.

There are 4 types of dismounts:

1. Leg-swing dismounts
2. Jumped dismounts
3. Overswings
4. Underswings

1. Leg-swing dismounts

The same flight phases occur as in sections E.II.9 and E.III.1: 'swing down (forwards)', 'swing down backwards' and 'straddle down'.

A swing down can be performed from tuck support on the rims and from straddle sitting on the rims, as well as from sitting on a rung. A swing down backwards can be performed from straddle sitting backwards on the rims, as well as from a support position on a rung.

The straddle down can be performed from handstand on the wheel.

2. Jumped dismounts (see E.III.2)

All jumps from the vault discipline may also be performed as regular dismounts, providing the gymnast manages to achieve a standing position on the wheel immediately prior to the dismount. Jumped dismounts may also be performed after the swing through (lower phase) from a rung or a board.

3. Overswings (see E.III.3)

Overswings can be performed as dismounts from straddle sitting on the rims, as well as from stride stand on the handle rungs (upper phase), or from standing on one rung (upper phase). In each case, the thrust away from the wheel is achieved from a radial grip on the rims.

4. Underswings

The only dismounts which do not appear as vaults are the underswings.

In the formal description of an underswing, the standing zone before take-off, the holding zone, and type of grip at the beginning of the underswing, as well as the rung over which the underswing is to be performed, should be indicated.

In the pull phase, the hips, arms and legs may be bent. In the flight phase, the body should be extended and the hips should reach at least shoulder level.

Examples:

- underswing from standing on the boards with overarm grip on the front handle rung, over the front stride rung
- underswing from pike hang with radial grip on the outer handles, over the front handle rung
- underswing backwards from standing on both boards with overarm grip on the back rim by the back outer handle. (= side roll backwards with leg-swing back and up [immediately after the feet have passed the arms] until the hips are extended).

Stichwortverzeichnis — Index

	Seite	
Abgang	14, 18, 65	dismount
Abgrätschen	62	swing down
Abrollen	26f	roll off
Abrutschen	56f	transition from the big to the small spiral
Abschwung	27f, 31	downward circle
an	15	holding
Anhechten	60f	layout
Ankippen	55f	tipping (at start of routine)
Anschwebphase	60f	mounting phase
Anwinkeln	61	angled
Auerbachsalto	63	'Auerbach' somersault
auf	14	on
Aufgrätschen (Geradeturnen)	33	high straddle on
Aufgrätschen (Sprung)	61	straddle on
Aufhocken (Geradeturnen)	32f	high tuck on
Aufhocken (Sprung)	61	tuck onto the wheel
Aufscheren	61	back straddle on
Aufschwung	27f, 30f	upward circle
Ausscheren	24, 46	outward twist
Bauchlage	7ff, 43	front lying
bei	15	next to
Beinkreisen	54	circling legs
Beinschwungbewegung	31ff, 65	leg swing movement
Breitenachse	6	transverse axis
Brett; Brettsprosse	11	board; board rung
Brücke	21ff, 34, 52f	bridge
Bücke	23	pike
Bücken; Bück...	8ff	pike
Bücksitz	8, 42	pike sitting
Dezentrales Element	13, 16f ,25ff,47,55	decentralised element
Drehung	17, 23f, 45f	turn
Dreifachdrehung	24	triple turn
Durchhocken	62	tuck through
Durchschub	49f	push through
einarmig	15	one-armed
Einscheren	24, 46	inward twist
Einsteigen	13, 16, 19, 52	mount
Element	13	element
Elementverbindung	13, 16, 23, 53	element combination
Ellbeugensturzhang	35	inverted arm support
Ellgriff	6	ulna grip
Fallhang	23	falling hang
Flugphase	61	flight phase
frei	17, 24, 45f	free
Freiflug	23, 53	free-fly
Fußdrehung	46	turning the feet
Fußdrucktechnik	19, 52	
Geradeturnen	12f, 19f	straight-line
Grätsche	62	straddle vault
Grätschen; Grätsch...	8ff	straddle
Grätschhockstand	10	tuck straddle stand
	39	straddle tuck stand
Grätschsitz	8, 62	straddle sitting
Grätschwinkelsprung	63	pike straddle jump
Griffart	6, 15	type of grip
Griffsprosse	11	handle rung
Griffzone	15	holding zone
Große Brücke	21	extended bridge
Große Spirale	12f, 52ff	big spiral
Großer Sprung	63	jump
Grundelement	20f, 52	basic element
Halbe Drehung	17, 24, 46, 53	half turn
Haltung	19ff, 25ff, 52ff	body positioning
Handstütz	7f, 34, 62	handstand
Hang	7ff	hang
hinter; hinter...	14f	behind; back ...
Hochspagat	35f	high splits
Hochspagataufspreizen	47f	stepped high splits
Hocke	62	tuck vault
Hocken; Hock...	8ff	tuck; tuck ...
Hockstand	8, 38f	tuck stand
Hockstemme	48	extended support
Hockstütz	8, 44f	tuck support
hohe, hoher	17, 26ff	high
Hüftabschwung	28f	downward front hip circle
Hüftaufschwung	27f	upward back hip circle
Hüfthang	34	hip hang
Hüftumschwung	29f	hip circle
in	14f	in
Kammgriff	6	underarm grip
Kippen	16, 55ff	tipping
Kleine Brücke	21	low bridge
Kleine Spirale	12f, 54f	small spiral
Kniehang	33f	knee hang
Körperachsen	6	body axes
Körperhaltungen	7	body positions
Längsachse	5	longitudinal axis
Lage	7ff, 43f	lying
Landung	61	landing
Liegestütz	20, 36	front support
Mehrfachdrehunge	24, 53	multiple turn
mitten zwischen	15	mid-way between
mit	15, 17	with
oben	16f, 25ff	above
ober...	14	upper
Oberarmstütz	34f	high shoulder support
obere Phase	13, 16f, 25ff	upper phase
ohne Bindungen	14f	without bindings

Partnerturnen	18	pairs
Positionswechsel	45ff	change of position
Querverhalten	6	straight position
Reifen	11	rim
Reifengriff	11	outer handle
Rhönrad	11	Rhönrad
Richtungswechsel	17, 50, 57ff	change (of direction)
Riesen(reifen)brücke	22	giant (rim) bridge
Ristgriff	6	overarm grip
Rolle; Rollbewegung	25f	roll; rolling movement
Rückenlage	7ff, 43f	back lying
rückgeneigt	16	behind
Rückkippen	56	back
rücklings	6	reverse
rückwärts	15	backwards
Salto	63	somersault
Schrittfreiflug	23	stride free-fly
Schwungholen	17, 45	gathering of momentum
Seitbrücke	52ff	side bridge
Seitbücke	23	side pike
Seitfreiflug	23	side free-fly
Seitgrätschbrücke	52f	side straddle bridge
Seitgrätschliegestütz	54	side straddle front support
Seitgrätschstellung	20	side straddle rotation
Seitgrätschwinkelhang	55	side pike straddle hang
Seitgrätschwinkelstand	40, 55	side pike straddle stand
Seithockstand	40	side tuck stand
Seitliegestütz	54f	side front support
Seitrolle	25	side roll
Seitspagat	20, 54	side splits
Seitstellung	20	side rotation
Seitverhalten	6	side position
Seitwinkelhang	55	side pike hang
Seitwinkelstand (Geradeturnen)	40	side pike stand
Seitwinkelstand (Spirale)	55	low side pike stand
Seitwinkelstütz	45	angled side support
Sitz	7ff, 40ff	sitting
Sitzabschwung	31	downward seat circle
Sitzaufschwung	30f	upward seat circle
Spagat	22f	splits
Spagatsitz	42	splits sitting
Speichgriff	6	radial grip
Spindelbrücke	21f	spindle bridge
Spindelstellung	20f	spindle rotation
Spiraleturnen	12f, 52ff	spiral
Spreiz...	8ff	stride
Spreizen	15, 46f	leg positioning
Spreizsprosse	11	stride rung
Spreizstand	8, 37	stride stand
Spreizwaage	20	stride scale

Sprosse	11	rung
Sprossengriff	11	inner handle
Sprung	12, 60ff	vault
Stand	7f, 36ff	stand
Standzone	14	standing zone
Statisches Element	33ff	static element
Stemmbrücke	23	supported bridge
Strecksprung	63	straight jump
Stütz	7f, 44f	support
Sturzhang	7ff	inverted hang
Synchronturnen	18	synchronised Rhönradturnen
Technik	19ff, 52ff	technique
tief	54f	low
Tiefenachse	6	medial axis
Trapezhang	46, 52	flexed hang
über	16	via
Übergang	14, 17, 45ff, 55ff	transition
Überhocken	31f	tuck through
Überkippen	56	tipping (the wheel)
Überschlag	63f	overswing
Übung; Übungsumfang	13	move;
Übungsbeginn	45	start of move
Übungsfolge	14, 17	routine
Umgreifen	24, 46	change of grip
Umschwungbewegung	27ff	circle
unten	16f	below
unter...	14	lower
Unterdrehen	24, 46	downward twist
untere Phase	13, 16f, 36ff	lower phase
Unterschwung	65	underswing
von ... in ...	16	from ... into ...
vor	14f	in front of
vorder...	14f	front
vorgeneigt	16	in front
Vorkippen	56	tipping forwards
vorlings	6	front
vorwärts	15	forwards
Wechsel (Spirale)	53, 57ff	change (of direction)
Winkeln; Winkel...	8ff	angled
Winkelsitz	8, 40ff	angled sitting
Winkelstand	8, 38	angled stand
Zentrales Element	13, 20ff, 52ff	centralised element
Zweifachdrehung	24	double turn
Zwiegriff	6	alternate grip
zwischen	14f	between

Index — Stichwortverzeichnis

above	16f, 25ff	oben
alternate grip	6	Zwiegriff
angled	8ff	Winkel..., anwinkeln
angled side support	45	Seitwinkelstütz
angled sitting	8, 40ff	Winkelsitz
angled stand	8, 38	Winkelstand
Auerbach somersault	63	Auerbachsalto
back	6	rücklings
back ...	14f	hinter...
back lying	7ff, 43f	Rückenlage
back straddle on	61	Aufscheren
backwards	15	rückwärts
basic element	20f, 52	Grundelement
behind	14f	hinter
behind	6	rückgeneigt
below	16f	unten
between	14f	zwischen
big spiral	12f, 52ff	Große Spirale
board	11	Brett
board rung	11	Brettsprosse
body axes	6	Körperachsen
body positioning	19ff, 25ff, 52ff	Haltung
body positions	7	Körperhaltungen
bridge	21ff, 34, 52f	Brücke
centralised element	13, 20ff, 52ff	Zentrales Element
change (of direction)	17, 50, 53, 57ff	(Richtungs-)Wechsel
change of grip	24, 46	Umgreifen
change of position	45ff	Positionswechsel
circle	27ff	Umschwung
circling legs	54	Beinkreisen
decentralised elements	13,16f,25ff,47,55	Dezentrales Element
dismount	14, 18, 65	Abgang
double turn	24	Zweifachdrehung
downward front hip circle	28f	Hüftabschwung
downward seat circle	31	Sitzabschwung
downward twist	24, 46	Unterdrehen
element	13	Element
element combination	13, 16, 23, 53	Elementverbindung
extended bridge	21	Große Brücke
extended support	48	Hockstemme
falling hang	23	Fallhang
flexed hang	46	Trapezhang
flight phase	61	Flugphase
forwards	15	vorwärts
free	17, 24, 45f	frei
free-fly	23, 53	Freiflug
from ... into ...	16	von ... in ...
front (position)	6	vorlings
front ...	14f	vorder...
front lying	7ff, 43	Bauchlage
front support	20, 36	Liegestütz
gathering of momentum	17, 45	Schwungholen
giant (rim) bridge	22	Riesen(reifen)brücke
half turn	17, 24, 46, 53	Halbe Drehung
handle rung	11	Griffsprosse
handstand	7f, 34, 62	Handstütz
hang	7ff	Hang
high	17, 26ff	hohe(r)
high shoulder support	34f	Oberarmstütz
high splits	35f	Hochspagat
high tuck on	32f	Aufhocken
high straddle on	33	Aufgrätschen
hip circle	29f	Hüftumschwung
hip hang	34	Hüfthang
holding	15	an
holding zone	15	Griffzone
in	14f	in
in front	16	vorgeneigt
in front of	14f	vor
inner handle	11	Sprossengriff
inverted arm support	35	Ellbeugensturzhang
inverted hang	7ff	Sturzhang
inward twist	24, 46	Einschere
jump	63	Großer Sprung
knee hang	33f	Kniehang
landing	61	Landung
layout	60f	Anhechten
leg positioning	15, 46f	Spreizen
leg swing movement	31f, 65	Beinschwungbewegung
longitudinal axis	6	Längsachse
low	54f	tief
low bridge	21	Kleine Brücke
low side pike stand	55	Seitwinkelstand
lower	14	unter...
lower phase	13, 16f, 36ff	untere Phase
lying	7ff, 43f	Lage
medial axis	6	Tiefenachse
mid-way between	15	mitten zwischen
mount	13, 16, 19, 52	Einsteigen
mounting phase	60f	Anschwebphase
move	13	Übung
multiple turn	24, 53	Mehrfachdrehung
next to	15	bei
on	14	auf
one-armed	15	einarmig
outer handle	11	Reifengriff
outward twist	24, 46	Ausscheren
overarm grip	6	Ristgriff
overswing	63f	Überschlag
pairs	18	Partnerturnen
pike	61	Anwinkeln
pike	8ff	Bücke; Bück...
pike sitting	8, 42	Bücksitz
pike straddle jump	63	Grätschwinkelsprung
push through	49f	Durchschub

radial grip	6	Speichgriff
Rhönrad	11	Rhönrad
rim	11	Reifen
roll; rolling movement	25f	Rolle; Rollbewegung
roll off	26f	Abrollen
routine	14, 17	Übungsfolge
rung	11	Sprosse
side bridge	52ff	Seitbrücke
side free-fly	23	Seitfreiflug
side front support	54f	Seitliegestütz
side pike	23	Seitbücke
side pike hang	55	Seitwinkelhang
side pike stand	40	Seitwinkelstand
side pike straddle hang	55	Seitgrätschwinkelhang
side pike straddle stand	40, 55	Seitgrätschwinkelstand
side position	6	Seitverhalten
side roll	25	Seitrolle
side rotation	20	Seitstellung
side splits	20, 54	Seitspagat
side straddle bridge	52f	Seitgrätschbrücke
side straddle front support	54	Seitgrätschliegestütz
side tuck stand	40	Seithockstand
sitting	7ff, 40ff	Sitz
small spiral	12f, 54f	Kleine Spirale
somersault	63	Salto
spindle bridge	21f	Spindelbrücke
spindle rotation	20f	Spindelstellung
spiral	12f, 52ff	Spirale
splits	22f	Spagat
splits sitting	42	Spagatsitz
stand	7f, 36ff	Stand
standing zone	14	Standzone
start of move	45	Übungsbeginn
static element	33ff	Statisches Element
stepped high splits	47f	Hochspagataufspreizen
straddle	8ff	Grätschen, Grätsch...
straddle on	61	Aufgrätschen
straddle sitting	8, 62	Grätschsitz
straddle tuck stand	39	Grätschhockstand
straddle vault	62	Grätsche
straight jump	63	Strecksprung
straight-line	12f, 19f	Geradeturnen
straight position	6	Querverhalten
stride	8ff	Spreiz...
stride free-fly	23	Schrittfreiflug
stride rung	11	Spreizsprosse
stride scale	20	Spreizwaage
stride stand	8, 37	Spreizstand
support	7f, 44f	Stütz
supported bridge	23	Stemmbrücke
swing down	27f, 31, 62	Abschwung
synchronised Rhönradturnen	18	Synchronturnen

technique	19ff, 52ff	Technik
tipping	16, 55ff	Kippen, Überkippen
tipping (at start of routine)	55f	Ankippen
tipping backwards	56	Rückkippen
tipping forwards	56	Vorkippen
transition	14, 17, 45ff, 55ff	Übergang
transition from the big to the small spiral	56f	Abrutschen
transverse axis	6	Breitenachse
triple turn	24	Dreifachdrehung
tuck ...	8ff	Hock...
tuck onto the wheel	61	Aufhocken
tuck stand	8, 38f	Hockstand
tuck straddle stand	10	Grätschhockstand
tuck support	8, 44f	Hockstütz
tuck through	31f, 62	Überhocken, Durchhocken
tuck vault	62	Hocke
turn	17, 23f, 45f	Drehung
turning the feet	46	Fußdrehung
type of grip	6, 15	Griffart
ulna grip	6	Ellgriff
underarm grip	6	Kammgriff
underswing	65	Unterschwung
upper	14	ober..
upper phase	13, 16f, 25ff	obere Phase
upward back hip circle	27f	Hüftaufschwung
upward circle	27f, 30f	Aufschwung
upward seat circle	30f	Sitzaufschwung
vault	12, 60ff	Sprung
via	16	über
with	15, 17	mit
without bindings	14f	ohne Bindungen