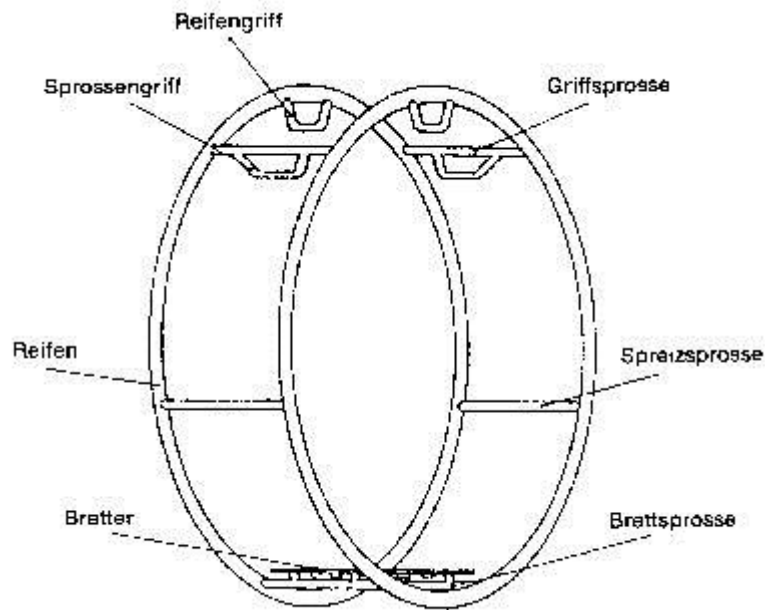


Rhönradturnen

Das Rhönrad und seine Bestandteile



Das Bild zeigt ein Rhönrad und seine Bestandteile:

Das Rhönrad besteht aus zwei mit PVC überzogenen Metallreifen (meistens weiss). Die Verbindungen zwischen den Reifen heissen: Brettspresse, Spreizspresse und Griffspresse. Es gibt je zwei Sprossengriffe und zwei Reifengriffe (können farbig lackiert sein).

Die Bindungen (Riemen aus Leder oder Stoff) werden um die Bretter geschnallt, so dass die Füße hineingeschoben werden können und durch Herunterdrücken der Zehen Halt gewonnen werden kann.

Die Notenzusammensetzung

Die Schwierigkeit wurde in allen Disziplinen nach oben geöffnet. Das hat zur Folge, dass in den verschiedenen Disziplinen, unterschiedliche Höchstwertungen zu Stande kommen.

Geradeturnen ohne Musik

6.6 Punkte Schwierigkeit

1 Punkt Aufbau

5 Punkte Ausführung

Höchstnote 12.6 Punkte

Geradeturnen mit Musik

6.6 Punkte Schwierigkeit

4 Punkte Ausführung (inkl. 0.5 Punkte Aufbau)

4 Punkte Musik

Höchstnote 14.6 Punkte

Spirale

6.6 Punkte Schwierigkeit

1 Punkt Aufbau

5 Punkte Ausführung

Höchstnote 12.6 Punkte

Sprung

Schwierigkeit nach oben offen

6 Punkte Ausführung

Der Kür- oder Übungsumfang

Beim Gerade- und Spiraleturnen ist eine Unter- und Obergrenze für eine Kür definiert.

Geradeturnen ohne Musik

Mindestens 8 Übungen plus Abgang, Maximal 6 Bahnen.

Abzug für zu wenig geturnte Übungen 0.5, Abzug für zu viel geturnte Bahnen 0.2 Punkte.
Wird bei der Ausführung abgezogen.

Geradeturnen mit Musik

Mindestens 2:30 Minuten und 8 Übungen plus Abgang, Maximal 3:15 Minuten.

Abzug für zu wenig Übungen 0.5, Abzug für Unter- oder Überschreitung der Gesamtdauer 0.5. Werden bei der Ausführung abgezogen.

Spirale

Mindestens 8 Übungen, maximal 12 Übungen plus Abgang

Abzug für zu wenig geturnte Übungen 0.5, Abzug für zu viel geturnte Übungen 0.2 Punkte.
Bei der Spirale umfasst in der grossen Spirale (grosser Kreis, Neigungswinkel $>60^\circ$) eine Übung 2 Radumdrehungen, in der kleinen Spirale (kleiner schneller Kreis, Neigungswinkel $<30^\circ$) 3-5 Sekunden.

Die Schwierigkeit

Geradeturnen ohne und mit Musik

Die Schwierigkeiten sind in 0-, A-, B-, C- und D-Teile unterteilt, in dieser Reihenfolge in aufsteigender Schwierigkeit. Diese Übungen sind in einem Katalog verzeichnet.

A-Teile = 0.2 Punkte

B-Teile = 0.4 Punkte

C-Teile = 0.6 Punkte

D-Teile = 0.8 Punkte.

Zusammensetzung der Höchstschwierigkeit von 6.6 Punkten beim Geradeturnen:

$8 \times D = 6.4$

plus ein B-, C- oder D-Abgang = + 0.2 Punkte.

Bei der Spirale gibt es A-, B-, C-Teile (gleiche Wertigkeit wie oben).

Zusammensetzung der Höchstschwierigkeit von 6.6 Punkten im Spiraleturnen

$8 \times D = 6.4$

plus ein Risikoteil = + 0.2 Punkte.

Beim Sprung sind im Sprungkatalog die Schwierigkeiten für die Sprünge angegeben und können 4.0 Punkte Schwierigkeit übersteigen.

Die Ausführung

Die "Schönheit" einer Kür wird mit der Ausführung bewertet. Kopf, Rumpf, Arme, Hände, Beine und Füße sollten möglichst gestreckt sein (wo vorgeschrieben). Je nach Grobheit des Fehlers werden 0.1 - 0.2 Punkte von der Ausführungsnote abgezogen.

Grössere Verstösse, wie ein Zurückrollen, Stehen bleiben, Sturz oder Plattgehen in der Spirale, werden mit Abzügen von 0.5 und 0.8 Punkten geahndet.

Beim Sprung werden ebenfalls die Anschwebphase (=Auf-Das-Rad-Springen) und die Flugphase nach ihrer Korrektheit bewertet.

Die Musiknote

Die Musikwertung ist maximal 4.0 Punkte.

Wird eine Kür auf Musik geturnt sollte sich der Charakter derselben in der Mimik und Gestik des Turners widerspiegeln. Auch Höhepunkte und Akzente müssen vom Turner interpretiert werden. Ist dies nicht der Fall, nimmt der Musikkampfrichter einen Abzug von den 2.0 Punkten für die Musikinterpretation vor.

Seit 2010 wird auch die Kreativität und Originalität einer Kür mit maximal 2.0 Punkten bewertet.

Der Aufbau

Beim Geradeturnen und beim Spiraleturnen wird verlangt, dass Übungen aus gewissen Übungsgruppen geturnt werden. Der Aufbau ist folgendermassen vorgeschrieben:

Geradeturnen ohne Musik

- 1 Übung in beiden Bindungen
- 1 Übung in einer Bindung
- 1 ganz frei geturnte Übung (=Freiflug ohne mit den Händen zu halten) mit Bücke
- 1 Brücke ohne 1/2 Drehung ohne Bindungen
- 2 zentrale Übungen ohne Bindungen
- 1 dezentrale Übung ohne Bindungen aus den Strukturgruppen Hohe Rolle oder Auf-, Ab-, Umschwünge

Fehlt etwas aus dem Aufbau wird vom Aufbaupunkt (max. 1.0 Punkte) 0.2 Punkte abgezogen.

Geradeturnen mit Musik

- 2 Übungen in Bindungen (1 oder 2 Bindungen)
- 1 ganz frei geturnte Übung (=Freiflug ohne mit den Händen zu halten) mit Bücke
- 1 Brücke ohne 1/2 Drehung ohne Bindungen
- 2 zentrale Übungen ohne Bindungen
- 1 dezentrale Übung ohne Bindungen aus den Strukturgruppen Hohe Rolle oder Auf-, Ab-, Umschwünge

Fehlt etwas aus dem Aufbau werden 0.1 Punkte abgezogen, maximal aber 0.5 Punkte. Die 0.5 Punkte für den Aufbau sind beim Geradeturnen mit Musik in der Ausführung integriert.

Spirale

- 1 Elementverbindung mit 1/2 Drehung
- 1 ganz frei geturnte Übung
- 1 Radumdrehung mit einer ganz durchgeturnten Brücke
- 1 rückgeneigt geturnte Übung
- 1 Übung ohne Bindungen
- 1 Übung mit Wechsel
- 2 Übungen in der kleinen Spirale

Fehlt etwas aus dem Aufbau werden beim Aufbaupunkt (max. 1.0 Punkte) 0.2 Punkte abgezogen; fehlt eine kleine Spirale werden 0.5 Punkte abgezogen.

Geradeturnen



Beim Geradeturnen rollt das Rhönrad auf beiden Reifen. Durch Verlagerung des Körperschwerpunktes des Turners/ der Turnerin wird das Rhönrad bewegt.

Bei einer Kür werden verschiedene Elemente und Übungen aus einem vorgeschriebenen Schwierigkeitsteilekatalog aneinandergereiht.

Aktive Turner (ab 19 Jahren) turnen ihre Kür zu Musik.

Spirale

Beim Spiraleturnen bewegt sich das Rad nur auf einem Reifen.

Eine Kür besteht aus verschiedenen Übungen in der grossen Spirale (Neigungswinkel des Rades 60°) und mindestens zwei Übungen in der kleinen Spirale (Neigungswinkel des Rades 30°).



Sprung

Um einen Sprung zu vollführen versetzt der Turner/die Turnerin das Rad in Schwung und springt mit Anlauf auf das Rad. Wenn er/sie am höchsten Punkt steht springt der Turner mit einem Strecksprung, Salto oder ähnlichem auf die Landematte.

Beim Sprung hat der Turner/die Turnerin zwei Versuche - der bessere kommt in die Wertung.

Mehr- oder 3-Kampf

Der Mehr- oder 3-Kampf besteht aus der Note, die in allen 3 Disziplinen (Geradeturnen, Spirale und Sprung) erreicht wurde.

Für die Qualifikation zur Schweizermeisterschaft und für die Weltmeisterschaft müssen die Jugendturner und die Aktiven im 3-Kampf starten.