

## Anerkennung von Schwierigkeitsteilen Knieumschwung/Knieaufschwung

### Difficulty recognition of knee circles

#### Knieumschwung rückwärts (C-Teil)

##### Bewegungsbeschreibung:

Ausgangsposition ist der Hohe Sitz oder – falls der Knieumschwung in Kombination mit einem anderen Element in der oberen Phase geturnt wird - eine andere Position, bei der sich aber in jedem Fall der Körperschwerpunkt (KSP) mindestens deutlich oberhalb der Drehachse (= Radquerverbindung) befindet. Die Hände greifen üblicherweise an der Drehachse (= Radquerverbindung). Der Aktive hebt den Körper deutlich in den Stütz und schiebt dabei die Kniekehlen in die Drehachse, die Knie werden stark gebeugt. Der Körper führt nun eine Rotation um die Drehachse aus und gelangt erneut in den Hohen Sitz mit Griff an der Drehachse. Die Arme bleiben während der Bewegung eng an den Oberkörper angelegt und können in der letzten Phase der Rotation gebeugt werden.

##### Anerkennung als C-Teil:

Es ist darauf zu achten, dass beim Knieumschwung eine komplette Rotation ausgeführt wird. Bei Varianten **die rückwärts mit vorausgehendem Winkelsitz in der unteren Phase** geturnt werden besteht die Gefahr, dass der Aktive die Rotation so früh ansetzt, dass sich der Körperschwerpunkt vor Beginn der Rotation nicht oberhalb der Reifenebene Drehachse befindet. In diesem Fall handelt es sich um einen Knieaufschwung (B-Teil).

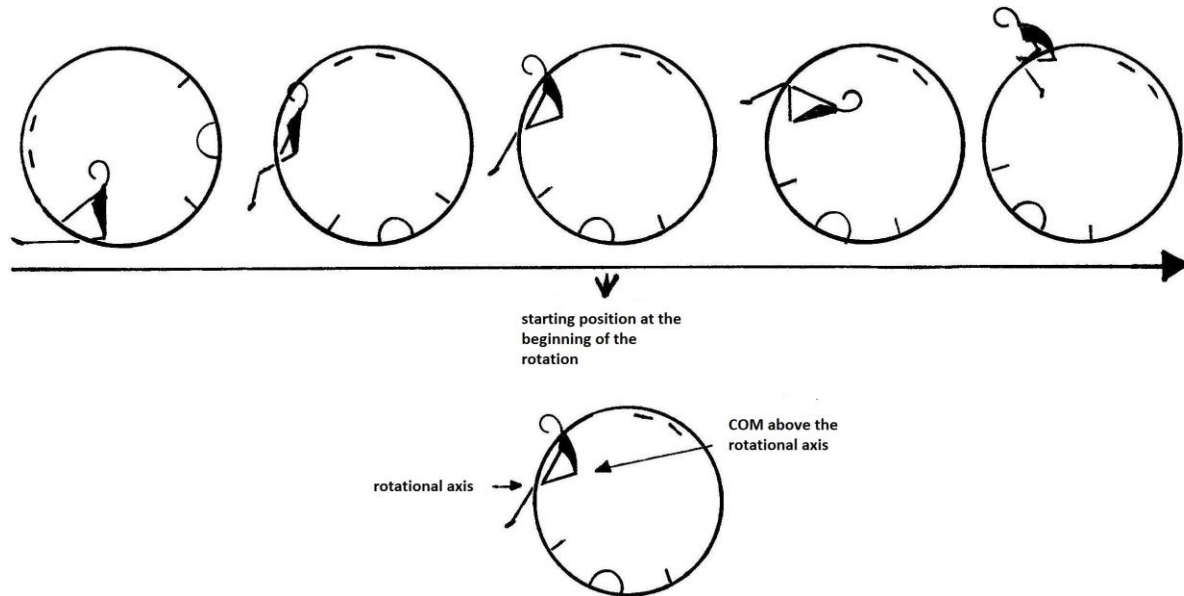
#### Backward knee circle (C)

##### Description of the movement:

The starting position is high sitting or – if the knee circle is being performed in combination with another element in the upper phase – a different position whereby the gymnast's centre of mass (COM) is clearly above the rotational axis (= rung). The gymnast usually holds at the axis of rotation (= rung). The gymnast lifts his/her body into a clear support position and pushes the backs of the knees into the rotational axis, knees bent. The body completes a full rotation round the axis and returns to a high sitting position with grip on the axis of rotation. The arms remain close to the upper body during the rotation and can be bent during the final phase.

##### Recognition as a C:

It is important that a complete rotation is carried out when performing a knee circle. For variations of a **backward knee circle performed after an angled sitting position in the lower phase** there is a danger that the gymnast starts the knee circle rotation so early that the body's centre of mass (COM) is not above the axis of rotation (= rung). In this case, the element performed is defined as an upward knee circle (B).



Eine weitere Kernphase der Knieumschwungbewegung besteht darin, dass der Körperschwerpunkt nach der Rotation wieder vollständig in den Hohen Sitz (oberhalb der Reifenebene) gelangt. Erreicht der Aktive die Hohe Sitzposition nicht, handelt es sich nur um einen Knieabschwung (A-Teil).

### **Knieaufschwung (B-Teil)**

#### Bewegungsbeschreibung:

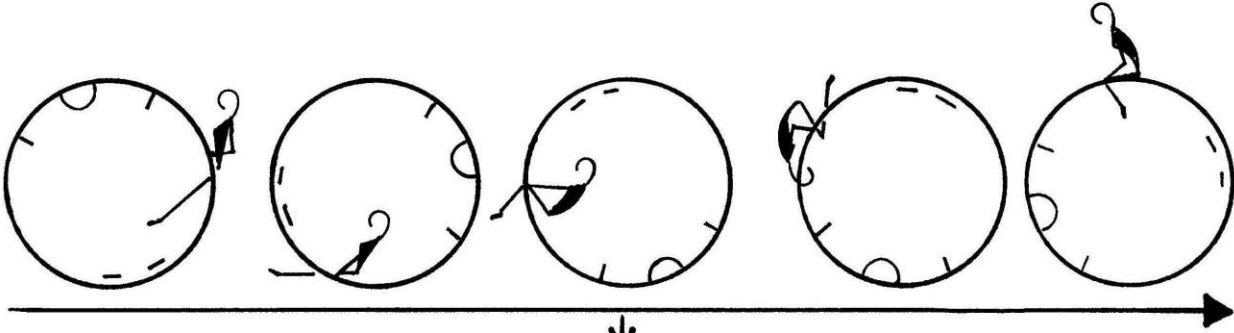
Diese Variante ist nur turnbar mit vorausgehendem Winkelsitz in der unteren Phase und der damit verbundenen Schwungwirkung. Unmittelbar nachdem beim Winkelsitz der bodennächste Punkt durchschritten wurde, schiebt der Aktive die Hüfte nach hinten, greift an die Drehachse und die Kniekehlen gelangen an die Drehachse (Sprosse). Der Körperschwerpunkt (KSP) befindet sich dadurch sofort unterhalb der Drehachse. Durch den Radschwung, Armzug und aktives Verlagern des Körperschwerpunkts über die Drehachse gelangt der Aktive in den Hohen Sitz.

Another core phase of a knee circle comprises the fact that the body's centre of mass (COM) after the rotation must return to a high sitting position (above the level of the wheel rims). If the gymnast does not return to a high sitting position, the element will be judged as a downward knee circle (A).

### **Upward knee circle (B)**

#### Description of the movement:

This element can only be performed with swing momentum from an angled sitting position in the lower phase. Immediately after passing through an angled sitting position at the closest point to the floor, the gymnast pushes his/her hips backwards, holds at the axis of rotation and presses the backs of the knees into the rotational axis (rung). The body's centre of mass (COM) is thus immediately below the rotational axis. Using the momentum of the wheel, an arm pull and a swing rotation of the centre of mass round the rotational axis, the gymnast finishes in a high sitting position on the wheel.



starting position at the beginning of the rotation

