

Bewegungsbeschreibung für Richtungswechsel im Spiraleturnen

Spiral – Changes of Direction

Im neuen, noch nicht vollständig fertig gestellten Schwierigkeitskatalog der Spirale befinden sich genaue Festlegungen hinsichtlich der Ausführungs- und Anerkennungs-vorschriften der Wechsel. Um schon früh auf die strengeren Auslegungen aufmerksam zu machen veröffentlichen wir bereits vor Erscheinen der Wertungsbestimmungen diese Ausführungsvorschriften als Trainingstipp.

Der Richtungswechsel im Spiraleturnen

Als Richtungswechsel im Spiraleturnen bezeichnet man einen Übergang, bei dem die Radgeschwindigkeit aus der ursprünglichen Rollrichtung heraus vollständig abgebremst (= Nullpunkt) und anschließend in die neue Rollrichtung weitergeturnt wird. Der Richtungswechsel kann einfach, doppelt oder dreifach ausgeführt werden. Vier oder mehr Richtungswechsel innerhalb eines Übergangs sind unzulässig.

Wir unterscheiden folgende Möglichkeiten des Richtungswechsels in der Spirale:

In the 2015 spiral difficulty catalogue (soon to be published) there are precise descriptions regarding the execution and recognition of spiral changes of direction. These these guidelines have been prepared as a Training Tip and summary of the descriptions given in the catalogue.

The following terminology is important in order to interpret the guidelines correctly:

“straight position” = hips perpendicular to wheel rims
“side position” = hips in line with wheel rims
The wheel can be tipped “in front” and “behind”, while elements/moves can be performed “forwards” and “backwards”. It is possible to perform a forward move behind or a backward move in front.

Change of Direction in Spiral

A change of direction in spiral is described as a transition whereby the speed of the wheel from the original rolling direction is reduced to zero before the gymnast continues to perform in a new rolling direction. A change of direction can be performed as a single, double or triple change. Four or more changes of direction within the same transition are not permitted.

We differentiate between the following types of change of direction in spiral:

<ul style="list-style-type: none">- Wechsel: Der Richtungswechsel und die dazugehörige Übung werden auf dem gleichen Rollreifen geturnt. Die für die Anerkennung als Schwierigkeitsteil relevante Übung kann eine Übung oder eine Übung mit Elementverbindung sein. Der Wechsel kann vor der Übung/ Übung mit Elementverbindung geturnt werden oder nach der ersten Radumdrehung der Übung/ Übung mit Elementverbindung. - Wechsel (in Bindungen) mit Rückkippen: Der Richtungswechsel wird auf dem ursprünglichen Rollreifen angesetzt und beendet. Direkt im Anschluss erfolgt das Rückkippen. Die für die Anerkennung relevante Übung/ Übung mit Elementverbindung wird auf dem neuen Rollreifen geturnt. (Anmerkung: Ein Überkippen während einer Übung ist nicht erlaubt. Da der vorausgehende Übergang per Definition zur nachfolgenden Übung gehört, bildet der Wechsel mit Rückkippen eine Ausnahme zu dieser Vorschrift. Nicht erlaubt ist nach wie vor das Überkippen nach der ersten Radumdrehung einer Übung/ Übung mit Elementverbindung.) - Kippwechsel: Richtungswechsel und Überkippen bilden eine Einheit während des Übergangs. Die für die Anerkennung relevante Übung/ Übung mit Elementverbindung wird im Anschluss an den Kippwechsel geturnt. (Anmerkung: Ein Überkippen während einer Übung ist nicht erlaubt. Da der	<ul style="list-style-type: none">- Change: The change of direction and associated move are performed on the same wheel rim. The move whose difficulty will be determined by the change can be a move or a move with element combination. The change can take place <u>before</u> the move (move with element combination) or <u>after the first wheel rotation</u> of the move (move with element combination). - Change (in bindings) with tip behind: The change of direction is initiated and completed on the original rolling rim. The tip behind takes place immediately after the change. The move (move with element combination) whose difficulty is determined by the change will take place on the new rolling rim. [NB: It is <u>not permitted</u> to tip the wheel <u>during</u> the move. This is an exception to the rule of a transition and subsequent move belonging together. For this type of change the wheel may not be tipped after the first rotation of the move (move with element combination).] - Tip change: The change of direction and tipping of the wheel take place in unity during the transition. The move (move with element combination) whose difficulty will be determined by the change is performed <u>after</u> the tip change. [NB: It is <u>not permitted</u> to tip the wheel <u>during</u> the move. This
--	--

<p>vorausgehende Übergang per Definition zur nachfolgenden Übung gehört, bildet der Kippwechsel eine Ausnahme zu dieser Vorschrift. Nicht erlaubt ist nach wie vor das Überkippen nach der ersten Radumdrehung einer Übung/ Übung mit Elementverbindung.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kombinationen verschiedener Richtungswechsel: Die oben genannten Richtungswechsel können innerhalb eines Übergangs kombiniert werden. <p>A. Bewegungsbeschreibung</p> <p>1. Wechsel</p> <p>1.1. Wechsel (= vorgeneigt, mit Greifen einer oder beider Hände)</p> <p><i>Haltung und Technik:</i> Ausgangsposition ist eine zentrale Übung in Bindungen z.B. Seitstellung. In diesem Fall ist vor Erreichen der Kopfbogenstellung der Arm in Rollrichtung noch gebeugt. Aus dieser Haltung heraus erfolgt das Abbremsen des Rads durch eine Körperschwerpunktverlagerung gegen die Rollrichtung. In der Extremposition (= Nullpunkt), d. h. dann, wenn die Radgeschwindigkeit kurzzeitig vollständig abgebremst wurde, entspricht die Fuß- und Beinhaltung dem Seitverhalten. Die Hand gegen die ursprüngliche Rollrichtung bleibt am Sprossengriff, der Arm ist nahezu gestreckt. Die Hand in die ursprüngliche Rollrichtung ist gelöst und der freie Arm wird gestreckt in der Seithochhalte nach hinten geschwungen. Dabei wird im Hüftbereich eine ca. 1/8 bis 1/4 Drehung und im Schulterbereich eine</p>	<p>is an exception to the rule of a transition and subsequent move belonging together. For this type of change the wheel may not be tipped after the first rotation of the move (move with element combination).]</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combinations of various changes: The above-mentioned changes of direction can be combined within a transition. <p>A. Technical descriptions</p> <p>1. Change</p> <p>1.1. Change (= in front, holding with one or both hands)</p> <p><i>Body positioning and technique:</i> The point of departure is a centralised move in bindings, e.g. side rotation. In this case the leading arm in the rolling direction of the wheel is still bent before the gymnast reaches an upright position. The gymnast slows down the wheel by moving his/her body mass against the rolling direction. In the extreme position (= zero point), i.e. when the wheel is momentarily stationary, the foot and leg positioning of the gymnast corresponds to a side stand position. The hand against the original rolling direction remains holding the rung handle and the arm is almost straight. The leading hand in the original rolling direction is released and the free arm is stretched out backwards and to the side. At the same time the hips will rotate approx. 1/8 – 1/4 turn and the shoulders 1/4 - 1/2 turn. The type of grip</p>
--	--

1/4 bis 1/2 Drehung ausgeführt. Neben dieser Griffvariante, bei der sich im Nullpunkt nur eine Hand am Sprossengriff befindet, gibt es auch Wechselvarianten, bei denen beide Hände am Sprossengriff greifen. Dadurch befindet sich der Oberkörper des Aktiven im Querverhalten. Entscheidend für die Wahl der Ausführung ist die Ausgangsposition, aus der heraus der Wechsel angesetzt wird bzw. die Endposition, die im Anschluss an den Wechsel eingenommen werden soll. Je nach Neigungswinkel des Rads darf der Oberkörper dabei mehr oder weniger stark in die bodenferne Richtung verlagert werden.

Das Knie in die neue Rollrichtung wird kurzzeitig stark gebeugt, während das andere Bein gestreckt bleibt.

Im Normalfall werden die Füße während des Wechsels nicht oder nur minimal gedreht. Wenn dem Wechsel jedoch eine Drehung vorausgeht oder unmittelbar danach eine Drehung anschließt, können die Füße bereits während des Wechsels in die neue Richtung gedreht werden.

Radlaufzone:

Während der gesamten Wechselbewegung muss das Rad auf dem ursprünglichen Rollreifen gehalten werden. Der Nullpunkt wird im Idealfall spätestens dann erreicht, wenn sich der Auflagepunkt des Rollreifens auf dem Boden mitten zwischen Brett in (ursprünglicher) Rollrichtung und der Spreizspitze in (ursprünglicher) Rollrichtung befindet.

Mehrfachausführung:

Beim Doppelwechsel wird die beschriebene Bewegung unmittelbar nacheinander nach rechts und links (oder auch in umgekehrter Reihenfolge) ausgeführt (analog: Dreifachwechsel).

used here, where only one hand remains holding the rung handle, is just one alternative. It is also possible for both hands to hold the rung handle. In this case the upper body of the gymnast will be in a straight position in the wheel.

Decisive for the choice of execution is the point of departure from which the change is initiated or the end position after the change. Depending on the angle of the wheel to the floor, the upper body of the gymnast may be moved more or less strongly away from the floor.

The leading knee in the new rolling direction is momentarily very bent while the other leg remains straight.

Normally the feet are not turned or only slightly turned during the change. However, if there is a turn before or immediately after the change the feet may be moved into the new direction during the change.

Wheel rolling zone:

The wheel must be kept on the original rolling rim throughout the change. In the ideal case the zero point will be reached when the contact point of the rolling rim on the floor is half way between the board in the (original) rolling direction and the stride rung in the (original) rolling direction.

Multiple execution:

In the case of a double change the described movement will be carried out successively to the right and left (or vice versa). (The same principle applies to a triple change). The hand on the rung

Dabei wechselt auch die Hand, die im Nullpunkt jeweils am Sprossengriff greift. Dieser Wechsel erfolgt üblicherweise durch Umgreifen. Es ist auch möglich, dass beide Hände kurzzeitig gelöst werden, bevor die Hand wieder den Sprossengriff ergreift. In diesem Fall handelt es sich jedoch nur um eine reine Variation des Übergangs und keineswegs um einen „freien Wechsel“ (siehe unter 1.2.).

Varianten:

- Wechsel in einer Bindung:

Fußstellung: Der freie Fuß wird auf das Brett gestellt. Soll eine andere Standzone für den freien Fuß gewählt werden (z.B. (Spreiz-) Stand auf dem unteren Reifen), so ist dies ggf. besonders zu beschreiben.

Radlaufzone: Falls sich der freie Fuß im Spreizstand auf dem unteren Reifen zwischen Brett und Spreizsprosse in die ursprüngliche Rollrichtung befindet, so erweitert sich die Radlaufzone für das Erreichen des Nullpunkts entsprechend vom Spreizbein aus gesehen.

- Wechsel ohne Bindungen:

Ausgangsstellung ist üblicherweise die Seitstellung ohne Bindungen.

Fuß-, Beinhaltung: Aufgrund der Schlußstellung der Füße auf dem unteren Reifen gibt es keine Kniebeugung eines Beins. Auch hier besteht die Möglichkeit - wie beim Wechsel in einer Bindung - den Fuß in die (ursprüngliche) Rollrichtung in einer

handle at the zero point will also change. This change is usually performed with a change of grip. It is also possible for both hands to be released for a moment before re-establishing a grip on the rung handle. This case is a variation of the transition and not a “free change” (see 1.2).

Variations:

- Change in one binding:

Foot positioning: The free foot is placed on the board. If a different standing zone is chosen (e.g. (stride) stand on the lower rim), then this must be specifically described.

Wheel rolling zone: If the free foot is in stride stand on the lower rim between the board and stride rung in the original rolling direction, then the wheel rolling zone to reach the zero point will be extended in accordance with the position of the stride leg.

- Change without bindings:

The point of departure is usually a side rotation without bindings.

Foot and leg positioning: On account of the fact that the legs are together on the lower rim, there is no bending of one leg. Similar to the change in one binding, this variation also allows for having the foot in the (original) rolling direction in a stride position on the

<p>Spreizposition auf dem unteren Reifen zwischen Brett und Spreizsprosse in die (ursprüngliche Rollrichtung) aufzustellen. In diesem Fall wird das Bein gegen die (ursprüngliche) Rollrichtung stark gebeugt. Der Wechsel ohne Bindungen kann grundsätzlich auch mit anderen Stand- und Griffzonen im Rad geturnt werden.</p> <p>1.2. Freier Wechsel (= vorgeneigt, ohne Greifen der Hände)</p> <p><i>Haltung und Technik:</i> Beim Freien Wechsel erfolgt die Kernphase der Wechselbewegung ohne Greifen der Hände, die Arme werden in Seithochhalte genommen. Ausgangsposition: Dem Freien Wechsel muss nicht unbedingt eine frei geturnte Übung vorausgehen oder nachfolgen. Die Hände müssen jedoch mit Beginn der Abbremsbewegung gelöst werden, während der Extremposition (= Nullpunkt) und auch nach dem Einleiten der Bewegung in die Gegenrichtung frei bleiben. Erst danach können die Hände ggf. greifen, um die Position der nachfolgenden Übung einzunehmen. Geht dem Freien Wechsel eine ganz frei geturnte Übung voraus oder wird im Anschluss an den Freien Wechsel eine ganz frei geturnte Übung gezeigt, so bleiben die Arme/ Hände frei (keine Zwischengriffe).</p> <p>Vorschriften zur Hüft- und Oberkörperdrehung, Fuß- und Beinhaltung sowie zu den Radlaufzonen siehe unter 1.1.</p> <p><u>Anmerkung:</u> Wird ein Wechsel durch gleichzeitiges Lösen der Hände angesetzt,</p>	<p>lower rim between board and striderung in the (original) rolling direction. In this case the leg against the (original) rolling direction will need to be very bent.</p> <p>The change without bindings can be performed with other standing and holding zones in the wheel.</p> <p>1.2. Free change (= in front, hands free)</p> <p><i>Body positioning and technique:</i> In the free change the core phase of the change takes place without holding the wheel and with the arms elevated to the side. Starting position: The free change does not have to be preceded or followed by a free-fly move. However, the hands must be released at the beginning of the slowing movement of the wheel and remain free during the extreme position (= zero point) as well as after initiating movement in the new direction. Once this has been achieved, the gymnast may hold the wheel again in order to get into position for the following move. If the free change is preceded or followed by a free-fly move, the hands/arms remain free (no holding in between).</p> <p>See 1.1 for regulations regarding turning of the hips and upper body, foot and leg positioning as well as the wheel rolling zones.</p> <p><u>NB:</u> If the change is initiated with a simultaneous release of both hands, but</p>
--	--

der Aktive greift aber im Nullpunkt am Griff oder am Reifen, so handelt es sich nicht um einen Freien Wechsel, sondern um einen Wechsel mit Greifen der Hände (siehe unter 1.1.).

Mehrfachausführung:

Beim Freien Doppel- oder Dreifachwechsel bleiben die Arme/ Hände während der aufeinanderfolgenden Wechselbewegungen frei (keine Zwischengriffe!).

Varianten:

- Freier Wechsel in einer Bindung:

Es gelten analog die Bemerkungen zu Fußstellung und Radlaufzone, die zum Wechsel in einer Bindung beschrieben wurden (siehe 1.1.).

- Freier Wechsel ohne Bindungen:

Ausgangs- und Endposition sind hierbei immer zentrale Elemente, bei denen die Hände greifen. Daher ist die Radlaufzone, in der die Hände frei sind, immer deutlich kürzer als beim Freien Wechsel in Bindungen. Die häufigste Ausgangsposition für den Freien Wechsel ohne Bindungen ist die Seitstellung ohne Bindungen.

Varianten der Fußstellung:

- Spreizstand auf dem unteren Reifen:

Kurz vor dem Lösen der Hände stellt der Aktive den Fuß in Rollrichtung in den Spreizstand auf den Rollreifen zwischen Brett und Spreizsprosse in Rollrichtung. In

the gymnast reaches to hold the handle or wheel rim at the zero point, the judges will not recognise this as a free change, but as a change with hands holding (see 1.1).

Multiple execution:

In a free double or triple change the hands/arms remain free during the successive changes (no holding in between!).

Variations:

- Free double/triple change in one binding:

The same comments for foot positioning and wheel rolling zone apply as for the single change in one binding (see 1.1).

- Free double/triple change without bindings:

The starting and finishing points are always centralised elements where the gymnast is holding the wheel. This means that the wheel rolling zone with hands free is significantly shorter than for the free change in bindings.

The most common starting point for a free change without bindings is a side rotation without bindings.

Variations in foot positioning:

- Stride stand on the lower rim:

Shortly before releasing the hands, the gymnast places the foot in rolling direction into a stride position on the rolling rim between the board and the stride rung (in rolling

<p>dieser Position erfolgt der Freie Wechsel, wobei das Bein in die neue Rollrichtung stark gebeugt wird, um die Bewegung in die neue Rollrichtung einleiten zu können.</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Schlussstand auf dem unteren Reifen:</u> <p>Bei dieser Variante bleiben die Füße im Schlussstand auf dem unteren Reifen, die Knie dürfen jedoch beide gebeugt werden, um die Radbewegung abbremsen und die Gegenbewegung einleiten zu können.</p> <p>1.3. Wechsel rückgeneigt</p> <p><i>Haltung und Technik:</i> Ausgangsposition: Der Wechsel rückgeneigt wird aus dem Querverhalten rückgeneigt geturnt, wobei der Aktive in Vorwärtsrichtung turnt. Um in diese Position zu gelangen kann der Aktive entweder die Spindelstellung vorwärts rückgeneigt turnen oder durch eine dem Wechsel unmittelbar vorausgehende 1/2 Drehung von rückwärts rückgeneigt nach vorwärts rückgeneigt in die Ausgangsposition gelangen. Zum Einleiten der Wechselbewegung wird die Hand in Rollrichtung gelöst, die Hand gegen Rollrichtung bleibt am Sprossengriff. Der Aktive verlagert den Körperschwerpunkt entgegen der Rollrichtung, wobei das hintere Bein stark gebeugt wird. In der Extremposition (= Nullpunkt) ist der Arm am Sprossengriff gestreckt, der freie Arm ist in Seithochhalte und der Aktive befindet sich in einer Stützhaltung, wobei der Oberkörper in Richtung des bodenfernen Reifens verlagert wird. Je nach Art des nachfolgenden Elements kann der freie</p>	<p>direction). The free change takes place from this position, whereby the leg in the new rolling direction is very bent in order to initiate the movement in the new rolling direction.</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Closed stand (legs together) on the lower rim:</u> <p>For this variation the feet remain in a closed stand on the lower rim. However, the knees may be bent in order to slow down the movement of the wheel and initiate the movement in the opposite direction.</p> <p>1.3. Change behind</p> <p><i>Body positioning and technique:</i> Point of departure: The change behind is performed from a forward move in straight position behind. This position can be achieved either from a forward spindle rotation behind or by way of a ½ turn from a backward move behind into a forwards position immediately before the change. In order to initiate the change the gymnast releases the hand in rolling direction while the hand against rolling direction remains holding the rung handle. The gymnast moves his/her body mass against the rolling direction of the wheel, whereby the back leg will need to be very bent. In the extreme position (= zero point) the arm on the rung handle is straight, the free arm is elevated to the side and the gymnast is in a support position with the upper body pushed in the direction of the rim furthest away from the floor. Depending on the type of element to be performed after the change, the gymnast may move the free arm to hold the rung handle at this point, e.g. if a side rotation behind is to be</p>
--	--

<p>Arm auch bereits in dieser Haltung an den Sprossengriff greifen, wenn z.B. nach dem Wechsel rückgeneigt eine Seitstellung rückgeneigt geturnt wird.</p> <p><i>Radlaufzone:</i> Die zugehörige Übung/ Übung mit Elementverbindung und der Wechsel rückgeneigt werden auf dem gleichen Rollreifen geturnt. Der Wechsel rückgeneigt wird ohne Überkippen geturnt. Führt der Aktive während des Wechsels ein Überkippen aus, so handelt es sich – je nach Ausführung – um einen Kippwechsel bzw. einen Wechsel vorgeneigt. Vorschriften zur Radlaufzone, die für die Wechselbewegung zur Verfügung steht, siehe unter 1.1..</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Wechsel rückgeneigt ohne Bindungen:</u> Ausgangsposition: Spindelstellung vorwärts ohne Bindungen rückgeneigt. Es ist zu beachten, dass es sich um eine echte Spindelstellungsposition ohne Bindungen handelt, d.h. die Füße befinden sich auf den Brettern und der Gegenarm zum vorderen Bein greift am vorderen Sprossengriff. Für die Haltung und Technik sowie die Radlaufzone beim Wechsel ohne Bindungen rückgeneigt gelten die gleichen Ausführungsvorschriften wie beim Wechsel rückgeneigt in Bindungen. <p>2. Wechsel (in Bindungen) mit Rückkippen</p> <p>Ein Rückkippen im Anschluss an eine Wechselvariante in Bindungen (mit Greifen oder frei) ist möglich. Dabei muss klar</p>	<p>performed after the change.</p> <p><i>Wheel rolling zone:</i> The associated move (move with element combination) and the change behind are performed on the same rolling rim. The change behind is performed without tipping the wheel. If the gymnast starts to tip the wheel during the change, the change will be defined either as a tip change or a change in front (depending on how it is done). See 1.1 for regulations regarding the wheel rolling zone.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Change behind without bindings:</u> Point of departure: Forward spindle rotation without bindings behind. It is important that the spindle position without bindings is performed properly, i.e. the feet are on the boards and the opposite arm to the front foot is holding the front rung handle. Regarding body positioning and technique, as well as the wheel rolling zone for a change without bindings behind, the same rules apply as for a change behind in bindings. <p>2. Change (in bindings) with tip behind</p> <p>It is possible to perform a tip behind immediately after a change in bindings (holding or free). In this case it must be</p>
---	--

erkennbar sein, dass sowohl der Ansatz zum Wechsel (Abbremsen der Radbewegung), der Nullpunkt und der Bewegungsbeginn in die neue Rollrichtung auf dem gleichen Rollreifen erfolgen. Das Rückkippen erfolgt erst nachdem die Wechselbewegung abgeschlossen ist.

Radlauf- und Kippzone:

Kippzone nach dem Wechsel: Bereich der Bretter (= 10 cm vom jeweiligen Brett aus gesehen in Richtung Spreizsprosse)
 Übergangszone nach dem Rückkippen in die Übung rückgeneigt: Bis mitten zwischen Brett (in die neue Rollrichtung) und Spreizsprosse (in die neue Rollrichtung).

Beispiele:

- (Wechsel, Rückkippen) Seitstellung rückgeneigt
- (Doppelwechsel, Rückkippen) Seitstellung rückgeneigt
- (Freier Doppelwechsel, 1/4 Drehung frei und Rückkippen) Spindelstellung vorwärts rückgeneigt
- (Vorkippen, Freier Doppelwechsel, Rückkippen) Seitstellung rückgeneigt

Bei dieser Variante geht dem Freien Doppelwechsel eine rückgeneigt geturnte Übung (Seitstellung) voraus. Der Übergang zur nachfolgenden Übung besteht aus Vorkippen, Freiem Doppelwechsel und Rückkippen. Die für die Anerkennung relevante Übung ist dann die Seitstellung rückgeneigt.

clear that the initiation of the change (slowing down of the wheel), the zero point and the initial movement in the new rolling direction all take place on the same rolling rim. The tip behind takes place after the change has been completed.

Wheel rolling and tipping zone:

Tip zone after a change: By the boards (= 10 cm from the board in the direction of the stride rung).
 Transition zone after a tip behind into the next move: The position for a new move must have been achieved by the time the point of contact of the rolling rim is half way between the board (in the new rolling direction) and the stride rung (in the new rolling direction).

Examples:

- (change, tip behind) side rotation behind
- (double change, tip behind) side rotation behind
- (free double change, free 1/4 turn and tip behind) forward spindle rotation behind
- (tip in front, free double change, tip behind) side rotation behind

This variation of the double change is performed from a move behind (side rotation). The transition to the following move consists of a tip in front, free double change and tip behind. The relevant move for recognition is the side rotation behind.

Anmerkung: Hiervon zu unterscheiden sind die Varianten des Kippwechsels (siehe unter 3.1.).

3. Kippwechsel

Beim Kippwechsel erfolgt während der Wechselbewegung, im Idealfall im Nullpunkt, gleichzeitig ein Wechsel des Rollreifens durch Überkippen. Durch die Kombination von Wechsel und Überkippen turmt der Aktive im ursprünglichen Drehsinn weiter.

3.1. Kippwechsel (in Bindungen, von vorgeneigt nach rückgeneigt)

Haltung und Technik:

Ausgangsposition ist eine zentrale Übung in Bindungen in der großen Spirale. Handelt es sich dabei um eine Übung aus dem Querverhalten, so kann der Kippwechsel direkt ausgeführt werden. Handelt es sich um eine Übung im Seitverhalten, so löst der Aktive zunächst die Hand in Rollrichtung und führt 1/4 Drehung aus, um in die Kippwechselposition zu gelangen. Gleichzeitig verlagert er den Körperschwerpunkt entgegen der Rollrichtung zum oberen Reifen hin. Dadurch wird das Rad in den Nullpunkt gebracht und auf den hinteren Reifen gekippt. In der Extremposition greift der Aktive mit einer oder beiden Händen und gestreckten Armen am hinteren Reifengriff, das hintere Bein ist stark gebeugt, das vordere Bein gestreckt. Durch Strecken des hinteren Beins wird die Bewegung in die neue Rollrichtung eingeleitet.

NB: It is important to differentiate between these examples and variations of a tip change (see 3.1).

3. Tip change

In the case of a tip change, the change and tipping of the wheel take place at the same time, ideally at the zero point. Through the combination of a change and tipping of the wheel, the gymnast continues to perform in the same “rotational direction” (i.e. forwards or backwards).

3.1. Tip change (in bindings, from in front to behind)

Body positioning and technique:

The point of departure is a centralised move in bindings in the big spiral. If this move is in a straight position, the tip change can be executed without altering body position. If the move is in a side position, the gymnast will need to release the hand in rolling direction and carry out a 1/4 turn in order to get into position for the tip change. At the same time, the gymnast moves his/her body mass against the rolling direction of the wheel and towards the upper rim. This will enable the gymnast to bring the wheel to the zero point and tip it onto the back rim. In the extreme position the gymnast reaches with one or both hands and straight arms to hold the back rim handle. The back leg will need to be very bent and the front leg straight. The gymnast will initiate movement in the new rolling direction by straightening his/her back leg.

Der Ansatz zum Kippwechsel kann auch aus einem frei geturnten Element erfolgen, so dass eine oder beide Hände erst spät am Reifengriff greifen. Auch wenn der Ansatz zum Kippwechsel „frei“ erfolgt, handelt es sich dabei nicht um einen „freien Kippwechsel“, wenn der Aktive im Nullpunkt greift: Die neue Rollrichtung wird in diesem Fall nicht frei eingeleitet.

Radlauf- und Kippzone:

Nullpunkt und Überkippen erfolgen spätestens dann, wenn sich der Auflagepunkt des Rollreifens auf dem Boden mitten zwischen Brett in (ursprünglicher) Rollrichtung und der Spreizsprosse in (ursprünglicher) Rollrichtung befindet.

3.2. Kippwechsel (in Bindungen, von rückgeneigt nach vorgeneigt)

Haltung und Technik:

Ausgangsposition ist eine zentrale Übung/Übung mit Elementverbindung in Bindungen in der großen Spirale rückgeneigt im Querverhalten. Durch Umgreifen und ggf. 1/4 Körperdrehung gelangt der Aktive in die Position des Kippwechsels. Gleichzeitig verlagert er den Körperschwerpunkt entgegen der Rollrichtung und zum oberen Reifen hin. Dadurch wird das Rad in den Nullpunkt gebracht und auf den vorderen Reifen gekippt. In der Extremposition greift der Aktive mit einer oder beiden Händen und gestreckten Armen am hinteren Reifengriff, das hintere Bein ist stark gebeugt, das vordere Bein gestreckt. Durch Strecken des hinteren Beins wird die Bewegung in die neue Rollrichtung eingeleitet.

The tip change can also be performed from a free-fly element, whereby one or both hands will reach late for the rim handle. Even if the starting position for a tip change is “free”, it will not be counted as a “free tip change” if the gymnast holds the wheel at the zero point: In this case the new rolling direction is not initiated from a “free” position.

Wheel rolling and tipping zone:

The zero point and tipping of the wheel take place at the latest when the point of contact of the rolling rim on the floor is half way between the board in the (original) rolling direction and the stride rung in the (original) rolling direction.

3.2. Tip change (in bindings, from behind to in front)

Body positioning and technique:

The point of departure is a centralised move (move with element combination) in bindings in a straight position behind in the big spiral. Through a change of grip and possible 1/4 turn of the body the gymnast will be in the correct position for a tip change. At the same time the gymnast will move his/her body mass against the rolling direction and towards the upper rim. In this manner the wheel will be brought to the zero point and tipped onto the front rim. In the extreme position the gymnast will reach with one or both hands and straight arms to hold the back rim grip. The back leg will be very bent while the front leg is straight. The gymnast will initiate movement in the new rolling direction by straightening his/her back leg.

Anmerkung: Bei dieser Variante des Kippwechsels ist häufig eine genaue Unterscheidung zum Vorkippen mit nachfolgendem Wechsel vorgeneigt schwer zu treffen. Entscheidend ist ob der Wechsel bereits vor oder deutlich nach dem Vorkippen angesetzt und beendet wurde. Erfolgte das Abbremsen bereits vor dem Vorkippen handelt es sich um einen Kippwechsel.

3.3. Kippwechsel ohne Bindungen (= Umsteigekippwechsel)

Haltung und Technik:

Ausgangsposition ist eine zentrale Übung ohne Bindungen in der Großen Spirale. Es sind unterschiedliche Stand- und Griffbereiche des Rades denkbar (z.B. Seitstellung auf dem unteren Reifen bei der unteren Spreizsprosse an der oberen Spreizsprosse und dem oberen Sprossengriff). In der Mehrzahl der Fälle ist jedoch die Seitstellung ohne Bindungen die Ausgangsposition, auf die sich die nachfolgenden Ausführungen beziehen. Der Aktive leitet gleichzeitig die Kipp- und Wechselbewegung ein, indem er den Fuß in die ursprüngliche Rollrichtung auf den hinteren Reifen stellt (Beine bleiben gestreckt!) und dabei eine 1/4 Drehung ausführt. Die Hand in die ursprüngliche Rollrichtung greift dabei zur Hand gegen die ursprüngliche Rollrichtung am hinteren Sprossengriff. Der Aktive befindet sich nun in einer Liegestützposition auf den Reifen am hinteren Sprossengriff, Arme und Beine sind gestreckt. In dieser Position erfolgt das Überkippen auf den neuen Rollreifen. Die Wechselbewegung wird weitergeführt und der Aktive führt ggf. weitere Positionswechsel aus, um das nachfolgende Element zu turnen.

NB: In the case of this variation of the tip change it is often difficult to distinguish it precisely from tipping the wheel in front with subsequent change in front. The decisive factor is whether the change is initiated and completed before or after the tip in front. If the wheel is slowed down before the tip in front, the change will be a tip change.

3.3. Tip change without bindings (= step tip change)

Body positioning and technique:

The point of departure is a centralised move without bindings in the big spiral. Various standing and holding zones are possible (e.g. side rotation with standing position on the lower rim by the lower stride rung, holding the upper stride rung and upper rung handle). In most cases, however, the side rotation without bindings is the starting point for the subsequent tip change.

The gymnast initiates the tip and change movement simultaneously by placing the foot in the original rolling direction onto the back rim (legs remain straight!) and carrying out a 1/4 turn. The hand in the original rolling direction reaches towards the opposite hand (against the original rolling direction) to hold the back rim handle. The gymnast is now in a front support position standing on the rims and holding the back rim handle. Arms and legs are straight. The tip over onto the new rolling rim takes place in this position. The change movement continues and the gymnast alters position as necessary ready for the next element.

Radlauf- und Kippzone:

Nullpunkt und Überkippen erfolgen spätestens dann, wenn sich der Auflagepunkt des Rollreifens auf dem Boden mitten zwischen Brett in (ursprünglicher) Rollrichtung und der Spreizspitze in (ursprünglicher) Rollrichtung befindet.

Mehrfachausführung:

Der Umsteigekippwechsel kann als Doppel- oder Dreifachkippswechsel ausgeführt werden. Während der nacheinander ausgeführten Umsteige- und Kippbewegungen und den damit verbundenen Positionswechseln der Hände kann der Aktive im jeweiligen Nullpunkt mit beiden Händen oder mit einer Hand greifen. Während des Umgreifens können kurzfristig auch beide Hände gelöst werden, um dann erst unmittelbar bei Erreichen des Nullpunktes zu greifen. Dabei handelt es sich jedoch nicht um einen Freien Kippwechsel (siehe Freier Umsteigekippwechsel).

Varianten:

- Kippwechsel ohne Bindungen mit Stand auf den Brettern

Der Kippwechsel ohne Bindungen kann auch mit Umsteigen auf die Bretter ausgeführt werden. In diesem Fall ist das hintere Bein im Nullpunkt stark gebeugt, das vordere Bein bleibt gestreckt. Beim Einleiten der Kipp- und Wechselbewegung stellt der Aktive die Füße auf die Bretter und führt dabei eine 1/4 Drehung aus.

Wheel rolling and tipping zone:

The zero point and tipping of the wheel take place at the latest when the contact point of the rolling rim is half way between the board in the (original) rolling direction and the stride rung in the (original) rolling direction.

Multiple execution:

The step tip change can be performed as a double or triple tip change. During the successive step/tip movements and associated changes of hand positioning, the gymnast may reach to hold the wheel with one or both hands at the respective zero points. While the gymnast is changing his/her holding position, both hands may be released momentarily before holding again as the zero point is reached. This is not the same as a free step tip change (see free step tip change).

Variations:

- Tip change without bindings with standing position on the boards

The tip change without bindings can also be performed such that the gymnast moves into a standing position on the boards. In this case the back leg will be very bent at the zero point, while the front leg remains straight. When initiating the tip/change movement the gymnast places his/her feet on the boards and carries out a 1/4 turn.

<p>- <u>Umsteigekippwechsel aus dem Querverhalten (z.B. „Spagatkippwechsel“)</u></p> <p>Bei dieser Variante des Umsteigekippwechsels ist die Ausgangsposition eine Brücke ohne Bindungen vorwärts oder rückwärts (z.B. auch: Spagat), die Hände greifen dabei an den Reifengriffen.</p> <p><u>Vorwärtsvariante:</u> Ausgangsposition: Brücke mit Spreizstand auf dem unteren Reifen oder Spagat vorwärts. Unmittelbar vor Erreichen der Kopfbodenstellung (etwa dann, wenn die hintere Spreizsprosse bodennah ist) wird das vordere Bein zurückgeführt, der vordere Fuß wird auf gleicher Höhe wie der hintere Fuß auf dem oberen Reifen aufgesetzt (bei Spagat als Ausgangsposition kann der Fuß auch auf die Spreizsprosse aufgesetzt werden). Der Aktive steht nun im Querstand auf beiden Reifen. Gleichzeitig werden die Arme (ohne Wechsel der Griffhaltung) stark gebeugt und der Oberkörper ruckartig nach hinten in eine Art Stützhaltung gebracht. In dieser Haltung erfolgen der Wechsel der Rollrichtung und gleichzeitig das Überkippen zum anderen Rollreifen. Unmittelbar nach dem Überkippen erfolgt der Positionswechsel der Hände und Füße, um die nächste Übung zu turnen.</p> <p><i>Radlauf- und Kippzone:</i> Nullpunkt und Überkippen erfolgen spätestens dann, wenn sich der Auflagepunkt des Rollreifens auf dem Boden im Bereich der</p>	<p>- <u>Step tip change from a straight position (e.g. “splits tip change”)</u></p> <p>For this variation of the step tip change the point of departure is a forward or backward bridge without bindings (including splits bridge) with grip on the rim handles.</p> <p><u>Forwards:</u> Starting position: Forward bridge in stride stand on the lower rim or forward splits bridge. Immediately before reaching an upright position (approximately when the back stride rung is near the floor) the front leg is moved back and the front foot is placed on the upper rim at the same height as the back foot (if the point of departure is a splits bridge the foot can also be placed on the stride rung). The gymnast is now standing in a straight position on both rims. At the same time both arms (without changing grip) are bent and the upper body is moved sharply backwards into a kind of support position. The change of rolling direction and simultaneous tipping of the wheel onto the opposite rolling rim takes place in this position. The change of hand and feet positioning for the subsequent move takes place immediately after tipping the wheel.</p> <p><i>Wheel rolling and tipping zone:</i> The zero point and tipping of the wheel take place at the latest when the contact point of the rolling rim with the floor is in the region of the</p>
---	---

<p>Brettsprossen befindet. Dies gilt für alle Varianten, die mit Griff an den Reifengriffen geturnt werden. Sollte ein Kippwechsel mit einer anderen Stand- und Griffzone geturnt werden, so ist die Radlauf- und Kippzone analog zu bemessen.</p> <p><u>Rückwärtsvariante:</u> Ausgangsposition: Brücke mit Spreizstand auf dem unteren Reifen oder Spagat rückwärts. Deutlich vor Erreichen der Kopfbogenstellung (noch bevor die vordere Spreizsprosse bodennah ist), wird das hintere Bein nach vorne gestellt, kreuzt vor dem vordere Bein und setzt auf gleicher Höhe auf dem gegenüberliegenden Reifen (bei Spagat als Ausgangsposition kann der Fuß auch auf die Spreizsprosse aufgesetzt werden) auf. Gleichzeitig erfolgt ein kräftiger Armzug, so dass der Körperschwerpunkt deutlich nach vorne gebracht wird. Ggf. greift eine Hand am unteren Sprossengriff, um die Vorwärtsbewegung des Körperschwerpunkts zu unterstützen. In dieser Position erfolgt der Wechsel der Rollrichtung und das Überkippen zum anderen Rollreifen. Unmittelbar nach dem Überkippen führt der Aktive den Positionswechsel der Hände und Füße aus, um die nachfolgende Übung zu turnen.</p> <p>Varianten der Fuß- und Beinstellung <u>ohne Überkreuzen</u> sind möglich.</p> <p>Bei allen Varianten bleiben die Beine während der gesamten</p>	<p>board rungs. This is true for all variations where the gymnast is holding the rim handles. In the case of a tip change with a different standing and holding zone, the rolling and tipping zones should be adjusted accordingly.</p> <p><u>Backwards:</u> Starting position: Backward bridge in stride stand on the lower rim or backward splits bridge. Clearly before reaching and upright position (even before the front stride rung is close to the floor), the gymnast move his/her back leg forwards, crosses it in front of the front leg and places it at the same level on the opposite rim (if the starting position is splits the foot can be placed on the stride rung). At the same time the gymnast pulls strongly with his/her arms so that the centre of body mass is brought forwards. The gymnast may also hold the lower rung handle with one hand in order to support the forward movement of the body. The change in rolling direction and tip onto the other wheel rim are performed in this position. Immediately after tipping the wheel the gymnast changes his/her hand and foot positioning in order to execute the next move.</p> <p>Variations in foot placement <u>without crossing legs</u> are possible.</p> <p>In all variations the legs remain straight throughout the change, tip</p>
---	---

<p>Wechsel-, Kipp- und Umsteigebewegung gestreckt.</p> <p><i>Radlauf- und Kippzone:</i> Nullpunkt und Überkippen erfolgen spätestens dann, wenn sich der Auflagepunkt des Rollreifens auf dem Boden im Bereich mitten zwischen der Standzone der Füße und den Brettsprossen befindet. Dies gilt für alle Varianten, bei denen die vorausgehende Brücke rückwärts (oder Spagat rückwärts) vor dem Kippwechsel mit Griff an den Reifengriffen geturnt werden. Sollte ein Kippwechsel mit einer anderen Stand- und Griffzone geturnt werden, so ist die Radlauf- und Kippzone analog zu bemessen.</p> <p>- <u>Freier Umsteigekippwechsel</u></p> <p>Ein echter Freier Umsteigekippwechsel, d.h. Wechselbewegung und Überkippen erfolgen ohne Greifen der Hände, wird bisher nur in der Kombination "Kippwechsel ohne Bindungen, Freier Kippwechsel, Kippwechsel mit beliebiger nachfolgender Übung oder Übung mit Elementverbindung" geturnt. Ausgangsposition ist die Seitstellung ohne Bindungen. Der Aktive führt zunächst einen Umsteigekippwechsel ohne Bindungen mit Griff einer oder beider Hände am hinteren Sprossengriff aus. Direkt im Anschluss werden die Hände gelöst und bleiben frei, während ein Fuß auf den hinteren Reifen umsteigt. Es erfolgt der zweite Kippwechsel, bei dem der Aktive völlig frei im Querstand auf den Reifen zwischen</p>	<p>and step movements.</p> <p><i>Wheel rolling and tipping zone:</i> The zero point and tipping of the wheel take place at the latest when the contact point of the rolling rim with the floor is about half way between the standing zone of the gymnast and the board rungs. This is true for all variations where the initial backward bridge (or backward splits bridge) before the tip change is performed with the gymnast holding the rim handles. In the case of a tip change with a different standing and holding zone, the rolling and tipping zones should be adjusted accordingly.</p> <p>- <u>Free step tip change</u></p> <p>A proper free step tip change, i.e. the change and tipping of the wheel is executed without the gymnast holding the wheel, has so far only been performed in the combination “tip change without bindings, free tip change, tip change with optional subsequent move (move with element combination”).</p> <p>The starting position is a side rotation without bindings. The gymnast then carries out a step tip change without bindings while holding the back rung handle with one or both hands. Immediately afterwards the gymnast releases his/her hands and they remain free while one foot is moved to the back rim. The second tip change is executed whereby the gymnast is standing in a completely free straight position on the rims</p>
---	--

den Brettern steht. Daran schließt sich ein weiterer Kippwechsel mit Greifen der Hände an.

Beide Hände müssen während der freien Kippwechselbewegung frei gehalten werden (= während des Abbremsens der Radgeschwindigkeit, des Umsteigens und Richtungswechsels). Erst beim dritten Kippwechsel greifen die Hände/ eine Hand wieder am Sprossengriff. Wird beim Freien Kippwechsel am Rad oder Reifen gegriffen, handelt es sich um einen Kippwechsel mit Greifen.

Radlauf- und Kippzone:

Nullpunkt und Überkippen erfolgen im Bereich der Brettspalten.

4. Kombinationen verschiedener Richtungswechsel

Es gibt vielfältige Möglichkeiten die oben beschriebenen Richtungswechsel innerhalb eines Übergangs zu kombinieren. Im Folgenden werden einige besonders häufige Beispiele genannt.

Beispiele:

- (Freier Doppelwechsel, Kippwechsel) Spindelstellung rückwärts rückgeneigt
- (Freier Wechsel ohne Bindungen, Wechsel) Seitstellung

between the boards. After that another tip change is performed holding the wheel.

Both hands must remain free during the free tip change (= during the slowing down of the wheel, the stepping into a new standing position and the change of direction. The gymnast is permitted to hold the wheel again with one or both hands on the rung handle during the third tip change. If the gymnast holds the wheel or wheel rims during the free tip change, the transition will be defined as a tip change holding the wheel.

Wheel rolling and tipping zone:

The zero point and tipping of the wheel take place by the board rungs.

4. Combinations of different changes of direction

There are many possibilities to combine the changes described above within one transition. Two of the most common examples are given below.

Examples:

- (free double change, tip change) backward spindle rotation behind
- (free change without bindings, change) side rotation

B. Bewertung durch die Kampfrichter

1. Anerkennung von Schwierigkeitsteilen mit Richtungswechsel

Wertteile in der Spirale sind grundsätzlich nur Übungen. Übergänge alleine (z.B. Wechsel/ Kippwechsel) sind keine Wertteile, können aber den Wert einer Übung bestimmen.

Kommt der Aktive bei Wechselvarianten, die auf einem Reifen geturnt werden müssen (auch nur kurz) auf zwei Reifen, so entfällt die mögliche Werterhöhung der nachfolgenden Übung. Die Übung bekommt nur noch ihren ursprünglichen Schwierigkeitswert.

Beim Kippwechsel gehört der Wechsel des Rollreifens zur Ausführung des Elements. Ein ungewolltes Vor- und Rückkippen ohne dazugehörige Wechselbewegung führt ebenfalls dazu, dass die mögliche Werterhöhung durch den Kippwechsel entfällt.

Der Ausführungskampfrichter nimmt zusätzlich Kleinabzüge vor für „Kurz auf zwei Reifen kommen/ ungewolltes Vor- und Rückkippen“ [0,1 - 0,2 P.].

2. Mangel an Vielseitigkeit

Übungsfolgen sollten so gestaltet sein, dass sie Übungen aus verschiedenen Strukturgruppen enthalten. Das wiederholte Turnen von Übungen, Elementen oder Übergängen aus jeweils der gleichen Strukturgruppe ist nicht

B. Evaluation by the judges

1. Recognition of difficulty associated with changes of direction

Difficulty in spiral is represented by moves. Transitions alone (e.g. change / tip change) are not difficulty elements in their own right, but they can determine the difficulty value of a move.

If the wheel briefly touches on two rims during a change that is defined as having to be performed on one rim, any increase in difficulty of the associated move will be invalid. The move will receive its original difficulty value.

In the case of a tip change, a change of rolling rim is part of the element. However, if the gymnast tips the wheel involuntarily in front or behind without performing a change, any difficulty increase associated with the tip change will be invalidated.

The execution judge will make additional minor deductions for the wheel being “briefly on two rims / involuntary tipping of the wheel in front or behind” [0.1 – 0.2].

2. Lack of variation

Routines should be constructed such that they contain moves from various different structure groups. The repeated performance of moves, elements or transitions from the same structure group is not desired.

<p>erwünscht.</p> <p><u>Eingeschränkte Strukturgruppen mit Wechsel</u> sind:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wechsel <u>ohne</u> Bindungen (alle Varianten, auch: Kippwechsel, Spagatkippwechsel)• Freier Wechsel <u>mit</u> Bindungen (alle Varianten) <p>3. Übungswiederholungen</p> <p>Die Aktiven müssen darauf achten, dass es sich bei der Übung deren Wert durch eine Wechselvariante erhöht wird auf <u>keinen Fall um eine Übungswiederholung</u> handelt (z.B. Seitstellung ohne Bindungen!). In diesem Fall wird die Übung, die wiederholt wird, als nicht vorhanden gewertet, auch wenn die Wechsel Varianten sein können. (siehe dazu Trainingstipp 2012)</p>	<p><u>Structure groups that limit the number of changes</u> in a routine are as follows:</p> <ul style="list-style-type: none">• Change <u>without</u> bindings (all variations: including tip change, splits tip change)• Free change <u>with</u> bindings (all variations) <p>3. Move repetition</p> <p>Gymnasts must be careful that a move whose difficulty value is increased by a change <u>is not a repetition</u> (e.g. side rotation without bindings!). If this is the case, the repeated move will be considered to be non-existent even if the changes are different (see spiral Training Tip 3b from 2012).</p>
--	--