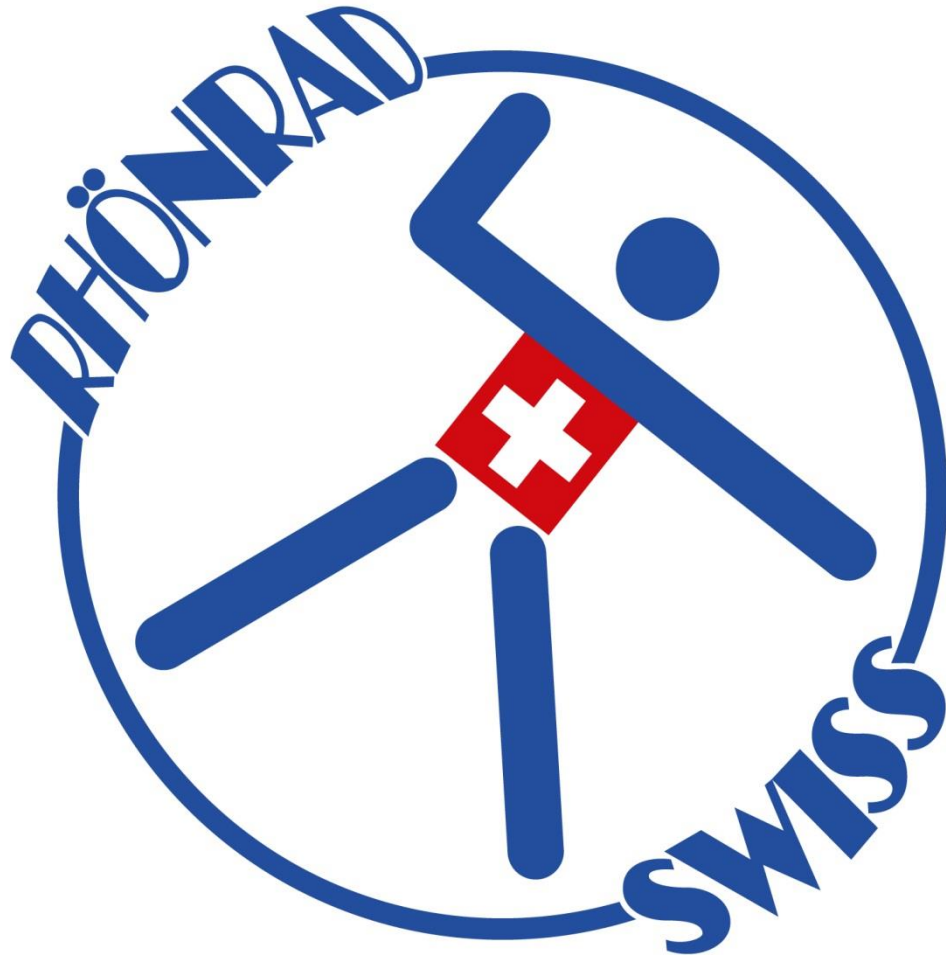


# RHÖNRADswiss



## B8 Schwierigkeitsteile Spirale

(nur in der Schweiz gültig)

Ersetzt Ausgabe 2016.1	Aktuelle Ausgabe 2017.1.
------------------------------	--------------------------------

## B-Teile

## Übungen in der grossen Spirale

## Zentrale Übungen in der grossen Spirale

## Grundelemente

## B1: In Bindungen

<b>B1a</b>	Alle Übungen im Querverhalten (2 RU)	<b>B1a.1)</b> Liegestütz (alle Varianten) <b>B1a.2)</b> Spindelstellung (alle Varianten)	
<b>B1b</b>	Alle rückgeneigt geturnten Grundelemente (2 RU)	<b>B1b.1)</b> Seitstellung rückgeneigt (alle Varianten) <b>B1b.2)</b> Spindelstellung rückgeneigt (alle Varianten) <b>B1b.3)</b> Seitstellung mit Seitaufrispreizen rückgeneigt	<b>B1b.1):</b> Fussdruck- und Zehenhangtechnik erlaubt <b>B1b.2):</b> Kombination aus Fussdruck und Zehenhangtechnik erlaubt <b>B1b.3):</b> Fussstellung des Spreizbeins: Die ganze Sprosse ist Stand zone

**B2: ohne Bindungen**

<b>B2a</b>	Seitspagat (=Seitstellung auf den Spreizsprossen)	<p>Seitspagat ist definiert als Seitstellung auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizspresse, d.h. Fuss/Zehenspitze schliesst unmittelbar an die Spreizspresse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Kammgriff an den Sprossengriffen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180° oder annähernd 180 ° beträgt – werden nicht als Seitspagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Seitstellung ohne Bindungen mit Spreizvariante mit der entsprechenden Wertigkeit anerkannt</p>
<b>B2b</b>	Spindelstellung	<p><u>Anerkennung:</u> Nur bei echter Spindelstellungsposition (= Gegenarm zum vorderen Fuss greift am vorderen Sprossengriff, analog dazu hinterer Arm und hinteres Bein</p>

**B3: Brücken mit und ohne Bindungen**

<b>B3a</b>	Alle Brücken (mit Bindungen) (2 RU)	<p><b>B3a.1)</b> Kleine Brücke (alle Varianten)  <b>B3a.2)</b> Spindelbrücke (alle Varianten)</p>	
		<p><b>B3a.3)</b> Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten mit Bindungen)</p>	<p><b>B3a.2):</b> <u>Anerkennung:</u> Nur bei echter Spindelbrückenposition (= Gegenarm zum freien Fuss greift am vorderen Sprossengriff, analog dazu hinterer Arm und Fuss in Bindung</p>
<b>B3b</b>	Alle Brücken ohne Bindungen mit Spreizstand auf dem unteren Reifen bzw. den Radquerverbindungen	<p><b>B3b.1)</b> Brücke rückwärts mit Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brettspresse und Spreizspresse (in und gegen Rollrichtung) an den Reifengriffen</p>	

		<b>B3b.2)</b> Spagat vorwärts/rückwärts	<p><b>B3b.2):</b> Spagat ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuss/ Zehenspitze schliesst unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Speichgriff an den Reifengriffen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180° oder annähernd 180 ° beträgt – werden nicht als Spagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Brücke ohne Bindungen anerkannt</p>
--	--	---	--

**B4: Freiflüge**

<b>B4a</b>	Alle Freiflüge (2 RU)	<p><b>B4a.1)</b> Seifreiflug  <b>B4a.2)</b> Freiflug (alle Varianten)</p>	
------------	-----------------------	---	--

**B5: Übungen mit Elementverbindungen mit Bücke vorwärts**

<b>B5a</b>	Alle Elementverbindungen mit Bücke <b>vorwärts</b> und A- <b>oder B-Teil</b>	<p><b>B5a.1)</b>  RU1: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts  RU2: Seitstellung</p> <p><b>B5a.2)</b>  RU1: Liegestütz vorwärts  RU2: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke vorwärts in den Freiflug vorwärts</p>	<p>Die Bücke kann in der ersten oder zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden</p> <p><u>Idealausführung der Bücke:</u> Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fusses, "Nase an Knie", Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein nahezu geschlossen (Bauch an Oberschenkel des vorderen Beines)</p> <p><u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke:</u> die Bücke wird dann eingeleitet, wenn die vordere Griffsprosse dem Boden am nächsten ist. Die Bücke muss beendet sein (=Körper wieder gestreckt), wenn der Bereich mitten zwischen hinterer Spreizsprosse und hinterem Brett dem Boden am nächsten ist.</p> <p><u>Anerkennung der Bücke:</u> Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein kleiner als 80°, Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fusses, Kopf geht deutlich Richtung vorderes Knie.</p> <p>Die Bücke wird erst nachdem der hintere Sprossengriff dem Boden am nächsten war angesetzt und erst dann beendet wenn das vordere Brett dem Boden am nächsten war.</p>
------------	--	--	---

**B6: Übungen mit Elementverbindungen**

<p><b>B6a</b></p>	<p>Alle Übungen mit Elementverbindungen, bei denen jedes Element alleine bereits eine B-Wertigkeit hat</p>	<p><b>B6a.1)</b> RU1: Freiflug vorwärts RU2: Seitfreiflug <b>B6a.2)</b> RU1: Liegestütz einarmig rückwärts (1/2 Drehung) RU2: Liegestütz einarmig vorwärts <b>B6a.3)</b> RU1: Seitstellung rückgeneigt RU2: Seitstellung mit Seitauflage Rückgeneigt <b>B6a.4)</b> RU1: Spagat rückwärts RU2: Spagat vorwärts</p>	
<p><b>B6b</b></p>	<p>Alle Übungen mit Elementverbindungen mit dezentralem Element</p>	<p><b>B6b.1)</b> RU1: Seitstellung (in Bindungen) RU2: Seitwinkel(hock-)hang</p>	<p>Grossabzug im Übergang vom dezentralen Element zum zentralen Element (= beim Absenken der Beine aus dem Seithock- bzw. Seitgrätschwinkelhang), d. h...</p> <p><b>B5b.1): <u>Anerkennung</u>:</b> Anerkennung als B-Teil, wenn dezentrales Element in der zweiten RU geturnt wurde. In diesem Fall werden die Abzüge, die in dieser (anerkannten) Übung aufgetreten sind, unabhängig vom Grossabzug gewertet, der beim Übergang zur nachfolgenden Übung erfolgt ist und daher zusätzlich abgezogen wird</p>
		<p><b>B6b.2)</b> RU1: Seitgrätschwinkelhang/Seitwinkelhang RU2: Seitstellung (ohne Bindungen)</p>	<p><b>B5b.2): <u>Anerkennung: Keine Anerkennung</u>,</b> wenn dezentrales Element in der ersten RU geturnt wurde. Grossabzug zählt zur gezeigten Übung, keine weiteren Abzüge</p>
<p><b>B6c</b></p>	<p>Alle Übungen mit Elementverbindungen mit einer Radumdrehung Sprossenlauf mit ganzer Drehung</p>	<p><b>B6c.1)</b> RU 1: Sprossenlauf mit ganzer Drehung RU 2: Seitstellung ohne Bindungen</p>	

<p><b>B6d</b></p>	<p>Alle Übungen mit <b>gestiegenem</b> Handstand</p>	<p><b>B6d.1)</b>                  RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen ohne Bindungen (Umgreifen)                  RU2: Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gestiegen) in die grosse Brücke auf dem unteren Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts</p>	<p>Andere Endpositionen werden anerkannt (z.B....in die Grosse Brücke auf beiden Reifen)</p>
<p><b>B6e</b></p>	<p>Alle Übungen mit „Überschlag rückwärts“</p>	<p><b>B6e.1)</b>                  RU1: Überschlag rückwärts (= Von der Brücke auf dem unteren Reifen zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts (gestiegen) in den Winkelstand auf dem unteren Reifen zwischen vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts)                  RU2: Seitstellung</p>	<p>Alle Varianten werden anerkannt.</p>

**B7: Übungen mit Richtungswechsel als Übergang**

<p><b>B7a</b></p>	<p>Alle A-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit A-Wertigkeit) mit Wechselvariante (nicht Kippwechsel) am Anfang oder nach einer Radumdrehung</p>	<p><b>B7a.1)</b>                  (freier Doppelwechsel)                  Seitstellung  <b>B7a.2)</b>                  RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Wechsel [kein Überkippen])                  RU2: Seitstellung ohne Bindungen</p>	<p><u>Anerkennung: <b>Keine Anerkennung</b></u>, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b>, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p>
-------------------	---	---	--

<p><b>B7b</b></p>	<p>Übungen (auch Übungen mit Elementverbindung) mit beliebiger vorausgehender Kippwechsel- oder Umsteigekippwechselvariante</p> <p>[NB: Ausnahmen: Elemente, die bereits als C- oder D-Teile definiert sind]</p>	<p><b>B7b.1)</b> (Kippwechsel) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p><b>B7b.2)</b> (Umsteigekippwechsel) Seitstellung ohne Bindungen</p> <p><b>B7b.3)</b> [vorausgehende Übung: Seitstellung rückgeneigt] (Kippwechsel) Seitstellung ohne Bindungen</p>	<p><u>Anmerkung:</u> Der Kippwechsel (in Bindungen) und der Umsteigekippwechsel dürfen nur zu Beginn einer Übung geturnt werden.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b>, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b>, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p>
<p><b>B7c</b></p>	<p>Umsteigekippwechsel aus einer vorausgehenden Brücke auf dem unteren Reifen (Spreizstand) an den Reifengriffen (auch einarmig) ohne Bindungen mit nachfolgender beliebiger Übung</p>	<p>[Vorhergehende Übung: Brücke auf dem unteren Reifen (beliebiger Spreizstand) an den Reifengriffen ohne Bindungen]</p> <p><b>B7c.1)</b> (Umsteigekippwechsel, Umgreifen) RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen RU2: Seitstellung</p>	<p><u>Zählweise:</u> Bei der vorausgehenden Brücke können die Füße im Spreizstand an einer beliebigen Stelle auf den Reifen zwischen Brettern und nächsthöherer Spreizprosse stehen.</p> <p>Der Umsteigekippwechsel wertet die <u>nachfolgende</u> Übung zum B-Teil auf.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b>, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p>

---

 Übungen in der kleinen Spirale
 

---

 B20: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale
 

---

<b>B20a</b>	<p>Alle Übungen in der kleinen Spirale, ausser Seitliegestütz in beiden Bindungen und Seitliegestütz mit Seitaufspreizen in einer Bindung</p> <p><u>Anmerkung:</u> Seitliegestütz mit Beinreisen und Seitliegestütz ohne Bindungen mit Beinreisen (und deren Variante) sind keine Übungen sondern Übergänge zur Vertikalen Spirale.</p>	<p><b>B20a.1)</b> Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig</p> <p><b>B20a.2)</b> Seitliegestütz mit Voraufspreizen zum unteren Reifengriff – mit oder ohne Fuss in Bindungen</p> <p><b>B20a.3)</b> Seitliegestütz ohne Bindungen (alle Varianten)</p> <p><b>B20a.4)</b> Seitliegestütz auf der Spreizsprosse (Reifen bei der Spreizsprosse) mit Ristgriff am oberen Reifengriff und Sprossengriff in Rollrichtung</p> <p><b>B20a.5)</b> Seitliegestütz ohne Bindungen mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung</p>	<p><b>B20a.5): Haltung:</b> Der Fuss in Rollrichtung wird auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse gegen Rollrichtung aufgestellt. In dieser Position bleiben beide Beine gestreckt. Die Hände greifen an den Sprossengriffen bzw. an den Reifen bei den Sprossengriffen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. als Ausführungsfehler abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung.</p>
-------------	---	--	---

 B21: Dezentrale Übungen in der kleinen Spirale
 

---

<b>B21a</b>	<p>Alle Übungen ausser Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>	<p><b>B21a.1)</b> Tiefer Seitgrätschwinkelstand einarmig</p>	<p><b>B21a.1):</b></p> <p><u>Standzone:</u> Die Füsse befinden sich im Seitgrätschstand auf dem unteren Reifen, Beinwinkel grösser 70°. Die Übung kann an unterschiedlichen Bereichen des Rades geturnt werden.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Eine Hand greift im Ristgriff mittig im Bezug zu den Füßen am oberen Reifen oder am oberen Reifengriff. Der freie Arm befindet sich in Seit- bzw. Vorhochhalte.</p> <p><u>Körperposition:</u> Der Körperschwerpunkt befindet sich etwa auf Höhe einer gedachten Ebene zwischen den durch die bei den Reifen gebildeten Ebenen (=oberer und unterer Reifen). Der Arm am Reifen bleibt weitgehend gestreckt. Die Radbewegung erfolgt durch Verlagerung des Körpergewichts auf den Füßen und Zug in den Schultern. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.</p>
-------------	--	--	---



		<p><b>B21a.2)</b> Tiefer Seitwinkelstand</p>	<p><b>B21a.2): Standzone:</b> Die Füße befinden sich im Schlusstand auf dem unteren Reifen bzw. dem unteren Reifengriff. Die Übung kann an unterschiedlichen Bereichen des Rades geturnt werden.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Die Hände greifen im Ristgriff mindestens schulterbreit am oberen Reifen.</p> <p><u>Körperposition:</u> Der Körperschwerpunkt befindet sich etwa auf Höhe einer gedachten Ebene zwischen den durch die beiden Reifen gebildeten Ebenen (=oberer und unterer Reifen). Die Arme bleiben weitgehend gestreckt. Die Radbewegung erfolgt überwiegend durch Zug in den Schultern. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.</p>
--	--	--	--

**B22: Übungen mit besonderen Übergängen**

Der Übergang macht die nachfolgende Übung in der kleinen Spirale zum B-Teil

<p><b>B22a</b></p>	<p>(Wechsel ohne Bindungen - auch frei - oder Umsteigekippwechsel und ggf. Rückkippen, Drehungen und weitere Positionswechsel der Füße und Hände), Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p> <p>Video: <a href="http://youtu.be/i9K3Ms6t7l8">http://youtu.be/i9K3Ms6t7l8</a></p>		<p>Es gibt eine Vielzahl von Wechselvarianten (frei, mit Greifen, Umsteigekippwechsel etc.) in Verbindung mit weiteren Drehungen und Positionswechseln der Hände und Füße, die direkt in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand führen.</p> <p><u>Zählweise:</u> Die letzte Übung in der Grossen Spirale wird entsprechend ihrer Wertigkeit gezählt. Der anschliessende Übergang mit Wechselvariante wertet den Tiefen Seitgrätschwinkelstand zum B-Teil auf.</p> <p><u>Ausführung:</u> Das Abrutschen (und damit auch die in diesen Fällen geturnten Wechselvarianten) ist eine eigene Einheit, d. h. der Ausführungskampfrichter nimmt Abzüge, die in dieser Einheit auftreten, unabhängig vom nachfolgenden Tiefen Seitgrätschwinkelstand vor. Abzüge die allein den Tiefen Seitgrätschwinkelstand betreffen werden zusätzlich vorgenommen.</p>
--------------------	--	--	---

	<p><b>B22a.1):</b> (Wechsel ohne Bindungen oder Umsteige- kipppwechsel, Rückkippen), Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>	<p><b>B22a.1):</b>Der Umsteigekipppwechsel erfolgt im Anschluss an die letzte Übung in der Grossen Spirale. Der Aktive führt direkt danach ein Rückkippen aus wobei die Füsse in eine Seitgrätschposition gebracht werden. Gleichzeitig greifen die Hände am oberen Reifen, hierdurch erfolgt das Abrutschen in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand.</p>
	<p><b>B22a.2):</b> (1/2 Drehung und Seitspreizen des Fusses in Rollrichtung, Wechsel im Spreizstand mit Griff der Hand in die neue Rollrichtung am oberen Reifen) Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>	<p><b>B22a.2):</b> Die 1/2 Drehung und das Seitspreizen des Fusses in Rollrichtung erfolgt im Anschluss an die letzte Übung in der grossen Spirale. Bei der 1/2 Drehung werden kurzzeitig beide Hände gelöst. Der Aktive beugt das Bein in die neue Rollrichtung stark ab, wodurch die Radgeschwindigkeit abgebremst wird und das Rad in den Nullpunkt gebracht wird. Gleichzeitig greift die Hand in die neue Rollrichtung am Reifen. Durch energisches Strecken des Beins erfolgt der Richtungswechsel des Rads, die zweite Hand ergreift den oberen Reifen und es erfolgt das Abrutschen in den Tiefen Seitgrätschwinkelstand.</p>
	<p><b>B22a.3):</b> (Freier Wechsel ohne Bindungen, 1/2 Dre- hung) Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>	<p><b>B22a.3):</b> Geturnt wird aus der Seitstellung ohne Bindungen, Fuss gegen Rollrichtung spreizt auf den Reifen auf, Freier Einfachwechsel, 1/2 Drehung (Hände fassen an den oberen Reifen), Tiefer Seitgrätschwinkelstand</p>

C-Teile

Übungen in der grossen Spirale

Zentrale Übungen in der grossen Spirale

C1: Brücken

<b>C1a</b>	Brücke einarmig ohne Bindungen (alle Varianten)		Für alle Varianten: <u>Anerkennung:</u> Fasst die freie Hand bevor $\frac{3}{4}$ der Übung geturnt wurde, wird das Teil als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wer- tigkeit (B-Teil, siehe B3b) anerkannt
		<b>C1a.1)</b> Brücke im Spreizstand auf dem unteren Rei- fen mitten zwischen Brett- und Spreizprosse in Rollrichtung und Brett und Spreizprosse gegen Rollrichtung am unteren Reifengriff einarmig vorwärts	

		<p><b>C1a.2)</b> Spagat einarmig vorwärts</p>	<p><b>C1a.2):</b>Spagat einarmig ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuss/Zehenspitze schliesst unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10cm Abweichung = Anerkennung!).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Speichgriff am bodennahen Reifengriff</p> <p><u>Anerkennung:</u> Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180 ° oder annähernd 180 ° beträgt – werden nicht als Spagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b) anerkannt</p>
<p><b>C1b</b></p>	<p>Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen (2 RU) (alle Spreizvarianten)</p>	<p><b>C1b.1)</b> Seitbrücke rückgeneigt ohne Bindungen</p>	<p><b>C1b.1):</b> <u>Standzone:</u> beide Füße im Schlusstand auf dem unterem Reifen mitten zwischen den Brettern.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Ristgriff an den Sprossengriffen</p> <p><u>Technik:</u> Der Körper befindet sich in einer Brückenhaltung. In Kopfbogenstellung werden die Arme wechselseitig gebeugt (Armzug), in Kopfbogenstellung sind beide Arme kurzzeitig gestreckt. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Wenn der Aktive in die Kopfbogenstellung gelangt, wird die Brückenhaltung wegen des Armzugs nahezu aufgelöst.</p>
		<p><b>C1b.2)</b> Seitbrücke rückgeneigt mit Variation der Stand- bzw. Griffzone (z.B. Seitbrücke ohne Bindungen auf dem Reifen zwischen unterem Brett und unterer Spreizsprosse am Sprossengriff und an der oberen Spreizsprosse)</p>	<p><b>C1b.2):</b> Bei dieser Übung handelt es sich um eine Variante bei der <u>nur</u> die Stand-bzw. Griffzone verändert wird. Wird im weiteren Verlauf der Kürfolge eine weitere Variante der Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt als C-Teil geturnt, so handelt es sich um eine Übungswiederholung. Dies gilt analog für einbeinig geturnte Varianten (z.B. mit Vorbeugespreizen). (siehe Übungswiederholung).</p>
		<p><b>C1b.3)</b> Seitbrücke mit Seitaufspreizen rückgeneigt ohne Bindungen</p>	<p><b>C1b.3):</b> Der Fuss in Rollrichtung wird auf die Spreizsprosse in Rollrichtung bzw. auf den unteren Reifen bei der Spreizsprosse in Rollrichtung aufgestellt.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Für das „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: C1b.1) mit gegrätschten Beinen (ggf. Übungswiederholung)</p>

## Übungen mit Elementverbindung

## C2: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke

<b>C2a</b>	Alle Elementverbindungen mit Bücke <b>rückwärts</b> und A-Teil	<p><b>C2a.1)</b>  RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts  RU2: Seitstellung</p> <p><b>C2a.2)</b>  RU1: Seitstellung einarmig  RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts in den Freiflug rückwärts</p>	<p>Die Bücke kann in der ersten oder zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden</p> <p><u>Idealausführung der Bücke:</u> Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fusses, "Nase an Knie", Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein nahezu geschlossen (Bauch an Oberschenkel des vorderen Beines)</p> <p><u>Anerkennung der Bücke:</u> Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein kleiner als 80°, Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fusses, Kopf geht deutlich Richtung vorderes Knie.</p> <p><u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke:</u> Bücke rückwärts: Bei Elementverbindungen mit Bücke rückwärts wird die Bücke dann eingeleitet, wenn die hintere Spreizsprosse dem Boden am nächsten ist. Die Bücke muss beendet sein (=Körper wieder gestreckt), spätestens wenn die vordere Griffsprosse dem Boden am nächsten ist.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Abstützen/ Abstossen mit einer Hand vom Boden zur Vermeidung eines Sturzes wird als Ausführungsfehler (0,5 P.) abgezogen, hat aber keine Auswirkungen auf die Anerkennung der Übung. (Unterscheide hiervon Kleinabzug: "Hände streifen den Boden").</p> <p><b>Keine Anerkennung:</b> Bücke rückwärts: Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein grösser als 80°</p> <p><u>Bewertung bei Nichtanerkennung der Bücke:</u> Bewertung durch die Schwierigkeitskampfrichter: Wird eine Übung mit Bücke nicht anerkannt aufgrund der oben genannten Fehlerbilder so wird die Radumdrehung als Freiflug gewertet. Die Wertigkeit der gesamten Übung wird in Kombination mit der Wertigkeit der zweiten Radumdrehung ermittelt. Die Ausführungskampfrichter nehmen in diesem Fall Abzüge vor für Hüftbeugung, Armbewegung und/oder Nichteinhalten der Radlaufzonen.</p> <p>Kopf- und Handfehler bei der Bücke werden als Kleinabzüge gewertet und sind nicht relevant für die Anerkennung oder nicht Anerkennung der Bücke.</p>
------------	--	--	--

## C3: Übungen mit Elementverbindung in beiden Bindungen

<p><b>C3a</b></p>	<p>Alle Übungen mit Doppeldrehung (=zweimal ½ Drehung)</p>	<p><b>C3a.1)</b>                  RU1: Von der Spindelstellung vorwärts (Unterdrehen) in die Spindelstellung rückwärts (Unterdrehen)                  RU2: Liegestütz einarmig vorwärts</p>	<p><u>Anerkennung:</u> wenn mindestens ein Fuss gedreht wird.</p>
-------------------	--	---	---

**C4: Übungen mit Elementverbindung in einer Bindung**

<p><b>C4a</b></p>	<p>Alle Elementverbindungen mit ½ Drehung in einer Bindung mit Positionswechsel der Hände und Arme</p>	<p><b>C4a.1)</b>                  RU1: Spindelbrücke auf dem vorderen Brett rückwärts (Unterdrehen unter dem hinteren Arm, Umgreifen)                  RU2: Spindelbrücke vorwärts</p>	
-------------------	--	--	--

**C5: Übungen mit Elementverbindung rückgeneigt (in Bindungen)**

<p><b>C5a</b></p>	<p>Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit ½ Drehungen</p>	<p><b>C5a.1)</b>                  (½ Drehung)                  Spindelstellung rückwärts rückgeneigt  <b>C5a.2)</b>                  RU1: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (Umgreifen der vorderen Hand in den Ellgriff)                  RU2: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (Unterdrehen unter dem vorderen Arm) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt</p>	<p>Die ½ Drehung kann vor der Übung oder nach einer RU erfolgen.</p>
-------------------	---	--	--

**C6: Übungen mit Elementverbindung ohne Bindungen**

<p><b>C6a</b></p>	<p>(1/2 Drehung, mit Umgreifen bzw. Unterdrehen) Spindelstellung ohne Bindungen rückgeneigt</p>	<p><b>C6a.1)</b>                  RU1: Spindelstellung auf den Brettern ohne Bindungen rückwärts rückgeneigt (1/2 Drehung mit Umgreifen)                  RU2: Spindelstellung auf den Brettern vorwärts rückgeneigt</p>	<p>Die 1/2 Drehung kann vor der Übung oder nach einer RU erfolgen. <b>Keine Anerkennung</b> wenn die Drehung nur durch Wechseln der Füße erfolgt und die Hände fest an den Griffen bleiben (dann B-Teil siehe B2b)</p>
<p><b>C6b</b></p>	<p>Alle Elementverbindungen, bei denen jedes Element alleine bereits ein C-Teil ist</p>	<p><b>C6b.1)</b>                  RU1: Brücke im Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brett- und Spreizsprosse am unteren Reifengriff einarmig vorwärts (1/2Drehung)                  RU2: Brücke im Spreizstand auf dem unteren Reifen mitten zwischen Brett- und Spreizsprosse am unteren Reifengriff einarmig rückwärts</p>	<p><b>Für alle Varianten: Anerkennung:</b> Fasst die freie Hand bevor 1/4 der Übung geturnt wurde, wird das Teil als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b oder B6a) anerkannt.</p>

**C7 Übungen mit besonderen Übergängen**

(Die besonderen Übergänge als Übergang vor der eigentlichen Übung oder als Übergang nach einer RU der jeweiligen Übung geturnt werden.)

<p><b>C7a</b></p>	<p>Alle B-Übungen (auch Übungen mit Elementverbindungen B-Wertigkeit), mit freiem <b>Einfachwechsel</b> <u>direkt vor</u> oder <u>direkt nach</u> einem ganz frei geturnten Element</p>	<p>Beispiele für B-Übungen mit Freiem Einfachwechsel <u>direkt vor</u> einem ganz frei geturntem Element</p> <p><b>C7a.1)</b>                  (Freier Wechsel) Seitfreiflug  <b>C7a.2)</b>                  RU1: Seitfreiflug (Freier Wechsel)                  RU2: Spindelstellung vorwärts</p>	<p><u>Anerkennung:</u> <b>Keine Anerkennung</b>, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b>, wenn zusätzlich zu dem freien Einfachwechsel ein weiterer Wechsel mit Greifen geturnt wird. Dabei ist es unerheblich ob der freie Wechsel zuerst geturnt wurde und danach der mit Greifen geturnte Wechsel oder umgekehrt. In diesem Fall kann der Wechsel die nachfolgende Übung höchstens zu einem B-Teil aufwerten (siehe B7a) es sei denn es handelt sich um eine Übung bzw. Übung mit Elementverbindung, die für sich alleine schon eine höhere Wertigkeit besitzt.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b> wenn eine A-Übung gezeigt wird. In diesem Fall B-Teil (siehe B7a)</p>
-------------------	---	--	---

**C8: Übungen mit besonderen Übergängen (in und ohne Bindungen)**

<b>C8a</b>	Alle rückgeneigt geturnten Übungen mit rückgeneigt geturntem Wechsel	<p><b>C8a.1)</b> (Wechsel rückgeneigt) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p><b>C8a.2)</b> RU1: Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt, Umgreifen) RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p>	<p>Der Ansatz zu einem rückgeneigt geturnten Wechsel erfolgt aus einem rückgeneigt geturnten Element heraus. Auch nach dem rückgeneigt geturnten Wechsel wird der Rollreifen beibehalten, d.h. es erfolgt ein Überkippen unmittelbar vor oder nach dem rückgeneigt geturnten Wechsel, da es sich ansonsten um einen Wechsel mit Überkippen handelt.</p> <p>Anerkennung: <b>Keine Anerkennung</b>, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p>
		<p><b>C8a.3)</b> RU1: Spindelstellung vorwärts ohne Bindungen rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt) RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p>	<p><b>C8a.3):</b> Bei der Variante ohne Bindungen muss die Fussstellung nach dem Wechsel beibehalten werden. Anerkennung:</p> <p><b>Keine Anerkennung</b> bei Fusswechsel (dann A-Teil)</p>

**C9: Übungen mit besonderen Übergängen (ohne Bindungen)**

<b>C9a</b>	Seitstellung ohne Bindungen mit 1/1 Drehung um die Längsachse	<p><b>C9a.1)</b> RU1: Seitstellung (Umgreifen der Hand in den Ellgriff, 1/1 Drehung mit Unterdrehen) RU2: Seitstellung</p>	<p><u>Anerkennung:</u> <b>Keine Anerkennung</b>, wenn das Rad während der 1/1 Drehung kurz auf beide Reifen kommt (dann A-Teil)</p>
------------	---	--	---



## C10: Dezentrale Übungen in der Grossen Spirale

<b>C10a</b>	Alle dezentralen Übungen	<b>C10a.1)</b> Seitgrätschwinkelhang (2 RU) <b>C10a.2)</b> Seitwinkel(hock)hang (2 RU)	<p><u>Anerkennung:</u> Anerkennung als C-Teil wenn die Übung zu <math>\frac{3}{4}</math> geturnt ist, d.h. kurzes auf zwei Reifen kommen führt nicht notwendigerweise dazu, dass die Übung nicht anerkannt wird (siehe allgemeine Vorschriften zur Anerkennung). Kommt es zu einem Grossabzug beim Absenken der Beine nach der zweiten Radumdrehung, so wird die Übung anerkannt.</p> <p><u>Ausführung:</u> Kommt es zu einem Grossabzug beim Absenken der Beine nach der zweiten Radumdrehung werden die Abzüge, die in dieser (anerkannten) Übung aufgetreten sind, unabhängig vom Grossabzug gewertet (d. h. ggf. Ausführungsabzüge + Grossabzug für nachfolgende Einheit).</p>
-------------	--------------------------	---	--

## Übungen in der kleinen Spirale

## C20: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale auf dem unteren Reifen

<b>C20a</b>	Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (alle Varianten)	<b>C20a.1)</b> Tiefe Seitbrücke rückgeneigt (in beiden Bindungen)  <b>C20a.2)</b> Tiefe Seitbrücke ohne Bindungen rückgeneigt	<b>C20a.1)</b> Der Aktive befindet sich in der tiefen Seitbrücke in Bindungen rückgeneigt und greift an den Sprossengriffen. 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.
-------------	---	---	--

<b>C20b</b>	Seitliegestütz mit Seitaufspreizen einarmig ohne Bindungen (= auf dem unteren Reifen)	<p><u>Standzone</u>: ein Fuss steht mitten zwischen den Brettern auf dem unteren Reifen, der Fuss des Spreizbeins steht auf dem unteren Reifen, im Idealfall hat der Fuss noch Kontakt zur Spreizsprosse.</p> <p><u>Griffart/-zone</u>: Speichgriff einer Hand an einem Sprossengriff, der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung</u>: Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a) Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>
<b>C20c</b>	Tiefer Spagat einarmig (=Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff einarmig ohne Bindungen)	<p>Der Tiefe Spagat ohne Bindungen einarmig ist definiert mit Stand auf dem Reifen mitten zwischen den Brettern und Vorspreizen zum unteren Reifengriff mit Ristgriff an einem Sprossengriff. Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüft-, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung</u>: Andere Standvarianten werden dann als Tiefer Spagat anerkannt, wenn der vorgesprenzte Fuss mitten zwischen dem Bereich, der den Griffzonen der Hände am oberen Reifen entspricht, aufgesetzt wird. Entsprechen Standzone und/oder Griffzone nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>
<b>C20d</b>	Tiefer Seitspagat (=Seitliegestütz auf den Spreizsprossen)	<p><u>Anerkennung</u>: Der Tiefe Seitspagat ist definiert als Seitliegestütz auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuss/ Zehenspitze schliesst unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10cm Abweichung = Anerkennung!) mit Ristgriff an den Sprossengriffen.</p> <p>Variationen der Armhaltung (z.B. Griff der Hände am Reifen, am oberen Reifen oder am oberen Reifengriff) sind erlaubt, werden aber innerhalb einer Übungsfolge als Übungswiederholung (siehe Übungswiederholung) gewertet.</p> <p>Beim Tiefen Seitspagat auf dem unteren Reifen gibt es keine Variationen der Standzone.</p>

<p><b>C20e</b></p>	<p>Seitliegestütz mit Seitaufspreizen <u>mit Griff am unteren Reifen</u> ohne Bindungen</p> <p>Video: <a href="http://youtu.be/SWdd5erdcw">http://youtu.be/SWdd5erdcw</a></p>		<p><u>Standzone</u>: ein Fuss steht mitten zwischen den Brettern auf dem Reifen, der Fuss des Spreizbeins steht im Idealfall auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse, wobei der Fuss Kontakt hat mit der Spreizsprosse.</p> <p><u>Griffart/-zone</u>: Die Hände greifen am unteren Reifen zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff.</p> <p><u>Anerkennung</u>: Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a) Für die Anerkennung als „ Seitaufspreizen“ gilt die 10cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>
<p><b>C20f</b></p>	<p>Seitliegestütz mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung einarmig ohne Bindungen</p> <p>Video: <a href="https://youtu.be/JVldbmO2EeY">https://youtu.be/JVldbmO2EeY</a></p>	<p><b>C20f.1)</b> Seitstellung auf dem unteren Reifen (Stand mitten zwischen den Brettern) mit Kreuzaufspreizen gegen die Rollrichtung einarmig (Hand in Rollrichtung greift)</p>	<p><u>Haltung</u>: Der Fuss in Rollrichtung wird auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse gegen Rollrichtung aufgestellt. In dieser Position bleiben beide Beine gestreckt. Die Hand in Rollrichtung greift am Sprossengriff bzw. am Reifen beim Sprossengriff. Die Hand gegen Rollrichtung wird gelöst und in die Seithochhalte gebracht. Dadurch ergibt sich eine starke Aufdrehung des Oberkörpers, so dass sich in der Stützphase auf dem Arm der Oberkörper im Schulterbereich nahezu im Seitverhalten befindet.</p> <p><u>Anerkennung</u>: Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. als Ausführungsfehler abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung.</p>

## C21: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale auf dem oberen Reifen

<b>C21a</b>	Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (mit geschlossenen Beinen)	<p><u>Standzone:</u> beide Füße stehen mitten zwischen den Brettern auf dem oberen Reifen.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hände greifen an den Sprossengriffen</li><li>- Griff am Reifen: Jede Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Dabei ist im Idealfall die Position der Hände zwischen Reifengriff und Griffspitze symmetrisch im Bezug zum Reifengriff.</li></ul> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p> <p>Für die Anerkennung als „Schlussstand“ gilt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ein Abstand von maximal 5 cm zwischen den Fussspitzen wird als Kleinabzug gewertet</li><li>- Ein Öffnen der Fersen wird als Kleinabzug gewertet</li></ul>
-------------	---	--

C21b	Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Seitaufspreizen	<p><u>Standzone:</u> ein Fuss steht mitten zwischen den Brettern auf dem oberen Reifen, der Fuss des Spreizbeins steht auf dem oberen Reifen, im Idealfall direkt über dem Punkt an dem sich Sprosse und Reifen treffen.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Jede Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen. Dabei ist im Idealfall die Position der Hände zwischen Reifengriff und Griffsprosse symmetrisch im Bezug zum Reifengriff.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/oder Griffzone entsprechen nicht der beschriebenen Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a) Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen“ gilt die 10cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>
C21c	Tiefer Seitspagat auf dem oberen Reifen	<p><u>Anerkennung:</u> Der Tiefe Seitspagat auf dem oberen Reifen ist definiert als Seitliegestütz auf den Reifen direkt über den jeweiligen Spreizsprossen, d.h. ein Teil des Fusses steht direkt über dem Punkt, an dem die Spreizsprosse angebracht ist (bis 10cm Abweichung = Anerkennung!).</p> <p>Beim Tiefen Seitspagat auf dem oberen Reifen gibt es keine Variationen der Standzone, wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z.B. Griff der Hände am Sprossengriff, am oberen Reifen oder am oberen Reifengriff) sind erlaubt, werden aber innerhalb einer Übungsfolge als Übungswiederholung (siehe Überungswiederholung) gewertet,</p>

**C22: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale**

<p><b>C22a</b></p>	<p>Tiefer Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen am oberen Reifen</p> <p>Video: <a href="https://youtu.be/Aq8r6zJ8bjY">https://youtu.be/Aq8r6zJ8bjY</a></p>	<p><b>C22a.1)</b> Tiefer Seitgrätsch(hock)stand rücklings auf dem unteren Reifen bei den Brettsprossen am oberen Reifen bei den Brettsprossen</p>	<p><b>Haltung:</b> Der Aktive befindet sich im Seitgrätsch(hock)stand auf dem unteren Reifen rücklings, die Hände greifen rücklings am oberen Reifen (Übung an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich)</p> <p><b>Technik:</b> Durch Heben und Senken des Körperschwerpunkts verbunden mit mehr oder weniger starker Beugung der Knie wird das Rad in der Kleinen Spirale bewegt. Die Kniebeugung ist dabei Bestandteil der Übungsausführung (keine Haltungsabzüge). Der Körperschwerpunkt nähert sich dabei immer wieder dem oberen Reifen an, ohne ihn jedoch zu berühren.</p> <p><b>Anerkennung:</b> Die Übung kann nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als C-Teil anerkannt werden.</p>
<p><b>C22b</b></p>	<p>Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen am oberen Reifen</p> <p>Video: <a href="https://youtu.be/ENZewhKtbKM">https://youtu.be/ENZewhKtbKM</a></p>	<p><b>C22a.1)</b> Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen jeweils zwischen Brettspresse in und gegen Rollrichtung am oberen Reifen bei den Brettsprossen</p>	<p><b>Haltung:</b> Der Aktive befindet sich im Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen, die Hände greifen ebenfalls am oberen Reifen. Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich. Die Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt. Die Arme können die Radbewegung durch wechselseitiges Beugen unterstützen.</p> <p><b>Anerkennung:</b> Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung. Die Übung kann nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als C-Teil anerkannt werden.</p>

**C23: Übungen mit besonderen Übergängen**

Der Übergang macht die nachfolgende Übung zum C-Teil

**C23a**

(Plattgehen im tiefen Seitgrätschwinkelstand – auch einarmig - auf dem unteren Reifen) Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen (mit Wechsel des Drehsinns im Vergleich zur vorhergehenden Übung)

Der Übung C23a muss immer eine Variante des tiefen Seitgrätschwinkelstands im ursprünglichen Drehsinn vorausgehen. Das Plattgehen erfolgt in jedem Fall in der Position des tiefen Seitgrätschwinkelstands - auch einarmig - auf dem unteren Reifen. Das Rad muss völlig zum Liegen kommen. Unmittelbar danach (= maximal 1 Sekunde) setzt der Aktive das Rad wieder in Bewegung, muss dabei aber den Drehsinn im Vergleich zur vorhergehenden Übung verändern

Zählweise: Der vorhergehende tiefe Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen wird bis zum Plattgehen als A-Teil bzw. B-Teil (einarmige Variante) gewertet. Der Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen, der nach dem Plattgehen (mit verändertem Drehsinn) geturnt wird, wird als C-Teil gewertet.

Anerkennung: Zu langes Verharren (> als 1 Sekunde) = Kleinabzug durch den Ausführungskampfrichter - Anerkennung der Schwierigkeit. Misslingen des In-Bewegung-Setzen des Rades = Grossabzug (Plattgehen) durch den Ausführungskampfrichter –

**Keine Anerkennung** der Schwierigkeit Gelingt das In-Bewegung-Setzen beim zweiten oder dritten Versuch, so wird das C-Teil anerkannt. Fehlt die vorausgehende Übung (Variante des tiefen Seitgrätschwinkelstands) vor dem Plattgehen, so wird die nachfolgende Übung nicht als C-Teil anerkannt (Der Wechsel des Drehsinns ist in diesem Fall nicht mehr eindeutig erkennbar.)

## D-Teile

## Übungen in der grossen Spirale

## D1: Übung mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts

<p><b>D1a</b></p>	<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke <b>rückwärts</b> und weiterem B-Teil</p>	<p><b>D1a.1)</b>  RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke in den Freiflug rückwärts  RU2: Seitfreiflug</p> <p><b>D1a.2)</b>  RU1: Freiflug rückwärts  RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke in den Freiflug rückwärts</p>	<p>Die Bücke kann in der ersten oder zweiten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden</p> <p><u>Idealausführung der Bücke:</u> Hände geschlossen frei auf Höhe des vorderen Fusses, "Nase an Knie", Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein nahezu geschlossen (Bauch an Oberschenkel des vorderen Beines)</p> <p><u>Idealausführung der Radlaufzone bei Übungen mit Bücke:</u> die Bücke wird dann eingeleitet, wenn die hintere Spreizsprosse dem Boden am nächsten ist. Die Bücke muss beendet sein (=Körper wieder gestreckt), spätestens wenn die vordere Griffsprosse dem Boden am nächsten ist,</p> <p><u>Anerkennung der Bücke:</u> Winkel zwischen Oberkörper und vorderem Bein grösser als 80°</p> <p><u>Bewertung bei Nichtanerkennung der Bücke:</u> Bewertung durch die Schwierigkeitskampfrichter: Wird eine Übung mit Bücke nicht anerkannt aufgrund der oben genannten Fehlerbilder so wird die Radumdrehung als Freiflug gewertet. Die Wertigkeit der gesamten Übung wird in Kombination mit der Wertigkeit der zweiten Radumdrehung ermittelt. Die Ausführungskampfrichter nehmen in diesem Fall Abzüge vor für Hüftbeugung, Armbewegung und/oder Nichteinhalten der Radlaufzonen.</p> <p>Kopf- und Handfehler bei der Bücke werden als Kleinabzüge gewertet und sind nicht relevant für die Anerkennung oder nicht Anerkennung der Bücke.</p> <p><u>Anerkennung:</u>Das Abstützen/ Abstoßen mit einer Hand vom Boden zur Vermeidung eines Sturzes wird als Ausführungsfehler (0,5 P.) abgezogen, hat aber keine Auswirkungen auf die Anerkennung der Übung. (Unterscheide hiervon Kleinabzug: "Hände streifen den Boden")</p>
-------------------	--	---	--



**D2: Übung mit 1/2 Drehung rückgeneigt und Wechsel rückgeneigt**

<b>D2a</b>	Alle Übungen mit Elementverbindung mit 1/2 Drehung rückgeneigt <u>und</u> Wechsel rückgeneigt	<p><b>D2a.1)</b>  RU1: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (1/2 Drehung) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt)  RU2: Spindelstellung rückwärts rückgeneigt</p> <p><b>D2a.2)</b>  RU1: Von der Spindelstellung rückwärts rückgeneigt (1/2 Drehung) in die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt (Wechsel rückgeneigt, Umgreifen)  RU2: Seitstellung rückgeneigt</p>	<p>Die beiden Elemente müssen innerhalb einer Übung geturnt werden, d.h. innerhalb von zwei aufeinanderfolgenden Radumdrehungen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> <b>Keine Anerkennung</b>, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p> <p><u>Anmerkung:</u> Werden die beiden Elemente (1/2Drehung mit nachfolgendem Wechsel rückgeneigt) nicht innerhalb einer Übung geturnt, sondern z.B. als Übergang zwischen zwei Übungen so werden die beiden Übungen jeweils als C-Teil gezählt (siehe C8a und C5a).</p> <p>Diese Übung mit Elementverbindung kann nur dann als D-Teil anerkannt werden, wenn sie in Bindungen geturnt wird. Ähnliche Varianten, die ohne Bindungen geturnt werden, werden nicht als D-Teil anerkannt.</p>
------------	---	---	---

## D5 Übungen mit besonderen Übergängen (in Bindungen)

<p><b>D3a</b></p>	<p>Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit) mit freiem Doppel- oder Dreifachwechsel</p>	<p><b>D3a.1)</b> (freier Doppelwechsel) Seitfreiflug</p> <p><b>D3a.2)</b> (Freier Doppelwechsel, Rückkippen) Seitstellung rückgeneigt</p> <p><b>D3a.3)</b> RU1: Seitfreiflug (freier Doppelwechsel) RU2: Liegestütz vorwärts</p> <p><b>D3a.4)</b> (Freier Doppelwechsel) RU1: Seitstellung RU2: Seithockhang</p>	<p>Beim Freien Doppel- oder Dreifachwechsel erfolgen die Richtungswechsel ohne Zwischengriff der Hände oder einer Hand.</p> <p>Der Freie Doppel- oder Freie Dreifachwechsel kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><b>Anerkennung: Keine Anerkennung</b>, wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Selbst wenn das Rad nur beim ersten Richtungswechsel auf beide Reifen kommt und der zweite und/ oder dritte Richtungswechsel auf einem Reifen geturnt wurde(n), wird in diesem Fall der gesamte Richtungswechsel nicht anerkannt. Es wird die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b>, wenn zusätzlich zu dem freien Doppelwechsel ein weiterer Wechsel mit Greifen geturnt wird. Dabei ist es unerheblich ob der freie Doppelwechsel zuerst geturnt wurde und danach der mit Greifen geturnte Wechsel oder umgekehrt. In diesem Fall kann der Wechsel die nachfolgende Übung höchstens zu einem B-Teil aufwerten (siehe B7a) es sei denn es handelt sich um eine Übung bzw. Übung mit Elementverbindung, die für sich alleine schon eine höhere Wertigkeit besitzt.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b>, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p>
-------------------	--	--	--

<p><b>D3b</b></p>	<p>Alle B-Übungen (auch: Übungen mit Elementverbindungen mit B-Wertigkeit) mit Kombination aus freiem Doppelwechsel und <u>nachfolgendem</u> Kippwechsel (in Bindungen)</p>	<p><b>D3b.1)</b> (Freier Doppelwechsel, Kippwechsel) Seitstellung rückwärts rückgeneigt</p>	<p>Die Wechselkombination kann nur <u>vor</u> einer Übung/ Übung mit Elementverbindung erfolgen.</p> <p><u>Anerkennung: <b>Keine Anerkennung</b></u>, wenn das Rad während eines Wechsels (freier Wechsel oder Kippwechsel) kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt in diesem Fall der gesamte Richtungswechsel nicht anerkannt.</p> <p><u>Keine Anerkennung</u>, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen.</p> <p>Es wird die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p>
-------------------	---	---	--

**D4: Übungen mit Elementverbindungen ohne Bindungen**

<p><b>D4a</b></p>	<p>Alle Übungen mit <b>gesprungenem</b> Handstand, bei denen der <u>gesprungene Handstand in der zweiten RU geturnt wird.</u></p>	<p><b>D4a.1)</b> RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen ohne Bindungen (Umgreifen) RU2: gesprungener Handstand (=Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizspitze mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gehockt, gewinkelt oder gegrätscht) in die grosse Brücke auf dem unteren Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizspitze vorwärts.</p> <p><b>D4a.2)</b> RU1: Spagat vorwärts RU2: gesprungener Handstand (=Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizspitze mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gehockt, gewinkelt oder gegrätscht) in die grosse Brücke auf dem unteren Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizspitze vorwärts.</p>	<p><u>Standzone beim gesprungenen Handstand:</u> Die Füße stehen auf dem unteren Reifen bei der vorderen Spreizspitze. Dabei dürfen die Füße auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander stehen.</p> <p>Beide Füße werden nach dem Absprung entweder auf beiden Reifen oder auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizspitze aufgesetzt.</p> <p><u>Anerkennung:</u> beide Beine müssen nach dem Absprung kurzzeitig gelöst sein, ansonsten handelt es sich um die gestiegene Variante (siehe B6d), beide Füße müssen sich nach der Landung deutlich erkennbar hinter dem hinteren Brett befinden, bevor der Aktive die Fußstellung verändern darf um z.B. eine Übung mit Spreizvariante zu turnen.</p> <p>Wenn das Rad bei oder kurz nach der Landung auf beide Reifen kommt, wird die Übung anerkannt (siehe Allgemeiner Teil Spirale). Die Ausführungskampfrichter nehmen einen Kleinabzug vor, ggf. für die nachfolgende Übung.</p> <p>Wird die Standfläche bei der Landung verfehlt, so handelt es sich um einen Großabzug. Die Übung kann nicht anerkannt werden, da die Kernphase des gesprungenen Handstandes (= Absprung + Landung) nicht gezeigt wurde.</p>
-------------------	---	---	---

			<p><u>Anmerkung:</u> Eine einbeinige Ausführung des Handstands ist denkbar, auch wenn bisher diese Übung noch nicht im Wettkampf gezeigt wurde. Dabei sind jedoch folgende Einschränkungen zu beachten:</p> <p>Bei einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung wird der Handstand nur dann als gesprungener Handstand anerkannt, wenn Absprung und Landung mit dem gleichen Fuß erfolgen. Das freie Bein wird üblicherweise im Vorbeugespreizen gehalten und darf erst dann in eine andere Standposition gebracht werden, wenn der Turner nach dem Absprung auf dem Reifen gelandet ist.</p> <p>Springt der Aktive nicht mit dem Fuss ab mit dem er landet, wird die gezeigte Handstandvariante automatisch dem gestiegenen Handstand zugeordnet (siehe B6d).</p> <p>Das Gleiche gilt wenn der Aktive einbeinig abspringt und beidbeinig landet, wobei er mit dem freien Bein die Absprungbewegung einleitet und unterstützt, d.h. wenn das freie Bein schon vor bzw. gleichzeitig mit dem Absprung in Richtung Landezone geschwungen wird (B-Teil).</p> <p>Umgekehrt ist es erlaubt beidbeinig abzuspringen und einbeinig zu landen, wobei in diesem Fall das freie Bein so lange frei gehalten werden muss bis der Aktive auf dem Reifen gelandet ist.</p>
--	--	--	---

<p><b>D4b</b></p>	<p>Übungen mit Elementverbindung mit einer RU Spagat einarmig vorwärts und einer Radumdrehung Spagat einarmig rückwärts</p>	<p><b>D4b.1):</b>  RU1: Spagat einarmig vorwärts (½ Drehung)  RU2: Spagat einarmig rückwärts</p> <p><b>D4b.2):</b>  RU1: Spagat einarmig rückwärts (½ Drehung)  RU2: Spagat einarmig vorwärts</p>	<p><b>Anerkennung:</b> Spagat einarmig ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizspresse, d.h. Fuss/ Zehenspitze schließt unmittelbar an die Spreizspresse an (bis 10 cm Abweichung = Anerkennung!).</p> <p><b>Griffart/-zone:</b> Speichgriff am bodennahen Reifengriff</p> <p>Varianten der Standzone – auch wenn der Winkel der Beine 180 ° oder annähernd 180 ° beträgt – werden nicht als Spagat anerkannt. In diesem Fall wird die Übung als Brücke ohne Bindungen mit der entsprechenden Wertigkeit (B-Teil, siehe B3b oder B6a) anerkannt.</p> <p><b>Anerkennung:</b> Die ½ Drehung muss im Bereich von Spreizspresse gegen Rollrichtung zu Spreizspresse in Rollrichtung erfolgen. Die Ausführung der 1/2 Drehung ist frei wählbar.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b> wenn sich beide Hände an den Reifengriffen außerhalb der erlaubten Übergangszonen befinden, insbesondere dann wenn der Aktive in der Stützphase in Kopfuntenstellung mit beiden Händen an den Reifengriffen greift (= Kernphase der Bewegung).</p> <p><b>Beispiele für Nichtanerkennung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die freie Hand wird erst gelöst, wenn die Spreizspresse in Rollrichtung bereits deutlich überturnt wurde</li> <li>- Die freie Hand greift zu früh, d.h. die Spreizspresse ist deutlich noch nicht bodennah.</li> </ul> <p><b>Bewertung durch den Schwierigkeitskampfrichter bei Nichtanerkennung:</b> Die Übung wird als mit beiden Händen geturnte Variante gewertet (siehe B6a)</p>
-------------------	---	---	---

---

**D5: Übungen und Übungen mit Elementverdingen mit besonderen Übergängen ohne Bindungen**

---

<p><b>D5a</b></p>	<p>Spagatkippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung in der Grossen Spirale</p> <p>Oder:</p> <p>Spagatkippwechsel, Kippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung in der Grossen Spirale</p>		<p><b>Anmerkung:</b></p> <p>Ausgangsposition für den Spagatwechsel ist der Spagat vorwärts bzw. rückwärts. Nur aus dieser Ausgangsposition heraus wird der Kippwechsel als Spagatkippwechsel anerkannt.</p> <p>Spagat ist definiert mit Stand auf den Spreizsprossen bzw. auf den Reifen mit Kontakt zu der jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuss/ Zehenspitze schliesst unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10cm Abweichung = Anerkennung!)</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Speichgriff an den Reifengriffen</p> <p><u>Zählweise für alle Varianten:</u> Da in der Mitte einer Elementverbindung Überkippen nicht erlaubt ist, muss das Element in folgender Weise gezählt werden:</p> <p>Der Spagatkippwechsel wertet die nachfolgende Übung zum D-Teil auf, d.h. diese muss mindestens zwei Radumdrehungen umfassen, um anerkannt zu werden. Das vorhergehende Element (Spagat vorwärts/ rückwärts) wird gesondert gewertet. Dies gilt auch wenn z.B. eine ungerade Anzahl von Radumdrehungen geturnt wird. In diesem Fall wird der entsprechende Abzug von den Ausführungskampfrichtern vorgenommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Wird der Fuss, der beim Spagatkippwechsel auf den neuen Rollreifen aufgesetzt wird, ausserhalb der Toleranzzone von 20cm unterhalb der hinteren Spreizsprosse auf den neuen Rollreifen aufgesetzt:</p> <p><b>Keine Anerkennung</b> als Spagatkippwechsel, sondern als einfacher Kippwechsel (B-Teil, siehe B6b)</p> <p><u>Ausnahme:</u> Im Anschluss an den Spagatkippwechsel wird unmittelbar mindestens eine Radumdrehung Brücke auf den Reifen jeweils mitten zwischen Brett und Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts geturnt (siehe D5a.3)</p> <p>Erfolgt ein Kippwechsel aus einer anderen Brücke mit Spreizvariante vorwärts oder rückwärts so wird die vorausgehende Brücke als B- bzw. bei einarmiger Ausführung als C-Teil gewertet. Der nachfolgende Kippwechsel gilt als einfacher Kippwechsel und kann die nachfolgende Übung maximal zu einem B-Teil aufwerten (B-Teil, siehe B7b)</p> <p><b>Keine Anerkennung</b>, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p>
-------------------	---	--	--

<p>[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts]  <b>D7a.1)</b>                  (Spagatkippwechsel, Umgreifen)                  RU1: Seitstellung mit Seitaufspreizen                  RU2: Seitstellung</p>	<p><b>D5a.1): Technik:</b> Wenn der hintere Fuss bodennah ist, wird das vordere Bein zurückgestellt, der vordere Fuss <u>wird auf gleicher Höhe</u> wie der hintere Fuss auf der Spreizsprosse oder auf dem oberen Reifen bei der Spreizsprosse aufgesetzt (<u>keine Schlusstellung der Füße gefordert, Anerkennung: Bis zu 20 cm unterhalb der Spreizsprosse</u>). Gleichzeitig werden die Arme (ohne Wechsel der Griffhaltung) stark gebeugt, der Oberkörper wird ruckartig nach hinten in eine Art Stützhaltung gebracht. In dieser Haltung erfolgen der Wechsel der Rollrichtung und gleichzeitig das Überkippen zum anderen Rollreifen. Unmittelbar nach dem Überkippen erfolgt der Positionswechsel der Hände und Füße, um die nächste Übung zu turnen.</p>
<p>[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts]  <b>D7a.2)</b>                  (Spagatkippwechsel, Umgreifen)                  Seitstellung auf dem oberen Reifen</p>	<p><b>D5a.2): Anerkennung:</b> Wird nach dem Spagatkippwechsel auf dem oberen Reifen weitergeturnt, so ist der Neigungswinkel des Rades in der Grossen Spirale aufgrund des hohen Körperschwerpunkts deutlich niedriger.                  Der Schwierigkeitskampfrichter erkennt die Varianten der Übungen in der Grossen an, die noch der Kreisbahn der Grossen Spirale entsprechen. Diese wird dann besonders deutlich, wenn der Aktive danach ein erkennbares Abrutschen und den Übergang in die Kleine Spirale turnt.  <b>Keine Anerkennung</b> wenn der Aktive nach dem Spagatkippwechsel direkt in die Kleine Spirale gelangt. In diesem Fall kann kein Wertteil anerkannt werden, weil der Spagatkippwechsel mit nachfolgendem Abrutschen kein Wertigkeit besitzt. Die Übung in der Kleinen Spirale wird ggf. entsprechend ihrer Wertigkeit anerkannt.</p>
<p>[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts]  <b>D5a.3)</b>                  (Spagatkippwechsel)                  Brücke auf dem vorderen Reifen jeweils mitten zwischen Brett und Spreizsprosse an den Reifengriffen rückwärts</p>	<p><b>D5a.3): Technik:</b> siehe D5a.1. In diesem Fall wird unmittelbar im Anschluss an den Kippwechsel (mindestens die erste Radumdrehung) in der Brücke rückwärts im beschriebenen Spreizstand an den Reifengriffen geturnt. Um in diese Brückenposition zu gelangen darf beim Kippwechsel das vordere Bein direkt auf den oberen Reifen mitten zwischen Brett und Spreizsprosse gestellt werden, d. h. die Toleranzzone, die zur Anerkennung als Spagatkippwechsel vorgeschrieben ist (20cm unterhalb der Spreizsprosse), wird bis mitten zwischen Brett und Spreizsprosse erweitert.</p>



	<p>[Vorhergehende Übung: Spagat vorwärts]  <b>D5a.4)</b>          (Spagatkippwechsel, Kippwechsel, Umgreifen)          Seitstellung mit Grätschstand auf dem vorderen Reifen jeweils zwischen Brett und Spreizsprosse</p>	<p><b>D5a.4): Technik:</b> siehe D5a.1. Unmittelbar im Anschluss an den Spagatkippwechsel greift der Aktive um und turnt einen weiteren Kippwechsel. Erst danach wird die Position der nachfolgenden Übung eingenommen.</p>
	<p>[Vorhergehende Übung: Spagat rückwärts]  <b>D5a.5)</b>          (Spagatkippwechsel, Umgreifen)          RU1: Seitstellung mit Seitauflagepreizen          RU2: Seitstellung</p>	<p><b>D5a.5): Technik:</b> Deutlich vor Erreichen der Kopfbodenstellung (noch bevor die vordere Spreizsprosse bodennah ist), wird das hintere Bein nach vorne gestellt, kreuzt vor dem vorderen Bein und setzt auf gleicher Höhe auf dem gegenüberliegenden Reifen oder auf der Spreizsprosse auf (Varianten der Fuss- und Beinstellung ohne Überkreuzen sind möglich). Gleichzeitig erfolgt ein kräftiger Armzug, so dass der Körperschwerpunkt deutlich nach vorne gebracht wird. Ggf. greift eine Hand am unteren Sprossengriff, um die Vorwärtsbewegung des Körperschwerpunkts zu unterstützen. In dieser Position erfolgt der Wechsel der Rollrichtung und das Überkippen zum anderen Rollreifen. Unmittelbar nach dem Überkippen führt der Aktive den Positionswechsel der Hände und Füße aus, um die nachfolgende Übung zu turnen.</p>

<p><b>D5b</b></p>	<p>Freier Wechsel (kein freier Kippwechsel) ohne Bindungen</p> <p>Oder:</p> <p>Freier Wechsel (kein Freier Kippwechsel) ohne Bindungen nach der ersten Radumdrehung einer Übung mit Elementverbindung</p>	<p><b>D7b.1)</b> (Freier Wechsel ohne Bindungen) Seitstellung</p> <p><b>D7b.2)</b> RU1: Seitstellung ohne Bindungen (freier Wechsel, ½ Drehung mit Umgreifen und/oder Unterdrehen) RU2: Seitbrücke rückgeneigt</p> <p><b>D7b.3)</b> (Freier Wechsel ohne Bindungen, Wechsel) Seitstellung</p>	<p>Der freie Wechsel wird entweder aus der Seitstellung ohne Bindungen (Schlussstand auf dem vorderen Reifen zwischen den Brettern) oder aus der Seitstellung mit Spreizstand ohne Bindungen (Stand auf dem vorderen Reifen zwischen den Brettern und auf dem Reifen zwischen Brett und Spreizsprosse in Rollrichtung) geturnt.</p> <p>Beim Wechsel aus dem Schlussstand dürfen beide Beine gebeugt werden.</p> <p>Der Freie Wechsel kann <u>vor</u> einer Übung erfolgen oder <u>nach der ersten Radumdrehung</u> einer Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Beide Hände müssen während des Wechsels gelöst sein, d.h. die Hände werden gelöst und dabei wird der Richtungswechsel eingeleitet. Die Hände dürfen erst wieder an den Griffen greifen wenn der Richtungswechsel eindeutig ausgeführt wurde.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b> wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b> wenn eine Hand bereits im Wendepunkt zugreift. In diesem Fall: B-Teil (siehe B6a )</p> <p><u>Zählweise:</u> Die zugehörige Übung (meist eine Variante der Seitstellung ohne Bindungen) wird durch den Freien Wechsel zum D-Teil aufgewertet. Mögliche Übungswiederholungen sind zu beachten, da die aufgewertete Übung nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als D-Teil anerkannt werden kann (siehe Übungswiederholungen).</p>
-------------------	---	---	--

<p><b>D5c</b></p>	<p>Kippwechsel ohne Bindungen, Freier Kippwechsel, Kippwechsel mit beliebige nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung</p>	<p><b>D5c.1)</b> (Kippwechsel ohne Bindungen, Freier Kippwechsel, Kippwechsel) Seitstellung</p>	<p><u>Technik:</u> Der Freie Kippwechsel kann nur innerhalb eines Dreifachkipps und nur als Übergang <u>vor</u> einer Übung oder Übung mit Elementverbindung geturnt werden, da ein Überkippen zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung oder einer Übung mit Elementverbindung nicht erlaubt ist. Als Auftakt erfolgt ein Umsteigekippwechsel ohne Bindungen mit Griff einer oder beider Hände am hinteren Sprossengriff. Direkt im Anschluss werden die Hände gelöst und bleiben frei während ein Fuss wieder auf den hinteren Reifen aufgesetzt wird. In dieser Position erfolgt der zweite Kippwechsel, bei dem der Aktive völlig frei im Querstand auf den Reifen zwischen den Brettern steht. Daran schliesst sich ein weiterer Kippwechsel mit Greifen der Hände an.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Beide Hände müssen während der freien Kippwechselbewegung frei gehalten werden (= während des Abbremsens der Radgeschwindigkeit, des Umsteigens und des Richtungswechsels). Wird beim Freien Kippwechsel am Rad oder Reifen gegriffen handelt es sich um einen Kippwechsel mit Greifen. In diesem Fall: B-Teil (siehe B6b). Eine flüchtige Radberührung mit den Oberarmen bzw. Schultern führt ggf. zu Kleinabzügen. Der Freie Kippwechsel wird anerkannt.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b>, wenn das Rad während des Kippwechsels kurz auf beiden Reifen rollt bzw. ein mehrfaches Kippen erforderlich ist. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beiden Reifen rollt. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b>, wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet.</p> <p><u>Zählweise:</u> Die zugehörige Übung (meist eine Variante der Seitstellung ohne Bindungen) wird durch den Kippwechsel zum D-Teil aufgewertet.</p> <p>Mögliche Übungswiederholungen sind zu beachten, da die aufgewertete Übung nur einmal innerhalb einer Übungsfolge als D-Teil anerkannt werden kann (siehe Übungswiederholungen)</p>
-------------------	---	---	--

<p><b>D5d</b></p>	<p>Seitbrücke rückgeneigt oder Übung mit Elementverbindung mit Seitbrücke rückgeneigt <u>nach</u> vorausgehendem Wechsel (kein Kippwechsel) und ½ Drehung <u>ohne</u> Wechsel des Rollreifens</p>	<p>Der Wechsel mit ½ Drehung kann vor der Übung mit Seitbrücke rückgeneigt oder als Übergang zwischen zwei Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung erfolgen. Dabei muss immer unmittelbar nach Wechsel und ½ Drehung mindestens eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt werden.</p>
	<p>Video: <a href="http://youtu.be/QyW3d1_BQmM">http://youtu.be/QyW3d1_BQmM</a></p>	<p><u>Technik:</u> Bei dem der Seitbrücke rückgeneigt vorausgehenden Wechsel handelt es sich meist um einen Einfachwechsel mit Griff am Sprossengriff. Dabei wird die ½ Drehung eingeleitet und direkt nach Erreichen des Nullpunkts weitergeführt, um in eine rückgeneigte Position zu gelangen. Die Drehung erfolgt mit geschlossenen Beinen. Weitere Zwischengriffe zum Erreichen der Seitbrückenposition sind beliebig. Es erfolgt <u>kein</u> Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= Wechsel und ½ Drehung) wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitbrücke.</p> <p><u>Anerkennung:</u> <b>Keine Anerkennung</b> als D-Teil, wenn das Rad während des Wechsels oder der ½ Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der nachfolgenden Übung gewertet.</p>
<p>vorausgehend Übung: Seitstellung ohne Bindungen] <b>D5d.1)</b> (Wechsel, ½ Drehung mit Umgreifen und/oder Unterdrehen) Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><b>D5d.1) Zählweise:</b> Als D-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Der vorausgehende Wechsel mit ½ Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt. Wird die Seitbrücke aus diesem Übergang heraus geturnt so kann keine weitere Seitbrücke als D-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung) <u>Anerkennung:</u> Die Übung kann weder in Verbindung mit einem Kippwechsel noch direkt im Anschluss an ein Vorkippen als D-Teil anerkannt werden, da hierbei nicht mehr klar unterschieden werden kann, ob die Drehung auch tatsächlich komplett auf einem Reifen ausgeführt wird.</p>	

		<p><b>D7e.2)</b>                  RU1: Seitstellung ohne Bindungen                  ((Wechsel und 1/2 Drehung mit Umgreifen und/ oder Unterdrehen)                   RU2: Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><b>D5d.2):</b>                  In diesem Fall wird der Übergang (Wechsel und 1/2 Drehung) als Übergang zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung geturnt. Entscheidend ist, dass die Seitbrücke direkt im Anschluss an den Übergang geturnt wird.  <u>Zählweise:</u> Die Übung mit Elementverbindung (bestehend aus Seitstellung und Seitbrücke rückgeneigt) wird als eigenes D-Teil gewertet. Auch wenn nur eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt wird, zählt diese Übung zu den eingeschränkten Strukturgruppen.</p>
<p><b>D5e</b></p>	<p>1/2 Drehung und Wechsel ohne Wechsel des Rollreifens nach vorausgehender Seitbrücke rückgeneigt mit nachfolgender Variante der Seitstellung</p>	<p>Vorausgehende Übung: Seitbrücke rückgeneigt]  <b>D5e.1):</b>                  (1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens und Wechsel) Seitstellung</p>	<p><u>Technik:</u> Bei dem Wechsel nach vorausgehender Seitbrücke rückgeneigt handelt es sich meist um einen Einfachwechsel mit Griff am Sprossengriff. Dabei wird die 1/2 Drehung eingeleitet und direkt nach Erreichen des Nullpunkts weitergeführt, um in eine vorgeneigte Position zu gelangen. Die Drehung erfolgt mit geschlossenen Beinen. Weitere Zwischengriffe zum Erreichen der Seitstellungsposition sind beliebig. Es erfolgt kein Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= Wechsel und 1/2 Drehung) wird als dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitstellung.</p> <p><u>Anerkennung: Keine Anerkennung</u> als D-Teil, wenn das Rad während des Wechsels oder der 1/2 Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Die Übung kann weder in Verbindung mit einem Kippwechsel noch direkt im Anschluss an ein Vorkippen als D-Teil anerkannt werden, da hierbei nicht mehr klar unterschieden werden kann, ob die Drehung auch tatsächlich komplett auf einem Reifen ausgeführt wird.</p> <p><u>Zählweise D5e.1):</u> Als D-Teil gewertet wird nur die Seitstellung. Der vorausgehende Wechsel mit 1/2 Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt. Wird die Seitstellung aus diesem Übergang heraus geturnt so kann keine weitere Seitstellung als D-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung)</p> <p><u>Zählweise bei Nichtanerkennung als D-Teil: D5e.1):</u> Es zählt die Wertigkeit der nachfolgenden Übung, ggf. Aufwertung zum B-Teil aufgrund des Kippwechsels</p>

		<p><b>D5e.2):</b>                  RU1: Seitbrücke rückgeneigt                  (1/2 Drehung ohne Wechsel des Rollreifens und                  Wechsel)                  RU 2: Seitstellung mit Seitauflagepreizen</p>	<p><u>Zählweise D5e.2):</u>In diesem Fall wird der Übergang (Wechsel und 1/2 Drehung) als Übergang zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung geturnt. Entscheidend ist, dass die Radumdrehung vor dem Übergang eine Seitbrücke ist. Die Übung mit Elementverbindung (bestehend aus Seitstellung und Seitbrücke rückgeneigt) wird als eigenes D-Teil gewertet. Auch wenn nur eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt wird, zählt diese Übung zu den eingeschränkten Strukturgruppe</p> <p><u>Zählweise bei Nichtanerkennung als D-Teil: D5e.2):</u> Es zählt die Wertigkeit, die sich aus der Kombination der beiden Elemente der Elementverbindung ergibt (also im vorliegenden Beispiel A-Teil). Zusätzlich nehmen die Ausführungskampfrichter Abzüge für "Kurz auf zwei Reifen" vor.</p>
<p><b>D5f</b></p>	<p>Seitbrücke rückgeneigt mit vorausgehender 1/1 Drehung und Rückkippen (ohne Wechsel oder Kippwechsel)</p> <p><b>Video:</b>  <a href="https://youtu.be/o3mUN3KlvB8">https://youtu.be/o3mUN3KlvB8</a></p>	<p>[Vorausgehende Übung: Seitstellung ohne Bindungen]</p> <p><b>D5f.1)</b>                  (1/1 Drehung und Rückkippen)                  Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><u>Technik:</u> Ausgangsposition ist zumeist die Seitstellung ohne Bindungen. Der Aktive führt durch Unterdrehen und gleichzeitigem Umsteigen der Füße auf den neuen Rollreifen 1/1 Drehung aus und wechselt den Rollreifen. Er gelangt dadurch in die Seitbrücke rückgeneigt. Bei diesem Übergang in die Seitbrücke rückgeneigt erfolgt kein Wechsel oder Kippwechsel.</p> <p><u>Zählweise:</u> Als D-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Die vorausgehende 1/1 Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt. Wird die Seitbrücke rückgeneigt aus diesem Übergang heraus geturnt so kann keine weitere Seitbrücke rückgeneigt als D-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung)</p>

<p><b>D5g</b></p> <p>Alle Übungen mit Seitrollen als Übergang</p>			<p>Bei dieser Übungsgruppe erfolgt ein dezentraler Übergang (Seiteinrollen), der in eine zentrale Übung führt. Der dezentrale Übergang kann vor einer Übung erfolgen, oder nach der ersten Radumdrehung einer Übung mit Elementverbindung geturnt werden.</p> <p><u>Anerkennung:</u> <b>Keine Anerkennung</b> als D-Teil, wenn das Rad während des Seiteinrollens kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet (bei D5g.1: B-Teil (siehe B6b), bei D5g.2: A-Teil)</p> <p><u>Technik:</u> Bei den Varianten mit Seiteinrollen ist die Ausgangsposition meist ein Seitwinkelhang auf dem unteren Reifengriff an den Sprossenriffen. Noch vor Erreichen der Kopfobenstellung rollt der Aktive nach rückwärts ein und stellt die Füße auf den unteren Reifen, wodurch die Arme/ Hände kurzzeitig stark in eine Ellgriffposition gelangen. Durch Umgreifen der Hände in den Ristgriff erreicht der Aktive wieder die Position der Seitstellung.</p> <p><u>Zählweise:</u> Mögliche Übungswiederholungen sind zu beachten, da das Seiteinrollen die zugehörige Übung zu einem D-Teil aufwertet. Diese Übung (z.B. Seitstellung ohne Bindungen) kann innerhalb einer Übungsfolge nur einmal als D-Teil anerkannt werden.</p>
	<p><b>D7g.1)</b>                  RU1: Seitwinkel(hock)hang                  (Seitrolle rückwärts, Umgreifen)                  RU2: Seitstellung</p>		<p><b>D7g.1: Anerkennung:</b> Kommt es zu einem Grossabzug beim Absenken der Beine nach der ersten Radumdrehung, so wird die Schwierigkeit der Übung nicht anerkannt. Der Ausführungskampfrichter nimmt einen Grossabzug vor.</p>
	<p>[Vorhergehende Übung: Seitwinkelhang]  <b>D 7g.2)</b>                  (Seitrolle rückwärts, Umgreifen)                  Seitstellung</p>		<p><b>D7g.2: Anerkennung:</b> Kommt es zu einem Grossabzug beim Absenken der Beine im Übergang zur nachfolgenden Übung, so wird nur die Schwierigkeit der vorausgehenden Übung anerkannt (im vorliegenden Beispiel: Seitwinkel(hock)hang =C-Teil (siehe C10a)). Die Abzüge, die in der vorausgehenden, anerkannten Übung aufgetreten sind, werden unabhängig vom Grossabzug vorgenommen, der beim Übergang zur nachfolgenden Übung erfolgt ist, und daher zusätzlich abgezogen wird.</p>

## Übungen in der kleinen Spirale

## D20: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale auf dem unteren Reifen

D20a	Tiefer Seitspagat auf dem unteren Reifen einarmig	<p>Der Tiefe Seitspagat ist definiert als Seitliegestütz auf den Spreizsprossen bzw. auf dem unteren Reifen mit Kontakt zur jeweiligen Spreizsprosse, d.h. Fuss/ Zehenspitze schliesst unmittelbar an die Spreizsprosse an (bis 10cm Abweichung = Anerkennung).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Ristgriff an einem Sprossengriff oder am oberen Reifengriff Beim Tiefen Seitspagat einarmig auf dem unteren Reifen gibt es keine Variationen der Standzone wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z.B. einarmig mit Griff am Sprossengriff, freier Arm in Hochhalte oder Ristgriff am oberen Reifengriff einarmig, freier Arm in Hochhalte).</p> <p><u>Zählweise:</u> Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Seitspagats einarmig auf dem unteren Reifen als D-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).</p>
D20b	Seitliegestütz mit Seitaufspreizen <u>mit Griff am unteren Reifen</u> einarmig ohne Bindungen.	<p><u>Standzone:</u> Ein Fuss steht mitten zwischen den Brettern auf dem Reifen, der Fuss des Spreizbeins steht im Idealfall auf der Spreizsprosse bzw. dem Reifen bei der Spreizsprosse, wobei der Fuss Kontakt mit der Spreizsprosse hat.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Die Hand darf am unteren Reifen zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (gegen die Rollrichtung) im Ristgriffgreifen. Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüftthalte, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/ oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a). Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen“ gilt die 10cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a).</p>



## D21: Zentrale Übungen in der kleinen Spirale auf dem oberen Reifen

<b>D21a</b>	Seitliegestütz auf dem oberen Reifen mit Seitaufspreizen einarmig		<p><u>Standzone:</u> Ein Fuss steht mitten zwischen den Brettern auf dem Reifen, der Fuss des Spreizbeins steht im Idealfall direkt über dem Punkt an dem sich Spreizsprosse und Reifen treffen.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Die Hand darf zwischen Reifengriff und dem jeweiligen Sprossengriff (in und gegen Rollrichtung) im Ristgriff greifen oder direkt an dem Reifengriff. Der freie Arm wird ausnahmsweise nicht in Hüfthalte, sondern in Hochhalte genommen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Standzone und/ oder Griffzone entsprechen nicht der Grundhaltung: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a). Für die Anerkennung als „Seitaufspreizen“ gilt die 10 cm-Zone oberhalb bzw. unterhalb der jeweiligen Spreizsprosse. Standzone des Spreizbeins entspricht nicht dem erlaubten Toleranzbereich: Anerkennung als B-Teil (siehe B20a)</p>
<b>D21b</b>	Tiefer Spagat (Seitliegestütz auf mit Vorspreizen zum oberen Reifengriff) dem oberen Reifen (auch einarmig)	<p><b>D21b.1):</b> Tiefer Spagat auf dem oberen Reifen (mit Stand mitten zwischen den Brettern) und Vorspreizen zum oberen Reifengriff am oberen Reifen</p> <p><b>D21b.2):</b> Tiefer Spagat auf dem oberen Reifengriff und Vorspreizen zum oberen Reifen mitten zwischen den Brettern am oberen Reifen</p>	<p><u>Anerkennung:</u> Weitere Varianten werden anerkannt wenn der vorgespreizte Fuss auf dem oberen Reifen mitten zwischen den Händen aufgesetzt wird. Sonst Anerkennung als B-Teil, z. B. wenn der vordere Fuss auf einem der Bretter steht (siehe B20a).</p> <p><u>Zählweise:</u> Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Spagats auf dem oberen Reifen mit beiden Händen und maximal eine Variante des Tiefen Spagats auf dem oberen Reifen einarmig als D-Teil innerhalb einer Übungs-folge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).</p>

<p><b>D21c</b></p>	<p>Tiefer Seitspagat auf dem oberen Reifen einarmig</p>	<p><u>Anerkennung:</u> Der Tiefe Seitspagat auf dem oberen Reifen ist definiert als Seitliegestütz auf den Reifen direkt über den jeweiligen Spreizsprossen, d.h. ein Teil des Fusses steht direkt über dem Punkt, an dem die Spreizsprosse angebracht ist (bis 10cm Abweichung = Anerkennung!).</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Ristgriff am oberen Reifen zwischen den Sprossengriffen Beim Tiefen Seitspagat auf dem oberen Reifen gibt es keine Variationen der Standzone wohl aber bei der Armhaltung bzw. Griffzone (z.B. einarmig, Ristgriff am oberen Reifengriff (auch einarmig)).</p> <p><u>Zählweise:</u> Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Seitspagats auf dem oberen Reifen mit beiden Händen und maximal eine Variante des Tiefen Seitspagats auf dem oberen Reifen einarmig als D-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).</p>
--------------------	---	--

**D22: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale**

<p><b>D22a</b></p>	<p>Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen am oberen Reifen einarmig <b>Video:</b> <a href="https://youtu.be/ogbyLQE-wMQ">https://youtu.be/ogbyLQE-wMQ</a></p>	<p><b>D22a.1):</b> Tiefer Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen jeweils zwischen Brettspresse und Spreizsprosse in und gegen Rollrichtung am oberen Reifen einarmig zwischen den Brettsprossen</p>	<p><u>Haltung:</u> Der Aktive befindet sich im Seitgrätschwinkelstand auf dem oberen Reifen. Eine Hand (in oder gegen Rollrichtung) greift am oberen Reifen im Bereich zwischen den Standpositionen der Füße. Die freie Hand befindet sich in der Seit- bzw. Vorhochhalte. Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades möglich. Die Beine bleiben während der gesamte Übung gestreckt. Der Stützarm kann die Radbewegung durch Beugen und Strecken unterstützen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale wird ggf. abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung. Die Übung kann innerhalb einer Übungsfolge nur einmal als D-Teil anerkannt werden.</p>
--------------------	--	---	---

## D23: Übungen mit besonderen Übergängen

<p><b>D23a</b></p>	<p>(Überkippen aus dem tiefen Seitgrätschwinkelstand) Seitliegestütz auf dem oberen Reifen (alle Varianten)</p>	<p>[Vorhergehende Übung: Tiefer Seitgrätschwinkelstand (=A-Teil)]  <b>D23a.1</b>          (Überkippen)          Seitliegestütz mit gegrätschten Beinen auf dem oberen Reifen          (mit Griff) am oberen Reifen</p>	<p><u>Standzone/ Griffzone:</u> Der Tiefe Seitgrätschwinkelstand kann an verschiedenen Bereichen des Rades geturnt werden. Die Seitliegestützposition auf dem oberen Reifen, die der Aktive nach dem Überkippen einnimmt, kann demzufolge auch an verschiedenen Bereichen des Rades geturnt werden. Dabei weichen Stand- und Griffzone häufig von der Grundhaltung (= Stand mitten zwischen den Brettern, Griff am oberen Reifen im Bereich der Sprossengriffe) ab und der Seitliegestütz wird mit gegrätschten Beinen geturnt.</p> <p>Das Überkippen aus dem Tiefen Seitgrätschwinkelstand muss direkt erfolgen, d.h. durch einmaliges Überkippen.</p> <p>Nach dem Überkippen stehen dem Aktiven 2-3 Radumdrehungen zur Verfügung um den Neigungswinkel der nachfolgenden Kleinen Spirale zu erreichen.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Es werden alle Varianten des Seitliegestützes auf dem oberen Reifen anerkannt.</p> <p><b>Keine Anerkennung:</b> Wenn das Rad nach dem Überkippen kurz auf beide Reifen kommt und der Turner das Rad durch Körperverlagerung wieder nach vorne kippt. Zählweise in diesem Fall: Tiefer Seitgrätschwinkelstand = A-Teil, Die nachfolgende Variante des Seitliegestütz auf dem oberen Reifen wird entsprechend ihrer Wertigkeit gezählt.</p> <p><u>Zählweise:</u> Der Übergang wertet die nachfolgende Übung in der Kleinen Spirale zum D-Teil auf.</p>
--------------------	---	--	--

## R-Teile

## Übungen in der grossen Spirale

## Zentrale Übungen in der grossen Spirale

## R1: Übung mit Elementverbindung mit Brücke mit Schlusstand ohne Bindungen

<b>R1a</b>	<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung in der Brücke auf dem unteren Reifen mit <u>Schlusstand</u> (oder einbeinig) an den Reifen und einer weiteren Radumdrehung mit beliebigem Element.</p> <p>[NB: Nicht: Spindelbrücke ohne Bindungen und deren Varianten]</p> <p><b>Video:</b> <a href="http://youtu.be/MaxYHBfttIU">http://youtu.be/MaxYHBfttIU</a></p>	<p>RU 1: Seitstellung mit gegrätschten Beinen auf dem unteren Reifen bei den Griffsprossen am unteren Reifen bei den Brettern</p> <p>(umgreifen und Zurückstellen des vorderen Fusses in den Schlusstand)</p> <p>RU2: Brücke auf dem unteren Reifen zwischen unterem Sprossengriff und Reifengriff an den Reifen zwischen oberer Spreizsprosse und oberem Brett rückwärts</p>	<p><u>Standzone:</u> Beim Schlusstand der Füsse stehen diese nicht nebeneinander, sondern geschlossen hintereinander auf dem unteren Reifen. Eine gewisse Toleranz bei dieser Schlusstellung (ca. 5-10cm Abstand der Zehenspitzen voneinander) ist normal und zieht keine Abzüge nach sich. Auch Varianten mit einbeiniger Ausführung (z.B. Vorbeugespreizen eines Beines) sind möglich.</p> <p><u>Griffart/-zone:</u> Hände greifen auf gleicher Höhe an den Reifen</p> <p><u>Anerkennung:</u> Befinden sich die Beine in einer deutlichen Spreizposition auf dem unteren Reifen (Abstand der Zehenspitzen voneinander grösser als 20 cm), so handelt es sich um eine Variante der Brücken ohne Bindungen (dann B-Teil, siehe B3b). Anerkennung aller Varianten von Brücken mit Schlusstand ohne Bindungen an den verschiedenen Griff- und Standpositionen im Rad. Nicht anerkannt werden Varianten der Spindelbrücke ohne Bindungen, da in diesem Fall die Hände nicht auf einer Höhe am Reifen greifen (dann B-Teil, siehe B3b)</p>
------------	---	---	--

## R2: Übungen mit Elementverbindung mit Bücke

<b>R2a</b>	Alle Übungen mit Elementverbindung mit Bücke rückwärts und Bücke vorwärts	<b>D2b.1)</b> RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke in den Freiflug rückwärts (1/2 Drehung) RU2: Vom Freiflug vorwärts über die Bücke in den Freiflug vorwärts	<b>Anmerkung:</b> 1. Die Reihenfolge der Bückeelemente ist <u>nicht</u> beliebig. 2. Die beiden Elemente müssen innerhalb einer Elementverbindung geturnt werden, d.h. innerhalb von zwei aufeinanderfolgenden RU. Anerkennung und Ausführung der Bücke: siehe B6a und C2a
------------	---	---	--

## R3: Übung mit Elementverbindung mit Bücke und freiem Wechsel

<b>R3a</b>	Alle Übungen mit Elementverbindung, bei denen direkt im Anschluss an einen freien Wechsel ( <u>einfach</u> , <u>doppelt</u> oder <u>dreifach</u> ) eine <u>Bücke rückwärts</u> sowie eine <u>weitere RU mit B-Wertigkeit</u> in der grossen Spirale geturnt wird.	<b>R3a.1)</b> (freier Doppelwechsel) RU1: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke in den Freiflug rückwärts RU2: Liegestütz einarmig rückwärts <b>R3a.2)</b> RU1: Seitfreiflug (freier Doppelwechsel) RU2: Vom Freiflug rückwärts über die Bücke in den Freiflug rückwärts	Der freie <u>Einfach</u> -, Doppel- oder Dreifachwechsel kann vor der eigentlichen Übung mit Elementverbindung erfolgen oder nach der ersten Radumdrehung der Übung mit Elementverbindung geturnt werden.  <u>Anerkennung: <b>Keine Anerkennung</b></u> , wenn nach dem freien Wechsel zunächst eine Radumdrehung mit einem Element ohne Bücke (egal mit welcher Wertigkeit) geturnt wird. <b>Keine Anerkennung</b> , wenn das Rad während des Wechsels kurz auf beide Reifen kommt. Dabei ist es unerheblich zu welchem Zeitpunkt der Wechselbewegung das Rad auf beide Reifen kommt. Selbst wenn das Rad nur beim ersten Richtungswechsel auf beide Reifen kommt und der zweite und/ oder dritte Richtungswechsel auf einem Reifen geturnt wurde(n), wird in diesem Fall der gesamte Richtungswechsel nicht anerkannt. Es wird die Schwierigkeit der gezeigten Übung gewertet. <b>Keine Anerkennung</b> , wenn mehr als drei Richtungswechsel während des Übergangs erfolgen. Es wird nur die Schwierigkeit der geturnten Übung gewertet. Anerkennung und Ausführung der Bücke: siehe C2a
------------	---	---	--

## R4: Übung mit Elementverbindung mit gesprungenem Handstand

<p><b>R4a</b></p>	<p>Alle Übungen mit gesprungenem Handstand, bei denen der gesprungene Handstand in der <b>ersten</b> RU geturnt wird.</p>	<p><b>R4a.1):</b>  RU1: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht) in die große Brücke auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts  RU2: Seitstellung</p> <p><b>R4a.2):</b>  RU1: gesprungener Handstand (= Vom Winkelstand auf dem unteren Reifen bei der Spreizsprosse mit Griff an den Reifengriffen vorwärts (gehockt oder gewinkelt oder gegrätscht) in die große Brücke auf dem unteren Reifen, auf dem hinteren Brett oder auf beiden Reifen zwischen dem hinteren Brett und der hinteren Spreizsprosse vorwärts  RU2: Brücke vorwärts mit beliebiger Spreizvariante</p>	<p><u>Standzone beim gesprungenen Handstand:</u> Die Füße stehen auf dem unteren Reifen bei der vorderen Spreizsprosse. Dabei dürfen die Füße auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander stehen.</p> <p>Beide Füße werden nach dem Absprung entweder auf beiden Reifen oder auf dem unteren Reifen leicht versetzt neben- oder hintereinander zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse aufgesetzt.</p> <p><u>Anerkennung:</u> beide Beine müssen nach dem Absprung kurzzeitig gelöst sein, ansonsten handelt es sich um die gestiegene Variante (siehe B6d), beide Füße müssen sich nach der Landung deutlich erkennbar hinter dem hinteren Brett befinden, bevor der Aktive die Fußstellung verändern darf um z.B. eine Übung mit Spreizvariante zu turnen.  Wenn das Rad bei oder kurz nach der Landung auf beide Reifen kommt, wird die Übung anerkannt (siehe Allgemeiner Teil Spirale). Die Ausführungskampfrichter nehmen einen Kleinabzug vor, ggf. für die nachfolgende Übung.  Wird die Standfläche bei der Landung verfehlt, so handelt es sich um einen Großabzug. Die Übung kann nicht anerkannt werden, da die Kernphase des gesprungenen Handstandes (= Absprung + Landung) nicht gezeigt wurde.  <b>Keine Anerkennung</b>, wenn es in der zweiten Radumdrehung der Übung zu mehrfachen Kippen kommt und/ oder der Aktive mehr als 1/4 Radumdrehung auf beiden Reifen rollt. In diesem Fall handelt es sich um einen Großabzug (siehe Allgemeiner Teil Spirale) und die Übung wird nicht anerkannt.  Entscheidend für die Anerkennung ist, dass mindestens ¾ der Übung geturnt wurde.</p> <p><u>Anmerkung:</u> Eine einbeinige Ausführung des Handstands ist denkbar, auch wenn bisher diese Übung noch nicht im Wettkampf gezeigt wurde. Dabei sind jedoch folgende Einschränkungen zu beachten:  Bei einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung wird der Handstand nur dann als gesprungener Handstand anerkannt, wenn Absprung und Landung mit dem gleichen Fuß erfolgen. Das freie Bein wird üblicherweise im Vorbeugespreizen gehalten und darf erst dann in eine andere Standposition gebracht werden, wenn der Turner nach dem Absprung auf dem Reifen gelandet ist.  Springt der Aktive nicht mit dem Fuss ab mit dem er landet, wird die ge-</p>
-------------------	---	--	--

			<p>zeigte Handstandvariante automatisch dem gestiegenen Handstand zugeordnet (siehe B6d).</p> <p>Das Gleiche gilt wenn der Aktive einbeinig abspringt und beidbeinig landet, wobei er mit dem freien Bein die Absprungbewegung einleitet und unterstützt, d.h. wenn das freie Bein schon vor bzw. gleichzeitig mit dem Absprung in Richtung Landezone geschwungen wird (B-Teil).</p> <p>Umgekehrt ist es erlaubt beidbeinig abzuspringen und einbeinig zu landen, wobei in diesem Fall das freie Bein so lange frei gehalten werden muss bis der Aktive auf dem Reifen gelandet ist.</p>
--	--	--	--

**R5: Übungen und Übungen mit Elementverbindung mit besonderen Übergängen ohne Bindungen**

<b>R5a</b>	Seithandstand in die Seitbrücke rückgeneigt	<p>[Vorhergehende Übung: Seit(grätsch)winkelhang]</p> <p><b>R5a.1)</b> (Seithandstand in Kopfuntenstellung) Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><u>Technik:</u> Bei diesem Element wird ein Überkippen in Kopfuntenstellung nach eineinhalb Radumdrehungen durchgeführt. Der Aktive befindet sich unmittelbar vor dem Absprung im Seitgrätschwinkelhang und springt in Kopfuntenstellung ab, wobei gleichzeitig das Rad überkippt. Die Füße werden erst wieder aufgesetzt wenn sich der Aktive in Kopfuntenstellung in der Seitbrücke rückgeneigt befindet.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Die Übung wird nur anerkannt, wenn die Position der Seitbrücke erreicht wird und zwei Radumdrehungen (ggf. auch als Übung mit Elementverbindung) geturnt werden.</p> <p>Eine <u>Anerkennung</u> erfolgt nur dann, wenn der Seithandstand in Kopfuntenstellung (= zwischen den Sprossengriffen) abgesprungen wird. Ein Absenken der Beine bei waagerechter Körperhaltung oder in Kopfuntenstellung mit direkt nachfolgendem Rückkippen in die Seitbrücke wird nicht als R-Teil gewertet! (In diesem Fall: Seit(grätsch)winkelhang = B- oder C-Teil, (siehe B6b/ C10a) Seitbrücke rückgeneigt = C-Teil (siehe C1b))</p> <p><u>Zählweise:</u> Der Seithandstand wertet die Seitbrücke rückgeneigt zum R-Teil auf. Wird die Seitbrücke rückgeneigt aus diesem Übergang heraus geturnt, so kann keine weitere Seitbrücke rückgeneigt als R-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung) Der vorausgehende Seit(grätsch)winkelhang wird gesondert gewertet, obwohl diese Übung immer nur maximal zu ¾ geturnt wird. Turnt der Aktive vor dem Überkippen nur ½ Radumdrehung, so wertet der Seithandstand die nachfolgende Seitbrücke zwar auf, der Ausführungskampfrichter nimmt aber Abzüge für ungerade Anzahl an Radumdrehungen vor.</p>
------------	---	--	---

<p><b>R5b</b></p>	<p>Seitbrücke rückgeneigt oder Übung mit Elementverbindung mit Seitbrücke rückgeneigt nach vorausgehendem <u>freiem</u> Wechsel (kein freier Kippwechsel) und ½ Drehung ohne Wechsel des Rollreifens</p>		<p>Der Wechsel mit ½ Drehung kann vor der Übung mit Seitbrücke rückgeneigt oder als Übergang zwischen zwei Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung erfolgen. Dabei muss immer unmittelbar nach Wechsel und ½ Drehung mindestens eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt werden.</p> <p><u>Technik:</u> Bei dem der Seitbrücke rückgeneigt vorausgehenden Wechsel handelt es sich meist um einen Einfachwechsel mit Griff am Sprossgriff. Dabei wird die ½ Drehung eingeleitet und direkt nach Erreichen des Nullpunkts weitergeführt, um in eine rückgeneigte Position zu gelangen. Die Drehung erfolgt mit geschlossenen Beinen. Weitere Zwischengriffe zum Erreichen der Seitbrückenposition sind beliebig. Es erfolgt <u>kein</u> Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= Wechsel und ½ Drehung) wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitbrücke.</p> <p><u>Anerkennung:</u> <b>Keine Anerkennung</b> als D-Teil, wenn das Rad während des Wechsels oder der ½ Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der nachfolgenden Übung gewertet.</p>
<p><b>D5d</b></p>	<p>Seitbrücke rückgeneigt oder Übung mit Elementverbindung mit Seitbrücke rückgeneigt nach vorausgehendem Wechsel (kein Kippwechsel) und ½ Drehung <u>ohne</u> Wechsel des Rollreifens</p> <p>Video: <a href="http://youtu.be/QyW3al_BQmM">http://youtu.be/QyW3al_BQmM</a></p>		<p>Der freie Wechsel mit ½ Drehung kann vor der Übung mit Seitbrücke rückgeneigt oder als Übergang zwischen zwei Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung erfolgen. Dabei muss immer unmittelbar nach Wechsel und ½ Drehung mindestens eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt werden.</p> <p><u>Technik:</u> Bei dem der Seitbrücke rückgeneigt vorausgehenden freien Wechsel handelt es sich meist um einen Einfachwechsel mit Griff am Sprossgriff. Dabei wird die ½ Drehung eingeleitet und direkt nach Erreichen des Nullpunkts weitergeführt, um in eine rückgeneigte Position zu gelangen. Die Drehung erfolgt mit geschlossenen Beinen.</p> <p>Es erfolgt <u>kein</u> Überkippen, sondern der gesamte Übergang (= Wechsel und ½ Drehung) wird auf dem gleichen Rollreifen geturnt wie die nachfolgende Seitbrücke.</p> <p><u>Anerkennung:</u> <b>Keine Anerkennung</b> als R-Teil, wenn das Rad während des Wechsels oder der ½ Drehung kurz auf beide Reifen kommt. Es wird die Schwierigkeit der nachfolgenden Übung gewertet.</p> <p>Auch wenn nur eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt wird, zählt diese Übung zu den eingeschränkten Strukturgruppen.</p>



	<p>vorausgehend Übung: Seitstellung ohne Bindungen]</p> <p><b>D5d.1)</b> (Freier Wechsel, ½ Drehung mit Umgreifen und/oder Unterdrehen) Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><b>R5b.1) Zählweise:</b> Als R-Teil gewertet wird nur die Seitbrücke. Der vorausgehende Wechsel mit ½ Drehung ist ein reiner Übergang, der keine eigene Wertigkeit besitzt. Wird die Seitbrücke aus diesem Übergang heraus geturnt so kann keine weitere Seitbrücke als R-Teil im weiteren Verlauf der Kürfolge anerkannt werden (siehe Übungswiederholung)</p> <p><u>Anerkennung:</u> Die Übung kann weder in Verbindung mit einem Kippwechsel noch direkt im Anschluss an ein Vorkippen als D-Teil anerkannt werden, da hierbei nicht mehr klar unterschieden werden kann, ob die Drehung auch tatsächlich komplett auf einem Reifen ausgeführt wird.</p>
	<p><b>R5b.2)</b> RU1: Seitstellung ohne Bindungen (Wechsel und ½ Drehung mit Umgreifen und/ oder Unterdrehen)</p> <p>RU2: Seitbrücke rückgeneigt</p>	<p><b>R5b.2):</b> In diesem Fall wird der Übergang (Freier Wechsel und ½ Drehung) als Übergang zwischen den beiden Radumdrehungen einer Übung mit Elementverbindung geturnt. Entscheidend ist, dass die Seitbrücke direkt im Anschluss an den Übergang geturnt wird.</p> <p><u>Zählweise:</u> Die Übung mit Elementverbindung (bestehend aus Seitstellung und Seitbrücke rückgeneigt) wird als eigenes R-Teil gewertet. Auch wenn nur eine Radumdrehung Seitbrücke geturnt wird, zählt diese Übung zu den eingeschränkten Strukturgruppen.</p>

<p><b>R5c</b></p>	<p>Alle Übungen mit Einrollen rückwärts an den Reifen</p>	<p><b>R5c.1)</b> (Einrollen rückwärts an den Reifen bei der Spreizspresse gegen Rollrichtung in den flüchtigen Spreizstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff) Seitstellung mit Grätschstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff am unteren Reifen bei den Brettern</p> <p><b>R5c.2)</b> RU 1: Seitstellung ohne Bindungen (Einrollen rückwärts an den Reifen bei der Spreizspresse gegen Rollrichtung in den flüchtigen Spreizstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff) RU 2: Seitstellung mit Grätschstand auf dem unteren Reifen beim unteren Reifengriff am unteren Reifen bei den Brettern</p>	<p><u>Technik:</u> Ausgangsposition für das Einrollen an den Reifen ist zumeist die Seitstellung ohne Bindungen. Aus dieser Position heraus stellt der Aktive zunächst den Fuss in Rollrichtung auf den unteren Reifen zwischen Brett und Spreizspresse, führt ¼ Drehung aus und greift an die Reifen im Bereich der Spreizspresse. Dies ist die Ausgangsposition, aus der heraus das Einrollen erfolgt. Danach werden die Füße im Spreizstand rechts und links vom unteren Reifen-griff aufgestellt, die Hände werden sofort gelöst und der Aktive greift frei an den unteren Reifen im Bereich der Brettspalten. In dieser Position wird die Seitstellungsvariante geturnt, die als R-Teil gezählt wird.</p> <p><u>Zum räumlichen Verlauf:</u> Der Übergang (= ¼ Drehung, Einrollen, Umgreifen in die Seitstellung) umfasst meist ca. ½ Radumdrehung. Weitere Schritte vor dem eigentlichen Einrollen sind denkbar, wodurch sich der räumliche Verlauf des Übergangs entsprechend vergrößert. Der Übergang wird zur Übung gezählt, die als R-Teil gewertet wird.</p> <p><u>Anmerkung:</u> R5c und R5d können innerhalb einer Kürfolge geturnt werden und werden jeweils als R-Teil anerkannt, auch wenn die eigentlich R-Übung die Seitstellung ist.</p>
<p><b>R5d</b></p>	<p>Alle Übungen mit Einrollen rücklings an den Reifen</p> <p><b>Video:</b> <a href="https://youtu.be/BkAY9w_f5lM">https://youtu.be/BkAY9w_f5lM</a></p>	<p><b>R5d.1):</b> (Einrollen rücklings vorwärts an den Reifen bei den Reifengriffen in den flüchtigen Spreizstand auf dem unteren Reifen bei der unteren Spreizspresse und zwischen Spreizspresse und unterer Griffspresse) Seitstellung mit Spreizstand auf dem unteren Reifen bei der unteren Spreizspresse und zwischen Spreizspresse und unterer Griffspresse am unteren Reifen zwischen oberer Griffspresse und oberer Spreizspresse</p>	<p><u>Technik:</u> Ausgangsposition für das Einrollen an den Reifen ist zumeist die Seitstellung ohne Bindungen. Aus dieser Position heraus führt der Aktive 1/4 Drehung aus und spreizt den Fuß gegen Rollrichtung vorwärts auf den unteren Reifen auf. Dabei darf das Knie des vorderen Beines gebeugt sein um den nötigen Schwung zu ermöglichen. Der Aktive greift nun rücklings an den Reifen und führt das Einrollen vorwärts aus. Danach werden die Füße im Spreizstand auf dem unteren Reifen aufgestellt, die Hände werden sofort gelöst und der Aktive greift frei um in die Seitstellungsposition am unteren Reifen zu gelangen. In dieser Position wird die Seitstellungsvariante geturnt, die als R-Teil gezählt wird.</p> <p>Die genaue Stand- und Griffposition hängt davon ab, an welcher Stelle das Einrollen rücklings vorwärts ausgeführt wurde und ist beliebig.</p> <p><u>Zum räumlichen Verlauf:</u> Der Übergang (= ¼ Drehung, Einrollen, Umgreifen in die Seitstellung) umfasst meist ca. ½ Radumdrehung. Weitere Schritte vor dem eigentlichen Einrollen sind denkbar, wodurch sich der räumliche Verlauf des Übergangs entsprechend vergrößert. Der Übergang wird zur Übung gezählt, die als R-Teil gewertet wird.</p> <p><u>Anmerkung:</u> R5c und R5d können innerhalb einer Kürfolge geturnt werden und werden jeweils als R-Teil anerkannt, auch wenn die eigentlich R-Übung die Seitstellung ist.</p>

## R6: Dezentrale Übungen in der Grossen Spirale

<b>R6a</b>	Alle Übungen und Übungen mit Elementverbindung mit Seithockhang rückgeneigt	<b>R6a.1)</b> RU1: Seithockhang rückgeneigt RU2: Seitbrücke rückgeneigt	<p><u>Technik:</u> Der Seithockhang rückgeneigt wurde bisher nur nach einer vorausgehenden Seitbrücke rückgeneigt geturnt. Andere Ausgangspositionen sind denkbar. Der Aktive rollt ohne Wechsel des Rollreifens aus der Position der Seitbrücke rückwärts ein und stellt die Füße auf dem unteren Reifengriff auf. Die Beine sind gehockt. Wenn das Rad wieder den Bereich der Bretter erreicht, werden die Beine wieder abgesenkt und auf dem hinteren Reifen aufgestellt, der Aktive gelangt direkt in die Seitbrücke rückgeneigt. Weitere Varianten sind denkbar.</p> <p><u>Anerkennung:</u> Anerkennung als R-Teil wenn die Übung zu <math>\frac{3}{4}</math> geturnt ist, d.h. kurzes auf zwei Reifen kommen, z.B. bei der Seitbrücke rückgeneigt, führt nicht notwendigerweise dazu, dass die Übung nicht anerkannt wird (siehe allgemeine Vorschriften zur Anerkennung von Schwierigkeitsteilen). Kommt es zu einem Grossabzug beim Absenken der Beine nach der ersten Radumdrehung (Seithockhang rückgeneigt), so wird die Übung nicht als R-Teil anerkannt..</p>
------------	---	---	--

---

 Übungen in der Kleinen Spirale
 

---

 R20: Zentrale Übungen in der Kleinen Spirale
 

---

<b>R20a</b>	<p>Tiefer Spagat (=Seitliegestütz mit Vorspreizen zum unteren Reifengriff) <u>mit Griff am unteren Reifen</u> (auch einarmig)</p> <p>Video: <a href="http://youtu.be/imeRRNu6xmU">http://youtu.be/imeRRNu6xmU</a></p>	<p>Der Tiefe Spagat ohne Bindungen ist definiert mit Stand auf dem unteren Reifen mitten zwischen den Brettern und Vorspreizen zum unteren Reifengriff.</p> <p><u>Anerkennung</u>: Andere Standvarianten werden dann als Tiefer Spagat anerkannt, wenn der vorgesprenzte Fuss mitten zwischen dem Bereich, der den Griffzonen der Hände am unteren Reifen entspricht, aufgesetzt wird.</p> <p><b>Keine Anerkennung</b> bei falscher Standzone und/oder Griffart/-zone (dann: B-Teil (siehe B20a))</p> <p><u>Zählweise</u>: Es kann nur maximal eine Variante des Tiefen Spagats mit Griff am unteren Reifen mit beiden Händen und maximal eine Variante des Tiefen Spagats mit Griff am unteren Reifen einarmig als R-Teil innerhalb einer Übungsfolge gewertet werden (siehe Übungswiederholungen).</p>
-------------	---	--

## R21: Dezentrale Übungen in der Kleinen Spirale

<b>R21a</b>	Freier Grätschstand auf dem oberen Reifen <b>Video:</b> <a href="https://youtu.be/UX9jNv_mqCQ">https://youtu.be/UX9jNv_mqCQ</a>	<b>R21b.1):</b> Freier Grätschstand auf dem oberen Reifen bei der Brettsprosse und der Spreizsprosse in Rollrichtung	<p><b>Haltung:</b> Der Aktive befindet sich im Freien Grätschstand auf dem oberen Reifen.</p> <p><b>Technik:</b> Durch wechselseitiges Beugen und Strecken der Beine hält der Aktive das Rad in der Kleinen Spirale. Durch die extrem einseitige Belastung des Rades ergibt sich eine "unrunde" Radbewegung. Der Oberkörper wird während der gesamten Übung möglichst ruhig und aufrecht gehalten. Die Arme befinden sich in Seithochhalte</p> <p><b>Anerkennung:</b> Das Beugen der Beine während dieser Kleinen Spirale gehört zur Ausführung und wird ggf. abgezogen, hat aber keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung. Die "unrunde" Radbewegung gehört zur technischen Ausführung der Übung und ist nicht abzuziehen. Die Übung kann innerhalb einer Übungsfolge nur einmal als R-Teil anerkannt werden.</p>
-------------	---	---	--

---

 Übungen in der Vertikalen Spirale (siehe Anhang)
 

---

 R30: Übungen in der Vertikalen Spirale mit Standvarianten
 

---

<b>R30a</b>	Vertikale Spirale mit Standvariante		<p><u>Technik:</u> Bei der Vertikalen Spirale rotiert das Rhönrad auf einem Reifen in nahezu aufrechter Position. Die Kreisbewegung, die der Auflagepunkt des Reifens auf dem Boden beschreibt, ist nahezu punktförmig. Die Rotation erfolgt nun ausschließlich um die Längsachse des Gesamtsystems bestehend aus Turner und Rad (=es gibt keine Kopfuntenstellung). Die Radgeschwindigkeit ist sehr hoch. In dieser Radbewegung kann der Aktive verschiedene Stand-, Griff- bzw. Hangvarianten ausführen ohne dass der zweite Reifen den Boden berührt. Eine Übung in der Vertikalen Spirale umfasst 3 bis 5 Rotationen um die Längsachse.</p>
		<p><b>R30a.1)</b> Vertikale Spirale beidbeinig</p>	<p><b>R30a.1):</b> Folgende Standvarianten sind beispielsweise möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• geschlossene Beine</li> <li>• gegrätschte Beine</li> </ul> <p><u>Anerkennung:</u> Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als R-Teil anerkannt</p>
		<p><b>R30a.2)</b> Vertikale Spirale einbeinig</p>	<p><b>R30a.2):</b> Folgende Stand- und Beinvarianten sind beispielsweise möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vor(beuge)spreizen</li> <li>• Rückspreizen</li> <li>• abwechselndes Rück- und Vorbeugespreizen</li> </ul> <p><u>Anerkennung:</u> Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als R-Teil anerkannt.</p>

## R31: Vertikale Spirale ohne Aufstellen der Füße

<b>R31a</b>	Vertikale Spirale im Hockhang  Video: <a href="https://youtu.be/UGYd3_gb7Ns">https://youtu.be/UGYd3_gb7Ns</a>	<b>R31a.1):</b> Vertikale Spirale im Hockhang am oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse und Griffsprosse	<u>Technik:</u> Der Aktive hockt die Beine an und gelangt dadurch in eine Hangposition  Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades Möglich  <u>Anerkennung:</u> Anerkennung nur, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gelöst sind (d.h. mind. 3 RU lang).  Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als R-Teil anerkannt.
<b>R31b</b>	Vertikale Spirale im gestreckten Hang (Beine in Rückhalte) (Konventionalausdruck: Superman)  Video: <a href="https://youtu.be/UGYd3_gb7Ns">https://youtu.be/UGYd3_gb7Ns</a>	<b>R31b.1):</b> Vertikale Spirale im gestreckten Hang (Beine in Rückhalte) am oberen Reifen jeweils zwischen Brettsprosse und Spreizsprosse und Griffsprosse	<u>Technik:</u> Der Aktive streckt die Beine parallel und geschlossen nach hinten, sodass der Körper in der Hangposition nahezu waagrecht ist.  Die Übung ist an jeder beliebigen Stelle des Rades Möglich  <u>Anerkennung:</u> nur, wenn die Beine während der gesamten Bewegung gelöst sind (d.h. mind. 3 Radumdrehungen lang). Fehler in der Beinhaltung haben keine Auswirkung auf die Anerkennung der Übung und werden vom Ausführungskampfrichter abgezogen.  Es wird innerhalb einer Übungsfolge nur eine Variante als R-Teil anerkannt.

---

### Anhang zur Vertikalen Spirale

---

Eine neue Art der Spirale wird in den Schwierigkeitskatalog aufgenommen. Sie wird als "Vertikale Spirale" bezeichnet.

In einer vertikalen Spirale rotiert das Rhönrad auf einem Reifen in nahezu aufrechter Position. Die Kreisbewegung, die der Auflagepunkt des Reifens auf dem Boden beschreibt, ist nahezu punktförmig. Die Rotation erfolgt nun ausschließlich um die Längsachse des Gesamtsystems bestehend aus Turner und Rad (= es gibt keine Kopfuntenstellung). Die Radgeschwindigkeit ist sehr hoch. In dieser Radbewegung kann der Aktive verschiedene Stand-, Griff- bzw. Hangvarianten ausführen ohne dass der zweite Reifen den Boden berührt.

Eine Übung in der vertikalen Spirale umfasst 3 bis 5 Rotationen um die Längsachse.

#### **Übergang in die vertikale Spirale: Seitliegestütz mit Beinkreisen**

Der Aktive turnt Seitliegestütz (ohne Bindungen) mit Beinkreisen auf dem oberen oder unteren Reifen (Bein bleibt gestreckt), wobei sich die Geschwindigkeit der Beinbewegung steigert. Dadurch erhöht sich die Radgeschwindigkeit deutlich. Der Seitliegestütz mit Beinkreisen erfolgt innerhalb von maximal 5 Radumdrehungen, danach bringt der Aktive das Rad in die vertikale Spirale. Am Ende der Übergangseinheit bringt der Aktive das Rad durch Armzug und Körperverschiebung in eine nahezu aufrechte Position, die Rotation des Rades erfolgt nun ausschließlich um die Längsachse.

Anmerkung: Diese Einheit ist eine Übergangseinheit analog zum Abrutschen. Sie hat keine eigene Wertigkeit, aber es können Abzüge vorgenommen werden.

#### **In-den-Stand-Führen aus der vertikalen Spirale**

Das In-den-Stand-Führen aus der vertikalen Spirale erfolgt durch Körperverschiebung. Der Aktive gelangt unmittelbar in den Stand auf beiden Reifen, wobei aufgrund der hohen Radgeschwindigkeit eine oder mehrere Rotationen im Stand auf beiden Reifen Übungsbedingt sind.

Anmerkung: Diese Einheit ist eine Übergangseinheit analog zum In-den-Stand-Führen aus der kleinen Spirale. Sie hat keine eigene Wertigkeit, aber es können Abzüge vorgenommen werden.