

3 Freübung

3.1 Einleitung

Die Freübung im Nationalturnen ist in ihrer Form ähnlich gestaltet wie die Bodenübung beim Geräteturnen. An den Einzelturner werden je nach Kategorie unterschiedliche Wettkampfanforderungen gestellt.

Erst wenn die elementaren Freübungsformen beherrscht werden, soll mit dem Erlernen von Schwierigkeitsteilen begonnen werden.

Der sauberen Ausführung einer Freübung ist grosse Bedeutung beizumessen, da nach optischen Eindrücken beurteilt wird.

3.2 Grundsätzliches zum Freübungsturnen

Haltungsfördernde Bewegungen werden in langsam steigender Weise bis zur stärksten Anspannung ausgeführt.

Schwungteile werden dynamisch ausgeführt. Der Wechsel von Spannung und Entspannung muss eine harmonisch ablaufende Bewegungsfolge darstellen.

Ein längeres Verharren (deutlicher Halt von 2 - 3 Sekunden / Halteteile) erfordern nur die statischen Schwierigkeitsteile.

3.3 Die komplette Freübung

Eine komplette Freübung stellt folgende Ansprüche:

- Zusammensetzung so wählen, dass der ganze Körper erfasst wird (Bein-, Rumpf- und Armeile). Dazu kommen sinnvoll eingebaute Schwierigkeitsteile.
- Ausnützung des gesamten zur Verfügung stehenden Platzes.
- Fliessender Bewegungsablauf mit regelmässigem Wechsel zwischen Spannung und Entspannung.
- Spannungen und Endstellungen müssen vollwertig sein und nicht nur angedeutet.
- Alle Sprünge sollen dynamisch und mit Körperspannung ausgeführt, sowie weich und federnd aufgefangen werden, gefolgt von risikoarmen Fortsetzungen.
- Es soll ein ausgewogener Wechsel zwischen ruhigen (statischen / haltenden) und bewegten (dynamischen) Teilen erfolgen.

3.4 Zusammensetzung einer Freübung

- **Einleitung**
 - Aus gespannter Grundstellung, mit statischem oder dynamischem Anfang.
- **Mittelteil**
 - Ruhiger Übungsverlauf, mit statischen Teilen.
- **Schlussteil**
 - Aus der Übung gesteigert herausgewachsen, mit eindrucksvollem Finale.

3.5 Anforderungen

Die Anforderungen in Bezug auf die Einstufungswerte sowie die Anzahl an Schwierigkeitsteilen bleiben für alle Wettkämpfe gleich (eidgenössische oder kantonale Wettkämpfe).

In sämtlichen Kategorien kann eine frei gewählte Freiübung geturnt werden. Als Mindestanforderung wird pro Kategorie eine Anzahl Schwierigkeitsteile verlangt. Erlaubt sind auch die Übungsvorschläge in den Kategorien L1, J2, J1 und JP. Diese sind den frei gewählten Übungen gleichgestellt.

Kategorie	Anzahl Schwierigkeitswerte (Mindestanforderung)					
	I	II	III	IV	V	
A		1	2	3	1	
L2		3	2	2		
L1	1	3	3			oder Übungsvorschlag L1
J2	2	3	2			oder Übungsvorschlag J2
J1	3	2	1			oder Übungsvorschlag J1
JP	3	2				oder Übungsvorschlag JP

- Fehlende Schwierigkeitswerte (Werte I-V) werden mit je 0.5 Punkten in Abzug gebracht.
- Das Freiübungsturnen wird auf einer Fläche von 2 x 14 Meter auf Rasen ausgeführt. Die Rasenfläche ist mit Bändern gut sichtbar zu markieren. Die Freiübung kann ebenfalls auf einer Mattenbahn von 12 Meter Länge (in der Halle oder im Freien) geturnt werden. Die Mindestbreite beträgt 1.50 Meter.
- Die geforderten Schwierigkeitsteile können durch höher eingestufte Schwierigkeitsteile ersetzt werden.
- Halteteile sind 2 - 3 Sekunden zu fixieren.

3.6 Bewertung

Die Gesamtnote setzt sich aus folgenden drei Hauptkriterien zusammen:

- Benötigte Schwierigkeitswerte
- Haltung und technisch richtige Ausführung
- Ausgenützte Platzverhältnisse und abwechslungsreiche Freiübung

Für besonders anspruchsvolle Freiübungen können Zuschläge gegeben werden, wobei die Gesamt-Höchstnote bei 10.0 Punkten bleibt. Zuschläge von je 0.1 Punkte werden gegeben für:

- Übungen mit sehr hohem Schwierigkeitswert
- Schwierige Kombination
- Ausgeprägte Dynamik und Ausdruckskraft

3.7 Schwierigkeitswerte

Für die Bestimmung der Schwierigkeitsnote werden die Einstufungswerte herangezogen (gemäss Wettkampfanforderungen).

3.8 Übungsvorschläge

Die Übungsvorschläge der Kategorien JP, J1, J2 und L1 können abgeändert werden, müssen jedoch den Mindestanforderungen entsprechen (Siehe Punkt 3.5. „Anforderungen“).

3.9 Taxation Freiübung

Abzüge pro Vorkommnis (inkl. Übergangsteile)

1/10 Punkte

- leicht gebeugte Arme oder Beine
- Füße nicht durchgestreckt
- geöffnete Beine
- Standfehler (unsicher)
- Hilfegeben mit den Händen bei der Rolle vorwärts
- Endform fehlt bei Schwierigkeits- und Übergangsteilen
- Halteteile werden zu lang fixiert (über 3 Sek.)
- Sprünge können nicht gestanden werden (sicherer Stand)
- Sturz durch nassen Rasen oder rutschende Matten (unverschuldet)

2/10 Punkte

- fehlerhafte Technik
- Haltungsfehler
- Auffangen eines Sturzes
- Teile werden nicht zur Endform geturnt
- Halteteile werden nicht 2 Sekunden lang fixiert
- pro Unterbruch der Übung
- pro Verlassen der Freiübungsbahn

3/10 Punkte

- grobe Haltungsfehler

4/10 Punkte

- Sturz infolge fehlerhafter Technik

5/10 Punkte

- pro fehlendem Schwierigkeitsteil

Abzüge gesamthaft pro Vorkommnis für allgemeine Ausführungsmängel

1/10 Punkte

- Übungsauftakt fehlt (gespannte Körperhaltung zu Beginn der Übung)
- Übungsschluss fehlt (gespannte Körperhaltung zum Schluss der Übung)
- Verstoss gegen die Bekleidungs Vorschrift (T-Shirt nicht in der Hose)

2/10 Punkte

- Unterbrüche, verhaltenes Turnen
- zu geringe Ausnützung der Bodenfläche
- unsportliches Verhalten gegen die Kampfrichter

3/10 Punkte

- Halte-, Kraft- Sprung- oder Gleichgewichtsteile überwiegen
- Wiederholung von Schwierigkeitsteilen ohne Übergänge

4/10 Punkte

- überhaupt kein Zusammenhang ersichtlich (sehr schlechter Übungsaufbau)
- viele Unterbrüche (keine Vorbereitung ersichtlich)

Maximaler Punkteabzug	2.3 Punkte
------------------------------	-------------------

3.10 Zuschläge

Für Übungen mit sehr hohem Schwierigkeitswert

0.1 Schwierigkeitswert

Schwierigen Kombinationen sowie ausgeprägter Dynamik und Ausdruckskraft können Zuschläge gegeben werden.

0.1 Kombination

0.1 Dynamik/ Ausdruck

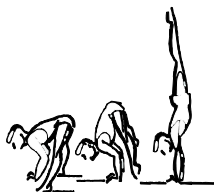
Maximaler Punktezuschlag	0.3 Punkte
---------------------------------	-------------------

Höchstnote	10.0 Punkten
-------------------	---------------------

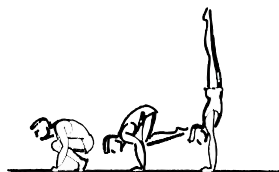
Tiefstnote	5.0 Punkte
<ul style="list-style-type: none">• gesamte Übung ohne Inhalt• keine Vorbereitung ersichtlich (dient als Fluchtdisziplin)	

3.11 Einstufungswerte der Schwierigkeitsteile

3.11.1 Standarten



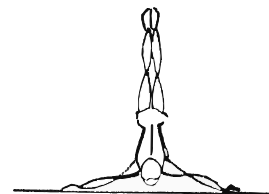
Heben des gebückten Körpers mit gebeugten Armen und gegrätschten Beinen zum Handstand V



Heben des gebückten Körpers mit gebeugten Armen und gebeugten Beinen zum Handstand V



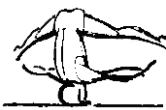
Handstand mit gegrätschten Beinen V



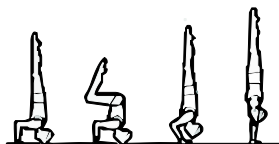
Querhandstand V



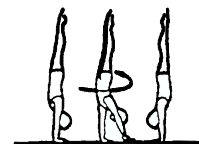
Einarmiger Handstand V



Freier Kopfstand V



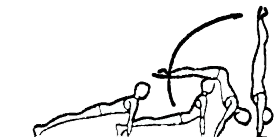
Kopfstand zum Handstand drücken V



Handstand mit 1/2 Drehung im Handstand IV



Anstirnen ohne Beinfassung IV



Liegestützkippen zum Handstand IV



Hochschwingen zum Handstand IV (2-3 Sek.)



Anstirnen mit Beinfassung III



Unterarmstand III (2-3 Sek.)



Aufschwingen zum Handstand und zurück III



Kopfstand II (2-3 Sek.)



Nackenstand (Kerze) I



Nackenstand Beugen und Strecken (Kerze) I



Grätschstand 0



Kreuzstand 0



Quergrätschstand 0



Grundstellung 0



Hockstand 0



Kniestand 0



Kauerstellung 0

3.11.2 Waagen



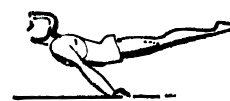
Spreizwaage vorlings V



Standwaage rücklings V



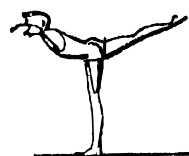
Standwaage seitlings V



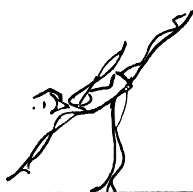
Stützwaage vorlings V



Spreizwaage seitlings V



Standwaage vorlings IV



Standwaage vorlings
schräg IV



Kniewaage vorlings IV



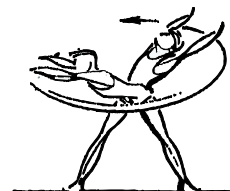
Bogenwaage vorlings III



Rumpfneigen vorwärts
im Grätschstand II



Rumpfneigen seitwärts
im Grätschstand I



Rumpfkreisen im
Grätschstand I

3.11.3 Stützarten



Spitzwinkelstütz V



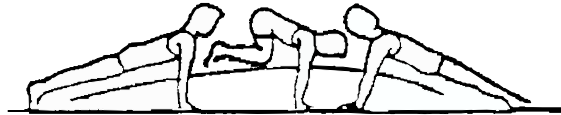
Grätschinkelstütz V



Liegestütz vorlings mit Kreisen beider Beine V



Winkelstütz IV



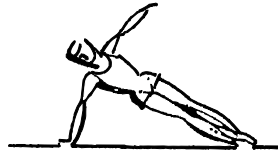
Liegestütz vorlings durchhocken III



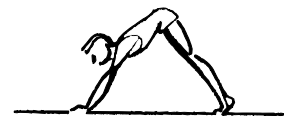
Brücke III



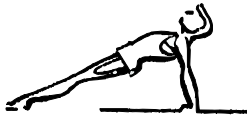
Hockstand mit Kreisen links auswärts und rechts auswärts III



Liegestütz seitlings II



Winkelliegestütz I



Liegestütz rücklings I



Liegestütz vorlings I



Knieliegestütz Bank I

3.11.4 Sitzarten



Seitspagat V



Querspagat V



Anstirnen ohne Beifassung IV



Anstirnen mit Beifassung III



Spitzwinkelsitz II



Hürdensitz I



Sitz 0



Grätschsitz 0



Fersensitz 0



Schneidersitz 0



Hocksitz 0



Rückenlage 0

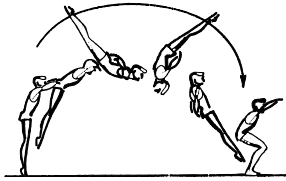


Bauchlage 0

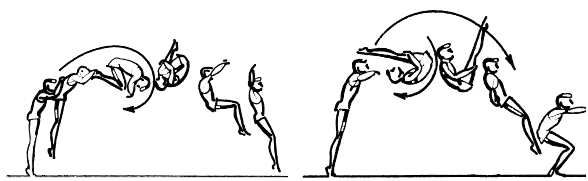


Seitenlage 0

3.11.5 Sprungarten

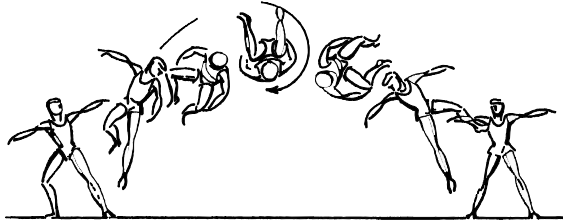


Salto vorwärts gestreckt V

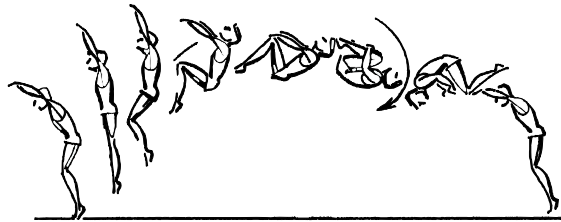


Salto vorwärts gebückt
V

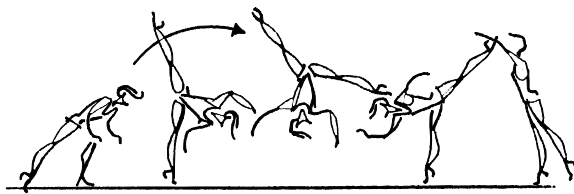
Salto vorwärts gehockt
V



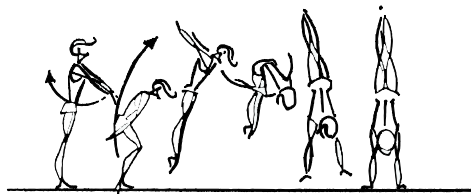
Salto seitwärts gehockt V



Salto rückwärts gehockt V



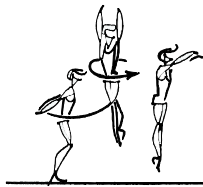
Japanersprung V



Winkelsprung IV



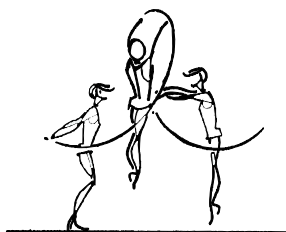
Grätschwinkelsprung III



Strecksprung mit 1/1
Drehung III



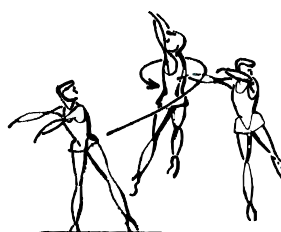
Schersprung III



Strecksprung mit 1/2
Drehung II



Hochsprung II



Drehsprung mit 1/1 Dre-
hung II



Quergrätschsprung II



Grätschsprung I



Laufsprung I



Rehsprung I



Anschlagsprung I

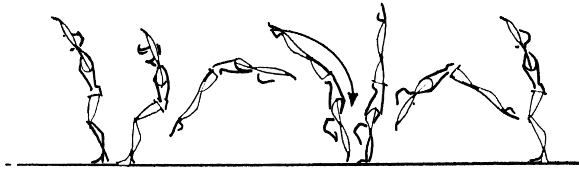


Schafsprung I

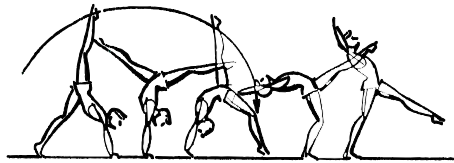


Strecksprung I

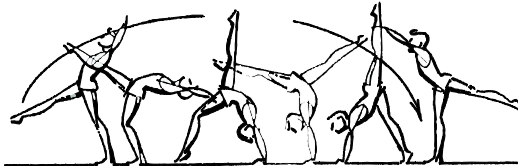
3.11.6 Überschläge



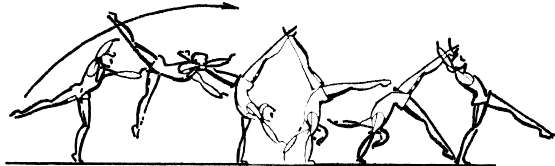
Flic-Flac Überschlag rückwärts V



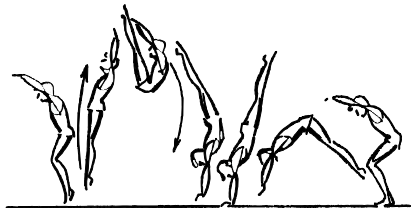
Spreizüberschlag vorwärts V



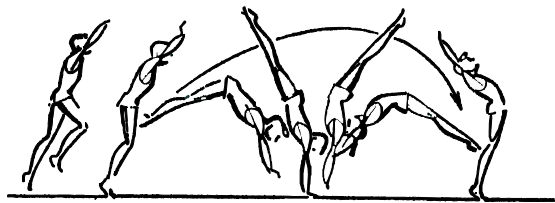
Spreizüberschlag rückwärts V



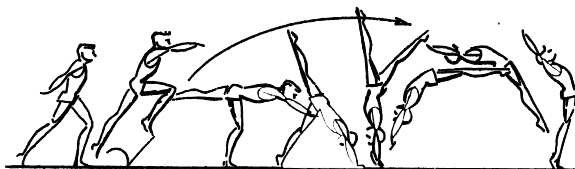
Radüberschlag vorwärts V



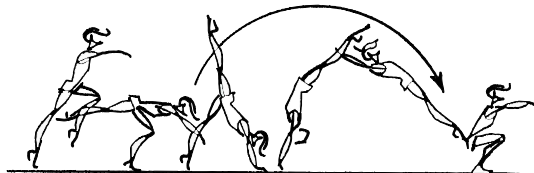
Überschlag rückwärts gebückt V



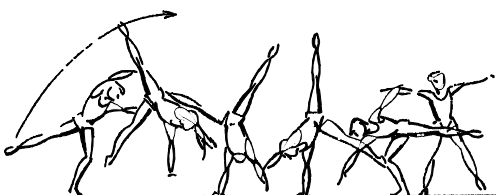
Hechtüberschlag gestreckt V



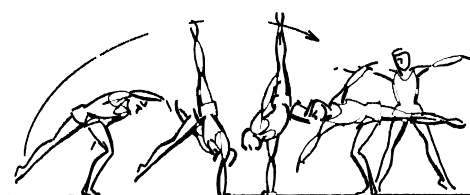
Überschlag vorwärts gestreckt V



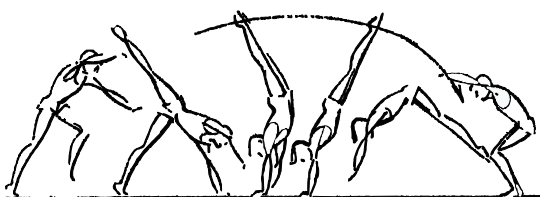
Überschlag vorwärts zur Kauerstellung IV



Gesprungenes Rad IV



Überschlag seitwärts mit Stütze an einem Arm IV

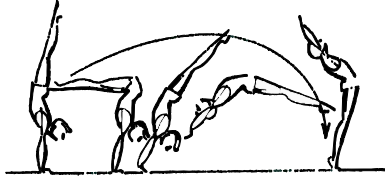


Radwende Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung III

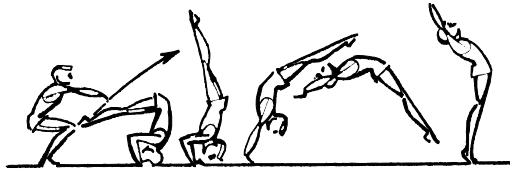


Radüberschlag seitwärts III

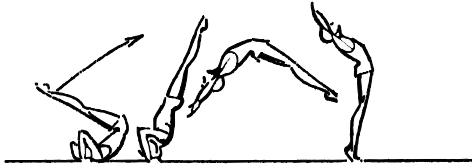
3.11.7 Kippen



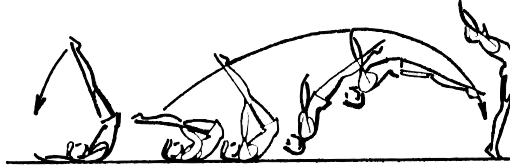
Handstandkippe V



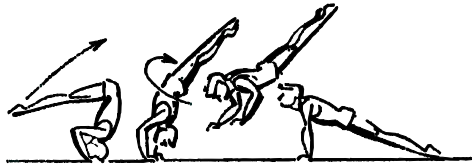
Kopfkippe gestreckt V



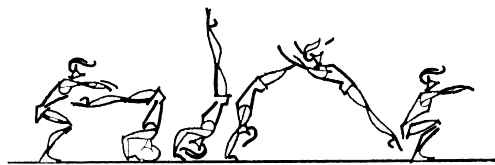
Nackenkippe gestreckt V



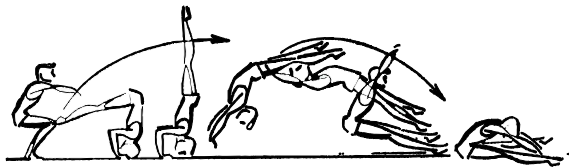
Nackenkippe mit Abstoßen an den Oberschenkeln gestreckt V



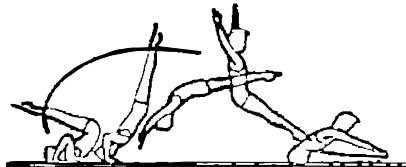
Kopfkippe mit 1/2 Drehungkippe zur Liegestütz V



Kopfkippe zur Kauerstellung IV

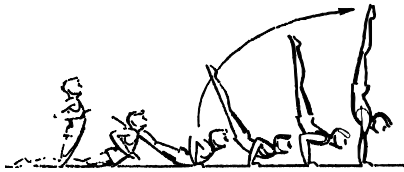


Kopfkippe zum Grätschsitz IV

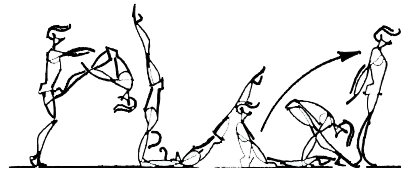


Nackenkippe zum Sitz IV

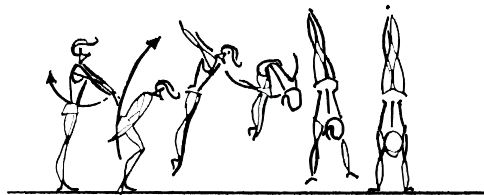
3.11.8 Rollen



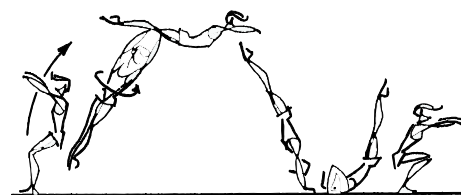
Bauchrolle vorwärts zum Handstand V



Sprungrolle vorwärts mit gestreckten Beinen zum Stand V



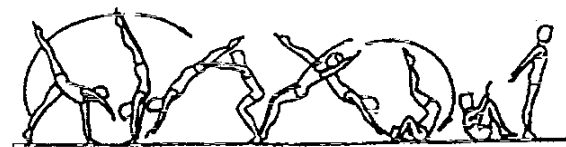
Japanersprung V



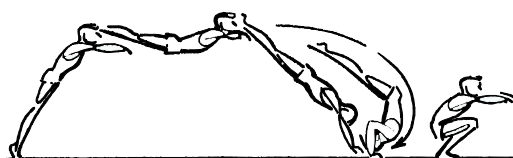
Sprung rückwärts mit 1/2 Drehung zur Hechtrolle V



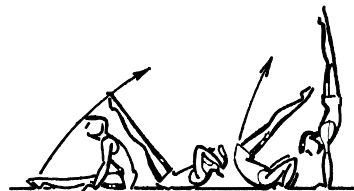
Bauchrolle vorwärts zum Kopfstand IV



Radwende, Sprung vorwärts und 1/2 Drehung zur Rolle vorwärts IV



Hechtrolle IV



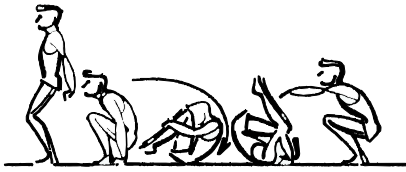
Streuli, Rolle rückwärts zum Handstand IV



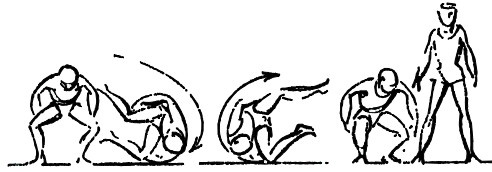
Bauchrolle rückwärts zum Kniestand III



Sprungrolle III



Rolle rückwärts II

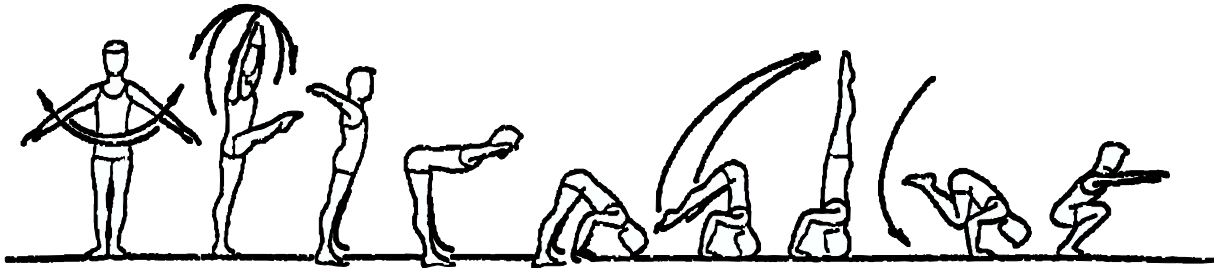


Rolle seitwärts II

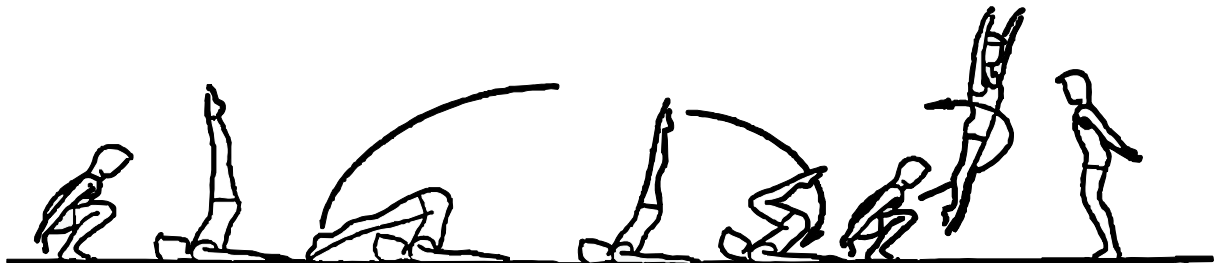


Rolle vorwärts II

3.11.9 Übungsvorschlag JP

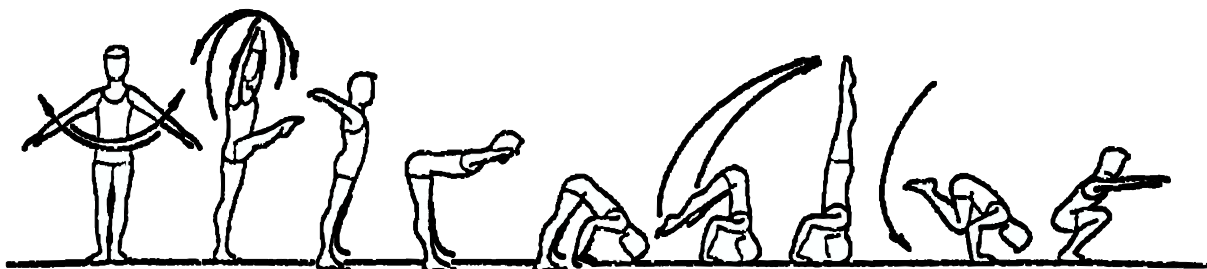


1. Seitstand: Armschwingen auswärts zur Seithochhalte, Spreizen rechts vorwärts mit 1/4-Drehung links und Armkreisen einwärts zum Grätschstand, Senken des Körpers zur Neigehalte
2. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen zum Kopfstand
3. Senken zum Kauerstand



4. Abrollen rückwärts zum Nackenstand und Beinwippen zum Berühren des Bodens mit den Fussspitzen
5. Abrollen vorwärts und Strecksprung mit 1/2-Drehung

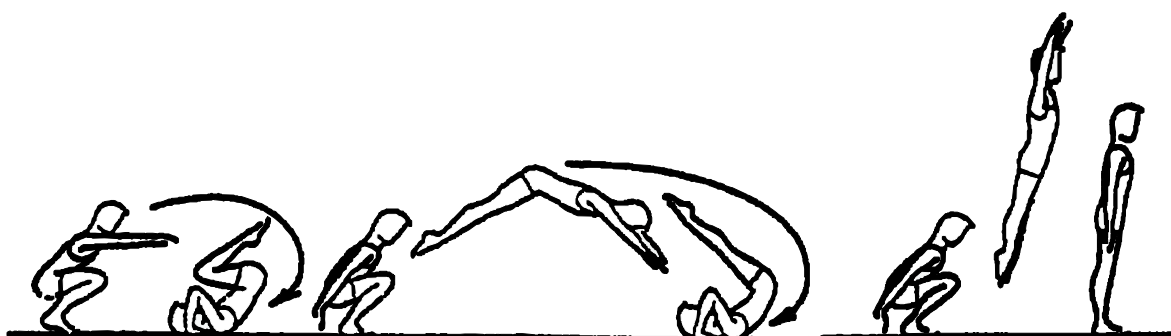
3.11.10 Übungsvorschlag J1



1. Seitstand: Armschwingen auswärts zur Seithochhalte, Spreizen rechts vorwärts mit 1/4-Drehung links und Armkreisen einwärts zum Grätschstand, Senken des Körpers zur Neigehalte
2. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen zum Kopfstand
3. Senken zum Kauerstand

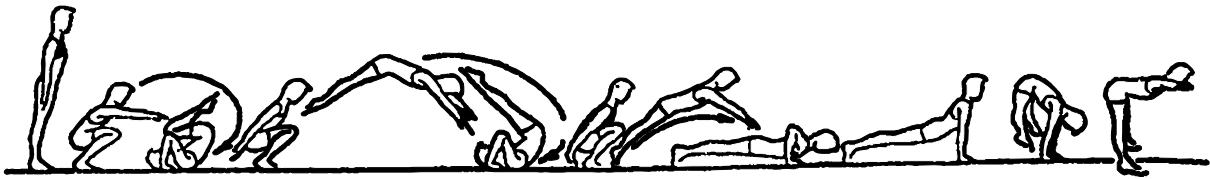


4. Abrollen rückwärts zum Nackenstand und Beinwippen zum Berühren des Bodens mit den Fussspitzen
5. Abrollen vorwärts und Strecksprung mit 1/2-Drehung

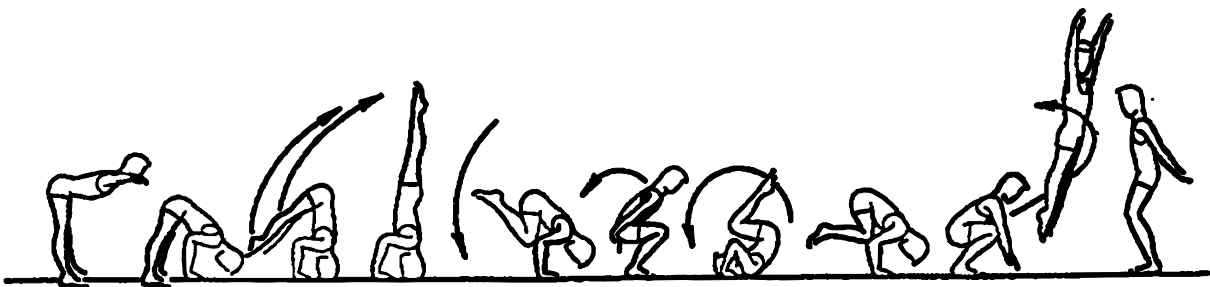


6. Rolle vorwärts und Sprungrolle zum Strecksprung

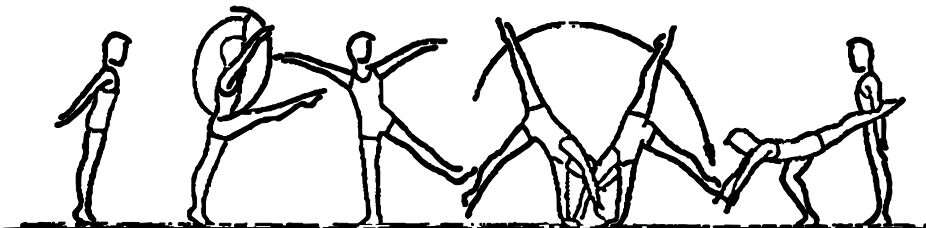
3.11.11 Übungsvorschlag J2



1. Rolle vorwärts zum Kauerstand
2. Sprungrolle
3. Beinstrecken und Fallen vorwärts zur Liegestütz vorlings mit Armwippen, Hüftwippen und Sprung mit Grätschen der Beine, Aufsetzen neben den Händen, Armheben seitwärts zur Seithalte - Körper in Neigehalte

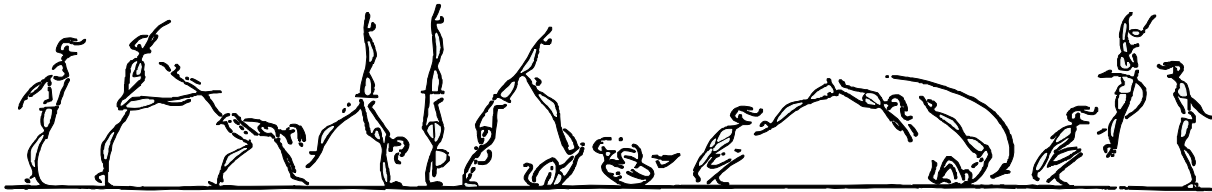


4. Rumpfbeugen vorwärts und Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen zum Kopfstand
5. Senken der Beine zum Kauerstand, Rolle rückwärts und Strecksprung mit 1/2-Drehung



6. Spreizen links vorwärts mit 1/4-Drehung rechts und Armkreisen einwärts zum Überschlag links seitwärts (Rad) mit 1/4-Drehung rechts zur Grundstellung

3.11.12 Übungsvorschlag L1



1. Hochschwingen zum Handstand und Abrollen vorwärts
2. Sprungrolle zum Streck sprung mit 1/2-Drehung



3. Fallen vorwärts zum Liegestütz vorlings mit Armwippen, Hüftwippen und Sprung mit Grätschen der Beine. Aufsetzen neben den Händen. Armheben seitwärts zur Seithalte. Körper in Neigehalte
4. Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen zum Kopfstand. Abrollen vorwärts und Streck sprung mit 1/2-Drehung



5. Standwaage vorliegend
6. 2 - 3 Schritte Anlauf, Radwende und Streck sprung

3.12 Notenblatteintrag

Freiübung / Exercise																				9	40	Visum
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	----	-----------