

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
1.	Vom Freiflug rückwärts über die Bücke rückwärts und über den Freiflug rückwärts (Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß in den Ellgriff, Unterdrehen am vorderen Sprossengriff) in die Spindelstellung vorwärts.	<p>Einheit 1 Übergang Schwungholen/1.</p> <p>1</p> <p>Übergang kopfunten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nur hinteres Bein beugt und streckt [0,1 P. – 0,2 P.] • Zone: Die Übungsposition muss erreicht sein bis mitten zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse • Freiflug: Standzone: Die Verlängerung der Längsachse durch den Körper bleibt im Bereich der Reifengriffe (siehe RTS S. 6) [0,1 – 0,2 P.] • Hüfte muss eingedreht sein (Hüftachse parallel zu den Sprossen) • Spindelstellung: Körperverringung beachten, Schulterbereich im Seitverhalten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule • Zone: Beginn: hintere Spreizsprosse bodennah (Bückel!);Ende: hintere Griffsprosse bodennah (nach der Drehung) • Bücke: „Stirn an Knie“, Hände frei auf Höhe des vorderen Fußes; Hüftwinkel kleiner 80 ° • Bücke: „Hände greifen“ (an Bein bzw. Fußgelenk) [0,1- 0,2 P.] • keine Anerkennung der Bücke, wenn Hüftwinkel größer 80°dann [1,0 P.] • keine Anerkennung der Bücke, wenn bei der Bücke die Hände direkt in Richtung Reifen geführt werden und dort greifen dann [1,0 P.] • vor Beginn der Drehung muss die Freiflughaltung noch einmal deutlich erkennbar sein [0,1 – 0,2 P.] • vorderer Arm beim Greifen und Unterdrehen gestreckt, freier Arm darf aus der Seithochhalte leicht abgesenkt werden • Drehung: Füße nacheinander (hinterer Fuß zuerst) oder gleichzeitig; Hüfte muss möglichst im Zentrum des Rades bleiben [Hüftfehler: 0,1 – 0,2 P.] • nach der Drehung: hinterer Arm bleibt gestreckt, vorderer Arm wird sofort gebeugt • Hüfte muss bei den Freiflügen und der Bücke eingedreht
	(frei)	<p>Einheit 2 Übergang 1/2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zone: Bereich der Bretter • Hände werden gleichzeitig gelöst • Drehung: Körper- und Fußdrehungen erfolgen gleichzeitig, Arme dürfen aus der Seithochhalte leicht abgesenkt werden
2.	Vom Freiflug vorwärts in den Seitfreiflug	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Freiflug: Standzone: Die Verlängerung der Längsachse durch den Körper bleibt im Bereich der Reifengriff (siehe RTS S. 6) [0,1 – 0,2 P.] Hüfte muss eingedreht sein (Hüftachse parallel zu den Sprossen) • Seitfreiflug: Hand-, Arm- und Kopfhaltung beachten (siehe RTS S.19); Standzone: Die Verlängerung der Längsachse durch den

Beschreibung der Pflichtübung	Abschnitte	Detailbeschreibung
	Übergang kopfunten	<p>Körper bleibt im Bereich der Reifengriffe (siehe RTS S. 6) [0,1 – 0,2 P.], keine Pendelbewegungen (nach vorne und hinten) erlaubt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone: Zwischen den Griffsprossen • Arme werden während der Drehung auf dem kürzesten Weg in die Hüfthalte gebracht. • Fuß- und Körperdrehung erfolgt gleichzeitig
<p>(Kammgriff des Arms in Rollrichtung am Sprossengriff, Lösen des Fußes gegen die Rollrichtung aus der Bindung und ¼ Drehung, Vorspreizen)</p> <p>/</p> <p>(Ristgriff der Gegenhand zum Fuß in der Bindung am vorderen Sprossengriff und Seitspreizen des freien Beines)</p>	Einheit 3 Übergang 2/3	<p>Vor dem RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone: im Bereich der Bretter • falsche Griffart: [0,2 P.] • Arme: freier Arm wird während der Drehung auf kürzestem Weg in Seithochhalte geführt; Arm in Rollrichtung gestreckt • beim Herausziehen des Fußes aus der Bindung „Hängen bleiben oder Nachrucken“ vermeiden <p>RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • beide Arme in Seithochhalte; nur hinteres Bein beugt und streckt <p>Nach dem RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Bein kann mit oder nach dem Greifen gespreizt werden (kein freier Übergang!) • Übungsposition muss erreicht sein im Bereich des hinteren Bretts
<p>3. Von der Spreizwaage rückwärts (Unterdrehen mit Seitspreizen unter dem vorderen Arm, Beistellen des Spreizbeins) über die kleine Brücke mit Kammgriff einarmig vorwärts (Umgreifen der freien Hand am gegenüberliegenden Reifengriff, Unterdrehen unter dem vorderen Arm) in die große Brücke rückwärts.</p>	3 Übergang kopfunten	<ul style="list-style-type: none"> • Trapezhang während der gesamten Radumdrehung erlaubt • <u>Spreizwaage</u>: Hüftstreckung in der Spreizwaage beachten, freier Arm und freies Bein verlaufen in einer Linie bzw. in parallelen Linien, Spreizbein muss seitlich vom Körper in einem Winkel von mindestens 45 ° gehalten werden • <u>Brücke</u>: Kopfhaltung beachten, Füße sind parallel und geschlossen, Hüfte ist eingedreht, Hüftachse parallel zu den Sprossen • Zone: Zwischen den Spreizsprossen • Arme bei den Drehungen gestreckt • Fußspannung des freien Fußes beachten • Fußdrehungen erfolgen gleichzeitig mit Körperdrehungen • <u>erste ½ Drehung</u>: das Spreizbein muss <u>immer</u> seitlich mindestens im 45°-Winkel gehalten werden; es darf erst nach der ½ Drehung beigestellt werden [0,1-0,2P.] • <u>zweite ½ Drehung</u>: freie Hand greift erst nach Beenden der Drehung, nicht über den Liegestütz drehen [0,1 – 0,2 P.]
(Einscheren, Voraufspreizen)	Einheit 4 Übergang 4/5	<ul style="list-style-type: none"> • Zone: Bereich der Bretter

Beschreibung der Pflichtübung	Abschnitte	Detailbeschreibung
<p>4. Vom Freiflug mit Voraufspreizen vorwärts (Ellgriff der Gegenhand zum Spreizbein am vorderen Sprossengriff, Beistellen des Spreizbeins, Unterdrehen unter dem vorderen Arm) in die Spindelbrücke rückwärts</p>	<p>4</p> <p>Übergang kopfunten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arme bleiben beim Einscheren gestreckt • freier Fuß bleibt während des Einscherens eng am Fuß in Bindungen • Fuß- und Körperdrehung erfolgen gleichzeitig • Hüfte nach dem Einscheren sofort parallel zur Spreizsprosse • Bein gestreckt und mit Fußspannung voraufspreizen • Trapezhang während der gesamten Radumdrehung erlaubt • Freiflug: Standzone: Die Verlängerung der Längsachse durch den Körper bleibt im Bereich der Reifengriffe (siehe RTS S. 6) [0,1 – 0,2 P.] • Hüfte muss eingedreht sein (Hüftachse parallel zu den Sprossen) • Spindelbrücke: beide Arme gestreckt, Bogenspannung, Kopf auf Höhe des hinteren Arms, Hüfte eingedreht (Hüftachse parallel zu den Sprossen), Füße parallel und geschlossen • Zone: Zwischen den Griffsprossen (Hand darf nicht greifen bevor vordere Griffsprosse bodennah ist) • freies Bein wird <u>vor</u> der Drehung neben das Bein in Bindungen gestellt • Füße parallel und zusammen • <u>½ Drehung</u>: vorderer Arm beim Greifen und Unterdrehen gestreckt, freier Arm darf aus der Seithochhalte leicht abgesenkt werden; Fußdrehung erfolgt gleichzeitig mit der Körperdrehung, Unterklemmen des freien Fußes unter den Fuß in Bindung: [0,2 P.]
<p>(umgreifen der hinteren Hand zum vorderen Sprossengriff mit Kammgriff, Lösen der anderen Hand und Rückspreizen des freien Fußes zum hinteren Brett, ½ Drehung einarmig und Voraufspreizen des Fußes in Bindungen, Vorspreizen des hinteren Fußes zum unteren Sprossengriff, frei, Speichgriff an den Reifen bei der oberen Spreizsprosse)</p> <p>/ (ohne Positionswechsel)</p>	<p>Einheit 5</p> <p>Übergang 5/6</p>	<p>Vor dem RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone: Beginn: mitten zwischen vorderer Spreizsprosse und vorderer Brettsprosse • falsche Griffart: [0,2 P.] • Arme bleiben bei allen Aktionen gestreckt • freier Arm in Seithochhalte • das Herausziehen des Fußes aus der Bindung kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt unmittelbar vor, während bzw. nach der Drehung erfolgen • beim Herausziehen des Fußes aus der Bindung ist ein „Hängen bleiben oder Nachrucken“ zu vermeiden • das Vorspreizen zum unteren Sprossengriff erfolgt auf direktem Weg (möglichst eng am Standbein vorbei) • die freie Armhaltung erfolgt <u>vor</u> dem RW <p>RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • während des RW befinden sich die Hände bereits am Reifen,

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
			freie Ausführung: [0,2 P.] <ul style="list-style-type: none"> Griffzone: je ca. 10 cm vor bis 10 cm hinter der oberen Spreizsprosse Der RW erfolgt ausschließlich durch Körperverlagerung (beide Beine gestreckt)
5.	<p>Oben: Rolle gehockt rückwärts in den Winkelsturzhang mit Aufstellen der Füße auf die Bretter an den Reifen rücklings</p> <p>Unten: Durchschwingen im Spreizstand rückwärts</p>	5	<p>Oben</p> <ul style="list-style-type: none"> kein sichtbarer Absprung von der Standfläche Beine gehockt und geschlossen anheben Arme dürfen gebeugt werden kein Berühren von der Spreizsprosse mit den Füßen Füße geschlossen und parallel, nicht seitlich verschoben „Einhaken“ der Füße oder eines Fußes am Brett oder an der Brettsprosse [0,1 – 0,2 P.] die Füße werden direkt in den Spreizstand geführt, Füße können nacheinander aufgesetzt werden (beim Aufstellen der Füße vorderes Bein sofort gestreckt, hinteres sofort gebeugt) <p>Unten</p> <ul style="list-style-type: none"> gleichzeitiges Lösen der Hände Hände werden über die flüchtige Seittiefhalte in die neue Griffposition geführt
	(Hockstemme rückwärts in den hohen Stütz an der vorderen Spreizsprosse)	Einheit 6 Übergang 5/6	<ul style="list-style-type: none"> Zone: Beginn: Bereich des vorderen Brettes Ende: beliebig bis zum Erreichen der nächsten oberen Phase deutlicher Abdruck vom vorderen Brett erkennbar Hände greifen gleichzeitig
6.	<p>Oben: Hoher Stütz an der oberen Spreizsprosse rückwärts (Umgreifen einer Hand vor dem Körper an dem der greifenden Hand entgegengesetzten Reifen und Umgreifen der anderen Hand hinter dem Rücken an dem der greifenden Hand entgegengesetzten Reifen an der Spreizsprosse) und ½ Drehung gehockt in den Winkelsitz</p> <p>Unten:</p>	6	<p>Oben</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Hoher Stütz</u>: Arme sind gestreckt; Beinstreckung und Fußspannung beachten; Beine und Füße sind geschlossen und parallel; Hüftwinkel annähernd gestreckt Einhaken der Füße an den Reifen: [0,1 – 0,2 P.] erhebliches Korrigieren und/oder Hin- und Herbewegen des Rades: [bis 0,5 P.] Zurückrollen [fest 0,5P.] <u>Positionswechsel</u>: Hände dürfen nacheinander oder gleichzeitig umgreifen; Arme dürfen gebeugt werden; Griffart: beliebig; Hüfte ist gewinkelt und liegt auf der Sprosse auf; Beine bei der ½ Drehung geschlossen, parallel und gehockt. Gestreckte Ausführung [0,1 - 0,2 P.], Beine sofort nach der ½ Drehung wieder strecken <u>Winkelsitz</u>: die Griffart beim Winkelsitz ist beliebig; ein Umgreifen in den Speichgriff zu beliebigem Zeitpunkt ist erlaubt

Beschreibung der Pflichtübung	Abschnitte	Detailbeschreibung
Winkelsitz vorwärts		Unten <ul style="list-style-type: none"> • Beine und Füße dürfen den Boden berühren, der Kontakt erfolgt nahezu geräuschlos • Beine bleiben geschlossen und gestreckt • Fußspannung beachten • beim Durchschwingen im Sitz erfolgt ein Griffwechsel, Hände lösen und greifen gleichzeitig • Arme müssen nach dem Lösen nicht in die Seittiefhalte gebracht werden
(Flüchtiger hoher Grätschwinkelsitz auf den Reifen im Bereich der oberen Spreizsprosse an den Reifen)	Einheit 7 Übergang 6/7	<ul style="list-style-type: none"> • Idealausführung flüchtiger hoher Grätschwinkelsitz: aufrechte Oberkörperposition, Seithochhalte der Arme kann gezeigt werden • Fußspannung beachten • Speichgriff von oben an den Reifen, beliebige Griffposition; Hände aber auf gleicher Höhe • Beine werden gestreckt in den flüchtigen hohen Grätschwinkelsitz geführt; bei der Spreizbewegung dürfen die Hände kurz vom Reifen gelöst werden
7. Oben: Hohe Rolle vorwärts in den Winkelsitz auf dem oberen Sprossengriff Unten: Winkelsitz auf dem Sprossengriff vorwärts	7	Oben <ul style="list-style-type: none"> • Fußspannung bei allen Aktionen beachten • Sitzposition darf nicht korrigiert werden • <u>Rollbewegung</u>: Griffart: beliebig; Schultern oder Oberarme berühren die Reifen; Arme sind gebeugt; Ellbogen müssen oberhalb der Reifenebene sein [sonst falsche Übung: 1.0P]; das Greifen kann auch <u>während</u> der Rollbewegung erfolgen; Beine werden unmittelbar nach Verlassen der Ausgangsposition geschlossen und bleiben gestreckt Unten <ul style="list-style-type: none"> • Beine bleiben geschlossen und gestreckt • Beine und Füße dürfen den Boden berühren, der Kontakt erfolgt nahezu geräuschlos • Fußspannung beachten • beim Durchschwingen im Sitz erfolgt ein Griffwechsel, Hände lösen und greifen gleichzeitig
(Beliebige Griffart an den Reifen zwischen Sitzfläche und oberer Griffsprosse, Absenken der Beine gewinkelt in den Spreizstand auf vorderem Brett und vorderer Spreizsprosse, frei, Vorspreizen des hinteren Fußes zum unteren Sprossengriff)	Einheit 8 Übergang 7/8	Vor dem RW <ul style="list-style-type: none"> • Beliebige Griffart der Hände, Hände aber auf gleicher Höhe; Griff an Reifengriffen: [0,2 P.] • Beim Absenken der Beine: Hüftwinkel kleiner 180 °, Beine gestreckt • Hüftwinkel öffnet sich in dem Maß, wie die Beine in Richtung Standflächen geführt werden, kontrollierte Bewegung

Beschreibung der Pflichtübung	Abschnitte	Detailbeschreibung
<p>/ (ohne Positionswechsel)</p> <p>(1/2 Drehung frei, Speichgriff an den Reifen bei der oberen Spreizsprosse, Voraufspreizen des vorderen Beines zum unteren Brett, frei)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Fußspannung beachten • Beine werden erst unmittelbar vor dem Aufstellen auf die Standflächen gespreizt • Das Aufstellen der Füße erfolgt nahezu gleichzeitig und geräuschlos; die Arme dürfen dabei gebeugt werden • Hände lösen gleichzeitig, Arme in Seithochhalte • Schritt frei, bei Zwischengriff [0,2 P.] • Spreizbein möglichst eng am Standbein vorbei führen; Fuß darf beim Passieren der Sprosse leicht angehoben werden um ein Hängen bleiben zu vermeiden <p>RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Richtungswechsel erfolgt ausschließlich durch Verlagerung des Körperschwerpunktes, d.h. kein Kniebeugen • Arme in Seithochhalte <p>Nach dem RW</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone: Zwischen unterer Spreizsprosse und Griffsprosse • ½ Drehung erfolgt erst nach dem Richtungswechsel • Arme dürfen bei der ½ Drehung leicht abgesenkt werden um ein Berühren der Reifen zu vermeiden • Hüfte muss ganz mitgedreht werden (parallel zu den Spreizsprossen). • Hände fassen gleichzeitig auf gleicher Höhe an die Reifen, nachdem die ½ Drehung beendet ist • Bein wird gestreckt nach vorne geführt • Arme werden über die flüchtige Seithochhalte in den Speichgriff an den Reifen zwischen oberer Spreizsprosse und oberer Griffsprosse geführt. • Übergang frei nicht mit Nachrutschen der Hände: [0,2 P.]
<p>8. Reifenbrücke vorwärts auf dem unteren Sprossengriff und dem unteren Brett</p>	<p>8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zone: Position muss zwischen unterer Spreizsprosse und unterer Brett sprosse erreicht sein • Kopfhaltung beachten • Arme und Beine gestreckt • vorderes Spreizbein darf erst nach ¾ der Übung abgesenkt werden, dies ist im Bereich zwischen den Reifengriffen und dem unteren Sprossengriff, wird das Bein vor ¾ der Übung abgesenkt: [1,0 P.]
<p>(Absenken des vorderen Beins auf die Spreizsprosse, frei, Ristgriff an der oberen Spreizsprosse, Schlusstand auf der unteren Spreizsprosse an der oberen Spreizsprosse)</p>	<p>Übergang 8/Abgang</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bein wird gestreckt auf die Spreizsprosse geführt • kein Nachgreifen der Hände an den Reifen • Das Rad wird zum Stillstand gebracht, ohne dass ein weiterer Richtungswechsel erfolgt (weiterer Richtungswechsel 0,2 P.)

Pflicht Gerade L8 (Höchstwertung: 8,0 Punkte)

Beschreibung der Pflichtübung	Abschnitte	Detailbeschreibung
Unterschwung über das obere Brett	Abgang	<ul style="list-style-type: none">• Arme beim Lösen und Umgreifen gestreckt, sie werden flüchtig über die Seithochhalte geführt• zu langes Warten vor dem Abgang (länger als 5 sek. = erheblicher Radstillstand): [0,5 P.]• Abdruck von der Standfläche ist erlaubt• Arme und Beine dürfen nach dem Lösen von der Standfläche zunächst gebeugt werden• in der Flugphase: Körperstreckung• Flughöhe: Schulterhöhe• Standfehler: [0,1 – 0,2 P.]