

## 7. Boden

Basisstufe + Schule	Oberstufe
Beliebige Rolle vorwärts	Handstand mit mind. 1/1 Dr.
Beliebige Rolle rückwärts ODER Kerze 2 Sek.	Krafthandstand ODER Sprung mit Querspreizwinkel 135°
C+Position in Rückenlage 2 Sek. ODER Kopfstand 2 Sek. ODER 1/1 Dr. vw. auf gestrecktem Bein	Überschlag vw.
VERBINDUNG Chassé – Pferdchen-/Schersprung ODER Sprung mit 1/1 Dr.	Salto vorwärts (ohne LAD)
Beliebige Standwaage 2 Sek. ODER Spagat 2 Sek. ODER Winkelstütz 2 Sek.	Rondat (Radwende)
Handstand ODER Handstand mit mind. ½ Dr.	Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)
Rad ODER einarmiges Rad	Salto rückwärts (ohne LAD)
Rondat (Radwende)	<div>„3 aus 7“-Box (maximal 3 Kästchen)</div> <div>           Sprung mit mind. 1 ½ Dr. ODER Mind. 1 ½ Dr. vw. auf gestrecktem Bein            Rolle rw. in den Handstand ODER Bogengang rw.            VERBINDUNG Überschlag – beliebiger Salto vw.            VERBINDUNG Rondat - Flick-Flack - beliebiger Salto rw.            Salto vw. mit 1/2 Dr. ODER Salto rw. mit 1/2 Dr. (auch Twist)            Salto vw. mit 1/1 Dr. ODER Salto rw. mit 1/1 Dr.            Freies Rad ODER Salto sw.         </div>
Handstützüberschlag vw. ODER Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)	
Salto vorwärts geh. ODER Salto rückwärts geh.	

## Gerätspezifische Richtlinien Boden

Die komplette Übung muss auf der Bodenbahn geturnt werden. Elemente, die nicht auf der Bodenbahn begonnen und beendet werden, zählen nicht zur A-Note und werden als Sturz gewertet.

### Übung mit Musik

Übungen mit/zur Musik sind möglich, wenn dies in der Ausschreibung bekannt gegeben wird. Die Übung muss gemeinsam mit der Musik enden. Ansonsten wird es in der Dynamik geahndet.

## Leitbilder Boden: Gymnastische Elemente

### Spagat 2 Sek.

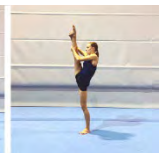
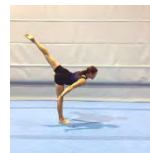
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
beide Oberschenkel liegen am Boden auf mindestens ein Arm in Seit- oder Hochhalte gestreckte Beine	kein Oberschenkel liegt am Boden <div>Halteteile 2 Sek.</div>

### 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 <div>Halteteile 2 Sek.</div>

## Sprung mit 1/1 Drehung

Kürzelvorschlag



Sprünge mit einbeinigem Absprung erlaubt  
(z.B. Pferdchensprung 1/1)

Beispiel:



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

## Sprung mit mindestens 1½ Drehungen

Kürzelvorschlag



Sprünge mit einbeinigem Absprung erlaubt  
(z.B. Pferdchensprung 1½)

Beispiel:



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

## 1/1 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Standbein gestreckt Schwungbein beliebig exakt vollendete Drehung Arme in Hochhalte	Drehung nicht im Ballenstand <div>45° bei LAD</div> „Hüpfen“ deutliche Abweichung aus der Senkrechten Schwungbein setzt vor Vollendung der Drehung hinten auf

## Mindestens 1½ Drehungen vorwärts auf gestrecktem Bein

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
siehe „1/1 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein“	siehe „1/1 Drehung vorwärts auf gestrecktem Bein“

## VERBINDUNG Chassé – Pferdchensprung

Kürzelvorschlag



Chassé = Wechselsprung bzw. Nachstellsprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Chassé: Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen Pferdchensprung: Oberschenkel mindestens waagrecht und Beine deutlich gebeugt	Schritt(e) zwischen Chassé und Pferdchensprung kein Wechsel der Beine beim Pferdchensprung

## VERBINDUNG Chassé – Schersprung

Kürzelvorschlag



Chassé = Wechselsprung bzw. Nachstellsprung



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Chassé: Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen Schersprung: Oberschenkel mindestens waagrecht und Beine gestreckt	Schritt(e) zwischen Chassé und Schersprung kein Wechsel der Beine beim Schersprung

## Sprung mit Querspreizwinkel 135°

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 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
erheblicher Höhengewinn Beine gestreckt	Spreizwinkel unter 135° deutlich gebeugte Beine

## Leitbilder Boden: Akrobatische Elemente ohne Flugphase

### Beliebige Rolle vorwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige und dynamische Rollbewegung von den Füßen auf die Füße runder Rücken Aufstehen ohne Gebrauch der Hände geschlossene Knie und Füße	Rolle nicht von den Füßen auf die Füße geturnt Unterbrechung der Rollbewegung Schulterrolle

### Beliebige Rolle rückwärts

Kürzelvorschlag



auch in den Handstand erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige und dynamische Rollbewegung von den Füßen auf die Füße	kein zeitgleicher Stütz beider Hände Landung auf einem oder beiden Knien Unterbrechung der Rollbewegung Schulterrolle

### Rolle rückwärts in den Handstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige und dynamische Rollbewegung in den Handstand gestreckte Arme in der Handstandposition	Unterbrechung der Rollbewegung im Handstand: <ul style="list-style-type: none"> <li>Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel um mehr als 30°</li> <li>Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 30°</li> <li>deutliches Hohlkreuz</li> </ul> <div>Stütz (Arme 90°)</div>

## Kerze 2 Sek.

Kürzelvorschlag



mit oder ohne Stütz der Hände



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Schulter, Hüfte und Füße bilden annähernd eine Gerade	Abweichung von der Senkrechten/Hüftwinkel um mehr als 45° deutlich gebeugte Knie deutlich geöffnete Beine
	Halteteile 2 Sek.

## C+Position in Rückenlage 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Lendenwirbelsäule liegt auf Boden gespannte Körperhaltung gestreckte Beine und Füße Arme gestreckt neben dem Kopf	Füße und/oder Schultern berühren den Boden deutliches Hohlkreuz deutlich gebeugte Knie Ablegen oder Aufstützen der Arme
	Halteteile 2 Sek.

## Winkelstütz 2 Sek.

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
geschlossene und gestreckte Beine und Füße gestreckte Arme	mindestens ein Bein berührt den Boden gegrätschte Beine
	Halteteile 2 Sek.

## Kopfstand 2 Sek.

Kürzelvorschlag



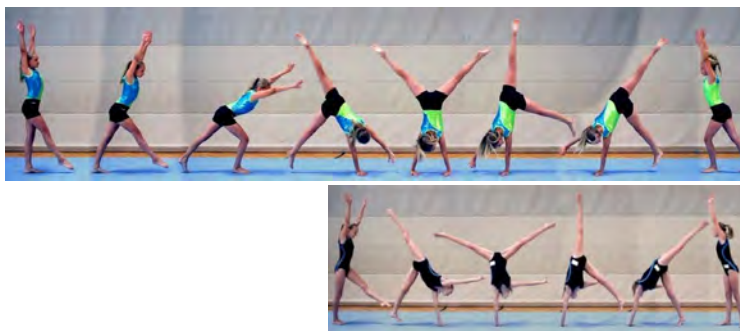
Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Kopf und Hände bilden ein (gleichseitiges) Dreieck Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Gerade geschlossene Beine	deutlicher Hüftwinkel
	Halteteile 2 Sek.



## Rad oder einarmiges

### Rad

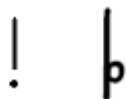
Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
<p>ohne Hüftwinkel über den Handstand geturnt</p> <p>gestreckte Arme</p> <p>gestreckte Beine (Spreizwinkel größer als 90°)</p> <p>endet mit den Armen in Hoch- oder Seithalte (Blickrichtung frei)</p>	<p>Unterbrechung des Rades</p> <p>deutliche Abweichung aus der Senkrechten</p>

## Handstand

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
<p>Hand, Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Gerade</p> <p>geschlossene Beine</p> <p>deutliche Fixierung der senkrechten Position</p>	<p>keine erkennbare Fixierung in der annähernd senkrechten Handstandposition</p> <p>Abweichung vom gestreckten Schulterwinkel um mehr als 30°</p> <p>Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 30°</p> <p>deutliches Hohlkreuz</p>

## Handstand mit mindestens ½ Drehung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗨️
<p>eindeutige Handstandposition</p> <p>kein Vordrehen der Hände</p> <p>Drehung mit zwei Handkontakten</p> <p>Ausgangs- und Endposition in der senkrechten Handstandposition</p>	<p>Kriterien siehe Handstand</p> <p>45° bei LAD</p>

## Handstand mit mindestens 1/1 Drehung

Handaufsatz bei Drehung freigestellt

Kürzelvorschlag

!



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
eindeutige Handstandposition kein Vordrehen der Hände maximal 2 Handkontakte pro halber Drehung Ausgangs- und Endposition des Körpers in der Senkrechten	Kriterien siehe Handstand <div>45° bei LAD</div>

## Krafthandstand

Kürzelvorschlag

1



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
gleichmäßiges Heben ohne Bewegungsunterbrechung Handstandposition siehe Element „Handstand“	Absprung von den Füßen weitere Kriterien siehe Handstand

## Bogengang rückwärts

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den Handstand gestreckte Arme und Beine Bewegungsende in aufrechter Körperposition	Anfangs- und/oder Endposition nicht auf den Füßen Absprung <div>Stütz (Arme 90°)</div>



## Leitbilder Boden: Akrobatische Elemente mit Flugphase

### Rondat (Radwende)

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
mit gestreckter Hüfte durch den Handstand Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet) gespannte Körperhaltung	deutliche Abweichung aus der Senkrechten keine erkennbare Flugphase keine gleichzeitige Landung der Füße <div>Landung</div>

### Handstütz-Überschlag vorwärts

Kürzelvorschlag



Schrittüberschlag erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
führt über den Handstand gestreckte Arme bei Abdruck gestreckte Beine bis zur Landung leicht überstreckte Körperposition	keine erkennbare Flugphase <div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>Landung</div>

### Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)

Kürzelvorschlag



Spreiz-Flick-Flack erlaubt



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
Knie während des Absprunges hinter den Fußspitzen führt durch die überstreckte Handstandposition gestreckte Arme bei Abdruck Kurbetbewegung in eine aufrechte Landung	keine erkennbare Flugphase <div>Stütz (Arme 90°)</div> <div>Landung</div>

### Salto vorwärts

Kürzelvorschlag



kann auch in Schrittstellung geturnt werden  
(dann einbeinige Landung erlaubt)



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗿
explosiver Absprung, dabei Hüfte gestreckt und Arme in der Hochhalte erheblicher Höhengewinn eindeutige Körperposition Öffnungsphase des Körpers vor der Landung kontrollierte Landung	Landung

### Salto vorwärts mit ½ Drehung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗿
Saltobewegung siehe „Salto vorwärts“ kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung	45° bei LAD      Landung

### Salto vorwärts mit 1/1 Drehung

Kürzelvorschlag



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🗿
Saltobewegung siehe „Salto vorwärts“ kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung	45° bei LAD      Landung

## Salto rückwärts

Kürzelvorschlag




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

## Salto rückwärts mit ½ Drehung (inkl. Twistsalto)

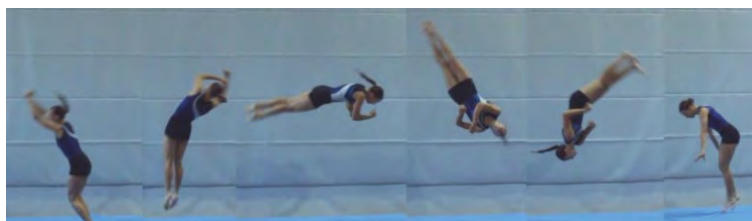
Kürzelvorschlag




Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
<p>Saltoabewegung siehe „Salto rückwärts“</p> <p>kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung</p>	<p>45° bei LAD</p> <p>Landung</p>

## Salto rückwärts mit 1/1 Drehung

Kürzelvorschlag

Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🚫
<p>Saltoabewegung siehe „Salto rückwärts“</p> <p>kontrollierte und vollendete Drehung vor der Landung</p>	<p>45° bei LAD</p> <p>Landung</p>

## Freies Rad

Kürzelvorschlag

Xf

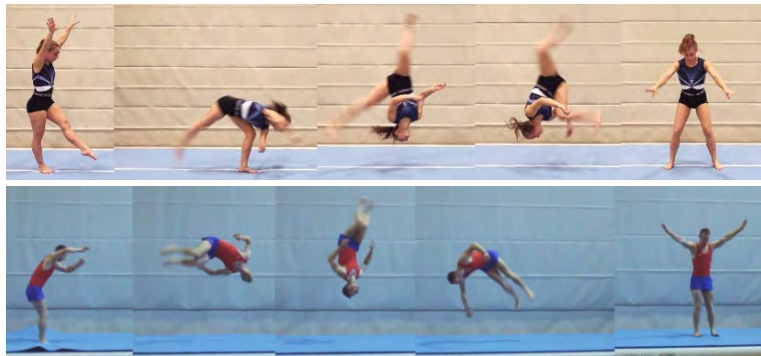


Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
deutlicher Abdruck vom Stemmbein gestreckte Beine (Spreizwinkel > 90°) gestreckte Körperposition kontrollierte, einbeinige Landung	Kopf, Hand oder Hände berühren den Boden deutliche Abweichung aus der Senkrechten

## Salto seitwärts

Kürzelvorschlag

Σ



Optimalausführung 😊	Nicht-Anerkennung 🙅
Steigphase nach dem Absprung mindestens schulterhoch Öffnungsphase des Körpers vor der Landung kontrollierte Landung im Seitstand	keine Seitwärts-Bewegung