

NEW DIFFICULTY ELEMENTS  
2015 WORLD CHAMPIONSHIPS  
WHEEL GYMNASTICS

EINTEILUNG NEUER WERTTEILE ZUR  
RHÖNRAD WM 2015





January 2015 / Januar 2015

*Jetzt mit Strukturgruppen im Geradeturnen – Now with structure groups in straight-line*

# SPIRAL / SPIRALE

## Big Spiral



## Große Spirale

Value / Wert		
<p>Risk element / Risikoteil + D</p> <p>Submitted by The Netherlands</p>	<p>Side bridge behind or move with element combination including side bridge behind with preceding <u>free</u> change (not <u>free</u> tip change) and ½ turn without change of rolling rim</p> <p><u>Note:</u> In the case of an element combination including side bridge behind, the side bridge behind must be executed in direct conjunction with the free change and 1/2 turn.</p> <p><a href="http://youtu.be/QyW3al_BQmM">http://youtu.be/QyW3al_BQmM</a></p>	<p>Seitbrücke rückgeneigt oder Übung mit Elementverbindung mit Seitbrücke rückgeneigt mit vorausgehendem <u>freiem</u> Wechsel (kein <u>freier</u> Kippwechsel) und ½ Drehung ohne Wechsel des Rollreifens</p> <p><u>Anmerkung:</u> Bei Elementverbindungen mit Seitbrücke rückgeneigt muss die Seitbrücke rückgeneigt direkt im Anschluss an den freien Wechsel und die 1/2 Drehung geturnt werden.</p> <p><a href="http://youtu.be/QyW3al_BQmM">http://youtu.be/QyW3al_BQmM</a></p>
<p>D</p> <p>Submitted by Switzerland</p>	<p>All moves with an element combination including a wheel rotation in a bridge on the lower rim <u>with legs together</u> (or standing on one leg) holding the rims (hands holding at the same level) and another wheel rotation with optional element.</p> <p>[<u>Not:</u> Spindle bridge (and variations) without bindings, where the hands do not hold at the same level]</p> <p><u>Example:</u></p> <p>ROT 1: Side rotation with straddle legs on the lower rim next to the handle rungs, holding the lower rim next to the boards (change of grip and move front foot back to closed position with legs together)</p> <p>ROT2: Bridge backwards on the lower rim with standing position between the lower rung handle and rim handle, holding the rims between the upper stride rung and upper board</p> <p><a href="http://youtu.be/MaxYHBftIU">http://youtu.be/MaxYHBftIU</a></p>	<p>Alle Übungen mit Elementverbindung mit einer Radumdrehung in der Brücke auf dem unteren Reifen <u>mit Schlusstand</u> (oder einbeinig) an den Reifen (Hände greifen auf gleicher Höhe) und einer weiteren Radumdrehung mit beliebigem Element.</p> <p>[<u>Nicht:</u> Spindelbrücke ohne Bindungen und deren Varianten, da Hände nicht auf gleicher Höhe greifen]</p> <p><u>Beispiel:</u></p> <p>RU 1: Seitstellung mit gegrätschten Beinen auf dem unteren Reifen bei den Griffsprossen am unteren Reifen bei den Brettern (umgreifen und Zurückstellen des vorderen Fußes in den Schlusstand)</p> <p>RU2: Brücke auf dem unteren Reifen zwischen unterem Sprossengriff und Reifengriff an den Reifen zwischen oberer Spreizsprosse und oberem Brett rückwärts</p> <p><a href="http://youtu.be/MaxYHBftIU">http://youtu.be/MaxYHBftIU</a></p>
<p>D (previously C)</p>	<p>Tip change without bindings, free tip change, tip change with subsequent move or move with element combination</p> <p>[NB: previously free tip change]</p>	<p>Kippwechsel ohne Bindungen, Freier Kippwechsel, Kippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung</p> <p>[NB: früher: Freier Kippwechsel]</p>
<p>C (previously B)</p>	<p>(From small spiral to wheel flat on the floor in low side pike straddle stand on the lower rim), side pike straddle stand on the lower rim (with change of rolling direction in relation to the preceding move)</p>	<p>(Plattgehen im Tiefen Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen), Seitgrätschwinkelstand auf dem unteren Reifen (mit Wechsel des Drehsinns im Vergleich zur vorhergehenden Übung)</p>

B Submitted by Germany	Alle moves with an element combination including a decentralised element <u>Example:</u> ROT1: Side rotation in bindings ROT2: Side tuck stand <a href="http://youtu.be/wuzUYZtUyWg">http://youtu.be/wuzUYZtUyWg</a> [New move at approx 1:50 minutes]	Alle Übungen mit Elementverbindung mit einem dezentralen Element <u>Beispiel:</u> 1. RU: Seitstellung in Bindungen 2. RU: Seithockstand <a href="http://youtu.be/wuzUYZtUyWg">http://youtu.be/wuzUYZtUyWg</a> [Neues Teil bei ungefähr 1:50 Minuten]
------------------------------	---	---

### Small Spiral


### Kleine Spirale

Value/Wert		
D Submitted by Japan	Side front support without bindings with one foot on stride rung and <u>one-armed grip on the lower rim</u> <a href="http://youtu.be/imeRRNu6xmU">http://youtu.be/imeRRNu6xmU</a>	Seitliegestütz mit Seitaufspreizen <u>mit Griff am unteren Reifen</u> einarmig ohne Bindungen <a href="http://youtu.be/imeRRNu6xmU">http://youtu.be/imeRRNu6xmU</a>
C Submitted by Japan	Side front support without bindings with one foot on stride rung and <u>grip on the lower rim</u> <a href="http://youtu.be/_SWdd5erdcw">http://youtu.be/_SWdd5erdcw</a>	Seitliegestütz mit Seitaufspreizen <u>mit Griff am unteren Reifen</u> ohne Bindungen <a href="http://youtu.be/_SWdd5erdcw">http://youtu.be/_SWdd5erdcw</a>
B Submitted by Japan	(Change or tip change and if necessary tip into spiral behind) low side pike straddle stand <a href="http://youtu.be/i9K3Ms6t7I8">http://youtu.be/i9K3Ms6t7I8</a>	(Wechsel oder Kippwechsel und ggf. Rückkippen) Tiefer Seitgrätschwinkelstand <a href="http://youtu.be/i9K3Ms6t7I8">http://youtu.be/i9K3Ms6t7I8</a>

**The following moves have NOT been included in the difficulty catalogue**  
**Folgende Übungen werden NICHT in den Katalog der Schwierigkeitsteile aufgenommen**

### Big / Small Spiral



### Große / Kleine Spirale

Value/Wert		
-----	One-armed transition from big to small spiral	Abrutschen einarmig
----- Submitted by Japan	Transition from small spiral to standing position on the upper rim	In-den-Stand-Führen aus der Kleinen Spirale auf dem oberen Reifen
-----	All moves that were not submitted on a video taken during a competition.	Alle Übungen, die nicht auf einem Wettkampf gezeigt wurden.

# STRAIGHT-LINE / GERADETURNEN



## Moves with difficulty in the upper phase

### Übungen, die ihre Schwierigkeit in der oberen Phase haben

Value/Wert		
D 14.2	Seat circle forwards (from sitting or support position, whereby the back of the thighs do not have to be in contact with the rung throughout the circle)	Sitz- bzw. <u>Kippumschwung</u> beidbeinig vorwärts

## Combinations in the upper phase

### Kombinationen in der oberen Phase



Value/Wert		
D Submitted by Germany	Elbow back circle, downward back circle <a href="http://youtu.be/dEInEjPQxBg">http://youtu.be/dEInEjPQxBg</a>	Ellbeugeumschwung, Rückenabschwung <a href="http://youtu.be/dEInEjPQxBg">http://youtu.be/dEInEjPQxBg</a>
D Submitted by Germany	From angled sitting backwards, high roll backwards into straddle sitting, high roll forwards with ½ turn via inverted <b>upper arm</b> support sideways on wheel rim into straddle sitting backwards <a href="http://youtu.be/jPAQoG6mP9I">http://youtu.be/jPAQoG6mP9I</a> <b>STRUCTURE GROUP: HIGH ROLL</b>	Hohe Rolle rückwärts mit vorausgehendem Winkelsitz in den Grätschsitz, Hohe Rolle vorwärts mit ½ Drehung über den <b>Oberarmstütz</b> im Seitverhalten in den Grätschsitz <a href="http://youtu.be/jPAQoG6mP9I">http://youtu.be/jPAQoG6mP9I</a> <b>STRUKTURGRUPPE: HOHE ROLLE</b>
D Submitted by The Netherlands	Downward hip circle from straddle sitting forwards, continued leg swing backwards to knee hang into high sitting backwards <a href="http://youtu.be/ABpA360clEk">http://youtu.be/ABpA360clEk</a>	Hüftabschwung aus dem Grätschsitz vorwärts, Rückschwung der Beine, Kniehang, Hoher Sitz rückwärts <a href="http://youtu.be/ABpA360clEk">http://youtu.be/ABpA360clEk</a>
D Submitted by Norway	C28 (=free knee swing backwards, tuck hang into knee hang (with any subsequent element)) performed immediately following a B or C element in the upper phase  Example: High tuck over, free knee swing backwards, tuck hang into knee hang <a href="http://youtu.be/Y_-qzmSqZbc">http://youtu.be/Y_-qzmSqZbc</a> <b>STRUCTURE GROUP: FREE KNEE SWING</b> <b>additional structure groups possible</b>	C28 (=Freier Kniependelhang rückwärts, Hockpendelhang in den Kniependelhang (mit beliebigem nachfolgendem Element)) mit vorausgehendem B- oder C-Teil in der Oberen Phase  Beispiel: Hohes Überhocken, Freier Kniependelhang rückwärts, Hockpendelhang in den Kniependelhang <a href="http://youtu.be/Y_-qzmSqZbc">http://youtu.be/Y_-qzmSqZbc</a> <b>STRUKTURGRUPPE: KNIEPENDELHANG</b> <b>weitere Strukturgruppen möglich</b>
D Submitted by The Netherlands	High stride stand on the rung handles, brief one-legged tuck downswing backwards holding the handle rung in front, into knee hang backwards (both legs), free knee	Hoher Spreizstand auf den Griffsprossen, flüchtiger Hockabschwung einbeinig rückwärts mit Griff an der vorderen Griffsprosse und Absenken in den Kniehang beidbeinig rückwärts, freier

	<p>swing into sitting</p> <p><a href="http://youtu.be/IAzluqnKw94">http://youtu.be/IAzluqnKw94</a></p> <p><b>STRUCTURE GROUP: FREE KNEE SWING</b></p>	<p>Kniependelhang in den Sitz</p> <p><a href="http://youtu.be/IAzluqnKw94">http://youtu.be/IAzluqnKw94</a></p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: KNIEPENDELHANG</b></p>
<p>D</p> <p>Submitted by Japan</p>	<p><b>(Below: Front lying backwards)</b></p> <p>Leg swing via high straddle into high sitting backwards, knee circle</p> <p><b>NB:</b> This difficulty will only be recognised if the leg swing into high straddle sitting is performed immediately from a preceding front lying backwards geturnt wird.</p> <p><a href="http://youtu.be/0O6-2PcuSlc">http://youtu.be/0O6-2PcuSlc</a></p> <p>[NB: The video shows a C (not D), because the high straddle is performed after front lying forwards (must be backwards for recognition as a D).]</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: KNEE CIRCLE</b></p>	<p><b>(Unten: Bauchlage rückwärts)</b></p> <p>Hohes Aufgrätschen, Knieumschwung</p> <p><b>Anmerkung:</b> Diese Teil wird nur anerkannt wenn das Hohe Aufgrätschen aus einer vorausgehenden Bauchlage rückwärts geturnt wird.</p> <p><a href="http://youtu.be/0O6-2PcuSlc">http://youtu.be/0O6-2PcuSlc</a></p> <p>[NB: Das Video zeigt ein C-Teil, da das Hohe Aufgrätschen aus einer vorausgehenden Bauchlage vorwärts geturnt wurde.]</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: KNEIUMSCHWUNG</b></p>
<p>D22e</p> <p><b>NEW!</b></p> <p>(additional information)</p>	<p><b>(Below: Front lying backwards)</b></p> <p>Leg swing via high straddle into high sitting backwards,</p> <p><b>C27</b> (= Free knee swing backwards, into high sitting backwards)</p> <p><b>NB:</b> D22e will only be recognised if the leg swing into high straddle sitting is performed immediately from a preceding front lying backwards.</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: FREE KNEE SWING</b></p>	<p><b>(Unten: Bauchlage rückwärts)</b></p> <p>Hohes Aufgrätschen und Übergrätschen in den Hohen Sitz rückwärts,</p> <p><b>C27</b> (= Kniependelhang rückwärts, Hoher Sitz ohne Aufstellen der Füße rückwärts)</p> <p><b>Anmerkung:</b> D22e wird nur noch anerkannt wenn das Hohe Aufgrätschen aus einer vorausgehenden Bauchlage rückwärts geturnt wird.</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: KNIEPENDELHANG</b></p>
<p>D12f</p> <p><b>NEW!</b></p> <p>(additional information)</p>	<p><b>(Below: Front lying backwards)</b></p> <p>High leg swing via straddle sitting into high sitting backwards,</p> <p><b>C7</b> (= from free knee swing forwards into bridge forwards)</p> <p><b>NB:</b> D12f will only be recognised if the leg swing into straddle sitting is performed immediately from a preceding front lying backwards.</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: FREE KNEE SWING</b></p>	<p><b>(Unten: Bauchlage rückwärts)</b></p> <p>Hohes Aufgrätschen und Übergrätschen in den Hohen Sitz rückwärts,</p> <p><b>C7</b> (= Vom freien Kniependelhang vorwärts in die Brücke vorwärts)</p> <p><b>Anmerkung:</b> D12f nur noch anerkannt wenn das Hohe Aufgrätschen aus einer vorausgehenden Bauchlage rückwärts geturnt wird.</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: KNIEPENDELHANG</b></p>
<p>C</p> <p>Submitted by Norway</p>	<p>Above: Free knee swing backwards into sitting backwards without feet on wheel</p> <p>Below: Back lying</p> <p><a href="http://youtu.be/IUoAHEQPtLI">http://youtu.be/IUoAHEQPtLI</a></p> <p><b>STRUCTURE GROUP: FREE KNEE SWING</b></p>	<p>Oben: Kniependelhang rückwärts, Sitz ohne Aufstellen der Füße rückwärts</p> <p>Unten: Rückenlage</p> <p><a href="http://youtu.be/IUoAHEQPtLI">http://youtu.be/IUoAHEQPtLI</a></p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: KNIEPENDELHANG</b></p>
<p>C</p> <p>(previously D)</p>	<p>Knee circle forwards</p> <p><b>STRUCTURE GROUP: KNEE CIRCLE</b></p>	<p>Knieumschwung vorwärts</p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: KNEIUMSCHWUNG</b></p>
<p>B</p> <p>Submitted by Germany</p>	<p>Back hip circle, leg swing into straddle sitting</p> <p><a href="http://youtu.be/Hs6TipKnMlk">http://youtu.be/Hs6TipKnMlk</a></p> <p><b>STRUCTURE GROUP: HIP CIRCLE</b></p>	<p>Hüftumschwung rückwärts, Hohes Aufgrätschen</p> <p><a href="http://youtu.be/Hs6TipKnMlk">http://youtu.be/Hs6TipKnMlk</a></p> <p><b>STRUKTURGRUPPE: HÜFTUMSCHWUNG</b></p>

B Submitted by Germany	Free one-legged knee hang with change of legs and optional subsequent element <a href="http://youtu.be/9xJM0RwN9yg">http://youtu.be/9xJM0RwN9yg</a> <b>STRUCTURE GROUP: FREE KNEE SWING</b>	Freier Kniehang einbeinig mit Beinwechsel (mit beliebigem nachfolgendem Element) <a href="http://youtu.be/9xJM0RwN9yg">http://youtu.be/9xJM0RwN9yg</a> <b>STRUKTURGRUPPE: KNIEPENDELHANG</b>



### Centralised moves without bindings

### Zentrale Übungen ohne Bindungen

Value/Wert		
B Submitted by Germany	From bridge backwards without bindings into high front support backwards without bindings (no change of standing or holding position) <a href="http://youtu.be/uBe2LYg5DkM">http://youtu.be/uBe2LYg5DkM</a>	Von der Brücke ohne Bindungen rückwärts in den Hohen Liegestütz rückwärts (Konventionalbezeichnung: Hoher Liegestütz rückwärts ohne Bindungen) <a href="http://youtu.be/uBe2LYg5DkM">http://youtu.be/uBe2LYg5DkM</a>
B Submitted by Japan	One-armed side rotation without bindings with one leg on rung handle <a href="http://youtu.be/l07YnDaaxL8">http://youtu.be/l07YnDaaxL8</a>	Seitstellung mit Seitaufspreizen zum Sprossengriff einarmig ohne Bindungen <a href="http://youtu.be/l07YnDaaxL8">http://youtu.be/l07YnDaaxL8</a>

**The following moves have NOT been included in the difficulty catalogue:**

**Folgende Übungen werden NICHT in den Katalog der Schwierigkeitsteile aufgenommen:**

Value/Wert		
---	All moves that were not submitted on a video taken during a competition.	Alle Übungen, die nicht auf einem Wettkampf gezeigt wurden.