



Turn10 2013 Hilfestellung

Stand 17.04.2013

abgeklärt mit den ÖFT Turn10 TK

Allgemein

1. Stürze sind genau definiert

VOM Gerät und AUF DAS Gerät nicht vergessen

Reck/Stufenbarren

1. Zweite Kippe – anders als die erste:

Möglichkeiten Kippe:

- Laufkippe
- Schwebekippe
- Spreizkippe aus Spreizstütz = Spreizkippabaufschwung
- Langhang-Spreizkippe
- Lauf- oder Schwebespreizkippe
- Rückfallkippe
- Langhangkippe

Einige Beispiele von zwei verschiedenen Kippen:

- Lauf- oder Schwebekippe + Spreizkippe aus dem Spreizstütz = JA
- Laufkippe + Schwebekippe = JA
- Laufkippe + Langhangkippe = JA
- Spreizkippe aus Spreizstütz + Langhang-Spreizkippe = JA
- Lauf- oder Schwebekippe + Langhangkippe = JA
- Kammgriffkippe und Ristgriffkippe = JA
- Langhangkippe + Rückfallkippe = JA
- Rückfallkippe + Lauf- oder Schwebekippe = JA



2. Abgang am Reck:

Abgang Salto = letzte Vorschwung gehört zum Salto und kann nicht als Schwung gewertet werden

Aufpassen bei 4 Schwüngen und dann Salto

3. Holmwechsel

Holmwechsel erfordert keinen extra Vorschwung – der erste Vorschwung zählt schon zu den 4 Schwüngen

Seitpferd

1. Schere = EINE Schere

Also nur mehr 2 notwendig, nicht mehr 3