

11. Reck

Basisstufe/Schule

Basisstufe + Schule Tiefreck		Basisstufe Hochreck		Basisstufe Stufenbarren	
Hüftaufschwung		Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe ODER Schwungstemme rw.		Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung ODER 2. Kippe	
Sprung in den Stütz vl. ODER Vor- oder Rückspreizen eines Beines		Vor- oder Rückspreizen eines Beines ODER Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr.		Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am o.H.	
Rück- und Vordrehen im Hang ODER Spreizumschwung (Mühle) ODER Sitzumschwung		4 Schwünge ODER Spreizumschwung (Mühle)			
Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftabschwung vl. vw.					
Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben zum Kästchen "Beliebige Kippe"		Kipphang 2 Sek. ODER Vorschwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"		Kipphang 2 Sek. ODER Vorschweben-Rückschweben ODER Vorschweben/- schwingen zum Kästchen "Beliebige Kippe"	
Beliebige Kippe					
Rückschwung aus dem Stütz (auch zum Niedersprung)					
Hüftumschwung vorlings rückwärts					
VERBINDUNG Umschwung - Unterschwing					
Abgang: Beliebiger Unterschwing ODER Hocke/Hockwende		Beliebiger Unterschwing			

Reck

Oberstufe

Oberstufe	
	Beliebige Kippe
	Hüftumschwung vorlings vorwärts ODER Hüftumschwung vorlings rückwärts
	Freie Felge (mind. waagrecht)
	4 Schwünge ODER 2. Riesenfelge
	Beliebiger Unterschwung ODER Konterunterschwung aus dem Hang
	Schwung im Hangverhalten mit ½ Dr. (auch in den Handstand) ODER Holmwechsel vom u. Holm zum Hang am o. Holm
	Abgang beliebiger Salto rw. aus dem Vorschwung (auch mit LAD)
„3 aus 7“-Box (maximal 3 Kästchen)	2. beliebige Kippe ODER Schwungaufschwung
	Schwungstemme rw.
	Rückschwung aus dem Stütz (mind. waagrecht)
	Rückschwung aus dem Stütz in den Handstand
	Sohlumschwung vw. ODER Sohlumschwung rw.
	Ausgrätschen in den Hang ODER VERBINDUNG Freie Felge – Riesenfelge rw.
	Riesenfelge vw. ODER Riesenfelge rw.

Gerätspezifische Richtlinien Reck

Es gibt in der Basisstufe für jedes zur Wahl stehende Gerät (Tiefreck, Hochreck, Stufenbarren) einen eigenen Elementkatalog. Die Bewertung erfolgt nach dem Elementkatalog des Gerätes, an dem geturnt wird.

Die Verwendung eines **Sprungbretts** ist am Tiefreck und am unteren Holm am Stufenbarren erlaubt.

Bei einem Sturz vom Stufenbarren muss die Übung an jenem Holm fortgesetzt werden, an dem man gestürzt ist. Es ist erlaubt, den unteren Holm zum Erreichen des oberen Holms zu benutzen – in diesem Fall gezeigte Elemente am unteren Holm zählen weder zur A-Note noch zur B-Note.

Ein Rückschwung zum Aufhocken oder Aufbücken oder zur Hocke als Abgang zählt nicht als Kästchen „Rückschwung aus dem Stütz“.

Folgende Elemente sind Abgänge und beenden die Übung, alle nachfolgenden Elemente werden nicht gewertet:

- Unterschwung zum Stand
- Hocke oder Hockwende zum Stand
- Rückschwung im Langhang zum Niedersprung
- Salto rw. aus dem Vorschwung

Bodenkontakt

In der **Basisstufe** sind absichtliche Bodenkontakte erlaubt.

- Turnt man am Tiefreck, darf nach dem Bodenkontakt nur am Tiefreck weitergeturnt werden, ansonsten ist die Übung beendet.
- Turnt man am unteren Holm des Stufenbarrens, darf nach dem Bodenkontakt nur am unteren Holm des Stufenbarrens weitergeturnt werden, ansonsten ist die Übung beendet.

Jeder Bodenkontakt in der **Oberstufe** wird als Sturz gewertet. Eine Laufkippe zählt nicht als Bodenkontakt.

Leitbilder Reck: Stütz und Rückschwünge

Sprung in den Stütz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung Arme während der Bewegung gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	unterbrochene Aufwärtsbewegung Stütz wird nicht erreicht

Vor- oder Rückspreizen eines Beines

Kürzelvorschlag

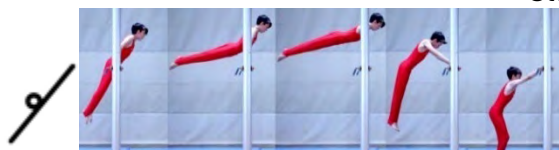
V bzw. R



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssiges, ununterbrochenes Spreizen des Beines in den aufrechten Spreizsit/Stütz einseitiges Lösen des Griffes während des Spreizens Beine und Arme gestreckt	unterbrochene Überspreizbewegung Spreizsit/Stütz wird nicht erreicht

Rückschwung aus dem Stütz vorlings (auch zum Niedersprung)

Das kontrollierte Loslassen der Stange nach dem Rückschwung zum Niedersprung wird nicht als Sturz gewertet und beeinflusst die Dynamiknote nicht.

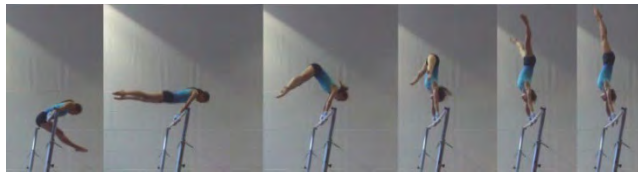


Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
explosives Zurückschwingen der Beine und Heben des Rückens gestreckte Hüfte in höchster Position Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	mehr als 30° Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel <div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px; margin: 5px 0;">Stütz (Arme 90°)</div> Basisstufe: Rückschwung Oberkörper unter 45° von der Waagrechten Oberstufe: Rückschwung Oberkörper unter der Waagrechten

Rückschwung aus dem Seitstütz in den Handstand

Oberstufe: Rückschwung in den Handstand zählt nur als Kästchen „Rückschwung in den Handstand“ und nicht zugleich auch als Kästchen „Rückschwung aus dem Stütz (mind. waagrecht)“

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
explosives Zurückschwingen der Beine und Heben des Rückens Schultervorlage bis kurz vor Erreichen der Senkrechten Öffnung des Arm-Rumpfwinkels auf 180° kurze Fixierung der Handstandposition Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	Abweichung vom Handstand im Hüft- und/oder Schulterwinkel um mehr als 30°

Rückschwung zum Aufhocken/-bücken und Sprung zum Hang am oberen Holm

Der Rückschwung zum Aufhocken zählt nicht für das Kästchen „Rückschwung aus dem Stütz“. Das Element endet im Langhang. Ein eventueller Vorschwung zählt nicht mehr zu diesem Element.

Kürzelvorschlag



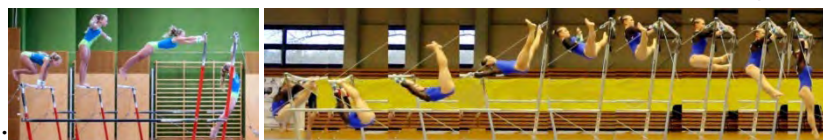
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
hoher Rückschwung zum beidbeinigen Aufhocken/-bücken am unteren Holm gleichzeitiges Lösen der Hände und Aufrichten des Oberkörpers flüssiger Wechsel zum Hang am oberen Holm	kein erkennbarer Rückschwung vor dem Aufhocken/-bücken kein gleichzeitiges Aufsetzen beider Beine Sturz vor Erreichen des oberen Holmes

Holmwechsel vom unteren zum Hang am oberen Holm

Das Element Holmwechsel endet im Langhang. Ein anschließender Vorschwung zählt nicht zu diesem Kästchen.

Beispiele:

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
flüssiger Wechsel vom unteren zum oberen Holm	Hochziehen der Beine aus dem Sitz oder aus dem Stütz „Raufklettern“ (kein erkennbares Element) Sturz vor Erreichen des anderen Holmes

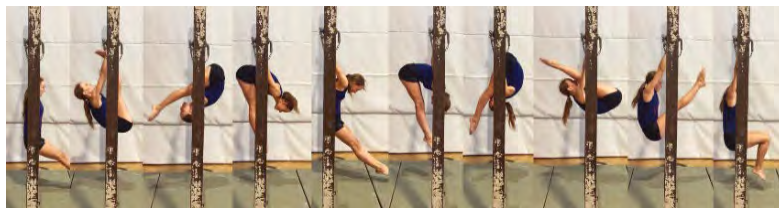
Leitbilder Reck: Ab-, Auf-, Um- und Unterschwünge

Rück- und Vordrehen

Kürzelvorschlag



Bodenkontakt nach dem Rückdrehen erlaubt



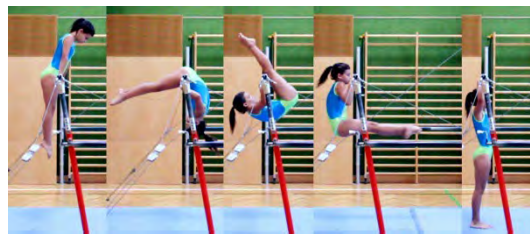
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
flüssige, ununterbrochene Bewegung rw. und vw. ohne Berührung der Stange	Abstützen der Füße oder Knie an der Stange
Beine geschlossen	Hüfte nach dem Rückdrehen nie tiefer als Schulterhöhe
sanftes Aufsetzen der Beine am Boden	zweiter Absprung vom Boden beim Vordrehen

Hüftabschwung vorlings vorwärts

Kürzelvorschlag



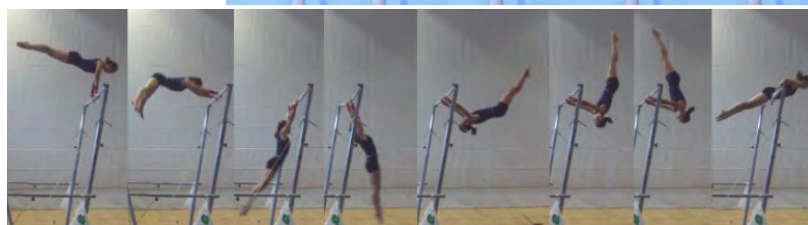
Landung mit Kniewinkel kleiner 90° erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
flüssige, ununterbrochene Bewegung	unterbrochene Bewegung
Beine geschlossen und gestreckt	
sanftes Aufsetzen der Beine am Boden	

Hüftaufschwung ODER Schwungaufschwung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
flüssige, ununterbrochene Bewegung	Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurückdrehen“)
Beine geschlossen und gestreckt	Stütz wird nicht erreicht
aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung	

Hüftumschwung vorlings rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
flüssige, ununterbrochene Bewegung Hüfte nahezu gestreckt gestreckte Arme geschlossene und gestreckte Beine	Stütz wird nicht erreicht unterbrochene Bewegung

Freie Felge (mind. waagrecht)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
dynamisches Öffnen des Arm-Rumpfwinkels Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	Endposition nicht im freien Stütz Endposition Oberkörper unter der Waagrechten <div>Stütz (Arme 90°)</div>

Spreizumschwung vorwärts (Mühle) oder rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
aufrechter Spreizstütz aus freier Stützposition Arme und Knie gestreckt flüssige, ununterbrochene Bewegung	Spreizstütz wird nicht erreicht vorderes Bein hängt im Knie ein

Sitzumschwung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
aus freier Stützposition flüssige, ununterbrochene Bewegung	Sitz (bzw. Stütz) wird nicht erreicht

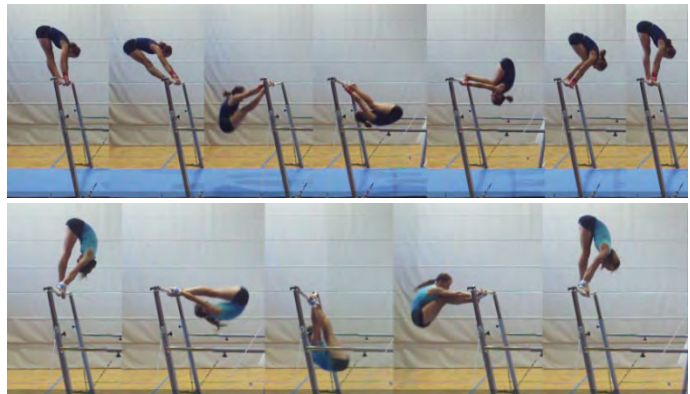
Sohlumschwung vorwärts oder rückwärts

Kürzelvorschlag



Beinposition frei wählbar

Kann direkt mit Sprung zum oberen Holm (Holmwechsel)
verbunden werden.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗋
runder Rücken Blick zu den Knien gegen Ende leichtes Beugen und Wiederstrecken der Knie	Stütz/Stand wird nicht erreicht

Hüftumschwung vorlings vorwärts

Kürzelvorschlag



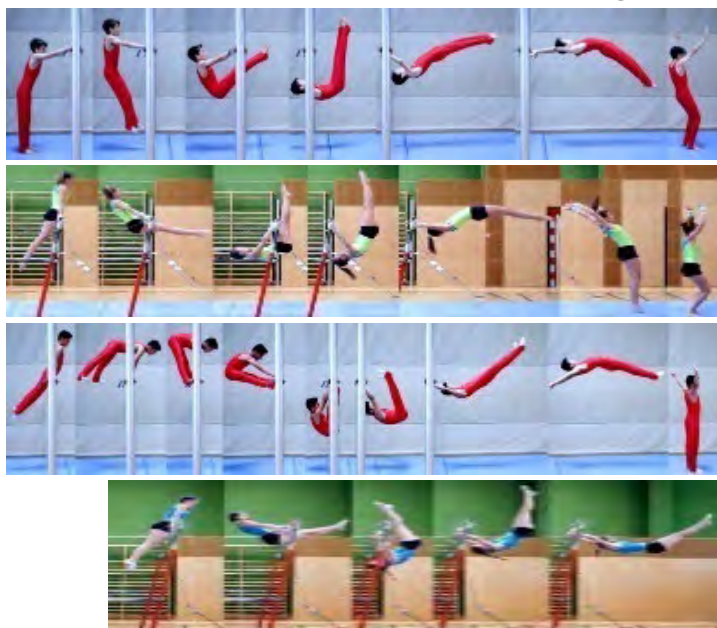
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗋
dynamische Bewegungseinleitung durch den Oberkörper flüssiger Bewegungsablauf Beine geschlossen und gestreckt	Stütz wird nicht erreicht unterbrochene Aufwärtsbewegung nacheinander Hochdrücken mit den Armen

Beliebiger Unterschwing

Kürzelvorschlag



Grätsch- bzw. Bück-Unterschwing erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
bei Einleitung Hüfte in Stangennähe bringen C+Position während der Aufwärtsbewegung dynamische Streckung des Arm-Rumpf-Winkels bei Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	keine Körperstreckung keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

Konterunterschwing aus dem Hang

Kürzelvorschlag

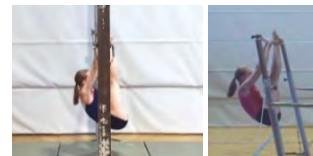


Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Einleitung der Konterbewegung aus dem Hang durch Anheben der Beine nachfolgende dynamische Überstreckung von Körper und Arm-Rumpf-Winkel erneutes Heben der Beine zum Unterschwing C+Position während der Aufwärtsbewegung dynamische Streckung des Arm-Rumpf-Winkels bei Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	keine Körperstreckung keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten

Leitbilder Reck: Kippbewegungen

Kipphang 2 Sek.

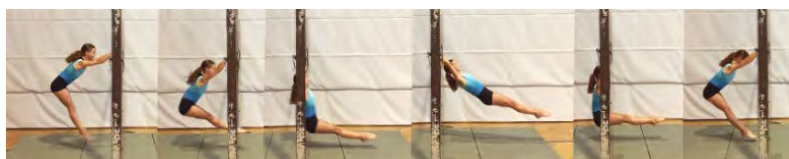
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
untere Hälfte des Schienbeins an der Stange gebeugte Hüfte Arme und Beine gestreckt	Einhängen der Füße/Fußspitzen an der Stange Füße deutlich von der Stange entfernt deutlich gebeugte Beine Halteteile 2 Sek.

Vorschweben – Rückschweben

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Vorschweben in die gestreckte Körperposition Rückschweben in den Stand hinter der Stange Arme und Beine gestreckt	gegrätschte Beine kein erkennbares Schließen – Öffnen – Schließen des Hüftwinkels Berühren des Bodens mit den Füßen Aufsetzen der Füße beim Rückschweben vor Passieren der Senkrechten

Vorschweben zur beliebigen Kippe

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Vorschweben in die gestreckte Körperposition Heben der Füße an die Stange während der Körperschwerpunkt noch vor der Stange ist	gegrätschte Beine kein erkennbares Schließen – Öffnen – Schließen des Hüftwinkels Berühren des Bodens mit den Füßen nachfolgendes Element Kippe fehlt oder wird nicht anerkannt

Vorschwingen zur beliebigen Kippe

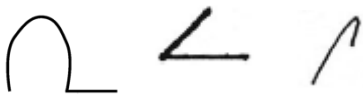
Kürzelvorschlag



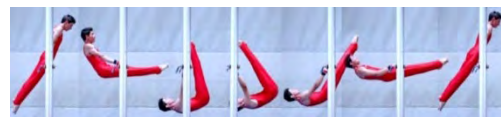
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Vorschwingen in die gestreckte Körperposition offener Arm-Rumpf-Winkel Heben der Füße an die Stange während der Körperschwerpunkt noch vor der Stange ist	nachfolgendes Element Kippe fehlt oder wird nicht anerkannt

Kippe (freie Auswahl)

Kürzelvorschlag



Beispiele:



Optimalausführung 😊 für diverse Beispiele:	Nicht-Anerkennung 🙅
(Gespreizte) Rückfallkippe: dynamische (Ab- und) Aufwärtsbewegung mit gestreckten Beinen	(Spreiz-) Stütz wird nicht erreicht (Spreiz-) Stütz wird über Kniehang erreicht
Laufkippe: kontrolliertes „Vorlaufen“ Aufsetzen der Beine erfolgt nach dem Passieren der Senkrechten Endposition: Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung	Stütz wird nicht erreicht <i>Aufsetzen der Beine vor dem Passieren der Senkrechten wird als Sturz gewertet, die Kippe ist gültig.</i> <i>Oberstufe: Eine Laufkippe zählt nicht als Bodenkontakt.</i>
Schwebekippe: gestreckte Beine Endposition: Stütz mit leichter Hüftbeuge und Körpermittelspannung	Stütz wird nicht erreicht <i>„Touchieren“ der Beine am Boden ist kein Sturz, die Kippe ist gültig.</i>
Durchschubkippe: gestreckte Beine	Stütz rl. wird nicht erreicht
Langhangkippe: gestreckte Beine Endposition: Stütz mit leichter Hüftbeuge und Mittelkörperspannung	Stütz wird nicht erreicht
2. beliebige Kippe: Es wird eine weitere, andere Kippe gezeigt.	Stütz wird nicht erreicht gleiche Kippe wie erste Kippe

Ausgrätschen in den Hang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
flüssige Aufwärtsbewegung Beine während der Flugphase weit gegrätscht Beine gestreckt Fangen zum flüssigen Weiterturnen	Hang wird nicht erreicht Auflegen/Aufschlagen der Beine auf der Stange Am Tiefreck / unteren Holm: Füße setzen vor dem Passieren der Senkrechten am Boden auf

Leitbilder Reck: Elemente im oder aus dem Hang

Konterunterschwingung aus dem Hang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
<p>Einleitung der Konterbewegung aus dem Hang durch Anheben der Beine</p> <p>nachfolgende dynamische Überstreckung von Körper und Arm-Rumpf-Winkel</p> <p>erneutes Heben der Beine zum Unterschwing</p> <p>C+Position während der Aufwärtsbewegung</p> <p>dynamische Streckung des Arm-Rumpf-Winkels bei Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe</p> <p>Arme gestreckt</p> <p>Beine geschlossen und gestreckt</p>	<p>keine Körperstreckung</p> <p>keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten</p>

4 Schwünge

Kürzelvorschlag



Nach dem 4. Schwung darf man direkt den Niedersprung turnen.

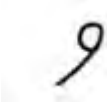


Im Bild sichtbar: 1x vor- und 1 x rückschwingen, also 2 Schwünge

Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
<p>Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung deutlich über Stangenhöhe</p> <p>Offener Arm-Rumpf-Winkel</p> <p>Endposition = C+Position</p> <p>Beine geschlossen und gestreckt</p>	<p>Endposition des gesamten Körpers bei den einzelnen Schwüngen unter 45° von der Senkrechten</p> <p>Im 4. Schwung wird bereits das nächste Element geturnt.</p>

Schwungaufschwung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
<p>flüssige, ununterbrochene Bewegung</p> <p>Beine geschlossen und gestreckt</p> <p>aufrechte Stützposition mit Körpermittelspannung</p>	<p>Richtungsumkehr („zurückfallen“ oder „zurück drehen“)</p> <p>Stütz wird nicht erreicht</p>

Schwung im Hangverhalten mit ½ Drehung

Kürzelvorschlag



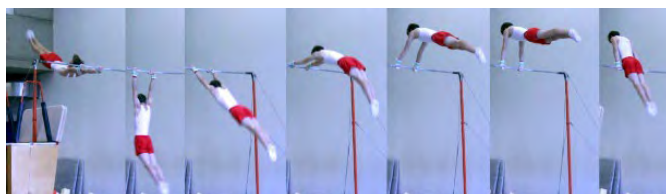
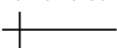
Zwiegriff erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
deutlicher Beineinsatz vor Einleitung der Drehung Offener Arm-Rumpf-Winkel C+Position nach der Längsachsendschwingung Beine geschlossen und gestreckt	Drehung unter 45° von der Senkrechten <div>45° bei LAD</div> als Abgang geturnt

Schwungstemme rückwärts

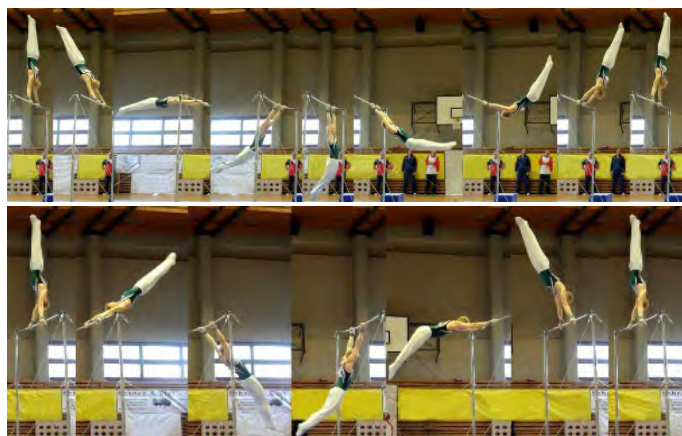
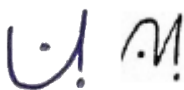
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
aktiver Rückschwung über Waagrechte Endposition = freier Stütz Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	Stütz bzw. freier Stütz wird nicht erreicht Körper berührt die Stange, ehe eine Stützposition gezeigt wird <div>Stütz (Arme 90°)</div>

Riesenfelge rückwärts (Ristgriff) oder vorwärts (Kammgriff)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Schwung mit größtmöglicher Amplitude Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung gestreckte Handstandposition Beine geschlossen und gestreckt Arme gestreckt	Riesenfelge führt nicht durch die Handstandposition <div>Stütz (Arme 90°)</div>

Leitbilder Reck: Abgänge

Unterschwung (als Abgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
bei Einleitung Hüfte in Stangennähe bringen C+Position während der Aufwärtsbewegung dynamische Streckung des Arm-Rumpf-Winkels bei Körperstreckung Hüfte über Stangenhöhe Arme gestreckt Beine geschlossen und gestreckt	keine Körperstreckung keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach Passieren der unteren Senkrechten <div>Landung</div>

Hocke zum Stand (als Abgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
dynamischer Rückschwung Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck Beine gehockt aktive Landung	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange „Durchschieben“ <div>Landung</div>

Hockwende zum Stand (als Abgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
dynamischer Rückschwung Arme beim Stützen gestreckt, sofortiger Abdruck Beine gehockt aktive Landung im Querstand	Unterbrechung der Bewegung durch Berühren der Stange <div>45° bei LAD</div> <div>Landung</div>

Beliebiger Salto rückwärts aus dem Vorschwung (auch mit LAD)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Beineinsatz bei Aufwärtsbewegung C+Position im Moment des Lösen der Hände neutrale Kopfposition eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung	keine Aufwärtsbewegung der Hüfte nach dem Lösen der Hände <div>Landung</div>