

14. Ringe

Basisstufe
Stütz 2 Sek.
Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.
Kontrolliertes Absenken ODER Abrollen aus dem Stütz
Beugehang 2 Sek.
Winkelhang 2 Sek. mit gehockten ODER gestreckten Beinen
Strecksturzhang 2 Sek.
Aus (Streck-)Sturzhang senken zum Hang(stand) rl.
Heben vom Hang rl. zum Sturzhang
4 Schwünge
Abgang: Salto vorwärts ODER Salto rückwärts

	Oberstufe
	Zugstemme
	Winkelstütz 2 Sek. ODER Grätschwinkelstütz 2 Sek.
	Strecksturzhang 2 Sek.
	4 Schwünge
	Überschlag rückwärts (Schleudern) auch zum Stand ODER Überschlag vorwärts (Einkugeln)
	Schwungstemme vorwärts ODER Schwungstemme rückwärts
	Abgang: Salto vorwärts ODER Salto rückwärts
„3 aus 7“-Box (maximal 3 Kästchen)	Hangwaage rl. 2 Sek.
	Beliebiges anderes Element aus dem Kästchen „Schleudern ODER Kugeln“
	Beliebige andere Schwungstemme aus dem Kästchen “Schwungstemme vw. ODER rw.“
	VERBINDUNG aus beliebiger Schwungstemme in den Winkelstütz
	Kippe in den Stütz
	VERBINDUNG aus Kippe in den Winkelstütz
	Beugehandstand 2 Sek. ODER flüchtiger Handstand

Gerätspezifische Richtlinien Ringe

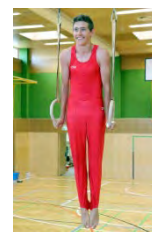
Bodenkontakt

Absichtliche Bodenkontakte sind in der Basisstufe erlaubt. Jeder Bodenkontakt in der Oberstufe wird als Sturz gewertet.

Leitbilder Ringe: Halte- und Kraftelemente

Stütz 2 Sek.

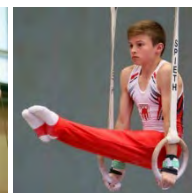
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
gestreckte Arme Ringe parallel od. leicht ausgedreht gestreckter Körper	Arme mehr als 45° gebeugt deutlicher Rundrücken und gehockte Beine Halteteile 2 Sek.

Winkelstütz 2 Sek. oder Grätschwinkelstütz 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
gestreckte Arme Ringe parallel oder leicht ausgedreht Beine gestreckt und waagrecht	Beine mehr als 30° unter waagrecht Beine mehr als 30° gehockt keine erkennbare Fixierung der Position Stütz (Arme 90°) Halteteile 2 Sek.

Kontrolliertes Absenken aus dem Stütz

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
gestreckter Körper Führen des Körpers an den Ringen entlang ständige Kontrolle	unkontrolliertes Absenken (deutliches Kraftdefizit)

Kontrolliertes Abrollen aus dem Stütz

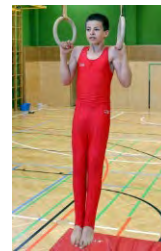
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 💡
gestreckte Beine Abrollen in den Schwung	Fallen in den Hang

Beugehang 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 💡
Arme ganz gebeugt (Kinn über Griffhöhe) gestreckter Körper	keine erkennbare Fixierung der gebeugten Arme Kinn unter Ringhöhe gehockte Beine
	Halteteile 2 Sek.

Winkelhang 2 Sek. mit gehockten oder mit gestreckten Beinen

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 💡
gestreckte Arme und Beine Schulterwinkel 180° Oberschenkel waagrecht	Armbeuge mehr als 45° Oberschenkel mehr als 30° unter waagrecht
	Halteteile 2 Sek.

Strecksturzhang 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 💡
gestreckte Arme gestreckte, senkrechte Körperposition	keine erkennbare Fixierung der Position Beine an die Ringe anlehnen Hüftwinkel mehr als 30°
	Halteteile 2 Sek.

Aus dem Sturzhang senken zum Hang / Hangstand rücklings (auch als Abgang zum Stand)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
gestreckte, senkrechte Beine gestreckter Körper langsames, kontrolliertes Absenken Oberkörper im Hang mindestens 45° unter waagrecht	unkontrolliertes Absenken (deutliches Kraftdefizit) Oberkörper kommt nicht unter die Waagrechte

Heben vom Hang rl. zum Sturzhang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
gestreckte Beine Kinn bleibt an der Brust stetige Aufwärtsbewegung	Beine mehr als 45° gebeugt Sturzhang wird nicht erreicht

Zugstemme

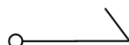
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
synchrone Armarbeit Körper gestreckt flüssiger, gleichmäßiger Bewegungsablauf	Arme kommen nacheinander zum Stütz Stütz wird nicht erreicht

Hangwaage rücklings 2 Sek.

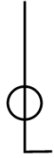
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Körper gestreckt und waagrecht Arme gestreckt	Hüftwinkel mehr als 30° Abweichung des Oberkörpers von der Waagrechten mehr als 30° <div>Halteteile 2 Sek.</div>

Beugehandstand 2 Sek.

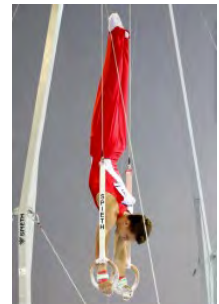
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Gestreckter Körper	keine erkennbare Fixierung der Position deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile Hüftwinkel mehr als 45° Halteteile 2 Sek.

Flüchtiger Handstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
gestreckte Arme Ringe parallel oder leicht ausgedreht gestreckter Körper Schulterwinkel 180°	deutliches Anlehnen der Arme oder Beine an die Ringe oder Ringseile Arme mehr als 45° gebeugt Hüftwinkel mehr als 45°

Kippe in den Stütz

Kürzelvorschlag

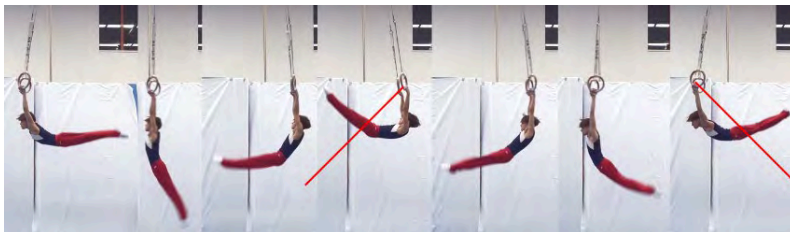


Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
gestreckte Arme sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz	Arme kommen nacheinander zum Stütz Stütz (Arme 90°) keine Fixierung des Stützes

Leitbilder Ringe: Schwungelemente

4 Schwünge

Kürzelvorschlag



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

Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme offener Schulterwinkel Oberkörper vorne und hinten mindestens waagrecht Endposition vorne: C+, hinten: C- Armführung annähernd parallel Ringe in Gegenbewegung der Beine	Bewegungsamplitude weniger als 45° im Vor- und Rückschwing (maßgeblich ist die gedachte Linie zwischen Ringen und Füßen) Ringe nicht in Gegenbewegung

Überschlag rückwärts (Schleudern) auch zum Stand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gestreckte Arme erkennbares Heben der Schulter Körperstreckung mindestens 45° nach hinten oben nur leichte Überstreckung des Körpers am Ende der Körperstreckung offene Schulter	Ausschultern nicht gleichzeitig Körperstreckung unter 45° nach hinten oben ruckartiges „Hineinfallen“ in die Schulter

Schwungstemme rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Rückschwing mindestens waagrecht gestreckte Arme Ringe seitlich neben der Schulter gestreckter Körper während der Stembewegung zum Stütz	keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch“ zum Hang) Arme kommen nacheinander zum Stütz <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 2px; text-align: center;">Stütz (Arme 90°)</div>

Salto rückwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Schulter über den Ringen eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung	keine Steigphase zum Salto (Rückwärtsrolle) Landung

Überschlag vorwärts (Einkugeln) gebückt oder gestreckt (in der Basisstufe auch aus dem Stand)

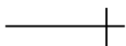
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckte Arme erkennbare Seitwärtsbewegung der Arme zu Beginn des Einkugelns Schultern mindestens auf Ringhöhe	Einkugeln der Schultergelenke nicht gleichzeitig kein erkennbares Heben der Schultern Fallen in den Kipphang

Schwungstemme vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
gestreckte Arme Ringe seitlich neben der Schulter sofortiges Halten einer ruhigen Endposition im Stütz	keine Fixierung des Stützes (Turner fällt „durch“ zum Hang) Arme kommen nacheinander zum Stütz Stütz (Arme 90°)

Salto vorwärts als Abgang

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung ⚠️
Körperschwerpunkt über den Ringen eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung	keine Steigphase zum Salto (Vorwärtsrolle) Landung

15. Abkürzungen

ARW	Arm-Rumpf-Winkel
Dr.	Drehung
FP	Flugphase
LAD	Längsachsendrehung
mind.	mindestens
o.H.	oberer Holm
rl.	rücklings
rw.	rückwärts
Sek.	Sekunden
sw.	seitwärts
u.H.	unterer Holm
vl.	vorlings
vw.	vorwärts

16. Impressum

Turn10® ist eine registrierte Marke von Turnsport Austria, eine Initiative in Zusammenarbeit mit ASKÖ, ASVÖ, BTB, DTB, ÖTB, Sportunion und Bildungsministerium, unterstützt vom Sportministerium und der Bundes-Sport-GmbH.

Für den Inhalt verantwortlich: Beschlussgremium und Technisches Komitee von Turn10® (Personen nachzulesen auf turn10.eu).

Redaktions-Team und Gestaltung des vorliegenden Entwurfs: Renate Jandorek, Mag. Katharina Wieser, Mag. Karin Schrödl, Moritz Schmidt, Mag. Robert Labner und alle TK-Mitglieder.

Zeichnungen: Tamara Blasl.

Adresse/Kontakt: c/o Turnsport Austria, 1040 Wien, Schwarzenbergplatz 10
www.turn10.eu, office@turnsport.at, Tel. +43 1 505 51 79.