

8. Balken

Basisstufe + Schule
Beliebiger Aufgang
Arabeske 2 Sek. ODER ½ Drehung auf beiden Beinen
Beliebige Standwaage 2 Sek.
½ Drehung vw. auf einem Bein
Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel) auch als Abgang
Pferdchensprung ODER Schersprung
Sprung mit Querspreizwinkel 90° (alle Varianten)
Handstand
Rad ODER beliebige Rolle vw./rw.
Abgang: Rondat ODER Überschlag vw. ODER Salto vw./rw.

Oberstufe
1/1 Drehung vorwärts auf einem Bein
Sprung mit Querspreizwinkel 135°
Handstand (auch als Aufgang)
Rad
Beliebige Rolle vw./rw. (auch als Aufgang)
Rondat
Abgang: Beliebiger Salto
<div> <div>„3 aus 7“-Box (maximal 3 Kästchen)</div> <div> Geschlossener Spitzwinkelstütz ODER Spagat 2 Sek. VERBINDUNG von zwei verschiedenen gymnastischen Sprüngen Beidbeiniger Sprung mit mind. 3/4 Dr. Bogengang rw. Überschlag rw. (Flick-Flack) Überschlag vw. VERBINDUNG Rad/Rondat/Bogengang rw. - Abgang beliebiger Salto rw. </div> </div>

Gerätspezifische Richtlinien Balken

Die Verwendung eines **Sprungbretts** für den Aufgang ist erlaubt.

Turnen auf der Turnbank (Basisstufe)

Übungen mit einer beschränkten Kästchenanzahl können in der **Basisstufe** auch auf der Turnbank (Breitseite oben) geturnt werden:

- bis 34 Jahre bis zu 4 Kästchen
- ab AK 35 bis zu 8 Kästchen
- ab AK 50 bis zu 10 Kästchen

Werden mehr als die erlaubten Kästchen gezeigt, werden nur die ersten vier / acht Kästchen in der A-Note berücksichtigt. Für die B-Note werden alle gezeigten Kästchen herangezogen.

Verbindung aus zwei gymnastischen Sprüngen

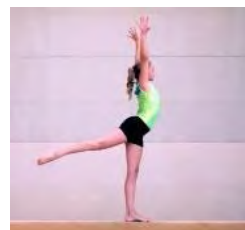
Bei gymnastischen Verbindungen zählt nach einem einbeinig gelandeten Sprung das Vorsteigen zum Absprungfuß des nächsten Elementes nicht als Zwischenschritt und daher nicht als Unterbrechung.

In der Oberstufe zählen weder Strecksprung (auch mit einfachem oder doppeltem Beinwechsel) noch Chassé für die Verbindung aus zwei unterschiedlichen gymnastischen Sprüngen.

Leitbilder Balken: Gymnastische Elemente

Arabeske 2 Sek.

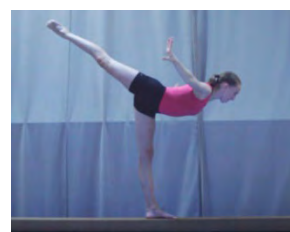
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
aufrechter Oberkörper Spielbein gehalten auf mindestens 30°	deutlich gebeugtes Spielbein deutlich vorgebeugter Oberkörper
	Halteteile 2 Sek.

Beliebige Standwaage 2 Sek.

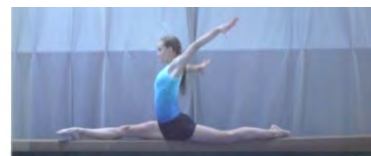
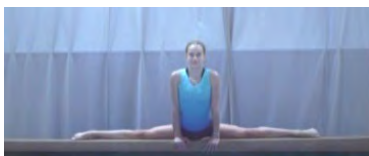
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Oberkörper und Spielbein über der Waagrechten Beine gestreckt (außer bei „Ring“-Standwaage)	Schulter und/oder Spielbein unter der Waagrechten
	Halteteile 2 Sek.

Spagat 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

beide Oberschenkel liegen auf dem Balken auf gestreckte Beine

Nicht-Anerkennung 🗿

kein Oberschenkel liegt auf dem Balken auf

Halteteile 2 Sek.

½ Drehung auf beiden Beinen

Kürzelvorschlag



Beispiele:

Optimalausführung 😊

flüssige Drehbewegung
gespannter Körper in der Senkrechten

Nicht-Anerkennung 🗿

unterbrochene Drehbewegung
Drehung nicht im Ballenstand

45° bei LAD

½ Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

Standbein gestreckt
Schwungbein beliebig
exakt vollendete Drehung
Arme in Hochhalte

Nicht-Anerkennung 🗿

Drehung nicht im Ballenstand

45° bei LAD

„Hüpfen“
deutliche Abweichung aus der Senkrechten
Schwungbein setzt vor Vollendung der Drehung hinten auf

1/1 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

siehe „½ Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein“

Nicht-Anerkennung 🗿

siehe „½ Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein“

Pferdchensprung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

Oberschenkel mindestens waagrecht
deutlich gebeugte Beine

Nicht-Anerkennung 🗿

kein Wechsel der Beine

Schersprung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊



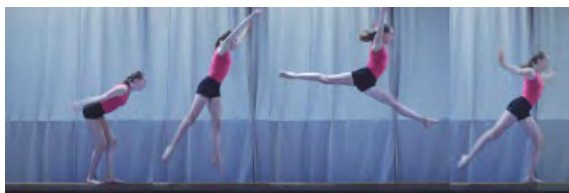

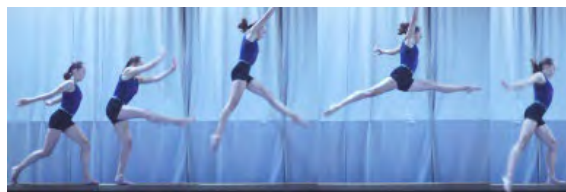

Oberschenkel mindestens waagrecht
Beine gestreckt

Nicht-Anerkennung 🗿

kein Wechsel der Beine

Sprung mit Querspreizwinkel 90° (Basisstufe) bzw. 135° (Oberstufe)

Absprung und Landung ein- oder beidbeinig freigestellt - nicht erlaubt sind Ringsprünge

Spagatsprung (1 auf 1) Beidbeiniger Spagatsprung (2 auf 2) Sissone (2 auf 1) Durchschlagsprung (1 auf 1) 

Optimalausführung 😊

erheblicher Höhengewinn
Beine gestreckt

Nicht-Anerkennung 🗿

Basisstufe: Spreizwinkel unter 90°
Oberstufe: Spreizwinkel bzw. unter 135°
deutlich gebeugte Beine

Beidbeiniger Sprung (ohne LAD und Querspreizwinkel)

Strecksprung



Hocksprung



Bücksprung



Grätschsprung



Hockbücksprung

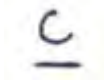


Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗋
beidbeiniger Absprung erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition beidbeinige sichere Landung	kein erkennbarer Absprung

Beidbeiniger Sprung mit mindestens ¾

Drehung

Kürzelvorschlag



Beispiel:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗋
Armführung von unten nach oben völlige Körperstreckung in der Luft erheblicher Höhengewinn	keine beidbeinige Landung <div>45° bei LAD</div>

Leitbilder Balken: Akrobatische Elemente ohne Flugphase

Beliebiger Aufgang

Das Element ist mit Stütz, Sitz oder Stand auf dem Balken erfüllt.

Kürzelvorschlag



Beispiele:



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
erkennbares Element	„Raufklettern“ Turnbank: Steigen auf die Bank

Geschlossener Spitzwinkelstütz

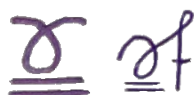
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Füße höher als Kopf Beine gestreckt und geschlossen	kein Fixieren der Endposition Hüftwinkel 90° oder mehr Hüfte hinter den Armen deutlich gebeugte Knie gegrätschte Position

Beliebige Rolle vorwärts (Oberstufe: auch als Aufgang)

Kürzelvorschlag



Freie Rolle ist erlaubt.



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige und dynamische Bewegung runder Rücken geschlossene Knie und Füße	Unterbrechung der Rollbewegung kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf

Beliebige Rolle rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

flüssige und dynamische Bewegung
Landung auf den Füßen

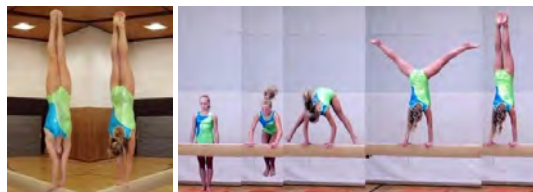
Nicht-Anerkennung 🙅

„Klammerrolle“

kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der
Balkenoberseite auf

Handstand (auch als Aufgang)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

Hand, Schulter, Hüfte und Füße bilden eine
Gerade
geschlossene Beine
deutliche Fixierung der senkrechten Position

Nicht-Anerkennung 🙅

keine erkennbare Fixierung in der annähernd
senkrechten Handstandposition
Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um
mehr als 30°
Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel
um mehr als 30°
deutliches Hohlkreuz
kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der
Balkenoberseite auf

Rad

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

ohne Hüftwinkel über den Handstand geturnt
gestreckte Arme
gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)

Nicht-Anerkennung 🙅

Unterbrechung des Rades
deutliche Abweichung aus der Senkrechten
kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der
Balkenoberseite auf

Bogengang rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊

flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den
Handstand
gestreckte Arme und Beine
Bewegungsende in aufrechter Körperposition

Nicht-Anerkennung 🙅

kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der
Balkenoberseite auf
Absprung

Stütz (Arme 90°)

Leitbilder Balken: Akrobatische Elemente mit Flugphase

Rondat (Radwende)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
<p>mit gestreckter Hüfte durch den Handstand</p> <p>Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition</p> <p>Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet)</p> <p>gespannte Körperhaltung</p>	<p>deutliche Abweichung aus der Senkrechten</p> <p>keine erkennbare Flugphase</p> <p>keine gleichzeitige Landung der Füße</p> <p>kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf</p> <p>Landung</p>

Überschlag vw. oder Schritzüberschlag vw.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
<p>führt durch die Handstandposition</p> <p>gestreckte Arme bei Abdruck</p> <p>gestreckte Beine bis zur Landung</p> <p>leicht überstreckte Körperposition</p>	<p>keine erkennbare Flugphase</p> <p>kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf</p> <p>Landung</p>

Überschlag rückwärts (Flick-Flack)

Kürzelvorschlag



Spreiz-Flick-Flack erlaubt

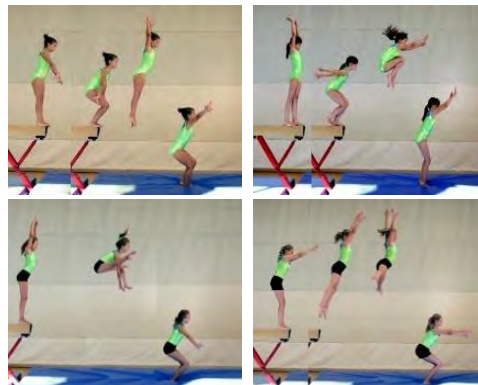


Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
<p>Knie sind während des Absprunghinter den Fußspitzen</p> <p>führt durch die Handstandposition</p> <p>gestreckte Arme bei Abdruck</p> <p>Kurbetbewegung in eine aufrechte Landung</p>	<p>keine erkennbare Flugphase</p> <p>kein Fuß setzt am Ende des Elements auf der Balkenoberseite auf</p> <p>Stütz (Arme 90°) Landung</p>

Leitbilder Balken: Abgänge

Beidbeiniger Sprung als Abgang (ohne LAD und Querspreizwinkel)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
beidbeiniger Absprung erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition beidbeinige sichere Landung	einbeiniger Absprung kein erkennbarer Absprung Landung

Rondat (Radwende) als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
mit gestreckter Hüfte durch den Handstand Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition explosiver Abdruck sichtbare Steigung des Körpers beidbeinige sichere Landung	deutliche Abweichung aus der Senkrechten kein erkennbarer Abdruck Landung

Überschlag vorwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
führt durch die Handstandposition Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition explosiver Abdruck sichtbare Steigung des Körpers beidbeinige sichere Landung	kein erkennbarer Abdruck Landung

Beliebiger Salto vorwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
<p>explosiver Absprung, dabei Hüfte gestreckt und Arme in der Hochhalte</p> <p>Steigphase nach dem Absprung</p> <p>eindeutige Körperposition</p> <p>Öffnungsphase des Körpers vor der Landung</p> <p>kontrollierte Landung</p>	<p>Landung</p>

Beliebiger Salto rückwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
<p>Absprung mit völliger Körperstreckung und leichtem Hüfteinsatz, dabei Kopf in neutraler Position</p> <p>Steigphase nach dem Absprung</p> <p>eindeutige Körperposition</p> <p>Öffnungsphase des Körpers vor der Landung</p> <p>kontrollierte Landung</p>	<p>Landung</p>