



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Bewertungskriterien und Bewertungshilfen

Gerätturnen

für das Fach Sport

in den vier Halbjahren der Qualifikationsphase und

in der Abiturprüfung

2024

INHALTSVERZEICHNIS

1. ALLGEMEINE ANMERKUNGEN ZUR GERÄTTURNPRÜFUNG	3
2. ALLGEMEINE BEURTEILUNGSKRITERIEN FÜR DIE AUSFÜHRUNGSQUALITÄT IM TURNEN	4
3. AUSFÜHRLICHE BEWERTUNGSKRITERIEN FÜR DEN SPRUNG (SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN)	5
4. BEWERTUNGSKRITERIEN SCHÜLER FÜR BODEN, RECK UND BARREN	7

Nachfolgende Ausführungen sollen den Sportlehrkräften sowie der Prüfungskommission im fachpraktischen Abitur als eine Handlungshilfe bei der Bewertung des Gerätturnens dienen.

Zudem können die Bewertungshilfen für die Fachlehrerinnen und Fachlehrer sowie den Abiturienten bei der Erstellung der Gerätturnübungen nützlich sein.

1. Allgemeine Anmerkungen zur Gerätturnprüfung
2. Allgemeine Bewertungskriterien für die Ausführungsqualität im Turnen
3. Ausführliche Bewertungskriterien für den Sprung (Schüler und Schülerinnen)
4. Bewertungskriterien Schüler für Boden, Reck und Barren
5. Bewertungskriterien Schülerinnen für Boden, Reck/Stufenbarren und Schwebebalken

Stand November 2020

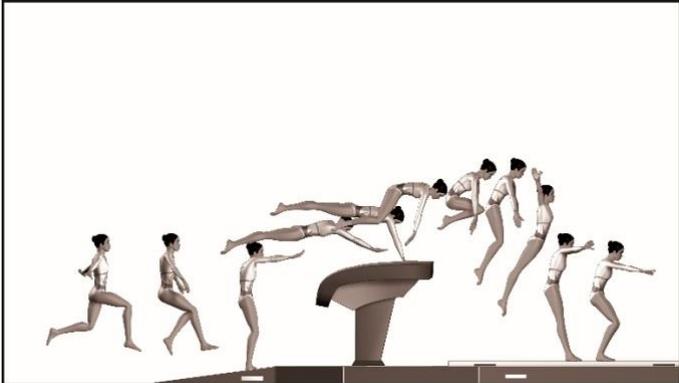
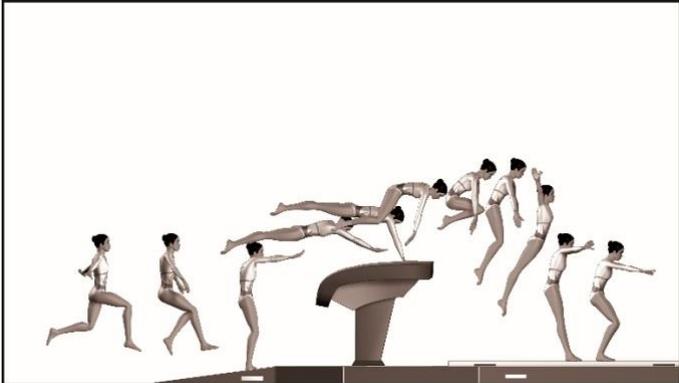
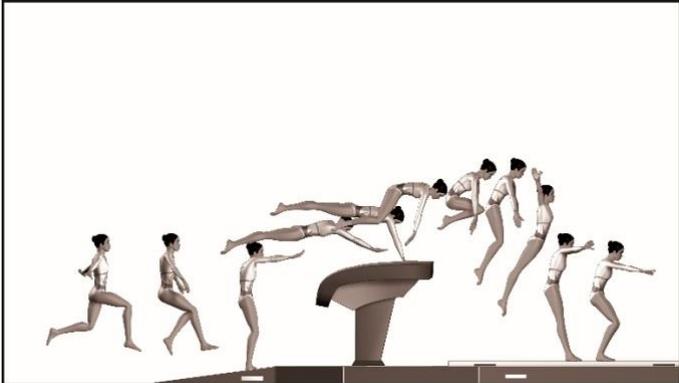
1. Allgemeine Anmerkungen zur Gerätturnprüfung

- Die von den SuS selbst zusammengestellten Übungen (mit den entsprechenden Wertungspunkten) sind dem Vorsitzenden bis spätestens fünf Schultage vor dem Prüfungstermin zukommen zu lassen.
- Die Wertungspunkte für die Übungsteile des Gerätturnens sind aus der Wertungstabelle zu entnehmen. Für Schülerinnen sind dies die Geräte Sprung, Boden, Stufenbarren/Reck und Schwebebalken, für Schüler die Geräte Sprung, Boden, Reck und Barren.
- Bei der Bewertung werden an jedem gewählten Gerät Punkte für technische Fehler sowie für Ausführungsfehler von der Gesamtsumme (errechnet aus den Wertungspunkten der Wertungstabelle) abgezogen. Dabei werden der Bewegungsfluss und der Gesamteindruck der Übung miteinbezogen.
- Bei Boden, Reck/Stufenbarren und Barren werden zur Ermittlung der Gesamtwertigkeit der Übung die Wertungspunkte von maximal sechs und beim Schwebebalken maximal acht verschiedenen Elementen addiert. Dabei gilt: Eine Bodenübung beinhaltet mindestens ein akrobatisches und mindestens ein nichtakrobatisches Element. An den Geräten Reck, Stufenbarren, Barren und Schwebebalken besteht eine Übung aus einem Angang, verschiedenen Elementen am Gerät und einem Abgang.
Übersteigt die Summe der gewählten Übungsteile 15 Punkte, beträgt der Ausgangswert der Übung dennoch 15 Punkte. Alle Übungsteile, wie auch sich wiederholende Elemente, werden in der Bewertung von Bewegungsfluss und Gesamteindruck der Übung berücksichtigt. Notwendig werdende Abzüge für Bewegungsfluss, Gesamteindruck der Übung sowie Ausführungsqualität der einzelnen Übungsteile erfolgen dann vom Ausgangswert 15 Punkte.
- Beim Sprung sind zwei Versuche (ggf. verschiedenartige Sprünge) möglich, von denen der bessere gewertet wird. Bei den anderen Geräten gibt es nur einen Versuch.
- Für einen Zwischenschwung* werden jeweils 0,5 Notenpunkte, für das Verlassen des Gerätes (Sturz) 1 Notenpunkt abgezogen.
(Als Zwischenschwung gilt, wenn ein Vor- und Rückschwung (oder umgekehrt) ohne ein Element geturnt wird. Kein Abzug gibt es aber zum Beispiel, wenn nach einer Stemme rückwärts am Barren ein Vorschwung und dann die Drehhocke angeschlossen wird.)*
- Beim Bodenturnen ist eine Sprunghilfe beim Salto nicht gestattet. Geturnt wird auf einer Mattenbahn (mind. 12 x 2m). Die Benutzung eines Sprungbodens ist erlaubt, allerdings müssen entsprechende Elemente dann deutlich höher ausgeführt werden. Nicht zugelassen ist die Benutzung eines Air Tracks.
Zur Ausnutzung der Mattenbahn (Probleme mit der Raumaufteilung) sind zusätzliche Drehungen und Schritte abzugsfrei erlaubt.
Für Landungen sind keine Weichboden- oder Niedersprungmatten zugelassen.
- Zum Aufgang an Balken und Barren ist ein Sprungbrett erlaubt.
- Eine Hilfestellung ist nicht erlaubt. Auf Wunsch des Schülers oder der Schülerin kann eine Sicherheitsstellung zugelassen werden. Bei deren Eingreifen gilt das Element als nicht geturnt.
- Die Ergebnisse an den beiden geprüften Geräten werden gleich gewichtet. Halbe Notenpunkte sind möglich. Es wird nicht gerundet.

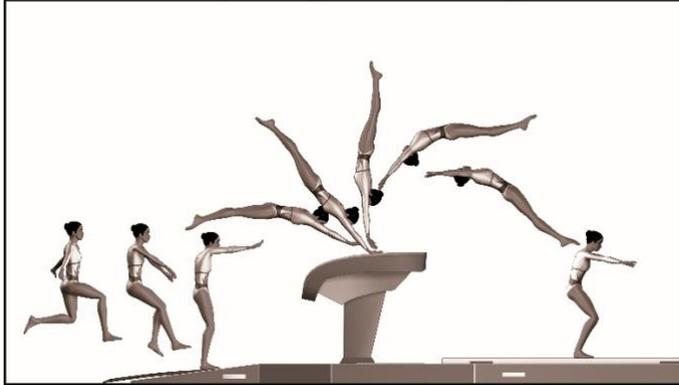
2. Allgemeine Beurteilungskriterien für die Ausführungsqualität im Turnen

"Sehr gut"	"Gut"	"Befriedigend"	"Ausreichend"	"Mangelhaft"
Ausgezeichnete Gesamtleistung	Gute Gesamtleistung	Zufriedenstellende Gesamtleistung	Noch ausreichende Gesamtleistung	Nicht ausreichende Gesamtleistung
rhythmische und dynamische Ausführung <i>(fließend)</i>	kleine Störungen im Rhythmus	Störungen im Rhythmus, wenig Dynamik	deutliche Störungen im Rhythmus, keine Dynamik	häufige Störungen im Rhythmus <i>(kein Bewegungsfluss erkennbar, Elemente wirken „abgehackt“)</i>
so gut wie keine Haltungsfehler	leichte Haltungsfehler	mehrere leichte und teilweise auch deutliche Haltungsfehler	deutliche Haltungsfehler	grobe Haltungsfehler
so gut wie keine technischen Mängel	geringe technische Mängel	mit technischen Mängeln	deutliche technische Mängel <i>(Elemente nur in Grobform)</i>	grobe technische Mängel
so gut wie keine Mängel im Bewegungsablauf	teilweise Mängel im Bewegungsablauf <i>(z. B. kurze Unterbrechung, Sturz vom Schwebebalken oder Zwischenschwung)</i> <i>Achtung: ist der Gesamteindruck sehr gut, kann trotz Sturz vom Schwebebalken oder Zwischenschwung die Übung noch mit sehr gut bewertet werden.</i>	Mängel im Bewegungsablauf	deutliche Mängel im Bewegungsablauf, Übungsablauf noch erkennbar	grobe Mängel im Bewegungsablauf, Übungsablauf nur in Ansätzen erkennbar

3. Ausführliche Bewegungskriterien für den Sprung (Schüler und Schülerinnen)

SPRUNG																							
<ul style="list-style-type: none"> Die SuS haben zwei Sprünge, die verschieden sein können; der bessere Sprung zählt. Die Bewertung beginnt in dem Moment, in dem das Sprungbrett berührt wird. Primäres Bewegungsziel ist es eine hohe und weite 2. Flugphase zu erreichen. Ein zu hohes Anschweben in der 1. Flugphase kann bei fehlendem Gegenstütz (fehlende Kraft) kontraproduktiv sein. Beim Handstützüberschlag ist ein hoher Abdruck selbst für Geübte nur schwer zu realisieren. Dies sollte bei der Bewertung berücksichtigt werden (Schulturnen ≠ Wettkampfturnen). 																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;"></th> <th style="width: 35%;">Optimale BEWEGUNGSMERKMALE</th> <th style="width: 35%;">Mögliche ABZÜGE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>Sprunghocke</p>  </td> <td> <p><u>1. Flugphase:</u> gestreckte Arme - weit nach vorne aufsetzen, geöffneter Arm-Rumpf-Winkel und Bein-Rumpfwinkel (deutlicher Ferseneinsatz), Hüfte und Beine über Schulterhöhe/über Waagrechte</p> <p><u>Stützphase:</u> schnellkräftiger Abdruck vom Gerät und Anhocken der Beine</p> <p><u>2. Flugphase:</u> Höhenanstieg nach dem Abdruck („erkennbare“ 2. Flugphase), Aufrichten des Oberkörpers</p> <p><u>Landung:</u> kontrollierter Stand, aktive Landung (Landevorbereitung) (Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten nicht als Standfehler und führen nicht zu einem Punktabzug)</p> </td> <td> <p><u>1. Flugphase:</u> keine Körperstreckung, Hüfte und Beine nicht über Waagrechte, zu frühe Hockphase (bei zu hoher Flugphase ist in der Regel die Stützphase zu lang oder kein Gegenstütz vorhanden, fehlende Kraft = kein Abdruck)</p> <p><u>Stützphase:</u> zu langer Stütz, Schultern sind vor den Händen (Schulter „brechen“ vor), stark gebeugte Arme Ungültiger Sprung: Durchschieben/seitliches Vorbeiführen der Beine, „Laufen“ der Hände im Stütz, Aufhocken</p> <p><u>2. Flugphase:</u> keine sichtbare Steigphase, kein Aufrichten des Oberkörpers erkennbar „Sinkflug“</p> <p><u>Landung:</u> keine Landevorbereitung = kein kontrollierter Stand, Sturz</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 45%;">Schüler</th> <th style="width: 45%;">Schülerinnen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13 Punkte</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,30 m</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,20 m</td> </tr> <tr> <td>10 Punkte</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,20 m</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,10 m</td> </tr> <tr> <td>7 Punkte</td> <td>Kasten quer, Höhe 1,20 m</td> <td>Kasten quer, Höhe 1,10 m</td> </tr> </tbody> </table> </td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Optimale BEWEGUNGSMERKMALE	Mögliche ABZÜGE	<p>Sprunghocke</p> 	<p><u>1. Flugphase:</u> gestreckte Arme - weit nach vorne aufsetzen, geöffneter Arm-Rumpf-Winkel und Bein-Rumpfwinkel (deutlicher Ferseneinsatz), Hüfte und Beine über Schulterhöhe/über Waagrechte</p> <p><u>Stützphase:</u> schnellkräftiger Abdruck vom Gerät und Anhocken der Beine</p> <p><u>2. Flugphase:</u> Höhenanstieg nach dem Abdruck („erkennbare“ 2. Flugphase), Aufrichten des Oberkörpers</p> <p><u>Landung:</u> kontrollierter Stand, aktive Landung (Landevorbereitung) (Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten nicht als Standfehler und führen nicht zu einem Punktabzug)</p>	<p><u>1. Flugphase:</u> keine Körperstreckung, Hüfte und Beine nicht über Waagrechte, zu frühe Hockphase (bei zu hoher Flugphase ist in der Regel die Stützphase zu lang oder kein Gegenstütz vorhanden, fehlende Kraft = kein Abdruck)</p> <p><u>Stützphase:</u> zu langer Stütz, Schultern sind vor den Händen (Schulter „brechen“ vor), stark gebeugte Arme Ungültiger Sprung: Durchschieben/seitliches Vorbeiführen der Beine, „Laufen“ der Hände im Stütz, Aufhocken</p> <p><u>2. Flugphase:</u> keine sichtbare Steigphase, kein Aufrichten des Oberkörpers erkennbar „Sinkflug“</p> <p><u>Landung:</u> keine Landevorbereitung = kein kontrollierter Stand, Sturz</p>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 45%;">Schüler</th> <th style="width: 45%;">Schülerinnen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13 Punkte</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,30 m</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,20 m</td> </tr> <tr> <td>10 Punkte</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,20 m</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,10 m</td> </tr> <tr> <td>7 Punkte</td> <td>Kasten quer, Höhe 1,20 m</td> <td>Kasten quer, Höhe 1,10 m</td> </tr> </tbody> </table>		Schüler	Schülerinnen	13 Punkte	Sprungtisch, Höhe 1,30 m	Sprungtisch, Höhe 1,20 m	10 Punkte	Sprungtisch, Höhe 1,20 m	Sprungtisch, Höhe 1,10 m	7 Punkte	Kasten quer, Höhe 1,20 m	Kasten quer, Höhe 1,10 m	
	Optimale BEWEGUNGSMERKMALE	Mögliche ABZÜGE																					
<p>Sprunghocke</p> 	<p><u>1. Flugphase:</u> gestreckte Arme - weit nach vorne aufsetzen, geöffneter Arm-Rumpf-Winkel und Bein-Rumpfwinkel (deutlicher Ferseneinsatz), Hüfte und Beine über Schulterhöhe/über Waagrechte</p> <p><u>Stützphase:</u> schnellkräftiger Abdruck vom Gerät und Anhocken der Beine</p> <p><u>2. Flugphase:</u> Höhenanstieg nach dem Abdruck („erkennbare“ 2. Flugphase), Aufrichten des Oberkörpers</p> <p><u>Landung:</u> kontrollierter Stand, aktive Landung (Landevorbereitung) (Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten nicht als Standfehler und führen nicht zu einem Punktabzug)</p>	<p><u>1. Flugphase:</u> keine Körperstreckung, Hüfte und Beine nicht über Waagrechte, zu frühe Hockphase (bei zu hoher Flugphase ist in der Regel die Stützphase zu lang oder kein Gegenstütz vorhanden, fehlende Kraft = kein Abdruck)</p> <p><u>Stützphase:</u> zu langer Stütz, Schultern sind vor den Händen (Schulter „brechen“ vor), stark gebeugte Arme Ungültiger Sprung: Durchschieben/seitliches Vorbeiführen der Beine, „Laufen“ der Hände im Stütz, Aufhocken</p> <p><u>2. Flugphase:</u> keine sichtbare Steigphase, kein Aufrichten des Oberkörpers erkennbar „Sinkflug“</p> <p><u>Landung:</u> keine Landevorbereitung = kein kontrollierter Stand, Sturz</p>																					
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 45%;">Schüler</th> <th style="width: 45%;">Schülerinnen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13 Punkte</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,30 m</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,20 m</td> </tr> <tr> <td>10 Punkte</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,20 m</td> <td>Sprungtisch, Höhe 1,10 m</td> </tr> <tr> <td>7 Punkte</td> <td>Kasten quer, Höhe 1,20 m</td> <td>Kasten quer, Höhe 1,10 m</td> </tr> </tbody> </table>		Schüler	Schülerinnen	13 Punkte	Sprungtisch, Höhe 1,30 m	Sprungtisch, Höhe 1,20 m	10 Punkte	Sprungtisch, Höhe 1,20 m	Sprungtisch, Höhe 1,10 m	7 Punkte	Kasten quer, Höhe 1,20 m	Kasten quer, Höhe 1,10 m										
	Schüler	Schülerinnen																					
13 Punkte	Sprungtisch, Höhe 1,30 m	Sprungtisch, Höhe 1,20 m																					
10 Punkte	Sprungtisch, Höhe 1,20 m	Sprungtisch, Höhe 1,10 m																					
7 Punkte	Kasten quer, Höhe 1,20 m	Kasten quer, Höhe 1,10 m																					

Handstütz-Sprungüberschlag



	Schüler	Schülerinnen
15 Punkte	Sprungtisch, Höhe 1,30 m	Sprungtisch, Höhe 1,20 m
13 Punkte	Sprungtisch, Höhe 1,20 m	Sprungtisch, Höhe 1,10 m

1. Flugphase: gestreckte Arme weit nach vorne aufsetzen, geöffneter Arm-Rumpf-Winkel und Bein-Rumpfwinkel

Stützphase: gestreckte Arme und feste Schulterachse
schnellkräftiger Abdruck (kurzer Stütz), Fersenzug stoppt → Impulsübertragung

2. Flugphase: Höhenanstieg nach dem Abdruck („erkennbare“ 2. Flugphase), gerade bis leicht überstreckte Körperhaltung, Kopf in Verlängerung

Landung: kontrollierter Stand, aktive Landung (Landevorbereitung)
(Ein Ausgleichsschritt oder ein beidbeiniger Hüpfen in die Bewegungsrichtung gelten nicht als Standfehler und führen nicht zu einem Punktabzug)

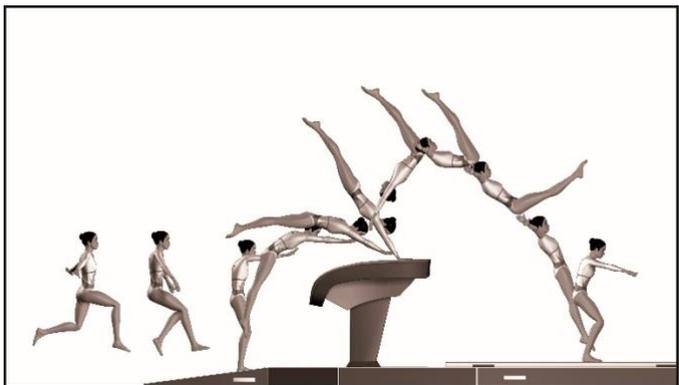
1. Flugphase: unzureichender Arm-Rumpf-Winkel, Arme gebeugt, zu frühes Aufsetzen der Hände, zu hohe erste Flugphase

Stützphase: zu langer Stütz, Schulter „weicht“ nach vorne aus, Abdruck aus den gebeugten Armen; fehlende Körperspannung; gebeugte Beine

2. Flugphase: keine sichtbare Steigphase, keine gestreckte Körperhaltung, starkes Hohlkreuz (eher „Bogengang“)

Landung: keine Landevorbereitung = kein kontrollierter Stand, Sturz

Yamashita



	Schüler	Schülerinnen
15 Punkte	Sprungtisch, Höhe 1,30 m	Sprungtisch, Höhe 1,20 m

Körperposition bis zum Abdruck gestreckt (kein frühzeitiges Bücken)

Aktives Bücken und Strecken in der 2. Flugphase

Weitere Kriterien siehe Handstütz-Sprungüberschlag

gebückte Körperposition in der ersten Flugphase

Keine Bück- und Streckbewegung in der 2. Flugphase

Weitere Kriterien siehe Handstütz-Sprungüberschlag

4. Bewertungskriterien Schüler für Boden, Reck und Barren

BODEN SCHÜLER		Pkt.	Hinweise (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)
Nichtakrobatische Elemente			
1	Rolle vorwärts	0,5	Flüssige Rollbewegung mit gestreckten Beinen (runder Rücken), Aufstehen ohne Handabdruck mit geschlossenen Beinen
2	Rolle rückwärts über den Stütz	1	hoher und sicherer Stütz über den Kopf; Landung auf den Füßen
3	Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand (mit gebeugten Armen)	2,5	Ziel: Handstand (der Handstand muss nicht gehalten werden); kein Abweichen von der Senkrechten; Beinstreckung (kein frühzeitiges Spreizen der Beine)
	Felgrolle (mit gestreckten Armen)	3,5	Ziel: Handstand (der Handstand muss nicht gehalten werden); kein Abweichen von der Senkrechten; Beinstreckung (kein frühzeitiges Spreizen der Beine); in der Felgbewegung bleiben Arme und Beine gestreckt
4	Aufschwingen in den Handstand	1	offener Arm-Rumpfwinkel (Senkechte); kein Hohlkreuz, der Handstand muss nicht gehalten werden
	Aufschwingen in den Handstand, Abrollen	1,5	offener Arm-Rumpfwinkel; kein Hohlkreuz; kontrolliertes Abrollen, mit spätem Anfersen, kein Anziehen der Beine an die Brust; Aufstehen ohne Handabdruck mit geschlossenen Beinen
5	Aus dem Hockstand in den Handstand	2	beidbeiniger Absprung aus dem Hockstand; Ziel: Handstandposition (kurzes Fixieren); offener Arm-Rumpfwinkel (Senkrechte); kein Hohlkreuz
	Aufschwingen in den Handstand, ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen	2,5	offener Arm-Rumpfwinkel; kein Hohlkreuz; kein seitliches Abweichen bei der Drehung
6	Hocksprung	1	beidbeiniger Absprung; Oberschenkel mind. waagrecht und kein Anfersen; beidbeinige Landung
	Grätschwinkelsprung	2	Beidbeiniger Absprung; Bein-Rumpfwinkel mind. 90° und Grätschwinkel mind. 45°; gestreckte Beine; beidbeinige Landung
7	Strecksprung mit 1/1 Drehung	2	Sprunghöhe; Körperspannung; 360°; keine seitliche Abweichung des Körpers
8	Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz)	1,5	kein Ausdrehen der Beine und der Hüfte; beide Oberschenkel liegen am Boden, 2 Sek. Haltezeit
9	Standwaage	1,5	Spielbein über der Waagerechten; Schulter nicht unter Hüfthöhe; Kopf hoch in Bewegungsrichtung; 2 Sek. Haltezeit
Akrobatische Elemente			
10	Sprungrolle (Flugrolle)	2	beidbeiniger Absprung; Sprunghöhe; deutliche Flugphase; kontrolliertes Abrollen, mit spätem Anfersen, kein Anziehen der Beine an die Brust; Aufstehen ohne Handabdruck mit geschlossenen Beinen
11	Rad (Handstützüberschlag seitwärts)	1	durch die Senkrechte; offener Arm-Rumpfwinkel; weites Spreizen der Beine
	Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links	2,5	s. o. Rad; flüssige Verbindung; ohne Änderung der Bewegungsrichtung möglich
12	Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm	2	durch die Senkrechte; offener Arm-Rumpfwinkel; weites Spreizen der Beine
13	Radwende (Rondat), Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts	3	durch die Senkrechte; Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition; offener Arm-Rumpfwinkel; Abdruck mit Flugphase und Beinschnepper (Kurbet) vor der Landung; schnelles Aufrichten des Oberkörpers und fließender Übergang in das nachfolgende Element

14	Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts)	4	offener Arm-Rumpfwinkel; Abdruck mit Flugphase vor der Landung (kein Bogengang); Bogenspannung; beidbeinige Landung im Stand + entsprechende Erweiterungen
15	Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts)	4	offener Arm-Rumpfwinkel; Bogenspannung (keine Hüftbeuge); Abdruck, Flugphase
16	Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4	Sprunghöhe, geschlossene Beine; kontrollierte Landung
17	Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4	Sprunghöhe; Kopf nicht im Nacken; geschlossene Beine; kontrollierte Landung

RECK SCHÜLER (kopf- oder sprunghoch)		Pkt.	Hinweise (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)
Angänge			
1	Hüftaufschwung aus dem Stand mit Schwungbeineinsatz	1,5	flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung, Aufrichten des Oberkörpers Körperstreckung im Stütz
	Hüftaufschwung aus dem Stand ohne Schwungbeineinsatz	2	s. o., kein Federn erlaubt
	Hüftaufschwung aus dem Langhang	2,5	ruhiger Hang; Klimmzug; aufrichten des Oberkörpers und Körperstreckung im Stütz
	Kippe mit Vorlaufen (Laufkippe)	3,5	kleine Laufschriffe bis zur Streckung (gestreckte Schulter/Hüfte), Kippbewegung mit gestreckten Armen, kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine
	Kippe mit Anschweben	4,5	Anschweben aus dem Stand, Füße schweben knapp über dem Boden, Kippbewegung mit gestreckten Armen, kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine
	Kippaufschwung aus dem Langhang	4,5	gestreckte Arme; deutliche Kippphase; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine
	Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz	5	aktiver Rückschwung bis Waagrechte; gestreckte Arme
Elemente am Reck			
2	Kippaufschwung aus dem Langhang	4,5	gestreckte Arme; deutliche Kippphase; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine
3	Kippaufschwung aus dem Rücksenken vom Stütz in den Kippfang (Rückfallkippe)	4,5	gestreckte Arme und Beine beim Rückfallen und Kippen; Kippaufschwung s. o.
4	Hüftumschwung vorlings rückwärts	1,5	offener Arm-Rumpfwinkel beim hohen Rückschwung; Hüftstreckung; Hüftkontakt zum Gerät; gestreckte Beine
5	Hüftumschwung vorlings vorwärts	3	gestreckte Beine; Hüftkontakt zum Gerät; kein Nachdrücken mit den Armen
6	Riesenfelgaufschwung	4	hohes „Abwerfen“; Felgbewegung; kontrolliertes „Ablegen“ in den Stütz
7	Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz	5	aktiver Rückschwung bis Waagrechte; gestreckte Arme
Abgänge			
8	Unterschwung (Felgabschwung) aus dem Stütz	2,5	offener Arm-Rumpfwinkel bei Körperstreckung; Körper über Geräthöhe beim Abgang; Weite
	Unterschwung aus dem Stütz mit ½ Drehung	3	offener Arm-Rumpfwinkel bei Körperstreckung; Körper über Geräthöhe beim Abgang; Drehung am höchsten Punkt; Weite
	Hocke als Abgang	3,5	offener Arm-Rumpfwinkel beim Rückschwung; keine Berührung des Gerätes beim Hocken; deutliche Abdruckphase
	Vorschwung - Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4	aus dem Stütz; Langhang; Rotation nicht unterhalb der Geräthöhe

BARREN SCHÜLER		Pkt.	Hinweise (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)
Angänge			
1	Aufschwingen in den Strecksturzhang, Kippe aus dem Kipphang in den Grätschsitz	1,5	ruhiger Kipphang; deutliche Kippbewegung; Beine gestreckt; weit gegrätschte Beine und gestreckte Hüfte im Grätschsitz
	Kippaufschwung mit Ellgriff in den Grätschsitz	2,5	deutliche Kippbewegung; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine; Beine gestreckt; weit gegrätschte Beine und gestreckte Hüfte im Grätschsitz
	Kippaufschwung mit Ellgriff in den Stütz	4	deutliche Kippbewegung; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine; gestreckte Arme; Höhe der Hüfte
	Sprung in den Oberarmstütz und Stemmaufschwung vorwärts in den Stütz	4	Vorschwung über Holmhöhe; kein Nachgreifen (Rutschen)
	Sprung in den Oberarmstütz und Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz	3	Rückschwung über Holmhöhe; kein Nachgreifen (Rutschen)
Elemente am Barren			
2	Stützsprung (Vor-, Rücksprung oder umgekehrt)	1	Vor- und Rücksprung über Holmhöhe (waagrecht)
3	Winkelstütz	1,5	90° Bein-Rumpfwinkel, 2 Sekunden halten
4	Oberarmrolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	1,5	breite Ellbogen; Gesäß darf nicht „durchsacken“ (Hüfte über dem Holm); die Rolle wird flüssig geturnt
	Oberarmrolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Oberarmstütz	1,5	Sprung in den Oberarmhang „mitnehmen“
	Oberarmrolle vorwärts aus dem Schwingen in den Grätschsitz	2	breite Ellbogen; kontrolliertes Aufsetzen auf Oberarmen aus dem Schwingen; hoher Rücksprung
	Oberarmrolle vorwärts aus dem Schwingen in den Oberarmstütz	2,5	Kombination aus obigen Ausführungen
5	Aus dem Grätschsitz heben in den Oberarmstand	2	gleichmäßige Aufwärtsbewegung; senkrechte und stabile Körperposition; Ellbogen abspreizen
	Winkelstütz heben in den Oberarmstand	3	90° Bein-Rumpfwinkel, 2 Sekunden halten, senkrechte und stabile Körperposition; Ellbogen abspreizen
	Schwingen in den Oberarmstand	3	Rücksprung über Holmhöhe; senkrechte und stabile Körperposition; Ellbogen abspreizen
6	Aufschwingen (Oberarmstütz) in die Kiplage und Kippe in den Grätschsitz	1,5	deutliche Kippbewegung; Beine gestreckt; weit gegrätschte Beine und gestreckte Hüfte im Grätschsitz
	Aufschwingen (Oberarmstütz) in die Kiplage und Kippe in den Stütz	3	Rücksinken der Schulter mit gestreckten Armen; deutliche Kippbewegung; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine; kein Nachdrücken
	Rücksinken in die Kiplage und Kippe in den Stütz	3,5	Rücksinken der Schulter mit gestreckten Armen; deutliche Kippbewegung; kein „Nach-unten-Schlagen“ der Beine; kein Nachdrücken
7	Oberarm-Stemmapschwung vorwärts in den Stütz	4	Vorschwung über Holmhöhe; kein Nachgreifen (Rutschen)
8	Oberarm-Stemmapschwung rückwärts in den Stütz	3	Rückschwung über Holmhöhe; kein Nachgreifen (Rutschen)
9	Schwingen in den Handstand	4	Handstandposition erreichen und kurz halten, keine gebeugten Arme
10	Felgrolle aus dem Oberarmstütz in den Oberarmstütz	4	deutliche Felgbewegung
11	Felgabschwung (Unterschwung) in den Oberarmstütz	4	Rücksinken der Schulter mit gestreckten Armen; Felgbewegung

Abgänge			
12	Kehre mit ½ Drehung in den Außenquerstand	1,5	Kehre = Abgang zur Seite nach Vorschwung mit Rücken zum Gerät; Höhe des Vorschwungs beim Abgang; ½ Drehung zum Gerät; Hand zur Landung an das Gerät
	Wende in den Außenquerstand	1,5	Wende = Abgang zur Seite nach Rückschwung mit Bauch zum Gerät; Höhe des Rückschwungs beim Abgang; Hand zur Landung an das Gerät
	Wende rechts mit ½ Drehung rechts in den Außenquerstand (Wendekehre) oder gegengleich	3	Höhe des Rückschwungs beim Abgang, deutliche Drehung in der Luft
	Drehhocke (Kreishocke)	4	Höhe des Rückschwungs und der Hocke beim Abgang; Verlagerung des Gewichts beim Rückschwung auf die abgehende Seite, fertige ½ Drehung zum Seitstand
	Salto vorwärts oder rückwärts	5	Höhe; geschlossene Beine; kontrollierte Landung

4. Bewegungskriterien Schülerinnen für Boden, Reck/Stufenbarren und Schwebebalken

BODEN SCHÜLERINNEN		Pkt.	Hinweise (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)
Nichtakrobatische Elemente			
1	Rolle vorwärts	0,5	Flüssige Rollbewegung mit gestreckten Beinen (runder Rücken), Aufstehen ohne Handabdruck mit geschlossenen Beinen
2	Rolle rückwärts über den Stütz	1	hoher und sicherer Stütz über den Kopf; Landung auf den Füßen
3	Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand (mit gebeugten Armen)	2,5	Ziel: Handstand (der Handstand muss nicht gehalten werden); kein Abweichen von der Senkrechten; Beinstreckung (kein frühzeitiges Spreizen der Beine)
	Felgrolle (mit gestreckten Armen)	3,5	Ziel: Handstand (der Handstand muss nicht gehalten werden); kein Abweichen von der Senkrechten; Beinstreckung (kein frühzeitiges Spreizen der Beine); in der Felgbewegung bleiben Arme und Beine gestreckt
4	Aufschwingen in den Handstand	1	offener Arm-Rumpfwinkel (Senkechte); kein Hohlkreuz, der Handstand muss nicht gehalten werden
	Aufschwingen in den Handstand, Abrollen	1,5	offener Arm-Rumpfwinkel; kein Hohlkreuz; kontrolliertes Abrollen, mit spätem Anfersen, kein Anziehen der Beine an die Brust; Aufstehen ohne Handabdruck mit geschlossenen Beinen
5	Aus dem Hockstand in den Handstand	2	beidbeiniger Absprung aus dem Hockstand; Ziel: Handstandposition (kurzes Fixieren); offener Arm-Rumpfwinkel (Senkrechte); kein Hohlkreuz
	Aufschwingen in den Handstand, ½ Drehung, Abrollen oder Absetzen	2,5	offener Arm-Rumpfwinkel; kein Hohlkreuz; kein seitliches Abweichen bei der Drehung
6	Pferdchensprung (Scherhocksprung)	0,5	Oberschenkel mind. waagrecht und kein Anfersen; einbeinige Landung;
	Schersprung	0,5	Oberschenkel mind. waagrecht zum Boden; Beine sind gestreckt; einbeinige Landung;
	Schrittsprung	1	einbeiniger Absprung und Landung; raumgreifend; Spreizwinkel beim Schrittsprung mind. 120°
	Pferdchensprung (Scherhocksprung) mit ½ Drehung	1	Oberschenkel mind. waagrecht und kein Anfersen; ½ Drehung; einbeinige Landung
	Durchschlagsprung	2	raumgreifender Schrittsprung vorwärts mit Beinwechsel; Schwungbein mind. 45°; Spreizwinkel nach dem Beinwechsel mind. 120°;
	Kadettsprung (½ Drehschersprung mit Beinwechsel)	2	beim Kadettsprung erfolgt ein Beinwechsel vom Sprung- zum Landebein; einbeinige Landung mit deutlichem Abspreizen des Spielbeines; keine seitliche Abweichung des Körpers
	Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge	∑	Sprunghöhe; flüssige Verbindung, d.h. entweder mit einem Zwischenschritt oder einem Chassé
7	Strecksprung mit 1/1 Drehung	2	Sprunghöhe; Körperspannung; 360°; keine seitliche Abweichung des Körpers
	1/1 Drehung auf einem Bein	2	im Ballenstand; 360°; keine seitliche Abweichung des Körpers; kein frühzeitiges Absetzen des Spielbeines, Spielbein nach der Drehung vorne aufsetzen, Haltung Spielbein beliebig
8	Spagat (Seit- oder Quergrätschsitz)	1	kein Ausdrehen der Beine und der Hüfte; beide Oberschenkel liegen am Boden, 2 Sek. Haltezeit
9	Standwaage	1	Spielbein über der Waagerechten; Schulter nicht unter Hüfthöhe; Kopf hoch in Bewegungsrichtung; 2 Sek. Haltezeit

Akrobatische Elemente			
10	Sprungrolle (Flugrolle)	2	beidbeiniger Absprung; Sprunghöhe; deutliche Flugphase; kontrolliertes Abrollen, mit spätem Anfersen, kein Anziehen der Beine an die Brust
11	Rad (Handstützüberschlag seitwärts)	1	durch die Senkrechte; offener Arm-Rumpfwinkel; weites Spreizen der Beine
	Rad (Handstützüberschlag seitwärts) links und rechts bzw. rechts und links	2,5	s. o. Rad; flüssige Verbindung; ohne Änderung der Bewegungsrichtung möglich
12	Einarmiges Rad (Handstützüberschlag seitwärts) mit Stütz auf dem zweiten Arm	2	durch die Senkrechte; offener Arm-Rumpfwinkel; weites Spreizen der Beine
13	Radwende (Rondat); Strecksprung oder Übergang in Flick-Flack oder Salto rückwärts	3	durch die Senkrechte; Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition; offener Arm-Rumpfwinkel; Abdruck mit Flugphase und Beinschnepper (Kurbet) vor der Landung; schnelles Aufrichten des Oberkörpers und fließender Übergang in das nachfolgende Element
14	Freies Rad (freier Überschlag seitwärts)	4	deutlicher Abdruck vom Stemmbein; durch die Senkrechte; Spreizwinkel mind. 90°; die Hüfte muss vollständig gedreht werden; kontrollierte einbeinige Landung
15	Handstandüberschlag (Handstützüberschlag vorwärts)	4	offener Arm-Rumpfwinkel; Abdruck mit Flugphase vor der Landung Bogenspannung; beidbeinige Landung im Stand
	Schrittüberschlag (Handstützschrittüberschlag vorwärts)	3,5	offener Arm-Rumpfwinkel; Abdruck mit Flugphase vor der Landung; Bogenspannung mit gespreizten Beinen; Landung in der Spreizstellung
16	Bogengang (Überschlag rückwärts ohne Flugphase)	3	aus dem einbeinigem Stand (Arme in Hochhalte) das Schwungbein über die Waagrechte nach oben führen; dabei den Oberkörper kontrolliert rückwärts absenken; Ziel: den Bogengang über die Handstandposition zu turnen und dabei einen Spreizwinkel von max. 120° einzunehmen; kontrollierte Landung zunächst über das Schwungbein und danach über das Standbein (aufrechter Stand)
17	Flick-Flack (Handstützüberschlag rückwärts)	4	offener Arm-Rumpfwinkel; Bogenspannung (keine Hüftbeuge); Abdruck, Flugphase
	Flick-Flack mit gespreizten Beinen (Handstütz-Schrittüberschlag rückwärts)	3,5	offener Arm-Rumpfwinkel; Bogenspannung (keine Hüftbeuge); Abdruck; Flugphase, dabei Spreizwinkel mind. 120°; Landung einbeinig
18	Salto vorwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4	Sprunghöhe; geschlossene Beine; kontrollierte Landung
19	Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4	Sprunghöhe; Kopf nicht im Nacken; geschlossene Beine; kontrollierte Landung

RECK/STUFENBARREN SCHÜLERINNEN		Pkt.	Hinweise (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)
Angänge			
1	Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz	1,5	flüssige und ununterbrochene Aufwärtsbewegung, Aufrichten des Oberkörpers Körperstreckung im Stütz
	Hüftaufschwung aus dem Stand ohne Schwungbeineinsatz	2,5	s. o., kein Federn erlaub
	Kippe mit Durchspreizen	3	keine Berührung des Gerätes beim Vorspreizen des Beines; Beine bleiben während der Kippbewegung gespreizt
	Kippe mit Vorlaufen (Laufkippe)	3,5	kleine Laufschriffe bis zur Streckung (gestreckte Schulter/Hüfte), Kippbewegung mit gestreckten Armen, kein „Nach- unten-Schlagen“ der Beine
	Kippe mit Anschweben	4,5	Anschweben aus dem Stand, Füße schweben knapp über dem Boden, Kippbewegung mit gestreckten Armen, kein „Nach- unten-Schlagen“ der Beine
Elemente am Reck oder Stufenbarren			
2	Hüftumschwung vorlings rückwärts	1,5	offener Arm-Rumpfwinkel beim hohen Rückschwung; Hüftstreckung; Hüftkontakt zum Gerät; gestreckte Beine
3	Hüftumschwung vorlings vorwärts	3	gestreckte Beine; Hüftkontakt zum Gerät; kein Nachdrücken mit den Armen
4	Spreiz-Kippumschwung vorwärts (Mühlumschwung)	2	Spreizen der gestreckten Beine wird bei der Rotation beibehalten (kein Klemmen)
5	Langhangkippe	4,5	Langhangschwung mit einer leichten Überstreckung zur Kipplage, Kippbewegung mit gestreckten Armen, kein „Nach- unten-Schlagen“ der Beine
6	Aus dem Spreizstz:		
	Rückspreizen in den Stütz vorlings	0,5	Flüssige Bewegung; Körperspannung; keine Berührung des Gerätes beim Rückspreizen
	½ Drehung mit Rückspreizen in den Stütz vorlings	1,5	linkes oder rechtes Bein vorgespreizt, flüssiges Drehen; Körperspannung; keine Berührung des Gerätes beim Rückspreizen
	½ Drehung mit Überspreizen in den Stütz vorlings	2	Linkes oder rechtes Bein vorgespreizt, flüssiges Drehen; Körperspannung; keine Berührung des Gerätes beim Überspreizen
7	Überspreizen eines Beines aus dem Rückschwung	1,5	offener Arm-Rumpfwinkel beim Rückschwung; keine Berührung des Gerätes beim Überspreizen; deutliche Stützphase
	Durchhocken eines Beines aus dem Rückschwung	2,5	offener Arm-Rumpfwinkel beim Rückschwung; keine Berührung des Gerätes beim Durchhocken; deutliche Stützphase
8	Aufhocken auf den niederen Holm aus dem Stütz	3	offener Arm-Rumpfwinkel beim Rückschwung; beidbeiniges Aufhocken; kein sofortiges Aufstehen, sondern Hocke kurz halten
9	Riesenfelgaufschwung	4	hohes „Abwerfen“; Felgbewegung; kontrolliertes „Ablegen“ in den Stütz
Abgänge			
10	Unterschwung (Felgabschwung) aus dem Stütz	2,5	offener Arm-Rumpfwinkel bei Körperstreckung; Körper über Geräthöhe beim Abgang; Weite
	Unterschwung aus dem Stütz mit ½ Drehung	3	offener Arm-Rumpfwinkel bei Körperstreckung; Körper über Geräthöhe beim Abgang; Drehung am höchsten Punkt; Weite
	Aufgrätschen/Aufbücken aus dem Stütz, Unterschwung	3,5	offener Arm-Rumpfwinkel beim Rückschwung; Aufgrätschen/Aufbücken der gestreckten Beine an den Holm; Körper über Geräthöhe beim Abgang; Weite
	Aufgrätschen/Aufbücken aus dem Stütz, Unterschwung mit ½ Drehung	4	offener Arm-Rumpfwinkel beim Rückschwung; Aufgrätschen/Aufbücken der gestreckten Beine an den Holm; Körper über Geräthöhe beim Abgang; Drehung am höchsten Punkt; Weite

	Vorschung - Salto rückwärts (gehockt, gebückt oder gestreckt)	4,5	aus dem Stütz; Langhang; Rotation nicht unterhalb der Geräthöhe
SCHWEBEBALKEN SCHÜLERINNEN		Pkt.	Hinweise (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)
Angänge			
1	Drehhocke, Aufrichten mit ½ Drehung	1,5	Körperschwerpunkt über der Stützstelle; gleichzeitiges Aufhocken der Beine hintereinander auf den Fußballen; ½ Drehung auf den Fußballen, gleichzeitiges Aufrichten in den Stand
	Aufhocken mit Stütz der Hände	1,5	gleichzeitiges Aufhocken der Beine auf den Fußballen; quer oder längs zum Gerät
	Einbeiniges Durchhocken mit ¼ Drehung in den Reitsitz; Spitzwinkelsitz	2	deutliche Stützphase; kein Berühren des Balkens beim Durchhocken; aufrechte Hüfte beim Reitsitz; Bein-Rumpfwinkel ca. 45° beim Spitzwinkelsitz
	Auflaufen ohne Stütz der Hände	2,5	einbeiniges Auflaufen von vorne oder der Seite; sichere Landung, dabei Oberkörper aufrecht
	Aufhocken ohne Stütz der Hände (Freies Aufhocken)	2,5	beidbeiniger Absprung und sichere beidbeinige Landung (längs)
Elemente am Schwebebalken			
2	Senken zum Spitzwinkelsitz mit Stütz der Hände hinter dem Körper	1	Spielbein bleibt über dem Balken; vor dem Sitz dürfen die Hände zur Hilfe eingesetzt werden; Bein-Rumpfwinkel ca. 45° beim Spitzwinkelsitz
	Senken in den Spitzwinkelsitz ohne Stütz der Hände	1,5	Spielbein bleibt über dem Balken; vor dem Sitz dürfen die Hände nicht zur Hilfe eingesetzt werden; Bein-Rumpfwinkel ca. 45° beim Spitzwinkelsitz
3	Aufstehen aus dem Spitzwinkelsitz mit Abdruck der Hände	1	Anhocken eines Beines und Aufrichten über den Hockstand; Spielbein ist dabei über dem Balken
	Freies Aufstehen aus dem Spitzwinkelsitz	1,5	Anhocken eines Beines und Aufrichten über den Hockstand; Spielbein ist dabei über dem Balken
4	Aus dem Spitzwinkelsitz: Rückschwingen, Aufhocken	2,5	Bein-Rumpfwinkel ca. 45° beim Spitzwinkelsitz; beim Rückschwingen Beine über Balkenhöhe
5	Pferdchensprung (Scherhocksprung)	1	Oberschenkel mind. waagrecht und kein Anfersen; einbeinige Landung
	Spreizsprung (Absprung beidbeinig, Landung einbeinig oder beidbeinig)	1,5	beim Spreizsprung mind. 90°
	Hocksprung	2	beidbeiniger Absprung und Landung, eindeutige Hockposition (Oberschenkel mind. waagrecht)
	Bücksprung	2	beidbeiniger Absprung und Landung, eindeutige Bückposition (Oberschenkel mind. waagrecht)
	Schrittsprung	2	einbeiniger Absprung und Landung; deutliche Vorwärtsbewegung; Spreizwinkel beim Schrittsprung mind. 120°
	Sprungkombination aus zwei der genannten Sprünge	∑	Die Sprungverbindung muss flüssig geturnt werden, auf die Sprunghöhe ist ebenso zu achten
6	Schritt vorwärts mit Vorhochspreizen, Einspringen in den Hockstand	0,5	Sprung in eine enge Schrittstellung; aufrechter Oberkörper im Hockstand
7	Standwaage	1,5	Oberkörper und Spielbein über der Waagerechten; 2 Sek. Haltezeit
	Standwaage aus der ½ Drehung auf einem Bein	2,5	1/2 Drehung auf dem Fußballen, Spielbeinführung beliebig, Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt, Standwaage (s. o.)
8	½ Drehung beidbeinig im Ballen- oder Hockstand	0,5	Drehung auf den Fußballen; enge Schrittstellung der Füße

9	½ Drehung auf einem Bein	1	Drehung auf dem Fußballen; Spielbeinführung freigestellt, Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
10	½ Drehung beidbeinig im Ballenstand, Schritt rückwärts, ½ Drehung beidbeinig im Ballenstand (Schrittdrehung)	1,5	s. o. Drehung beidbeinig, flüssige Ausführung, kein Absetzen der Fußballen zwischen den einzelnen Drehungen
	1/1 Drehung auf einem Bein	3	Drehung auf dem Fußballen; Spielbeinführung freigestellt, Schwungbein wird nach der Drehung vorne aufgesetzt
11	Aufschwingen in den flüchtigen Handstand	3,5	offener Arm-Rumpfwinkel; kein Hohlkreuz, kurze Fixierung der Position
12	Rolle vorwärts, Aufrichten über die Schrittstellung	4	Handaufsatz auf dem Balken; flüssige und dynamische Bewegung; kein Klammern; keine Pause vor dem Aufrichten
13	Rad (Handstützüberschlag seitwärts)	4	durch die Senkrechte; offener Arm-Rumpfwinkel; weites Spreizen der Beine
Abgänge			
15	Hocksprung	0,5	beidbeiniger Absprung, Steigphase, deutliche Hockposition (Oberschenkel mind. waagrecht)
	Grätschsprung	0,5	Beidbeiniger Absprung, Steigphase, Grätschposition mind. 90°
	Radwende (Rondat)	2	durch die Senkrechte; Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition; offener Arm-Rumpfwinkel; Abdruck; Weite;
	Handstützüberschlag vorwärts	3	offener Arm-Rumpfwinkel; Abdruck; Weite
	Freier Überschlag	4	z. B. Salto vw / rw, freie Radwende, Auerbach Steigphase; Flughöhe und –weite