

Rhönradturnen - Wettkampfdisziplinen

Geradeturnen mit und ohne Musik

Das Rhönrad wird auf beiden Reifen in Bahnen hin und her bewegt, wobei es nicht zum Stillstand kommen darf (Ausnahme: Geradeturnen zur Musik). Die Wettkampffläche im Geradeturnen hat eine Größe von 23 x 3 m und wird von einer Sicherheitszone umgeben, die an den Längsseiten 2 m breit und an den Bahnenenden jeweils 2,0 m Länge hat.

Man unterscheidet zwischen dem Einzeltturnen ohne Musik (Schüler bis 13 J und Jugend 14 bis 18 J) und dem Geradeturnen mit Musik (Erwachsene >19 J), sowie dem Partner- und Synchronturnen mit Musik. Beim Synchronturnen ist die Wettkampffläche 5 m breit. Eine Kürübung in der Einzeldisziplin ohne Musik umfasst 4 bis 6 Bahnen, eine Kürübung mit Musik hat eine Dauer von 2:30 bis 3:15 Minuten. Die Anzahl der Bahnen ist dann nicht begrenzt.

Bewertet wird jeweils die Schwierigkeit, die Ausführung und der Aufbau der Übungsfolge. Bei der Musikkür gibt es auch Punkte für die musikalische Interpretation und Variation.

Spiraleturnen :

Das Rhönrad wird auf einem Reifen in großen Kreisen (große Spirale) und kleinen Kreisen (kleine Spirale) auf einer Wettkampffläche von 13,5 x 13,5 m bewegt. Die Sicherheitszone beträgt auf jeder Seite 2,0 m. Eine Kürübung besteht aus 8 bis 12 Übungen, wovon 2 Übungen in der kleinen Spirale gezeigt werden müssen.

Bei der großen Spirale bildet der Reifen mit dem Boden einen Winkel von ca- 60 Grad, bei der kleinen Spirale einen Winkel von 30 Grad oder weniger. Das Spiraleturnen wird als Wettkampfdisziplin ohne Musik geturnt. Auch beim Spiraleturnen wird die Schwierigkeit, sowie die Ausführung und der Aufbau (spezifische Pflichtteile) einer Kür bewertet.

Sprung

Bei der Disziplin Sprung wird das Rad zunächst durch kräftiges Wegstoßen in Schwung gebracht. Der Turner läuft, nach kurzem Warten, dem schnell rollenden Rad hinterher und nutzt das Rad, wie beim Kunstturnen das Pferd, zum Aufgang auf das Rad und dann als Absprunghilfe für einen Sprung auf eine Weichbodenmatte, Als Sprünge werden neben den einfachen Strecksprüngen, ggf. mit Hocke oder Grätsche, auch Vorwärts und Rückwärts - Salti, überschläge, Auerbachsprünge mit und ohne Schraube gezeigt.

Der Sprung soll dynamisch und kraftvoll sein. Das Rad soll nicht zum Stillstand kommen und darf auch nicht an der Weichbodenmatte vor dem Absprung anstoßen. Die Landung erfolgt 90 cm vor der Weichbodenkante, eine Markierung auf der Weichbodenmatte zeigt das Übertreten an.

Jeder Teilnehmer hat im allgemeinen 2 Sprünge der bessere davon geht in die Wertung. Es wird nach dem Anlauf der Absprung auf das Rad, die Höhe des Aufsetzens der Beine auf das Rad, die Zeit am Rad, Unsicherheiten wie Hin und Rückrollen am Rad, die Absprunghöhe und Absprunghöhe und die Landung bewertet. Bei Überschlägen darf der Turner mit seinen Ellbogen nicht am Rad auflegen, die Schultern dürfen nicht in das Rad hineintauchen.

Rhönradturnen - Wettkampfdisziplinen

Geradeturnen mit und ohne Musik

Das Rhönrad wird auf beiden Reifen in Bahnen hin und her bewegt, wobei es nicht zum Stillstand kommen darf (Ausnahme: Geradeturnen zur Musik).

Die Wettkampffläche im Geradeturnen hat eine Größe von 23 x 3 m und wird von einer Sicherheitszone umgeben, die an den Längsseiten 2 m breit und an den Enden jeweils 2,0 m Länge hat.

Man unterscheidet zwischen dem Einzelturnen ohne Musik (Schüler bis 13 J und Jugend 14 bis 18 J) und dem Geradeturnen mit Musik (Erwachsene >19 J), sowie dem Partner- und Synchronturnen mit Musik.

Beim Synchronturnen ist die Wettkampffläche 5 m breit. Eine Kürübung in der Einzeldisziplin ohne Musik umfasst 4 bis 6 Bahnen, eine Kürübung mit Musik hat eine Dauer von 2 min 30 bis 3 min 15. Die Anzahl der Bahnen ist dann nicht begrenzt.

Bewertet wird jeweils die Schwierigkeit, die Ausführung und der Aufbau der Übungsfolge. Bei der Musikkür gibt es auch Punkte für die musikalische Interpretation.

Spiraleturnen :

Das Rhönrad wird auf einem Reifen in großen Kreisen (große Spirale) und kleinen Kreisen (kleine Spirale) auf einer Wettkampffläche von 13,5 x 13,5 m bewegt. Die Sicherheitszone beträgt auf jeder Seite 2,0 m. Eine Kürübung besteht aus 8 bis 12 Übungen, wovon 2 Übungen in der kleinen Spirale gezeigt werden müssen.

Bei der großen Spirale bildet der Reifen mit dem Boden einen Winkel von ca 60 Grad, bei der kleinen Spirale einen Winkel von 30 Grad oder weniger.

Das Spiraleturnen wird als Wettkampfdisziplin ohne Musik geturnt. Auch beim Spiraleturnen wird die Schwierigkeit, sowie die Ausführung und der Aufbau (spezifische Pflichtteile) einer Kür bewertet.

Sprung

Bei der Disziplin Sprung wird das Rad zunächst durch kräftiges Wegstoßen in Schwung gebracht. Der Turner läuft, nach kurzem Warten, dem schnell rollenden Rad hinterher und nutzt das Rad, wie beim Kunstturnen das Pferd, zum Aufgang auf das Rad und dann als Absprunghilfe für einen Sprung auf eine Weichbodenmatte. Als Sprünge werden neben den einfachen Strecksprüngen, ggf. mit Hocke oder Grätsche, auch Vorwärts und Rückwärts Salti, Überschläge, Auerbachsprünge mit und ohne Schraube gezeigt.

Der Sprung soll dynamisch und kraftvoll sein. Das Rad soll nicht zum Stillstand kommen und darf auch nicht an der Weichbodenmatte anstoßen. Die Landung erfolgt 90 cm vor der Weichbodenkante, eine Markierung beim Sprungbewerb zeigt das Übertreten an. Jeder Teilnehmer hat im allgemeinen 2 Sprünge, der Beste davon geht in die Wertung.

Es wird nach dem Anlauf der Absprung auf das Rad, die Höhe des Aufsetzens der Beine auf das Rad, die Zeit am Rad, die Unsicherheiten wie Hin und Rückrollen am Rad, die Absprungsdynamik, allfällige Rotationen nach dem Absprung, die Absprunghöhe und die Landung bewertet.

