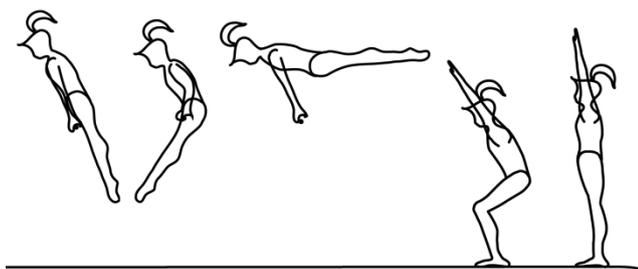


Stützelemente am Reck

Rückschwung zum Niedersprung

Technische Kriterien

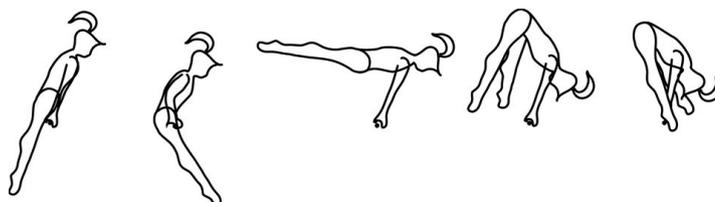
- Füße mindestens auf der Höhe der Stange
- Position am Ende des Rückschwungs I/C-
- Landung durch die Position C+



Stütz vl., Rückschwung zur Aufbücken oder Aufgrätschen

Technische Kriterien

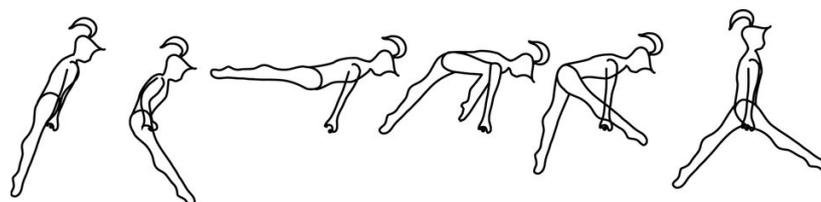
- Die Füße sind mindestens auf der Höhe der Stange vor der Einleitung der Bewegung (C1-C4)
- Die Füße sind mindestens auf Schulterhöhe vor der Einleitung der Bewegung (C5-C7)
- Ab dem Aufstützen der Füße befindet sich der Körperschwerpunkt mindestens 45° über der Stange



Aus dem Stütz vl., Durchhocken zum Spreizsitze / zum Stütz rl.

Technische Kriterien

- Vor Einleitung der Bewegung sind die Füße mindestens auf Höhe der Stange
- C+ Position beim Durchhocken
- Öffnen in die I-Position bei der Stabilisierung
- Zum Spreizsitze: Der hintere Fuss ist nie unter der Stange und bleibt gestreckt
- Zum Spreizsitze: Die Spreizung der Beine ist auf beiden Seiten der Stange gleich



Schwebekippe / Schwungkippe

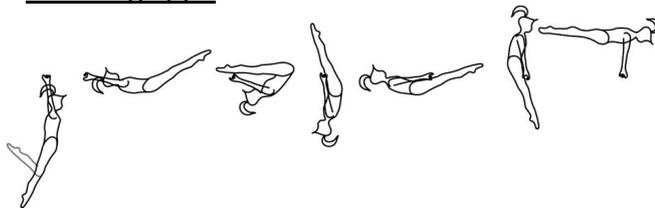
Unterschied

- Schwebekippe: Unterschwingung in C+ Position
- Schwungkippe: Unterschwingung in C- Position

Technische Kriterien

- Position am Ende des Unterschwungs frei (C+ / I / C-), kein Armwinkel
- Sichtbare Kippbewegung (Schliessen / Öffnen zur Kerze)
- C+ Position bis zum Stütz beibehalten
- Die Höhe des Schwungs nach der Kippe wird durch das Folgeelement bestimmt.
- Auf die Kippe muss immer ein Element folgen. Dieses Element bringt den Schwung für das Folgeelement.

Schwungkippe



Schwebekippe

